



# КНИГА ЖИЗНИ

Ачарья Махапрагья



Для того, чтобы научиться читать ее мы ходим в школу, в университет, покупаем умные книги. Разве не удивительно, что люди, которые могут прочитать любую самую сложную книгу, не в силах прочитать книгу о своей собственной жизни? Конечно, нельзя читать эту книгу обычным способом, как все остальные. Другие книги, мы читаем с открытыми глазами, в состоянии приятного возбуждения, но книгу жизни мы должны читать с закрытыми глазами, когда на нас снизойдет полное спокойствие. Человек сначала должен практиковать кайотсаргу, достичь полного успокоения духа, а потом приступать к чтению. Сначала, необходимо, избавиться от беспокойства ума, пробудить внутреннее зрение. Чем полнее человек сумеет очиститься, чем большего равновесия ума достигнет, тем больше страниц сумеет прочитать из этой книги.

Только, тот человек, сумеет прочитать книгу жизни, кто овладел полной сосредоточенностью, внутренним видением и полным спокойствием. Эта книга полна вечных тайн, но так как люди не могут ее прочитать, то ее тайны остаются неисследованными. Те, кто сумел прочитать эту книгу, говорят, что внутри каждого человека сокрыта безграничная сила, сокрыто безграничное знание, наслаждение и спокойствие. Даже те люди, что не умеют читать эту великую книгу, признают, что внутри каждого из нас скрыто безграничное блаженство. Но перед человеком, читающим эту книгу, открываются все ее тайны.



# КНИГА ЖИЗНИ

Ачарья Махапрагья

  
Preksha International

КНИГА ЖИЗНИ

АЧАРЬЯ МАХАПРАГЬЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО ДЖАЙН ВИШВА БХАРТИ

© Прекша Интернешенал

Издано:

Прекша Интернешенал

Джайн Вишва Бхарати

Ладнун, Раджастан Индия

Электронная почта: [prekshacamp@yahoo.com](mailto:prekshacamp@yahoo.com)

Вебсайт [www.preksha.com](http://www.preksha.com)

Напечатано в:

Payorite Print Media Pvt. Ltd.

г. Удайпур Индия

*РЕДАКТОР:  
МУНИ ДУЛЬХАРАДЖ*

*ИЗДАТЕЛЬ: ДЖАЙН ВИШВА БХАРТИ  
Ладнун- 341306 (Раджастан)*

## КНИГА ЖИЗНИ

1. Существует ли Бог?
2. Знание - это Бог?
3. Бог это я?
4. ПОДРУЖИСЬ СО СВОЕЙ БОЛЕЗНЬЮ
5. ПОЛЮБИ СВОЮ СТАРОСТЬ
6. ПРИМИРИСЬ С НАСТОЯЩИМ
7. ПОДРУЖИСЬ СО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ
8. ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО ДРУЖЕЛЮБИЕ?
9. ВОПРОСЫ Вопрос мировоззрения
10. ОТРЕШЕННОСТЬ
11. СЧАСТЬЕ ИЛИ БЛАГОПОЛУЧИЕ?
12. ОБУЧЕНИЕ
13. ПРОЗРЕНИЕ
14. ОЧЕНЬ ВАЖНО ИЗМЕНИТЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ
15. ГАРМОНИЯ ЛИЧНОСТИ
16. ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
17. КНИГА ЖИЗНИ
18. ДЕТСТВО
19. СОЗДАЕМ НОВЫЙ УМ
20. РАЗВИТИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ
21. РАЗВИТИЕ СИЛЫ
22. ФОРМУЛА ДУХОВНОСТИ
23. ОСОЗНАННОСТЬ
24. ОСОЗНАННОСТЬ ПРИНЯТИЕ ИСТИНЫ
25. ОСОЗНАННОСТЬ ПОПЫТКА ВИДЕНИЯ
26. ОСОЗНАННОСТЬ ПОИСК ГАРМОНИИ
27. ОСОЗНАННОСТЬ ИЗМЕНЯЕМ НАПРАВЛЕНИЕ
28. ОСОЗНАННОСТЬ - ВНУТРЕННЕЕ ВИДЕНИЕ
29. ОСОЗНАННОСТЬ - ПОВСЕДНЕВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

## 1

**Существует ли Бог?**

**К**ак много было попыток изобрести средство от старости! И эти исследования продолжаютсЯ до сих пор. Также продолжаютсЯ поиски эликсира бессмертия. Ведь наш идеал вечная жизнь и вечная юность. И на пути нашего счастья не должно возникать никаких препятствий. Ведь если сейчас мы испытываем радость, а уже через минуту горюем, то такое счастье нельзя назвать счастьем, в полном смысле этого слова. Поэтому все мы мечтаем о вечном, ничем не омраченном счастье. Мы мечтаем, также, о безграничном знании, о безграничной силе. Когда мы соединим все эти части нашей мечты в одно, то поймем, что говорим о Всевышнем. Ведь только Бог всезнающий, всеильный, пребывающий в состоянии безупречного счастья, вечно живущий, вечно молодой. Если именно это ваш идеал, прекрасно. А если это еще не стало вашим идеалом, то к этому надо стремиться. Нам необходимо создать совершенный образ Всевышнего. Мы должны приблизиться к этому совершенному состоянию, где мы можем получить все вышеперечисленные качества. Ведь мы не видим всего этого в окружающем нас мире. В этом мире мы видим, как примеры святости, так и примеры святотатства. Даже невозмутимый человек поддается минутным порывам. Даже безупречно здоровый человек может заболеть. В нашем бренном мире мы обязательно столкнемся со старостью. Ведь и человеческое знание не безгранично, не безграничны и силы человека. Поэтому, мы должны стремиться к тому, чтобы приблизиться к божественному состоянию. Это и есть наш идеал, наша цель.

Существует пять основополагающих моментов, которые приведут нас к цели:

Первое - это знание.

Второе - философия.

Третье - характер.

Четвертое - дисциплина.

Пятое - мужественность и сила.

Знание необходимо. Невежественный человек сбивается с пути, не может осознать, в чем же заключается его человеческий долг. Он путается, подобно пауку, который путается в собственной паутине. Подобно тому, как офицер полиции спрашивает у подчиненного: "Почему ты не поймал вора?". А подчиненный отвечает: "Я не мог, потому что вор забежал в здание, на котором написано «Вход запрещен»".

Невежественный человек не может принять правильное решение.

Но, одно лишь знание, не сможет решить всех проблем, необходимо еще и правильное мировоззрение. Ведь без правильного мировоззрения и правильных убеждений- знание - бесполезно.

Когда возникает правильное знание и правильное мировоззрение, происходит становление характера, возникновение привычек.

Четвертый, основополагающий момент- дисциплина. Каждый человек, который вступает на путь прогресса, сталкивается с определенными трудностями. Пока человек не готов столкнуться с ними, он не может стать тем, кем хочет. Дисциплина необходима. Дисциплина это не только пост, не только ограничение в еде, это, прежде всего, готовность терпеть неблагоприятные обстоятельства, сражаться с трудностями.

Пятый -основополагающий момент - мужество. Если отсутствует мужество, не приходится говорить ни о дисциплине, ни о сильном характере, ни о вере, ни о знании. Ведь сила духа лежит в основе всего.

Те, кто занимается медитацией, стремятся приблизиться к своему идеалу, приблизиться к Богу или стать подобным Богу. Им, необходимо, обратить внимание на эти пять основополагающих принципов.

Возникает вопрос: можем ли мы избежать старости, только лишь наблюдая за своим дыханием? Как это возможно? Ведь мы не постимся, не перебираем четки, всего лишь наблюдаем за дыханием.

Святые люди и отшельники побеждают старость и избавляются от негативной кармы через медитацию. Но наше дыхание - это не святой, не отшельник, не просветленный. Как же, наблюдая за своим дыханием, мы можем избавиться от негативной кармы? Ведь дыхание это явление весьма материальное, какое же отношение оно имеет к очищению кармы?

Но ведь процесс не ограничивается одним лишь наблюдением за



дыханием. Мы должны развивать в себе ту силу, с помощью которой мы можем приблизиться к божественному, к идеальному. Эта сила заключена в чистоте нашего сознания. Человек не может приблизиться к идеалу, не очистив предварительно свое сознание, не сделав его подобным сознанию невинного ребенка.

Когда у Иисуса спросили: “Кто может войти в царствие небесное?”. Тот поднял ребенка на руки и ответил, что войти в царствие небесное может тот, чье сознание невинно, как у ребенка.

Когда у Бхагавана Махавиры спросили: “Что такое вера? И где ее искать?” Махавира ответил: “Вера пребывает в чистой душе”. Спросили: “Кого можно считать чистым?” И получили ответ: “Чист тот, кто прост и безискусен. Поэтому мы не можем назвать святым того, кто обманывает, хитрит и мошенничает. Вера не может найти прибежище в такой душе”.

Развиваться может тот, кто чист и невинен в душе. Для того, чтобы очистить сознание, необходимо избавиться от непостоянства ума. А для этого, мы должны наблюдать за своим дыханием. Когда сознание успокаивается, то его очищение происходит автоматически.

Если человек сумел сделать свое сознание спокойным и избавился от непостоянства ума, то для него открываются все двери. Если же ум непостоянен, то все двери закрыты. Прекша медитация учит нас, что для того, чтобы овладеть основными моментами, перечисленными выше, мы должны концентрировать свое внимание на определенных психических центрах. Если мы хотим повысить уровень знания, развить свой ум, то должны развивать гьян-кендра. Психический центр, расположенный на макушке. Ведь вся сила ума заключена там, где расположен мозг человека. Если человек сможет развить этот психический центр, то он приблизится к безграничному знанию.

Второе это мировоззрение, или другими словами, мироощущение, интуиция. Для того, чтобы развить свою интуицию и усовершенствовать свое мировоззрение, необходимо концентрироваться на даршан-кендра, который расположен между бровями. Чем сильнее мы сможем развить этот психический центр, тем более совершенным будет наше мировоззрение и более развитой наша интуиция. Мы сможем пробудить в себе внутренние силы, тонкую энергию. Мы сможем утвердиться в безграничной вере, и эта вера будет нерушима. Ведь истинная, нерушимая вера базируется на

собственном эмоциональном опыте. Это сфера нашего подсознания. Можно легко разрушить привнесенные извне убеждения, но те убеждения, которые мы приобрели через опыт своей души-нерушимы.

Третье - это поведение, характер человека. Для развития характера необходимо концентрироваться на ананда-кендра, Этот психический центр расположен в центре груди, рядом с сердцем. Если человек сумеет активизировать этот центр, то он сможет почувствовать безграничную радость. Можно провести параллель между ощущением счастья и характером человека. Если человек не пребывает в радости, то и его характер будет далек от совершенства. Для того, чтобы хоть ненадолго «поймать» это ощущение радости, человек злоупотребляет курением, спиртными напитками. Если человек открыл источник безграничной радости внутри себя, то у него уже не возникает необходимости прибегать к помощи наркотических и опьяняющих веществ. Мы можем развить это ощущение счастья, концентрируясь на ананда-кендре.

Четвертое это самодисциплина. Для ее развития необходимо концентрировать свое внимание на теджас-кендра, психическом центре, который расположен в районе пупка. Таким образом, мы сможем развить терпение. Если не развивать этот психический центр, то человек становится слабохарактерным и не может выполнить ничего из задуманного.

Пятое это мужество. Для того, чтобы развить в себе это качество, необходимо концентрировать свое внимание на двух психических центрах: шакти-кендра и свастья-кендра. Не развивая в- себе эти центры, человек не сможет стать сильным и ничего не сможет в жизни добиться. Сейчас все озабочены поисками эликсира вечной молодости. Молодость - это сила. Метафорически можно сказать, что если корни у дерева засохли, то бесполезно поливать его. Корни нашего дерева - это область вокруг и ниже пупка. Корни питают все дерево: и ствол, и ветви. Прежде всего, мы должны питать свои корни. Положение тела, когда кровь приливает к мозгу, это такое положение, когда голова находится внизу, а ноги наверху. Соответствующие асаны: это ширшасана и сарвангасана. Именно так мы можем развить свою внутреннюю силу, которая лежит в основе всего: и знания, и мировоззрения, и характера, и дисциплины.

Мозг - это вотчина ума. Место, расположенное между бровями, это

место, где находится интуиция. Радость рождается в центре блаженства, в ананда-кендре. Теджас-кендра средоточие силы воли. Творческие, созидательные силы человека кроются как в теджас-кендре, так и в свастхья-кендре.

Фрейд очень глубоко изучил вопрос о том, что наша сексуальность напрямую связана с творческой силой. Мы можем преобразовывать сексуальную энергию в энергию творчества. Центр сексуальности свастхья кендра. Если мы будем развивать этот психический центр, то наполнимся несомненной силой.

Артхавасу был последователем Будды. У него было огромное богатство, но он также был крайне скуп. Его сын жаловался, что отец не дает ему достаточно средств для того, чтобы достойно одеться и вдоволь поесть. Невестка тоже жаловалась на скупость свекра. Люди смеялись над ним, но Артхавасу терпел все это и тратил ровно столько, сколько считал нужным.

Однажды, он услышал о проекте создания Университета Наланда. И тогда он пожертвовал все свое многомиллионное состояние на этот проект. Когда Будда узнал об этом, он несказанно удивился. Он спросил у Артхавасу: “Раньше тебе было жалко потратить и пайсу, а теперь ты пожертвовал все свои миллионы. Как случилась с тобой такая метаморфоза?” Артхавасу ответил: “Господь Будда! Я просто ждал этого момента всю свою жизнь. Я хотел совершить идеальный поступок. Все остальные поступки казались мне незначительными и мелкими. Я подумал, что пожертвовать свои деньги в этой ситуации - это поистине благородный и совершенный поступок. Поэтому я и пожертвовал всем своим состоянием.

В вашей жизни, в жизни искателей истины, также наступил этот момент. Вы обладаете безграничными богатствами. Я имею в виду вашу внутреннюю силу. Вы должны пробудить силы, скрытые внутри вас, для того, чтобы приблизиться к идеалу. Когда вы пробудите в себе внутренние силы, то идеал сам приблизится к вам. Вы сможете увидеть божественное, и тогда вам не придется спрашивать: существует ли Бог?

## 2 Знание - это Бог?



**И** корова, и коза дают молоко. Многие другие животные дают молоко или выделяют другие, питательные для их вида, жидкости. И все эти выделения белого цвета.

Можно спросить: “действительно ли молоко всех живых существ является источником протеина, дарует жизнь?” На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Если кто-то вместо коровьего молока выпьет белую жидкость, выделяемую змеей, то это может оказаться смертельным. Любое вещество может, как излечить, так и убить.

Возникает вопрос: “Бог - это знание?” На этот вопрос тоже нельзя ответить однозначно. Можно сказать, что Бог - это знание, но вместе с тем, это не полностью соответствует истине. Знание приближает нас к Богу, но знание может также отдалить нас от Него. Знание многогранно.

Познание - процесс получения знания. Но в разных ситуациях знание означает разные вещи. Святые люди считают, что если знание усиливает симпатии и антипатии, то это не настоящее знание. Истинное знание то, которое объективно и усиливает чувство доброжелательности. Именно такое знание является воплощением Бога.

Все сегодняшние проблемы можно свести к проблемам истинного и неистинного знания. Ведь, в наше время так много информации, раздувающей вражду, усиливающей субъективную оценку, и так мало той, что ведет к развитию объективности и усилению дружеских чувств.

Мы, конечно, не можем не согласиться, что для повседневной жизни необходим житейский ум- здравый смысл. Ведь, если мы задумываемся о повседневной жизни, то нам необходимо владеть языком, логикой, овладевать практическими навыками и хорошо считать. Однако, это знание не приближает нас к Богу и не ведет к познанию собственной души, оно не порождает объективность. Именно руководствуясь подобного рода знанием, люди создают

проблемы, такое знание приводит к коррупции, беспринципности, угнетению. Если у человека развитый ум, то и свои бесчестные дела он будет творить изящно и изощренно. Если же человек не настолько сообразителен, то он побоится вести себя неподобающим образом, а если и совершит что-то неподобающее, то его темные дела скоро раскроются. Только хитрый человек может выдать истину за ложь, а ложь за истину.

Поэтому, знание - это одно, а воздержание от дурных поступков, даже когда ты обладаешь всей полнотой знания, - совсем другое. Если заблуждения сильны в человеке, то знание не спасет его от зла.

В Уттарадхьяна сутре есть такая история. Царь Брахмадатта встретил своего друга по прошлому перерождению. Он сказал: "Друг! Приходи ко мне, будем наслаждаться жизнью. Ведь у меня все есть". Друг ответил: "Царь! Не считай меня нищим. Я оставил все жизненные удовольствия. И оставил их не по глупости, а после продолжительных размышлений, потому что понял, что жизнь преходяща, весь материальный мир не вечен. Каждый сам пожинает последствия собственных поступков. Друзья находятся рядом только в минуты радости, они делят с человеком удовольствия, но не карму.

Поэтому, о царь, эти песни и танцы - препятствия на пути к познанию истины, эти драгоценные украшения -тяжкий груз, а все наши желания являются причиной страданий. Поэтому я не могу принять твоего приглашения".

Брахмадатта сказал: "Друг! Ты говоришь истину. Но я знаю, что власть иллюзии, то есть майи, над человеком столь велика, что отказаться от нее невозможно. У нас с тобой разные пути".

Таким образом, хотя друзья и встретились, но в результате расстались, потому что их представление о жизни было различным. Знания этих людей были различны. Знание одного, вело к избавлению от иллюзий, знание другого - их только укрепляло. Хотя в чем-то их знания были похожи. Оба знали, что все люди смертны. Обычное знание не освобождает от страха смерти. Поэтому, такое знание мы не можем назвать чистым знанием.

Истинное знание-разрывает покров иллюзий. Это непосредственное познание истины. В такого рода знании заключено спасение.

Есть одна китайская история, про государственного служащего Чаисена. Однажды к нему пришел торговец и говорит:"Помоги мне,

чтобы у меня не было проблем в моем бизнесе". И предложил ему крупную сумму денег. Чаисена обуяла алчность, но у него было истинное знание.

Он ответил: "Брат! Уже шесть ушей слышало об этом деле, значит, завтра слух об этой взятке станет достоянием общественности". Торговец спросил: "Знаем только я и ты, итого четыре уха, откуда же шесть?" "Чаисен ответил:" Слышали я, ты и Всевышний".

Этот чиновник отверг богатство, которое само плыло к нему в руки. Сегодня такого чиновника назвали бы дураком. Но если вдуматься, мы поймем, что Чаисен руководствовался в своих поступках высшим, божественным знанием.

Поэтому, если знание ведет к заблуждениям, то даже если оно и полезно с точки зрения здравого смысла, то с точки зрения духовности, это никакое не знание. Невежество не может привести человека к свету. Невежество - это тьма, а тьма порождает тьму.

Мы живем в век компьютеров. Наука достигла небывалого развития. Теперь компьютеризировано так много областей жизни: уборка, стирка, управление автомобилем, предотвращение катастроф и т.д. и т.п. Но разве, несмотря на весь этот прогресс, мы сумели развить дружелюбие? Разве люди стали лучше относиться друг к другу? Разве они не создали атомное и бактериологическое оружие? Сколько придумано средств массового уничтожения! Ведь теперь можно уничтожить все человечество за считанные минуты! И все это происходит благодаря научно-техническому прогрессу, тому самому прогрессу, который наполнил нашу жизнь разнообразными удобствами. Это довольно противоречивый феномен. С одной стороны, человечество тратит десятки миллионов рупий на изобретение новых лекарств, на исследования, посвященные борьбе со старостью, а с другой создает страшное оружие массового уничтожения, с помощью которого человека можно уничтожить за считанные секунды. И уничтожить не только отдельного человека, но и все человечество. Откуда такое противоречие? Оно порождено тем знанием, которое основывается на двойственности, на симпатиях и антипатиях, на субъективности. И до тех пор, пока человеческие знания будут основываться на этой зыбкой материи, ситуация не изменится. Но те люди, которые находятся в тисках любви и ненависти, симпатии и антипатий, никогда не поймут этой истины. Они не видят этого явного противоречия. Люди, создающие оружие, оправдывают свои действия тем утверждением, что они делают это

для того, чтобы поддерживать в мире баланс сил. Ведь более сильной державой считается та, у которой более внушительный арсенал, у кого больше оружия.

Когда рассеивается дым иллюзий, человек начинает понимать, что что-то здесь не так.

Однажды купец предстал перед Повелителем Дхармы. Повелитель спросил купца: говори, куда ты хочешь отправиться, в рай или в ад? Купец ответил: я ничего не знаю про ад и про рай. Отправьте меня туда, где я смог бы заработать денег.

Вот вам пример невероятной привязанности к деньгам.

Калсаукарик был в свое время известным мясником. Каждый день он убивал пятьсот буйволов. Когда император заточил его в подземную темницу, он и тут не отказался от своих привычек. Он делал буйволов из глины, а потом ломал их. Это еще один пример привязанности.

Когда он умер, то его сын, Сулас, стал главой общины. Наступило время жертвоприношения. Нужно было принести в жертву буйвола. Собралась вся община, и Сулас, как ее глава, должен был совершить жертвоприношение, но Сулас отказался. Он не захотел убивать буйвола.

Сулас обладал просветленным знанием. Его отец, Калсаукарик, не мог прожить и дня без того, чтобы зарезать буйвола, а Сулас был не в состоянии лишить жизни живое существо. В чем же разница в восприятии? Оба обладали одинаковыми знаниями, но если знание неотделимо от заблуждений, то оно ведет человека к пороку. Если же знание свободно от заблуждений, если оно изливается, подобно свободному потоку, то такое знание делает человека подобным Богу, и само это знание подобно Богу.

Прекша медитация это обыкновенная практика наблюдения и познания. Если вы попросите дать самое простое и доступное определение Прекша медитации, то можно ответить, что Прекша медитация это непосредственное восприятие, непосредственное, объективное познание, то есть чистое знание, чистая медитация. Если мы сможем непосредственно и объективно воспринимать и познавать окружающий мир, то уподобимся Богу. Но мы воспринимаем каждого человека, которого встречаем на своем пути по имени, положению, титулам, своему к нему отношению и т.д. Разве мы задумываемся о том, что этот человек прежде всего, чистое сознание, вечная душа? Мы узнаем его только по внешним приметам.

Такое знание нельзя назвать чистым. Чистое познание, это непосредственное восприятие, когда мы сможем освободиться от всего наносного, от всей «шелухи». Познание, не отделенное от субъективного восприятия, это просто информация, объективное, непосредственное восприятие - это и есть медитация.

Но, объективность не приходит вдруг. Это постепенный процесс. Невозможно всегда быть объективным. Вместе с тем, мы можем быть объективными хотя бы недолго. И это возможно благодаря медитации.

В Корее жил известный святой. Один человек пришел к нему, и говорит: “Я хочу заняться духовными практиками. Скажите мне такой способ, чтобы я побыстрее смог накопить духовную силу”. Святой ответил: “Духовные практики потребуют у тебя минимум тридцать лет”. Человек воскликнул в недоумении: “Как? Целых тридцать лет!”. Святой сказал: “Потребуется даже не тридцать, а шестьдесят лет”. Человек изумился: “Как это? Только что было тридцать, и уже шестьдесят?” Святой ответил: “Сомнения в твоём уме, добавили эти лишние тридцать лет практики”. Тот человек вернулся к себе домой. Придя домой, он подумал: “Даже если для достижения духовной силы мне потребуется вся жизнь, то ничего страшного. Я поторопился”. И человек вернулся к святому и попросил у него прощения. Сказал: “Я был неправ, Поторопился. Учитель, располагай мной по своему усмотрению. Я готов”.

Человек приступил к духовным практикам. Через три года он получил духовную силу, сиддхи. Он пришел к учителю, поклонился ему и сказал: “Учитель, ты говорил, что мне потребуется шестьдесят лет, а прошло всего три, и я достиг своей цели”. Учитель отвечал: “Пока у тебя были сомнения, пока ты находился в плену у нетерпения, то тебе предстоял долгий путь. Но как только ты отринул сомнения и нетерпение, то смог пройти свой путь за три года”.

Человек за три года может достичь непосредственного, объективного восприятия. Главное, избавиться от сомнений и нетерпения. Существует два пути: путь субъективный и путь объективный. Мы должны выбрать один из этих путей. Если мы выбрали путь объективности и непосредственного восприятия, то должны запастись терпением и продвигаться вперед постепенно. Мы должны проникнуться глубокой верой. Именно тогда и будет чистое познание, чистая медитация и освобождение. Именно такое знание-подобно Богу.



### 3 Бог это я?



**П**рекша медитация- это чистое познание, а чистое познание - это познание самого себя. Некоторые люди, досконально изучают материальный мир, а о себе не имеют никакого представления. Если человек не познал самого себя, то он не сможет познать и других. Краеугольный камень познания - самопознание. Если человек познал самого себя, то он без всяких усилий понимает других. Если ему это не удалось, то, сколько бы он ни пытался, он не сможет понять других людей.

Человек, познавший самого себя и Бог - это близкие понятия. В современной психологии бытует распространенное заблуждение о том, что если человек будет концентрировать на себе все свое внимание, то станет эгоистом, и не будет заботиться об окружающих. Концентрация на себе самом, вредна для общества. Возможно, познающий себя человек и становится эгоцентричным, но отнюдь не эгоистом. Эгоцентричность и эгоизм - это разные вещи. Эгоист - тот человек, который совсем себя не знает. Все проблемы и пороки сегодняшнего дня порождены именно эгоизмом. Человек думает только о собственной выгоде, а также о выгоде для своих родных и близких. Нет ничего общего между самопознанием и эгоизмом. Чем больше человек познает себя, тем больше освобождается от эгоистических чувств. Эгоист - это тот человек, который очень далеко сам от себя ушел, ушел от своей истинной сущности. Эгоист - проявляет агрессию, обманывает, крадет, занимается стяжательством, убивает и мучает других людей и т.д. Почему же человек совершает столь неприглядные поступки? Потому, что он хочет жить в обществе, вместе со всеми. Что же касается человека, занимающегося самопознанием, то он предпочитает одиночество.

Люди делятся на две категории: на тех, кто предпочитает жить в одиночестве, и на тех, кто живет среди людей. Это два совершенно разных стиля жизни. Пока человек не займется самопознанием, одиночество ему в тягость.

Жизнь в обществе порождает многочисленные проблемы. Одиночество способно эти проблемы решить. Человек, познавший себя, внутри себя пребывает в одиночестве, а среди людей вместе со всеми. Если же человек внутри себя находится, как будто, в толпе, а среди людей чувствует себя одиноко, то это тот человек, который живет только для себя, эгоист. Он все хочет получить для себя: и богатство, и славу. У него внутри всегда шум и гам, он никак не может успокоиться. В его сознании свили гнездо все существующие пороки.

Один человек разводил пчел. К нему пришел друг и спросил: “Есть ли тебе какая-нибудь выгода оттого, что ты разводишь пчел? Зачем тебе такой шум, ведь здесь тысячи пчел!” Человек ответил: Сейчас ко мне почти не приходят гости, поэтому, чтобы не замечать, как поредела толпа гостей, я решил завести целую армию пчел”. Подобный человек не может жить без того, чтобы не создать вокруг себя толпу, пусть даже эта толпа не будет состоять из людей. Человеку с высоким уровнем сознания не следует так рассуждать. Человек, который постигает секреты Прекша-медитации, должен отказаться от подобного менталитета. Просветленные люди обычно гораздо больше думают о счастье других, а не о себе.

Кто совершает преступления? Их совершает эгоист. Ради своей материальной выгоды, он преступает моральные законы, угнетает других. Если не будет эгоизма, то исчезнут и все преступления. Ведь эгоист не думает о других. Однако, человек, привыкший к уединению, испытывает сочувствие и жалость к людям. Он думает, что все остальные люди ничем от него не отличаются, другие люди испытывают те же чувства. Подобные ощущения могут прийти только наедине с собой, в обществе у человека таких мыслей не возникает. Человек, постоянно находящийся на людях, никогда не сможет постичь всей глубины чувств.

Если человек занимается творчеством, то понимает ценность уединения.

Подобное уединение - прообраз Всевышнего. Если человек умеет быть наедине с самим собой, то он уподобляется Богу. Это просветленный, познавший себя человек. Именно такого человека, можно назвать духовным.

Самый первый и самый последний урок духовности, заключается

в том, чтобы постичь искусство, быть наедине с самим собой. Обычные люди не владеют этим искусством. Если мы находимся в одиночестве, то погружаемся в океан воспоминаний. Они идут друг за другом, непрерывно. Если мы не заняты воспоминаниями о прошлом, то погружены в мечты о будущем. Эти воспоминания и мечты, ни на секунду, не оставляют человека в одиночестве. И, если, среди этого столпотворения мыслей, человек сумеет почувствовать себя наедине с собой, то это можно считать большой удачей. Только тот человек, который попытался познать самого себя, по-настоящему может быть наедине с собой. Тот человек, который не ассоциирует себя со своими мыслями, воспоминаниями и мечтами. Человек понимает, что мысли, воспоминания и мечты пришли к нему, чтобы завладеть его сознанием. Если человек осознает эту истину, то тогда он сможет уберечься от океана бесплодных мыслей. Почему же мысли одолевают нас? Это результат майи, вселенской иллюзии. Это происходит с людьми, которые живут неосознанно, чье сознание еще не пробудилось. Как только сознание человека пробуждается, мысли, воспоминания и мечты перестают его атаковать. Подобно тому, как воры забираются в дом к спящему человеку, но если человек не спит, то никакие воры не проникнут к нему в дом. Все дело в пробужденном сознании. Как только мы начинаем наблюдать за своими мыслями, воспоминаниями и мечтами со стороны, они сами оставляют нас. Когда мы наблюдаем за какой-то конкретной мыслью, она тотчас запирает свою дверь. Поэтому, главное осознанность.

Возможно, чувство собственного одиночества-это одно из самых труднопереносимых чувств. Человек выполняет тяжелейшую работу, но не может быть один. С одной стороны, находиться в одиночестве это самое трудное, но с другой, это то, что дает нам самую большую внутреннюю силу. Одиночество также источник блаженства. Только бесстрашный человек, может быть одиноким. Трус никогда не сможет прожить в одиночестве. Трус даже спать в одиночестве не может, для него обязательно, чтобы кто-то находился рядом. Для такого человека всегда нужно, чтобы кто-то, избавлял его от навязчивых страхов.

Возьмите для примера любого человека. У кого-то в руках дубинка, у кого-то сабля, у кого-то пистолет, а у кого-то автомат. Все это признак трусости. Только трус всегда будет держать рядом с

собой оружие. По-настоящему сильный человек, в оружии не нуждается. Оружие изобреталось и совершенствовалось благодаря человеческому страху.

Махавира гулял в одиночестве по лесу, жил в заброшенных домах, жил среди некультурных и диких людей. Разве Махавира носил с собой дубинку, меч или револьвер? Однажды, к Махавиру пришел его старший брат, раджа Нандивардхан, и сказал: "Все эти дикие люди из леса, должно быть, доставляют тебе много хлопот. Ты только скажи, и я с ними разберусь!" Тогда Махавира ответил: "Никогда еще не было такого, чтобы святой совершал свои духовные подвиги с помощью других, прятался бы в чьей-то тени! Настоящий тиртханкар полагается только на самого себя. Поэтому не беспокойся за меня".

Это и есть проявление божественного. Это и есть настоящее самопознание. Только бесстрашный человек, может жить в одиночестве. Трус всегда ищет защиту у других людей.

Когда раджа выходит из дворца, то его охраняют сотни офицеров. И сегодняшних правителей охраняют с подобной же строгостью. Со всех сторон охранники, вооруженные до зубов. Причина этого в том, что современный правитель не способен находиться в одиночестве. Наш современный мир таков, что не дает человеку возможности побыть наедине с собой. Если человек познал истинный смысл уединения, то он попадает в прекрасный мир, где нет привязанности к жизни, и не существует страха смерти. Это источник бесстрашия.

По-настоящему одинокий человек свободен от напряжения. Человек, охваченный стрессом, не может быть свободен. Наш современный мир наполнен всевозможными видами стрессов. Даже маленький ребенок не свободен от стресса. Почему убегают из дома двенадцати -четырнадцатилетние подростки? Потому, что с самого своего рождения, он испытывал непрекращающийся стресс.

Один брат рассказал нам такую историю. Когда он был в Америке, то пришел в гости к одной семье. Они сидели в гостиной и беседовали, когда в комнату забежал подросток примерно двенадцати лет и начал баловаться. Тогда отец велел мальчику вести себя, как следует, то подросток закричал: "Молчи! Если еще раз скажешь мне такое, то я тебя застрелю!" Подумайте, это говорит двенадцатилетний мальчик своему отцу! Можно представить, каков уровень стресса в обществе,

где дети способны на такие слова и поступки. В полном стресса обществе высок уровень убийств, самоубийств и прочих преступлений. Человек, свободный от напряжения, о таком даже подумать не может. Поэтому напряжение, стресс лежит в основе каждого преступления. Мы можем сделать вывод, что подверженные стрессу люди не умеют находиться наедине с собой. По-настоящему свободный человек никогда не беспокоится. Если же, человек постоянно волнуется: что будет с ним в старости? Что будет с детьми, внуками? То его, мы, никак не можем назвать свободным, в полном смысле этого слова.

В Багдаде жил один суфийский шейх, Джунеджа. Однажды, он отправился погулять в лес и увидел там горько плачущего дервиша. (бедного отшельника). Шейху стало его жаль, он подошел и спросил: "Эй, почему ты плачешь?" Дервиш ответил: "Есть причина, потому и плачу". Шейх настаивал: "Скажи мне. В чем причина?" "Может быть, я смогу тебе помочь?". Тогда дервиш сказал: "Я отправился в лес, чтобы познать Бога, но до сих пор мне это не удалось". Шейх ответил: "Разве ты сможешь познать Бога, если будешь постоянно плакать? Ты должен молиться, совершать духовные практики. Я расскажу тебе, как это делать". Дервиш выслушал шейха и собрался уходить. На прощание шейх сказал ему: "Дервиш! Если у тебя снова возникнут какие-то трудности, то приходи ко мне, и я тебе помогу. Давай, я объясню, как найти меня в Багдаде". Факир изумленно посмотрел на шейха: "Зачем мне обращаться к тебе за помощью? Разве может возникнуть такая ситуация? Я твердо верю в то, что если я столкнусь со сложной проблемой, и не буду знать, как ее разрешить, то Всевышний, обязательно, тем или иным способом пошлет мне ответ. Разве, сегодня, я звал тебя на помощь? Нет, ты сам пришел ко мне, потому что тебя послал Всевышний. И в следующий раз, верю, все произойдет подобным же образом".

Если человек верит в себя, то он свободен от напряжения. Он свободен в полном смысле этого слова. С одной стороны, быть свободным сложно, а с другой необыкновенно легко. Представьте, какое блаженство, какую радость вы будете испытывать, если будете вести жизнь, в которой нет места стрессам, страхам и беспокойству! Ведь у нашего счастья два главных врага-страх и озабоченность. Как

бы богаты вы ни были, если вы испытываете страх, то счастье уходит из вашей жизни. Каждый из вас может задуматься о том, насколько его жизнь полна разнообразными страхами, заботами и опасениями. Есть ли люди полностью свободные от забот и страхов? Если вы встретите подобного человека, то можете считать его воплощением божественного начала. Это пример, на который следует равняться. Нелегко стать таким человеком, и вы не сможете им стать, пока не постигнете тайну пребывания наедине с собой.

Человек, находящийся наедине с самим собой- это по-настоящему свободный, ни к чему не привязанный человек. Он живет в материальном мире и наслаждается им, но не привязывается к нему. Ведь жить в материальном мире, и быть к нему привязанным- это совершенно разные вещи.

Современная цивилизация достигла невиданного расцвета. Некоторые философы и мыслители пытаются выработать новый тип мышления. Его можно назвать мышлением непривязанности, «использовал и выбросил». Суть в том, чтобы использовав какую-либо вещь по назначению, избавиться от нее. На эту тему было выпущено огромное количество литературы, но идея не нова. Идея непривязанности к вещам пришла к нам из древности. Действительно, зачем собирать ненужный хлам?

Стяжательство, привычка к накоплению материальных благ, связывает человека по рукам и ногам. Можно ли в такой ситуации говорить об освобождении? Если же человек не свободен, то он не сможет находиться наедине с самим собой. Поэтому ему недоступно и высшее счастье.

Основа духовных практик - умение быть наедине с самим собой. Ведь каждый человек знает, что он рождается и умирает в одиночестве, притом, что вся его жизнь протекает на людях, в обществе. Из-за этого, человек забывает о том, как важно быть наедине с самим собой и начинает бояться одиночества. Человек забывает о том, что он пришел в этот мир одиноким. Поэтому, заключенная в одиночестве величайшая истина, ускользает от него.

Духовные практики возвращают нам это истинное ощущение самого себя, наслаждение одиночеством. Самое большое достижение научиться чувствовать себя в одиночестве, даже если вы

находитесь в толпе.

Бжатаван Махавира оставил для людей, стремящихся жить истинной жизнью, двенадцать видов анупрекши. Анупрекша-это особая духовная практика, направленная на то, чтобы избавить человека от иллюзий и заблуждений. Это особый вид созерцания. Необходимо заниматься созерцанием каждый раз, когда вы начинаете попадать в сети очередного заблуждения. Если этого не сделать, то вы еще сильнее запутаетесь в этих сетях, начнете принимать неправильные решения. Анупрекша-способна избавить человека от наваждения. Анупрекша-разрушает действие кармы. Один из двенадцати видов анупрекши анупрекша одиночества. По-настоящему одинок и свободен тот, у кого нет никаких привязанностей, никаких собственнических чувств. Конечно, в повседневной жизни человек говорит: "Это мое и это мое". Но он должен осознавать, что на самом деле-ему ничего не принадлежит. Человек должен существовать одновременно на двух уровнях, материальном и духовном. Если человек существует только в материальном мире, то это становится для него источником постоянной головной боли. Избавиться от нее может тот, кто не забывает и о духовности. Поэтому мы должны жить и на материальном, и на духовном уровне. Нам необходимо жить на материальном уровне потому, что иначе мы не сможем удовлетворить свои элементарные, житейские потребности. Поэтому, жизнь на материальном уровне необходима. Также, необходима жизнь в обществе. Но, если мы не будем жить одновременно и духовной жизнью, то это же общество, тот же самый материальный мир, станут для нас источником непрекращающегося стресса и тяжелых переживаний. Поэтому, совершенно необходимо, чтобы два этих уровня жизни: материальный и духовный, находились в гармонии. Внешний, видимый план нашей жизни, мы отдаем материальному миру, но в глубине должна скрываться духовность. Если, мы сможем привести оба этих начала в гармонию, то и сама наша жизнь будет прекрасной и гармоничной.

Если человек создает семью, то это совершенно необходимо и, в этом нет ничего плохого. Но если человек начинает думать, что семья-является конечной целью его жизни, забывает о том, что в

одиночестве пришел в этот мир, то однажды он испытает глубокое разочарование. Если же человек, осознает свое одиночество во вселенной, то никто не сможет его обмануть или предать. Как часто я слышу: меня предал родной брат, родной отец, любимый сын. Кто-то говорит: “меня обманула жена” и т.д. Но на самом деле, никто такого человека не обманывал, он обманулся сам, сам оказался в плену иллюзий. Да, и может ли нас кто-то обмануть, если мы не захотим этого сами? Обмануть можно того, кто упорно отрицает очевидное и тешит себя иллюзиями. Нужно помнить о том, что родственные чувства и любовь существуют только до тех пор, пока не происходит столкновение личных интересов. Когда сталкиваются устремления людей, то и родственная любовь исчезает, исчезает дружба, исчезает страсть между мужчиной и женщиной. Эгоизм людей препятствует тому, чтобы мы считали кого-то «своим». Если же человек, забывает об этой прописной истине, считает, что люди «принадлежат» ему по праву, то не удивительно, что кто-то «предает» его и «обманывает». Если человек осознает эту истину, то потом уже не будет страдать. Если кто-то его обманет, то он просто подумает, что такова природа нашего мира, так уж устроена наша жизнь.

Один брат пришел ко мне и плачет: “Отец выгнал меня из дома, лишил меня наследства”! Другой жалуется: “Родная мать меня из дома выгнала, совсем меня не любит!” Я объяснил, что в этом нет ничего удивительного, так уж устроен наш мир, привел им множество подобных примеров из истории, и эти люди утешились. Они признали, что в мире подобное случается сплошь и рядом, поэтому не стоит сильно расстраиваться.

Если, с помощью прекша медитации, мы осознаем свое вселенское одиночество, то вплотную приблизимся к Богу. А без этого, приблизиться к Богу, приблизиться к истине невозможно.

Под большим деревом сидели трое. Они некоторое время беседовали, пока не подошло время молитвы. Во время молитвы они задумались, что им попросить у Бога? Один сказал: “Мы сидим в лесу, поэтому нам нужна сила. Давайте попросим у Бога дать нам силу”. Другой возразил: “Ведь у нас и так есть сила, зачем нам ее еще просить? Давайте попросим дать нам ум, ведь сила ума гораздо важнее физической силы. Ведь если физически сильный человек



лишится ума, то ему ничего не удастся сделать”. Третий сказал: “Зачем нам ум? Главное-это вера. Если нет веры, то и ум бесполезен. Давайте, попросим дать нам веру”. Тогда из дерева раздался голос”: Хватит спорить! Сначала станьте достойны того, чтобы просить. Успокойтесь”!

Поэтому, прежде всего, нам необходимо стать достойными божественных милостей, подготовить почву. Мы должны разработать в себе такое качество, чтобы даже в толпе, в окружении тысяч людей чувствовать себя наедине с самим собой. Мы не должны забывать о своем одиночестве. Если человек выработает в себе такое качество, то прелесть медитация быстро принесет свои плоды. Ощущение «Я - это Бог», может быть, как заблуждением, так и истиной. Если человек постоянно ссылается на шастры, если он, подобно попугаю, то и дело твердит вызубренный из книжки урок, то утверждение о собственной божественности у него ничем не подкреплено. Такой человек, находится в плену иллюзий. Но если человек, в результате длительной духовной практики постигает свою божественную сущность, то его ощущения истинны. Если - это ваше внутреннее ощущение, то оно является истинным, если же утверждение исходит от ума, от бесчисленных повторений духовных книг, то оно ложно. Нет ничего важнее, чем избавиться от иллюзий и познать истину.

4

## ПОДРУЖИСЬ СО СВОЕЙ БОЛЕЗНЬЮ



**К**огда Махавиру спросили: “Что подвержено изменениям?” Он ответил: “Изменяется лишь непостоянное, а вечное не подвержено изменениям”. В нашем мире представлены два начала: вечное и преходящее. Вечное находится в центре, а преходящее на внешнем уровне. Источник каждого вещества вечен, но вокруг этого источника прочаходят постоянные изменения. Есть что-то, что не меняется при любых обстоятельствах, и оно едино. Высшая душа — одна, поэтому она вечна и не подвержена изменениям, а индивидуальные души меняются. Постоянно меняются и наши эмоции: то гнев, то гордыня, то приступ жадности, то желание. Но и среди всех этих изменений, присутствует нечто неизменное.

Меняется ум, меняется речь, меняется состояние нашего физического тела. Все это — изменения индивидуальных душ вокруг одной вечной, вселенской Души. Только тот человек, может стать по-настоящему свободным, кто сквозь завесу постоянных изменений видит вечное и неизменное. Только такой человек, способен на настоящую дружбу. Наше тело постоянно меняется. Человек болеет, стареет. То радуется, то горюет. Мы должны подружиться с различными состояниями своего тела. Это удастся только, по-настоящему, свободному человеку. Такой человек может подружиться и с болью, и с болезнью.

Говорят, что страдания бывают трех основных видов: болезни, старость и смерть. А четвертый вид — наше рождение в этом мире, но мы не ощущаем, что рождение является причиной страданий. А вот болезнь действительно приносит страдания. Как же с ней подружиться? Ведь если любой человек заболевает, то ему больно, он мучается, плачет. Иногда он не дает спать не только членам своей семьи, но и всем соседям, настолько громко он стонет. Боль и страдание являются неизменными спутниками болезни.

Но, в духовном мире существует способ быть счастливым и наслаждаться жизнью даже во время жестокой болезни. Удивительно,

не правда ли: тело страдает, а человек радуется? Многие ученые пытаются изобрести способ избавить человека от боли. Врачи дают человеку болеутоляющее лекарство, и тогда боль немного отступает. Люди принимают лекарства от головной боли, употребляют опьяняющие вещества, курят опиум. И все для того, чтобы избавиться от боли. Каждый год люди покупают лекарства на миллионы долларов. Люди принимают лекарства, чтобы избавиться от самых разных видов боли: головной боли, боли в желудке, в суставах и т.д.

Исследования на тему о том, как облегчить боль проходят как в сфере медицины, так и в духовной сфере. Если духовные практики не способны справиться с болью, то они просто бесполезны. Ведь, если с помощью духовных практик мы не сможем справиться с болью, то это наводит на размышления.

В медицине существует множество способов избавления от боли. Один из способов не бояться болезни, а подружиться с ней. Ведь болезнь это гость в нашем теле, мы должны приветствовать гостя. Это очень важно. Но как это сделать? В этой сложной задаче нам поможет объективный, непредвзятый подход. Сначала мы должны очиститься. Если мы будем думать, что страдание очищает нас, то будем воспринимать свою болезнь совсем по-другому. Если мы подружимся с болезнью, то наши страдания прекратятся. Некоторые явления приходят в нашу жизнь и дарят нам радость, но когда они уходят из нашей жизни, то это нас сильно печалит. Болезнь же, напротив, сильно печалит нас, когда приходит, но когда она уходит из нашей жизни, то несет с собой радость и очищение. Впоследствии человек осознает, что болезнь была послана ему свыше для его же пользы.

Целители верят, что высокая температура призвана очистить тело человека. Когда в теле в большом количестве накапливается яд, то температура тела повышается для того, чтобы избавить человека от этого яда. Поэтому стоит ли считать жар и лихорадку своим врагом? Или же это наш друг? Враг не может желать нам добра. Поэтому, мы должны судить по последствиям. Например, если человек поедает сласти в большом количестве, то ему это нравится, но потом он обнаруживает у себя жестокое расстройство желудка. Соответственно, считать, что сладости полезны для нашего организма, было бы ошибкой. Поэтому нельзя принимать решение о том, друг перед нами или враг, на основании одних лишь личных

предпочтений, то есть, нравится нам что-то или нет. То, что оставляет после себя благотворные для нас последствия, можно считать полезным для нас, можно считать своим другом. А наш враг- это то, что в конечном итоге, приносит нам вред.

Поэтому, если вас посетила болезнь, и вы отнеслись к ней, как к другу, а не как к врагу, то она будет для вас благотворна.

Джайачарья создал одну известную книгу. Она называется «Арадхна». В ней он поделился с нами одной тайной, о том, как можно подружиться с болезнью. Джайачарья советует принимать страдания с любовью и не бороться с ними, чтобы болезнь не ушла в глубинные пласты нашего организма.

Современные психологи говорят, что уже через десять-двадцать лет, они сумеют разработать психологический метод, с помощью которого человек сможет с легкостью переносить боль, не применяя лекарственных препаратов. Лекарства будут уже не нужны. Ведь в нашем теле уже запрограммирована способность переносить боль. В нашем организме вырабатываются природные анаболики. Конечно, мы можем избавиться от боли и с помощью болеутоляющих препаратов, но если мы сумеем сделать это без помощи лекарств, то только тогда сумеем по-настоящему подружиться со своей болезнью. Именно так мы сумеем освободиться от страха, беспокойства и напряжения.

Обычно, сталкиваясь с болезнью, человек погружается в пучину страхов и переживаний. Его реальная боль от этого усиливается во много раз. Если человек избавится от страхов, беспокойства и напряжения, то и уровень испытываемых им страданий заметно снизится. Ведь все люди испытывают боль по-разному. Если человек свободен от страха и беспокойства, то он меньше страдает, если же поддается страху, то гораздо больше. Некоторые люди, не отличаются большой храбростью. Если им в ногу впивается колючка, то они так пугаются, как будто, их молнией ударило. Они начинают стонать. Но, некоторые люди, свободны от страха. Они не боятся боли.

Если вы хотите подружиться со своей болезнью, то должны развивать в себе бесстрашие, освободиться от забот и стресса. Я знаю многих людей, страдавших от ужасных болей, но они верили в Бога и принимали все, что с ними происходило, и это помогло им подружиться со своей болезнью.

Если человек сумеет изменить свои чувства, то изменится сам.

Это не чудо, не волшебство. Это чудо человек сам приносит в свою жизнь. Мы, пока, еще далеки от постижения этой истины. А она заключается в том, что если меняются чувства и эмоции человека, то изменяется и его гормональный фон. А если меняется гормональный фон, то меняется и поведение. И в этом деле очень важную роль играет наша вера. Многие люди прикасаются к стопам святых людей, и тут же исцеляются от смертельных болезней. Разве, это чудо, происходит благодаря песку или особому составу пыли с ног святых людей? Нет, это чудо, произошло благодаря вере. Удивительные метаморфозы происходят с человеком, если он искренне верит.

Это один из способов подружиться со своей болезнью. Очень важно намерение. Если, есть твердое намерение подружиться с болезнью, то оно обязательно осуществится. Наверное, вы слышали о святом отшельнике Анатхи. В городе Раджагрихе жила зажиточная семья. И у них был единственный сын, по имени Анатхи. Он уже был женат, и у него ни в чем не было недостатка. Но вот, однажды, он почувствовал ужасную боль. Когда пригласили лекарей, то они ничем не смогли помочь. Тогда Анатхи подумал, что его родители, которые ничего для него не жалели, все равно, не сумели избавить его от боли. Его родные тоже ничего не смогли поделать. Его жена сидит целыми днями, плачет, прислуживает мужу, но не может облегчить его страдания. И Анатхи подумал, что раз никто не может ему помочь, то ему самому придется что-то сделать. Он создал твердое намерение изменить свою жизнь. Он решил, что если сумеет избавиться от боли, то станет святым отшельником. С этим намерением он заснул, хотя раньше у него это не получалось из-за сильной боли. Когда Анатхи проснулся, то боли-как не бывало. Анатхи стал отшельником. Вот перед вами пример твердого намерения, когда человек сумел подружиться со своей болезнью, и она совершенно покинула его.

В нашей жизни, мы часто сталкиваемся с проблемами, испытаниями и болью. Но, для борьбы со всеми этими явлениями мы можем задействовать свою внутреннюю силу. Но проблема в том, что человек склонен видеть лишь внешнюю сторону вещей. Он ищет причину происходящего во внешнем мире, а искать причину происходящего надо во внутреннем мире. В этом и кроется источник всех проблем человека. Человек должен стать гармоничным, то есть, он должен искать причину своих проблем не только во внешнем мире,

но и в мире внутреннем. В прежние времена врачи искали причину болезни во внешнем мире, но теперь ищут ее и в мире внутреннем, что привело к развитию психологии, духовных практик и т.д. Таким образом, развились многие науки, связанные с внутренним миром человека, в частности, биохимия. Биохимия занимается гормональным фоном. Как много разных веществ вырабатывается в организме человека! Эти вещества и гормоны, помогают нам в жизни. Если мы узнаем, как действуют гормоны в нашем организме, то узнаем многое о нашем внутреннем мире. Но уже задолго до зарождения биохимии, в глубокой древности, духовные люди понимали, что изменения в чувствах и эмоциях человека приводят к тому, что изменяется его гормональный фон. Они пытались развивать в себе такие чувства, как сострадание, вера, пытались развить в себе силу воли, терпение. Все это очень важно, если вы хотите подружиться со своей болезнью. Если человек развивает в себе терпение, то он приближается к тому, чтобы подружиться со своей болезнью. Пример этому мы можем найти в жизни императора Санаткумара, который сумел подружиться со своей болезнью, и дал ей место, в своем теле, говоря: “Живи и ты, и дай жить мне”. Так они и сосуществовали вместе. *КНИГА ЖИЗНИ*

Это и есть пример мирного сосуществования со своей болезнью. Санаткумар мог в любой момент избавиться от своей болезни, но он продолжал жить с ней в мире. Они были, как два друга. Если человек научился жить в ладу с самим собой, то даже во время тяжелой болезни, он может чувствовать себя здоровым. Ведь, даже когда физическое тело человека охвачено болезнью, его душа вечна и не подвержена никаким болезням. Душа- это чистое сознание. У нее не бывает болезней. Душа- это заключенный в нашем теле Бог. Если человек осознает величие своей души, то запросто может подружиться со своей болезнью.

Во время духовных практик, мы пытаемся нащупать в себе то, что не подвержено никаким болезням. То, что существует вечно. Как же нам приблизиться к этой области своего существа? Эта область находится глубоко внутри, так глубоко, что даже морские глубины не могут сравниться с этой глубиной. Очень трудно достичь этих глубин. Их достигает лишь тот, кто усердно занимается духовными практиками.

Что такое истинная медитация? Это значит порвать все узы, связывающие нас с внешним миром, и броситься в глубины своего

существа. Не порвав узы, связывающие его с внешним миром, человек не может отправиться в мир внутренний. Во внешнем мире много неопределенности. Внимание человека привлекает то одно, то другое явление.

Если же мы порвем все эти узы, то отправимся в мир, где нет ни стресса, ни неопределенности. Это совершенно особенный мир. Медитировать, значит войти в этот мир. Мы должны освободиться от стресса и неопределенности, проникнуть вглубь себя и почувствовать, что там происходит. В этом состоянии человек способен дружить. Если мы завязываем дружбу с тем, кто желает нам добра, то можно ли это назвать настоящей дружбой? Нет, это не дружба, это чистейшей воды эгоизм. Истинная дружба не зависит от того, как поступает с нами тот или иной человек, мы испытываем к нему это чувство, независимо от обстоятельств. Таким образом, мы можем испытывать любовь ко всем живым существам. Если же мы не можем полюбить кого-то конкретного, то у нас не получится полюбить и остальных. Этот же принцип любви и дружбы, применим и к нашим болезням. Если человек сумеет полюбить свою болезнь, то болезнь лишается своей разрушительной силы. Если же мы будем сражаться с болезнью, то никогда не сможем ее победить. Болезнь приходит, чтобы мучить человека, но склоняется перед любовью и дружескими чувствами, и уходит. Болезнь «думает»: «Этот больной совсем не настоящий. Не кричит, не стонет. Ведь если этого не происходит, болезнь считает, что потерпела поражение».

Джайачарья дал нам эту прекрасную мантру этот способ победить болезнь. Если применять ее с верой, то любая, даже самая жестокая боль, покинет тело. Больной сразу встанет на путь выздоровления.

Поэтому, занимаясь духовными практиками, мы не должны подходить к этому, как к пустому ритуалу. Духовные практики, должны помогать в достижении конкретных целей и задач. Мы должны заниматься духовными практиками таким образом, чтобы нам никогда не приходилось прибегать к помощи врачей и традиционной медицины. Но, даже если мы и прибегаем к помощи медицины, это не должно быть последним из известных нам средств. Крайним средством, к которому прибегает человек в период болезни, должна стать любовь, с помощью которой мы сможем наполниться верой, как на внешнем, так и на внутреннем уровне. Именно в вере, в любви и дружбе необходимо искать панацею от всех болезней.

5

## ПОЛЮБИ СВОЮ СТАРОСТЬ



**У**читель спросил ученика: “Что проще всего на свете, что происходит без всяких усилий?” У ученика уже был готов ответ: “Проще всего провалиться на экзаменах”.

Что происходит само собой, без каких либо усилий со стороны человека? Старость приходит сама, никто ее не зовет. Никто не хочет стареть, но этот естественный процесс происходит с человеком, хочет он этого или нет. Нельзя считать, что старость приходит, когда человеку исполняется пятьдесят-шестьдесят или семьдесят лет. Уже с двадцати лет человек начинает стареть. Но, мы и не догадываемся, когда именно начинается этот процесс.

И древние верования, и современная наука, подтверждают тот факт, что старость приходит очень быстро, но до поры до времени остается скрытой от глаз. В «Ачаранга Сутре» говорится, что старость проникает в человека через органы чувств. Пока восприятие через органы чувств сильно, человек молод, с угасанием функций органов чувств наступает старость. Некоторые современные ученые считают, что зрение человека начинает портиться с десяти лет, а к сорока годам, зрение человека уже далеко от идеала. Сексуальный потенциал мужчины идет на убыль уже после двадцати лет, дыхание становится хуже к пятидесяти годам, а обоняние к шестидесяти. Считается, что смерть присутствует в жизни человека с самого момента его рождения. Некоторые люди считают, что процесс угасания начинается с десяти лет.

Что такое старость? Старость наступает тогда, когда у человека становится меньше энергии, когда органы его чувств работают уже не так слаженно, как прежде. Первый признак старости — усыхание членов, мышц и костей. Человек горбится, он уже не может ходить прямо. Человек не может считаться старым, до тех пор, пока его позвоночник отличается гибкостью. Как только утрачена гибкость позвоночника, человек быстро стареет.

Мысли человека, также усыхают, подобно его костям и мышцам.



Упрямые люди тоже быстро стареют, ведь легкость восприятия спутник молодости. Люди считают, что старость неотвратима, поэтому она является источником страха. Многие из тех, кто стал отшельником и оставил этот мир, сделали это, увидев, что мир полон печали и страдания. Страдание-это старость, страдание это болезнь, страдание это смерть. Но рождение- это тоже страдание. Никто не сомневается в том, что старость- это не радость. Но духовные люди, научились превращать страдание в счастье. Ведь человек не обязан страдать. Мы можем превращать страдание в счастье. Но возникает вопрос, как это сделать? Прежде всего, необходимо избавиться от упрямства и выработать в себе более гибкое отношение к жизни. Это и значит, подружиться со старостью, превратить старость в радость.

Один человек решил найти себе учителя. Но кого же выбрать? Ему никто не нравился. Тогда его жена сказала: “Поручи мне найти тебе учителя, ты сам не сможешь это сделать”. Человек согласился, потому что знал, что его жена обладает недюжинным умом. Она нашла ворону и посадила ее в клетку. Дом этой семейной четы был большим и зажиточным, все отшельники и бродячие монахи, по пути останавливались в нем, чтобы получить подаяние. Пришел к ним однажды, отшельник. Жена приветствовала его с большим почтением, вручила подаяние и сказала: “Махарадж! Полюбуйтесь на этого прекрасного лебедя в клетке”! Отшельник удивился: “Разве это лебедь? Это же черная ворона”!Женщина говорит: “Махарадж! Посмотрите внимательнее, это лебедь, которого я вырастила сама”. Отшельник разозлился на женщину и начал ворчать. Потом пришел еще один отшельник, и история повторилась. Приходили, потом и другие отшельники, и опять все было по-прежнему. Все отшельники уходили в гневе. Однажды зашел один старый отшельник, и женщина попросила его полюбоваться на ее лебедя. Отшельник удивился, говорит: “Сестра, это же ворона”! Но женщина не уступала: “Посмотрите внимательнее: Это мой лебедь”. Тогда отшельник говорит: “Ладно, у всех свой взгляд на вещи: с моей точки зрения-это ворона, а с твоей лебедь. Главное, не будь такой упрямой. Держи свое сердце открытым, и истина сама постучится в твою дверь”. С этими словами отшельник ушел. Женщина побежала за ним: “Махарадж! Возвращайтесь в наш дом!” Когда отшельник вернулся, то женщина позвала своего мужа и сказала: “Этот человек достоин стать твоим учителем”.

Только тот человек может стать настоящим учителем, кто не застыл непримиримо в своих убеждениях, но, кто держит свою дверь всегда открытой для истины, кто готов учиться и изменить свои взгляды. Старость проходит мимо такого человека. Конечно, с возрастом люди становятся все более и более упрямыми и непримиримыми. Тело также становится негибким. Старый человек склонен поучать других, похваляясь своим жизненным опытом, и не готов принять другие точки зрения. Это упрямство является источником страданий.

Поэтому, чтобы подружиться со старостью, надо стать более гибким человеком.

Во-вторых, человек должен научиться контролировать ту информацию, которую он получает с помощью органов чувств. Чем меньше контроля над органами чувств, тем быстрее наступает старость.

В-третьих, мы можем подружиться со старостью, если будем умеренны в еде. Ведь, пищеварение с возрастом становится хуже. Все меньше и меньше вырабатывается желудочного сока. До двадцати-тридцати лет пищеварительная система функционирует нормально, о потом и желудок, и печень, и поджелудочная железа уже не справляются со своей нагрузкой в полном объеме. Поэтому человек уже не может переварить то количество пищи, которое переваривал раньше. Очень важно в старости придерживаться определенной диеты и соблюдать умеренность в еде. После сорока необходимо пересмотреть свой ежедневный рацион. Только тот человек сможет подружиться со своей старостью, кто каждые десять лет пересматривает свой рацион. Человек должен смириться с тем, что в шестьдесят лет, он не может принимать такую же тяжелую пищу, которую он принимал в сорок лет. Неумеренность в еде может привести к заболеванию сахарным диабетом, к повышенному давлению, атеросклерозу.

Четвертый способ подружиться со старостью - очистить свою жизнь от стресса. Какой печальной может быть старость, если она проходит в тревогах и заботах. Чем больше пожилой человек погрязает в болоте гнева, страха и вожделения, тем больше страданий доставляет ему старость. Многие люди с возрастом перестают себя контролировать. Это приводит к тому, что характер человека портится. Старые люди часто занимаются тем, что целыми

днями ворчат, сплетничают, злятся на других. Они изрыгают проклятия, и в гневе, доводят себя до иступления. У некоторых людей с возрастом появляется неконтролируемая жадность. В современной Индии актуальна проблема приданого, которое невеста должна принести в дом будущего мужа. Молодой человек не так сильно настаивает на богатом приданом невесты, как это делает его отец или дед. Если, даже юноша начинает говорить о том, что приданое ему не нужно, то старшие члены семьи одергивают его, говоря, что он еще пока наивен и не знает, как в этом мире делаются дела. То есть, пожилые люди думают, что они знают все лучше других. О материальной стороне дела переживают не те, для кого она действительно важна, а те, которые должны бы уже подумать о том, что скоро им придется переселиться в мир иной. И причина этому - жадность.

Ачарьяшри уже давно подчеркивает в своих проповедях, что после шестидесяти человек должен полностью изменить свою жизнь. До шестидесяти лет человек занимается работой, накоплением имущества, заботой о материальном благополучии семьи. Но после шестидесяти человек должен изменить свою жизнь, должен встать на духовный путь. Ведь, это так прекрасно, и в Индии традиция ухода от мира в старости существует с древнейших времен. Уже в древности жизнь человека была условно поделена на четыре этапа: до двадцати пяти лет - время ученичества, до пятидесяти - жизнь семьянина и хозяина, после пятидесяти - уход от дел, «в леса», а после семидесяти пяти - полное отшельничество. Это - древняя индийская традиция. Но в современном мире мы можем определить срок в шестьдесят лет, после которого, человек должен оставить заботы о хлебе насущном. Теперь он может заниматься общественной работой и духовными практиками. Это и значит, подружиться со своей старостью. Тогда у человека не будет возникать сердечных заболеваний, проблем с давлением и сосудами. Он сможет избавиться от многих болезней. Ведь, многие болезни возникают по причине озабоченности и стресса. Пожилой человек взваливает на себя непосильный груз, а потом жалуется на проблемы со здоровьем. Некоторые так и умирают на своем рабочем месте от сердечного приступа. Некоторые люди всю жизнь стремятся к счастью, работают, не жалея сил, но до самой смерти так и не могут постичь искусство счастливой жизни.

Ведь, мы говорим о глупости пчел, которые постоянно собирают

мед, но этот мед едят не они сами, а кто-то другой. Можно ли сказать, что человек намного умнее пчелы? Ведь, пчелы в своих трудах не доводят себя до смертельного изнеможения. Таким образом, только тот человек может подружиться со своей старостью, кто открыл для себя секрет спокойной, свободной от стресса жизни. Такой человек и в пожилом возрасте будет счастлив. На самом деле, старость это вовсе не источник страданий. Это очень хороший период жизни человека. Мы можем сравнить это состояние со зрелым плодом. Незрелый плод невкусный и кислый. По мере созревания в нем появляется сладость. С возрастом в человеке тоже должна проявляться подобная же сладость. Ведь, к старости человек обогащается бесценным опытом. Он столько всего повидал, испытал и услышал! В священных шастрах говорится, что старость это страдание. Очевидно, в шастрах подразумевалась старость тех людей, кто не умерен в еде, кто не контролирует свои эмоции, кто не сумел освободиться от забот и стресса, кто утратил свою гибкость. Если же человек ведет совершенно противоположный вышеописанному образ жизни, то период старости может стать для него периодом безграничной радости. Ведь, в молодости у человека никогда не бывает того опыта, той мудрости. В молодости человек опьянен своими силами и страстями, но в пожилом возрасте он освобождается от их власти, и, погрузившись вглубь себя, он может насладиться сиянием истины.

Если человек сумеет подняться над своими симпатиями и антипатиями, сумеет стать объективным, то он сможет подружиться со своей старостью.

Пятый способ примириться со старостью- позитивной настрой. Если человек настроен позитивно, то старость не причинит вреда его душевной гармонии. Некоторые люди настроены крайне пессимистично. Они во всем видят только негатив.

Один начальник спросил своего посыльного: “Если мы с тобой поменяемся местами, то что ты сделаешь первым делом?” Посыльный ответил: “Первым делом я уволю старого посыльного и возьму на работу нового!”

Чаще всего люди мыслят с позиции отрицания, то есть мыслят негативно. Мы же должны сделать свое мышление позитивным. Страх, отчаяние, пустые мечты, сомнения и гнев все это проявления негативного мышления. Негативно мыслящий человек стареет преждевременно. Многие люди, пережившие голодные годы, быстро

стареют. Ведь, их пищеварение ухудшается. Точно так же быстро стареет человек, подверженный приступам беспричинного гнева или страха. Ведь, у таких людей нарушается нормальное пищеварение и кровообращение. Очень важен также процесс дыхания, то есть, здоровье легких. Ведь через легкие в наш организм поступает кислород. Если человек дышит неправильно, то он получает меньше кислорода, чем необходимо ему для питания клеток, получает меньше жизненной силы, праны. Такой человек быстро стареет. То же самое можно сказать и о состоянии других жизненно важных для человека органов. Если один из этих органов не может нормально функционировать, то старость наступает быстро. К тому же, человек страдает от различных заболеваний. Вот как пагубно для человека негативное мышление! С помощью прекша-медитации человек может выработать в себе позитивное отношение к жизни.

Современная медицина говорит нам о том, что молодость человека напрямую зависит от состояния иммунной системы организма, от действия гормональной системы. Именно то, что в организме в достаточном количестве вырабатываются определенные гормоны, препятствует старению. Даже, если старость и наступает, то она не несет в себе страданий. Но переживания и страхи приводят к обратной ситуации. Сегодня родители сами толкают своего ребенка к преждевременной старости. Они словно хотят, чтобы их ребенок превратился в старика уже к сорока годам. Иначе они не сажали бы ребенка перед телевизором. Вот он, прекрасный способ заставить человека постареть прежде времени. Так, человек из ребенка сразу превращается в старика.

В Великобритании тысячи детей уже носят очки. Телевизор испортил зрение даже самым маленьким детям. Дети с самого утра уже мечтают посмотреть те или иные передачи, и когда они их смотрят, то забывают обо всем: о еде, о сне, о других делах. Думают только о телевизоре. Телевизор превратился в божество. В прежние времена многие люди стремились к Богу с большим рвением. Но можно ли сравнить привлекательность божественной идеи с привлекательностью телевизора? А, ведь, телевизор может очень быстро испортить человеку зрение. Вместе со зрением преждевременно стареет и весь организм. Человек разрушает свою гормональную систему.

Поэтому, именно сегодня, нам так важно решить проблему

преждевременного старения. По крайней мере, об этом должны задуматься те люди, которые стремятся к духовности.

И сегодня у нас появилась такая возможность. Его святейшество Ачарья дарит нам свет своей мудрости. Под его мудрым руководством мы можем понять, как применять философские теории на практике. Перед нами множество примеров. Мы можем вспомнить Ачарью Тулси, который часто говорил, что он семидесятилетний юноша. Некоторым людям такое высказывание казалось странным. Они думали, что юноша тридцати двух лет это еще куда ни шло, но юноша семидесяти лет? Даже в древней литературе мы не найдем упоминаний подобного. Однако, людям трудно было спорить с этими словами, потому что они принимали на веру все, что говорил Ачарья. Но я видел, что слова Ачарьи Тулси полностью соответствуют действительности. Ачарья сумел приручить свою старость, стать ей другом. Если такое происходит, то и в восемьдесят лет человек имеет право называться юношей. В противном случае, человека можно назвать стариком уже в сорок лет и даже в тридцать. Ведь, у джайнских святых все системы организма и все органы чувств функционируют так же хорошо, как и в молодые годы. Они сумели превратить свою старость в друга, сумели повернуть время вспять.

Если человек не сумел превратить свою старость в друга, то с возрастом он сам превращается в ребенка. Считается, что человек естественным образом развивается до двадцати-двадцати пяти лет, а потом функции организма постепенно угасают, и человек доходит примерно до того же беспомощного состояния, в котором он находился в детстве. Вспоминаю древнюю санскритскую фразу: «Старость вновь превратила его в ребенка». Ведь, и у маленького ребенка, и у старика нет зубов. Про стариков часто говорят, что они «впадают в детство», то есть становятся несмышлеными, как маленькие дети. Все вышеописанное относится к тем людям, которые не сумели превратить свою старость в друга. Если же кому-то это удалось, то такой человек навсегда остается молодым.

Задумайтесь о том, что прекша-медитация учит нас ненасилию, свободе от стресса, учит нас контролировать органы чувств и следить за тем, чтобы пища была сбалансированной. Прекша-медитация - это способ избавиться от негативных чувств и мыслей. Сделать старость своим другом, союзником - это и есть настоящая прекша-медитация.

## 6

## ПРИМИРИСЬ С НАСТОЯЩИМ



**Д**ля всего, что делает человек, необходима энергия. Сегодня он тратит ту энергию, что получил вчера, когда ел свой хлеб. Сегодня - это промежуток времени между вчера и завтра. И нам необходимо понять, что же это такое, сегодняшний день? Если вы имеете представление только о настоящем и будущем, то вы никогда не добьетесь успеха. Только тот человек может достичь в жизни успеха, который знает о том, что такое настоящий день.

Одно из самых важных последствий медитации заключается в том, что человек начинает осознавать настоящее, начинает устанавливать с ним дружеские связи. Все, что ни делает человек, быстро уходит в прошлое. Вместе с тем, все действия человека связаны с его будущим. На одном поле человек собирает урожай, а на другом сеет. Семена были посеяны в прошлом, а сегодня мы пожинаем урожай. Сегодня мы сеем семена, которые взойдут завтра. Но в настоящем мы наблюдаем и сбор урожая, и посев семян будущего. Человек лжет, совершает насилие, дурные поступки, или, наоборот, говорит правду, совершает добрые поступки, проявляет лучшие черты своего характера, все это имеет корни в прошлом, хотя и происходит в настоящем. Некоторые вещи можно назвать причиной, другие - следствием. Семена будущего урожая мы сеем сегодня. То, что мы совершаем сегодня, является причиной того, что произойдет с нами завтра. Прошлое проявляет себя в настоящем, а настоящее - в будущем. Но все происходит в настоящем, ведь прошлое - уже прошло, а будущее - еще не наступило. И прошлое, и будущее относится к миру фантазий и воспоминаний. Только настоящее является истинным. Поэтому цель медитации - осознать настоящий момент.

Для того, чтобы осознать настоящий момент необходимо несколько вещей: память, любовь, мужество, сосредоточение и контроль над своими желаниями. Первое - это память. Человек не

может осознать настоящее, если он не помнит о прошлом. Поэтому необходимо быть осознанным.

Человек часто забывает о себе. Если человек вспомнит о своей истинной сущности, о своем сознании, то ему не сложно будет помнить обо всем остальном. Но проблема заключается в том, что человек склонен все забывать. Поэтому, необходимо помнить, стараться все сохранить в своей памяти.

Если вы хотите подружиться с настоящим, то должны помнить обо всем, что происходит с вами. Ведь, вы не забываете своего друга. Одно из самых верных средств подружиться с настоящим: наблюдать за дыханием. Если вы относитесь к своему дыханию осознанно, то действительно сможете находиться в настоящем моменте. Если человек не обращает внимания на процесс дыхания, то он никогда не сможет жить в настоящем моменте.

Во-вторых, нам необходима любовь. Ведь, обычно, мы занимаемся своими делами без всякого удовольствия. Если же мы будем испытывать любовь по отношению ко всему, что с нами происходит, то сумеем подружиться с настоящим моментом. Пока человек счастлив, он присутствует в настоящем. Если ощущение радости начинает ускользать, то человек перемещается в прошлое или настоящее. В настоящем мы практикуем швас-прекшу, то есть дыхательные практики, и если во время этих практик мы испытываем радость, то наша медитация будет успешной. Мы сможем по-настоящему наблюдать за своим дыханием. Если не будет радости, если не будет любви, то в медитации возникнут препятствия, мы будем думать о прошлом или о будущем. Пока человек пребывает в любви и радости, он находится в настоящем.

В-третьих, необходимо мужество, настойчивость, активность. И это очень важно. Многие люди потому не могут оценить настоящий момент, что они очень ленивы. Им нравится пребывать в бездействии. Не могут сделать даже то, что должны. Или будут лежать, как бревно, или заниматься пустой болтовней или найдут какой-нибудь другой способ развлечь себя. Разве не глупо проводить все свое время в развлечениях? Это самый верный путь к разорению и бедности. Человек, привыкший к праздности, не достигнет ни экономического процветания, ни вершин духовного развития.



Поэтому, отсутствие трудолюбия и энергии представляет собой большую проблему. Задумайтесь о том, насколько отличается жизнь трудолюбивого и активного человека от жизни лентяя и тунеядца. Для того, чтобы подружиться с настоящим моментом, необходимо победить свою лень.

Мы часто видим таких людей, которым были даны большие возможности, но они не смогли ими воспользоваться, потому что не смогли победить свою лень.

Для того, чтобы жить в согласии с настоящим моментом, необходимо вести активную жизнь.

В Джайпуре проходил съезд, инициированный министерством образования. На нем присутствовали преподаватели со всего Раджастана. Открывался съезд на стадионе Мансинх. И самого начала учителя обрушили на организационный комитет шквал жалоб и претензий. Сказали, что обычно не выступают на съездах и семинарах больше трех часов, а тут им приходится работать по восемь-десять часов. Это для них слишком сложно. Вначале казалось, что вся работа съезда застопорилась. На третий день появился некоторый энтузиазм. А через несколько дней все участники вошли во вкус, им понравилась активная работа. Я сказал, что главная проблема Индии заключается в том, что люди не любят трудиться. Ведь, нельзя считать, что бедность Индии обусловлена только огромным ростом населения. Поскольку население - это трудовые ресурсы, которые могут привести к процветанию нации. Люди - это великая сила. Причина бедности в отсутствии трудолюбия. Если бы люди нашей страны любили трудиться, то мы бы легко смогли решить проблему бедности.

Отсутствие энергии и настойчивости является большой проблемой. Однако, если человек обладает этими качествами, то он может решить почти все проблемы, возникающие в его жизни. Если вы хотите жить в согласии с настоящим, то должны быть энергичным и активным человеком. Настоящий момент любит мужественных и энергичных людей. А ведь, без дружбы с настоящим моментом человек не может достичь в жизни успеха.

Один бедняк пришел к святому отшельнику и сказал: "Махарадж! Я очень беден. Помоги мне избавиться от бедности". Отшельник

пожалел его. Он дал ему волшебный камень со словами: “Возьми его. Он способен превращать железо в золото. Ты можешь сделать для себя столько золота, сколько пожелаешь. Я заберу у тебя этот камень через полгода”. Тот человек очень обрадовался и радостный ушел. Он спрятал его и подумал: “Полгода это очень большой срок. В любой момент я смогу превратить железо в золото. Сейчас железо не дешево”. Из-за этих мыслей решительность человека улетучилась. Прошел месяц, потом другой, потом уже и четыре, но цены на железо оставались такими же высокими. Прошло уже пять месяцев. Человек подумал: “У меня остается еще один месяц. А превратить железо в золото я могу и за один час”. Таким образом, прошло еще двадцать девять дней. Человек сам запутался в своих расчетах. Он так и не пошел на базар, а по истечении тридцатого дня месяца пришел отшельник и забрал свой камень обратно. И тот человек по-прежнему остался бедным.

Эта история может показаться вымышленной, но в ней заключен глубокий смысл. Разве вы не встречались в жизни с людьми, которые под влиянием своих иллюзий и ложных представлений не ценят настоящий момент? Они не дружат с настоящим. Если человеку не хватает энергии, то он не может подружиться с настоящим.

В-четвертых, нам необходима сосредоточенность, необходимо внимание. Если человек не может сосредоточиться, то ему сложно прийти в согласие с настоящим моментом. Наш ум очень непоседлив. Именно тот человек может прийти в согласие с настоящим моментом, который понимает, когда необходимо отпустить свой ум на свободу, а когда его необходимо обуздать. Если человек не умеет управлять активностью своего ума, то он никогда не добьется успеха. А успеха может добиться тот, кто сам определяет активность своего ума в каждый конкретный момент. Ведь, ум порождает так много мыслей и фантазий, что угнаться за ними невозможно. Ум приводит к неожиданным эмоциям, к беспричинному гневу и агрессии, к приступам жадности, ревности и похоти. Может возникнуть чувство страха. Что только не придет человеку на ум! Сколько надежд, сколько ожиданий! Человек, который живет в своих мыслях, не присутствует в настоящем моменте. Если человек умеет быть в настоящем, он также умеет обуздывать свой ум. Если человек использует свой ум по

назначению и держит его под контролем, мысли не причиняют ему страданий. Ум терзает того, кто живет в прошлом. Если человек сумеет овладеть своим умом и не идти у него на поводу, то он научится жить в настоящем моменте.

Пятое, что необходимо - это контролировать свои желания. Сосредоточенность и контроль идут рука об руку. Если вы не научились обуздывать свои желания, то ничему не научились в своей жизни. Если человек сразу после пробуждения начнет записывать свои желания, то возможно, ему не хватит времени до вечера. Возможно, он сумеет записать сотни желаний. Разве вы можете удовлетворить все свои желания? Это невозможно. Если человек во всем следует своим желаниям, то его можно назвать самым несчастным человеком в мире. Счастлив тот, кто презирает свои желания и не относится к ним серьезно. Ведь очень мало таких желаний, которые мы совсем не можем игнорировать. Это базовые потребности, которые нельзя игнорировать. Но если мы проведем точный расчет, то обнаружим, что 95 процентов наших желаний не являются необходимыми и неотложными, таких желаний не более 5-ти процентов. Но человек больше заботится о том, чтобы исполнить 95 процентов своих желаний, которые вовсе не являются для него необходимыми, из-за этого и возникает напряжение, стресс и прочие проблемы.

Мы живем в век стресса. Мы живем в материальном мире, в обществе потребления. Вокруг нас столько вещей и товаров, что глаза разбегаются. Если вы находитесь в каком-нибудь большом городе, то вам кажется, что вы находитесь на огромном базаре. И нет этому базару ни конца, ни края. Природа нашего ума такова, что если он видит что-то для себя привлекательное, то тотчас же хочет этим обладать. Если мы будем постоянно следовать за своими желаниями, то не получим ничего, кроме стресса и волнений. Поэтому, очень важно научиться игнорировать свои желания. Например, у вас есть маленький ребенок. Если вы будете покупать ему все, что он у вас требует, то он просто-напросто заболеет, да и вы потратите все свои деньги. Нельзя удовлетворять каждое желание маленького ребенка. Необходимо обуздывать свои желания. Мы не можем игнорировать те свои желания, которые необходимы для поддержания нашей

жизнедеятельности. Если вы хотите пить, попейте. Если проголодались - поешьте. Желания такого рода мы не должны игнорировать. Но мы можем игнорировать те свои желания, которые не являются желаниями первостепенной важности. Если человек не научится обуздывать свои желания, то он никогда не сможет приблизиться к божественному. Контроль над своими желаниями и духовное развитие тесно связаны между собой. Это прямо пропорциональные явления. Если ум человека непостоянен, то он не сможет контролировать свои желания.

Непоседливость ума представляет для нас большую опасность. Конечно, мы не можем полностью преодолеть это непостоянство ума, но если оно переходит всякие границы, то начинает представлять настоящую угрозу. Медитация - это не просто духовные практики. Если мы хотим, чтобы наша жизнь была спокойной и успешной, то мы должны научиться контролировать свои желания. Иначе, мы насилуем собственную природу. Излишнее беспокойство и непоседливость вредит здоровью. Наш ум, наше тело, наши силы имеют свой предел. Человек не может постоянно разговаривать, думать или работать. Наш ум - это удивительный инструмент. Кажется, что он никогда не устает. Мысли приходят на ум и днем, и ночью. Наш ум не отдыхает даже во сне. Поток мыслей не останавливается ни на минуту. Например, мы собираемся обедать. Нам уже подали обед, еду и лепешки, но наш ум далек от поглощаемой пищи, он бродит неизвестно где. В идеале, во время приема пищи мы не должны думать ни о чем другом, а если мы заняты размышлениями, то не должны делать ничего другого. Мы должны полностью находиться в настоящем моменте. Если мы поглощаем пищу, то все наше внимание должно быть направлено именно на этот процесс. Если человек во время еды думает о чем-то другом, а не о еде, то он наносит вред своему здоровью, наносит вред пищеварению. Ведь, если мы слишком много думаем, то кровь приливает к мозгу, а не к желудку. Ведь многие из нас считают, что у писателей, поэтов и журналистов пищеварение безнадежно испорчено. И эти соображения не лишены основания. Только тот человек может спокойно прожить свою жизнь, кто знает, когда закрыть какую-то дверь, а когда открыть. Если человек одновременно откроет все двери, то в его дом могут забежать

непрошенные гости, дикие и домашние животные, собаки, ослы. Любое живое существо может проникнуть через открытые двери. Если все двери открыты, разве мы можем запретить кому-то войти? Если открыть все двери, то в дом могут проникнуть воры.

Только тот человек может подружиться с настоящим, кто знает, когда необходимо открыть ту или иную дверь, а когда ее следует закрыть.

Именно этим и занимается прекша-медитация. Мы учимся думать тогда, когда это нам необходимо, а когда нужно останавливать поток мыслей. Например, мы можем остановить поток своих мыслей во время кайотсарги. Только тот человек может по-настоящему подружиться с настоящим, который знает, когда и как ему нужно сосредоточить свое внимание на определенном предмете, а когда обуздать свои желания.

Запомните эти пять принципов, помогающих нам подружиться с настоящим. Это память, любовь, мужество, сосредоточение и контроль над своими желаниями. Руководствуясь в своей жизни именно этими принципами, мы сможем подружиться со своим настоящим, научимся ценить его. Именно тогда настоящее станет нашим другом, и мы сможем посмотреть в лицо новой жизни.

## ПОДРУЖИСЬ СО СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ



**С**овременная жизнь неблагоприятна для духовного и физического здоровья человека. Дисгармония в духовной и эмоциональной сфере приводит к проблемам со здоровьем, нарушается эмоциональный фон. Растет количество убийств, самоубийств, процветает насилие. Нам необходимо изменить свой образ жизни. Именно, тот человек, сможет подружиться со своей жизнью, кто сумеет ее изменить. Если, мы не направим все свои силы на изменения, то не сможем прожить полноценную жизнь и не сможем достойно умереть. Ведь, жизнь и смерть связаны между собой. Если человек не может прожить достойную жизнь, то он не сможет умереть достойной смертью. Прекрасная жизнь- врата к прекрасной смерти, а прекрасная смерть- апофеоз прекрасной жизни. Но, самая большая проблема современной жизни -это страх. Возможно, никогда в прошлом человек не был настолько напуган, насколько он напуган сегодня. Конечно, в прошлом случались кровавые войны, но обычный человек, мирный житель, был уверен, что ему ничего не угрожает. Но, сегодня, ситуация кардинально изменилась. В любой момент может взорваться бомба или просвистеть шальная пуля. В прежние времена, человек был невероятно свободен. Он занимался торговлей свободно и бесстрашно. А сегодня бизнес сопряжен сокими стрессами, является источником таких больших опасений и страхов, что все, кто занимается бизнесом, живут в атмосфере постоянного беспокойства. Кажется, что повышенное артериальное давление и заболевания сердца, являются визитной карточкой бизнесменов. Свобода ушла из нашей жизни. Повсюду насилие и эксплуатация. Страх, распространился на все сферы жизни человека.

Другая проблема- это постоянная занятость. Никогда еще человек не был так занят. И прежде всего, мы можем сказать это о наших соотечественниках, об индийцах. Эта занятость негативно сказалась в первую очередь, на пищеварении и сне. Из-за постоянной загруженности делами, человек не успевает поесть вовремя, не

высыпается. Человек, никак не может избавиться от забот и связанных со своей работой, мыслей. Человеку постоянно кажется, что он очень занят. Занятость, сама по себе, не так вредна, как это вечное ощущение нехватки времени. Спросите любого человека, и он скажет, что у него совсем нет времени. Если его спросить: “Брат, занимаешься ли ты когда-нибудь духовными практиками, исследованиями собственной души”. То он ответит, что у него совсем нет времени. Он встает рано утром и до позднего вечера, занят работой в офисе, походами по магазинам и т.д. Каждый человек настолько занят, как будто, он находится у кормила власти нашей страны. Выделить пятнадцать минут для саморазвития кажется непосильной задачей, чем-то, сродни подвигу.

Третья проблема- наша постоянная ментальная и эмоциональная занятость. И эта проблема еще более серьезная. Ум человека постоянно занят, поэтому человек постоянно куда-то спешит. Он разучился терпеть и ждать. Он хочет, чтобы все его желания исполнялись незамедлительно. Куда бы человек ни пришел, к врачу, святому, чиновнику или еще куда-нибудь, он требует, чтобы его дело было тотчас же, исполнено. Если такой человек приходит к доктору, то просит у него такое лекарство, чтобы немедленно выздороветь, в противном случае он подумывает о том, чтобы сменить своего лечащего врача. Терпения человека не хватает даже на десять минут.

Один пациент пришел к доктору и говорит: “Уважаемый доктор, у меня очень болит голова”. Доктор дал ему лекарство, и тот человек ушел. Через полчаса он вернулся. Доктор посмотрел на него и сразу все понял. Он сказал: “кажется, что ваша головная боль не прошла. Сейчас я поменяю рецепт и выпишу новое лекарство”. Но пациент ответил: Извините, доктор, я уже поменял своего лечащего врача.

Человек разучился ждать, ему не хватает терпения. Все куда-то спешат, в уме отсутствует ясность.

Нам не хватает терпения. Даже маленькие дети, лишены этого качества. Кажется, что в современном мире нетерпение стало врожденным. Ребенок никого не слушает: ни родителей, ни учителей, ни соседей. Сегодня все стремятся к тому, чтобы быть независимыми и никого не слушать. Кажется, что мы живем в золотом веке. Мы свободны, и не обязаны никого слушаться. Такая жизненная установка говорит о том, что у людей совсем не осталось терпения. И, это, представляет большую проблему.

Каковы будут результаты подобного образа жизни? Ведь для того, чтобы оценить тот или иной образ жизни, мы должны задуматься о его последствиях. Современный образ жизни приводит к ментальной дисгармонии, к дисбалансу, который мы наблюдаем в жизни человека уже с самого его детства. Другое последствие- нарушение пищеварения. В прежние времена люди не страдали такими расстройствами. Третье- негативное последствие бессонница, нарушения сна. Посмотрите на то, каких масштабов достигла бессонница в западных странах. Люди тратят миллионы на приобретение снотворного. Можно сопоставить суммы, которые тратятся на приобретение препаратов для улучшения пищеварения и снотворных лекарств, с бюджетом отдельно взятой страны. Зачем же нам использовать снотворное? Ведь сон- это естественный процесс. Наш образ жизни настолько извращен, что нарушаются все естественные процессы в организме: и сон, и пищеварение.

Один брат рассказывал мне, что вначале ему для того, чтобы заснуть, требовалась одна снотворная таблетка, потом ее действие стало уже не таким сильным, поэтому он стал принимать по две таблетки. Но настало время, когда и две таблетки перестали действовать, и он начал принимать по пять-шесть таблеток. Представляете, что теперь творится у него в желудке? Ведь лекарства обладают и побочными эффектами. Но, что остается делать, если без снотворного человек не может заснуть? Человек уже попал в зависимость от снотворного.

Еще одно последствие современного образа жизни- высокое давление. В прежние времена, люди редко сталкивались с подобным нарушением здоровья. Высокое давление, проблемы с сердцем, проблемы с пищеварением- все это оставалось «привилегией» богатых. Но, сейчас эти заболевания стали повсеместными. Сегодня, когда власть находится в руках народа, в эпоху демократии, нам снова приходится сталкиваться с этими болезнями. Болезни, которые ассоциировались только с правящим классом, сейчас превратились в болезни большинства.

Директор медицинского колледжа в Джайпуре сказал: “Если бы, мы решили проблему высокого давления, то решили бы большую часть медицинских проблем”. Ведь сегодня эта проблема распространена повсеместно. То же самое, можно сказать и о проблемах с сердцем. Но проблемы с сердцем возникают из-за того,



что современный человек постоянно куда-то спешит. У сердца свой собственный ритм, но ему приходится подстраиваться под учащенный ритм нашей жизни. Необходимо знать, что сердце, в течение восьми часов, бьется в более активном ритме, а шестнадцать часов отдыхает. А вы сами берете пример со своего сердца? Биение сердца занимает одну секунду, в следующие две секунды сердечная мышца отдыхает. То же самое, пропагандирует и прекша-медитация: любую работу необходимо сопровождать кайотсаргой, то есть, расслаблением. После выполнения асан, следует некоторое время посвятить кайотсарге. Более того, необходимо немного расслабляться после каждой асаны. Так будет соблюдаться баланс, между активностью и расслаблением. Если жизнь человека представляет собой сплошную активность или один сплошной отдых, то ничего хорошего из этого не выйдет. Необходима гармония между напряжением и расслаблением, ведь и то, и другое является неотъемлемой частью нашей жизни.

Люди часто спрашивают меня: “Как вам удается так много писать? Мы все время видим вас среди народа, когда же вы находите время для этого?” Я на это отвечаю, что не посвящаю много времени написанию своих трудов. Я считаю, что если человек целый день занимается литературным трудом, то из-под его пера не выйдет ничего стоящего. Он будет изливать на бумагу один лишь словесный мусор. Если человек хочет подойти к своей работе творчески, то ему необходим полноценный отдых. Когда человек, ни на минуту не может прервать бег своих мыслей, все время активен и беспокоен, он не может добиться выдающихся результатов. Плоды его труда не заслуживают похвал, это второсортный продукт.

Отдых и расслабление совершенно необходимы. Я никогда не пишу своих заметок, более одного часа. Если я чувствую, что начинаю уставать, что мне приходится напрягаться и подбирать подходящие слова, то я сразу же прекращаю писать. Пока слова свободно приходят мне на ум, я пишу, когда же я ощущаю, что совершаю насилие над собственным мозгом, я, прерываю свое занятие и отдыхаю. Действовать спонтанно и гармонично- своего рода искусство. Подобно тому, как корова страдает, если ее вымя полно молока, и ее никто не доит, страдает и человек, желающий выплеснуть свою энергию и реализовать свои способности в действии. Но если вы будете постоянно доить корову, то она будет страдать еще больше, и

придет к полному истощению. Тоже самое происходит и с человеком, если он не дает себе возможности восстановить свои силы. Обе крайности чреваты негативными последствиями. Но, люди, постоянно переключаются из одной крайности в другую. Некоторые совершенно не напрягаются, пребывая в состоянии непрекращающейся лени, другие - законченные трудоголики, ни на секунду не могут прервать своей бешеной активности. Если, человек, не напрягает ни тело, ни мозг, то постепенно все его органы начинают за ненадобностью атрофироваться, и тогда приходят болезни. Но и излишняя эксплуатация собственного организма - является причиной разнообразных болезней. Проблема заключается в том, что человек никогда не умел придерживаться золотой середины. Человек тяготеет к крайностям. Может быть, это происходит потому, что именно крайности дают ощущение наивысшего эмоционального накала, В умеренности этого нет. Однако, все мы знаем, что в крайностях нет ничего хорошего. Необходима гармония, необходим баланс. Но, кажется, что в современном мире нет места отдыху, расслаблению и созерцательности. И, последствия подобного отношения к своей жизни, мы видим повсюду. Необходимо, изменить это мышление, разорвать порочный круг. Перемены, благотворно скажутся на повседневной жизни и самочувствии человека. Благодаря развитию науки и техники, в материальном мире происходит так много положительных изменений. Науке удалось решить множество проблем.

Если человек практикует прехша-медитацию, то он должен стремиться к тому, чтобы изменить привычный образ жизни. С чего же начать изменения? Начнем с самого начала, с времени пробуждения. Прежде всего, важно вставать рано утром, чтобы вы могли в бодрствующем состоянии приветствовать восход солнца. Рано вставать можно, если вы рано ложитесь. Ведь не обязательно ложиться в двенадцать, или в час ночи. Странно, что люди не могут понять такой простой вещи. Ведь печень, поджелудочная железа и пищеварительный тракт начинают свою работу с первыми лучами солнца, в другое время эти органы отдыхают.

Следующий важный момент, после- утренних гигиенических процедур необходимо некоторое время посвятить выполнению асан. Ведь физические упражнения нам жизненно необходимы. Они активизируют все системы организма, нормализуют все его функции.

В-третьих, это ровное и глубокое дыхание. Каждое утро необходимо выполнять дыхательные упражнения. Их следует выполнять сразу после пробуждения. Дыхание должно быть полноценным медленные глубокие вдохи, медленные глубокие выдохи. Таким образом, мы можем до предела наполнить легкие кислородом и полностью освободиться от углекислого газа. Наше ментальное и физическое здоровье зависит от правильного дыхания.

В-четвертых, необходимо, чтобы пища была умеренной и сбалансированной. Мы мало думаем о пищевой ценности еды, нас больше привлекает ее вкус. Тема питания очень обширна, и я не могу, в двух словах ее раскрыть. Если кого-то эта тема особенно интересует, я отсылаю их к моей книге «Питание и Духовность». Там вы найдете ответы на все связанные с этой темой, вопросы.

В-пятых, необходимо сбалансировать свой ум. Это становится возможным тогда, когда в результате различных практик нормализуется гормональный фон организма. Сбалансированный гормональный фон основа здоровья человека, как ментального, так и физического.

Выполнение асан, занятия пранаямой и умеренность в еде нормализуют гормональный фон.

Все практики прекша-медитации базируются на том принципе, что действие различных желез внутренней секреции поддерживают баланс в организме. Некоторые люди занимаются медитацией, но не знакомы даже с простейшими асанами. Такой односторонний подход, чреват огромными опасностями. Если человек не практикует пранаяму, не выполняет асаны, медитация может причинить ему вред. Ведь, в процессе занятий медитацией, возникают специфические проблемы. Вы не должны думать, что медитация не приводит ни к каким негативным последствиям. Ведь любое явление в нашем мире имеет две стороны: позитивную и негативную. Любое позитивное явление несет в себе семя негативного, и - наоборот. Медитация определенным образом, влияет на пищеварение, ослабляя его. Поэтому мы должны практиковать медитацию, сопровождая ее асанами, тогда вреда здоровью не будет. Ведь все в нашем организме взаимосвязано. Таким образом, мы должны обратить свое внимание на необходимость выполнения асан, на необходимость глубокого и правильного дыхания, а также на необходимость умеренности в еде.

Следующий важный момент правильное поведение. Что имеется

в виду? Необходимо всегда присутствовать в настоящем, то есть, ваш ум должен быть занят именно тем действием, которое выполняет тело. Если вы едите, то сосредоточьте свой ум на процессе поглощения пищи. Если вы идете по дороге, то сосредоточьте свое внимание на процессе ходьбы и т.д. Если ум и тело действуют согласованно, то такое действие можно назвать гармоничным. А часто бывает так, что ум «идет на север, а ноги на юг». Как же не возникнуть стрессу? Если ум и тело борются друг с другом, то это не приведет ни к чему хорошему. Сделайте так, чтобы ваш ум и ваше тело подружились. Пусть они действуют согласованно.

Следующий важный момент -воздерживайтесь от реакции. В современном мире мы постоянно на все реагируем. Как говорится, мало действия, но много противодействия. От этого и все нервные расстройства. Конечно, реагировать на все происходящее естественно для человека. Поэтому, нельзя полностью избавиться от реакции, но мы призываем контролировать ее по мере возможности.

Именно, такой образ жизни является целью духовных практик и, в частности, целью прекша-медитации. Разве мы не должны изменить свой привычный образ жизни? Посмотрите, как много изменилось вокруг нас, благодаря науке, пришло время заняться изменением человека, его привычек и менталитета. Это совершенно необходимо. Ведь человек может жить радостной, спокойной, свободной от стресса жизнью. И я призываю тех, кто приезжает на съезды прекша-медитации, серьезно задуматься об этом. Если вы приехали на съезд прекша-медитации, то это значит, что вы должны уехать с него с твердым намерением изменить свою жизнь. Если, после съездов, вы продолжаете жить по-прежнему, то в чем смысл того, что вы их посещаете? Посещение съездов, тоже, стало для вас привычкой. С вами не происходит глубинных изменений. Смысл съездов прекша-медитации заключается в том, что человек приезжает на съезд, в плену старых убеждений и привычек, а уезжает с него, полностью изменившись внутренне. Так должно быть в идеале. Поэтому, приезжая на съезд, создайте твердое намерение- после съезда полностью изменить свою жизнь. Как будто, вы оставляете здесь свою старую одежду, облачаетесь в новую.

Пусть ваша жизнь озарится новым светом. Когда это произойдет, вы сможете вдохновлять на духовное развитие тысячи других людей. И ваша изменившаяся жизнь будет для них примером.

## 8

**ЗАЧЕМ НАМ НУЖНО ДРУЖЕЛЮБИЕ?**

**П**рекша-медитация - это искусство находиться наедине, с самим собой. Только тот, кто овладел этим искусством, может быть по-настоящему дружелюбным. Человек, который живет в толпе, на это не способен. Зачем же нам нужно дружелюбие? Ответ, на этот вопрос, необходимо искать в самом себе. И наука, и духовные практики это способ постичь истину. Но, цели науки и духовных практик различны. Цель науки- познать материальный мир и сделать его более приятным местом, развивать современные технологии и обеспечивать людей всем необходимым. И наука достигла замечательных успехов. Но последствия этих успехов, весьма противоречивы. Эти успехи, привели к внутренней деградации, к развитию терроризма и негативных проявлений человеческой природы.

Цель духовных практик- развитие дружелюбия и поддержание гармонии.

Прекша- медитация - постоянно твердит об этом: “Ищи истину в себе и будь дружелюбным по отношению ко всем живым существам”. В результате поисков истины, человек должен прийти к дружелюбию. Если, в результате духовных практик, человек не становится более дружелюбным, то такие духовные практики не приносят человеку никакой пользы. Дружелюбие- это зерно, которое прорастет и даст свои плоды: счастье, здоровье и спокойствие. Если же, не посеять это зерно, то вы автоматически приглашаете в свою жизнь болезни, стрессы и несчастья.

Медицина считает, что причиной болезней являются бактерии, микробы и вирусы. Но разве есть какое-то место на Земле, где не было бы микробов? Разве в самом теле человека нет микробов и бактерий? Почему же тогда человек становится жертвой болезни? Человек заболевает, если у него ослаблен иммунитет. Если у человека с иммунитетом все в порядке, то никакие микробы ему не страшны. Такой человек всегда будет здоров. Но, сильным иммунитетом

обладает именно тот, кто позитивно и дружелюбно относится к окружающему миру. Если вы поддаетесь гневу и негативным эмоциям, то таким образом, ослабляете свою иммунную систему и приглашаете в свою жизнь разнообразные болезни.

Существует такая наука - психология. С точки зрения психологии, не бактерии и вирусы являются причиной болезни. Психологический фактор играет здесь более значительную роль. Ослабление внутренних сил человека приводит к болезни. В ином случае у человека достаточно сил противостоять болезни. Сильный духом человек не подвержен никаким заболеваниям.

Не развивая в себе дружелюбия и позитивного отношения к жизни, невозможно развить свою внутреннюю силу. Гнев, злоба, негативные эмоции подобны ядовитому насекомому, которое кусает человека и ослабляет его. Человек, охваченный подобными чувствами, теряет вкус к жизни. Зависть, ненависть, ревность - все это ядовитые насекомые, отравляющие нам жизнь.

Здоровье - это первый дар, который мы получаем, если относимся к жизни позитивно. Каждый человек хочет быть здоровым. С точки зрения медицины, необходимо лечить болезнь с помощью лекарств. Духовность утверждает другое -если вы заболели, то, прежде всего, ищите причину в себе, в своей собственной жизни. Необходимо также прибегнуть к мудрости святых наставников. Если все это не поможет, то только тогда можно принять лекарство, да и то лишь для того, чтобы облегчить состояние больного, а не для выявления причин болезни. Ведь, причина болезни носит глубинный характер. В вопросах излечения мы не должны всецело полагаться на врачей и предписанные ими лекарства. Тот, кто жить не может без лекарств, в конечном счете, потеряет свое здоровье. Спасти себя может лишь тот, кто ищет убежища в своей собственной душе, в своей истинной сущности, кто настроен позитивно. Такой человек, всегда находится в безопасности. Например, для того, чтобы поддерживать свое физическое существование, нам необходима еда. Мы едим, чтобы жить, мы пьем, чтобы жить, но ведь еда и питье не дают нам жизнь, а только поддерживают ее. Тоже самое, можно сказать и про лекарства. Не они излечивают болезнь, а только помогают в процессе излечения.

Таким образом, позитивное отношение к жизни дает нам, во-первых, здоровье, во-вторых счастье. Если человек, относится к жизни позитивно, если его сердце наполнено радостью, волны которой достигают самого неба, то он привлекает в свою жизнь истинное счастье. Подобное к подобному. Если же этого не происходит, то человек поддается печали и негативным эмоциям много раз в день. Увидел что-то для себя неприятное, и вот уже нахмурились брови, покраснели глаза, все тело задрожало от гнева. Все это проявления враждебности. Если человек разовьет в себе дружелюбие, то, таким образом, он заложит основу постоянного счастья. А ведь это очень важно.

Мы можем любоваться ребенком, который играет на дороге в грязи. Какой он спокойный и красивый! А все потому, что его настроение гармонично. Именно вибрации гармонии приводят к тому, что кого-то мы считаем красивым, а кого-то безобразным. Великий Махатма Ганди не обладал красивой внешностью, но один западный исследователь написал, что еще никогда не доводилось видеть столь прекрасного человека. Весь облик Махатмы излучал безграничную любовь и дружелюбие. Подобную же любовь и гармонию, излучало лицо играющего в грязи ребенка. Он был настолько прекрасен, что раджа не удержался и подъехал к нему. Он сказал ребенку: “Дитя, зачем ты играешь в грязи? Разве у тебя нет игрушек? Если надо, я принесу их тебе”. Ребенок в ответ указал на собственное тело со словами: “Ведь это- тоже игрушка из глины и грязи, разве не естественно, что я играю здесь, в грязи?” Услышав это, раджа пришел в крайнее изумление. Он сказал: “Ты удивительный ребенок! Поедем со мной во дворец! Ребенок на несколько минут погрузился в глубокие размышления, а потом ответил: “Я могу пойти с тобой, ражда, но у меня есть два условия. Первое - когда я буду спать, ты должен бодрствовать. Во-вторых, ты всегда должен неотлучно находиться вместе со мной”. Раджа воскликнул: “Но для меня это невозможно!” Мальчик сказал: “Тогда и я не могу с тобой пойти. Когда я сплю, Всевышний всегда со мной, он всегда бодрствует. Он всегда со мной. Разве могу я, его покинуть, и пойти с тобой? Зачем мне друг, который не будет неотлучно рядом?”

Дружелюбие помогает нам двадцать четыре часа в сутки. Оно

всегда с нами. Я не знаю, существует ли Бог, но истинная любовь, истинное дружелюбие это и есть то божество, которое всегда с нами, которое всегда бодрствует.

Позитивный настрой приводит к тому, что человек всегда находится в радостном настроении. Обычного человека очень легко расстроить. В течение дня, можно найти тысячи поводов к расстройству. Однако, позитивно настроенного человека расстроить практически невозможно. Однажды Иисус пошел в дом к падшей женщине. Его ученики прибежали в крайней степени беспокойства: “Учитель! Куда ты идешь?” Иисус ответил: “Я иду туда, куда должен идти”. Ученики воскликнули: “Учитель! Там живет падшая женщина! Разве это подходящее место для тебя?” Иисус сказал: “Именно туда я и должен пойти”. И Иисус пошел в дом к падшей женщине, которую все ненавидели и презирали, но в сердце Иисуса не было места ненависти и отвращению.

Если мы находимся в состоянии радости, то для ненависти места нет. Если человек не сумел развить в себе позитивное отношение к жизни, то он очень быстро поддается негативным эмоциям. Мы можем ненавидеть порок, но не должны ненавидеть человека, ни хорошего, ни плохого.

Однажды Адракумар сказал очень важную вещь, в ответ на слова учителя адживиков, что, якобы он, Адракумар, презирает людей. Адракумар сказал: “Я презираю не людей, а их ложные воззрения”. “Если вы, развили в себе истинное дружелюбие, то не сможете возненавидеть даже самого дурного человека, несмотря, на все его пороки. Наоборот, вы будете испытывать к такому человеку сострадание и попытаетесь вырвать его из пучины греха. Когда Сангам мучил и преследовал Бхагавана Махавиру, тот вовсе не рассердился на него, напротив, его сердце преисполнилось сострадания.

Если вы разовьете в себе дружелюбие, то ваше сердце наполнится радостью. Радость это прекраснейший цветок на древе жизни, в котором есть и красота, и чарующий аромат. Но, не каждому, доступна истинная радость. Пребывать в истинной радости может только тот, кто развил в себе по-настоящему позитивное мировосприятие. Иначе эта радость будет настолько хрупкой, что



любое легкое недоразумение нарушит гармонию. Великий Ачарья Бхикшу всегда просто лучился радостью. Однажды, к нему пришел святой Хемраджджи и принес ему разные виды чечевицы и бобовых, перемешанные между собой. Ачарья Бхикшу начал ворчать, что не надо было этого делать. Ведь можно заболеть, поев такой смеси. Он долго стыдил Хемраджджи, потом тот ушел. Наступило время обеда, и Ачарья увидел, что Хемраджджи не пришел. Ачарья, тотчас же смекнул, что Хемраджджи рассердился на его слова. Он пошел к святому в комнату и сказал: “Хемрадждж, что ты делаешь? Ты увидел в моих словах свои недостатки или мои?” Услышав это, Хемраджджи встал и пошел обедать.

Ачарья часто шутил и веселился. Однажды, к нему пришел один человек из Джодхпура, который был настроен негативно по отношению к Ачарье. Он подошел к Ачарье после проповеди, когда Ачарья прогуливался. Он сказал: “Махарадж! Мой сын пропал!” Ачарья сочувственно ответил, что это очень плохо. Тот человек сразу же сменил тему: “Махарадж! Должен ли я его искать? Будет ли это благом для меня или грехом?” Ачарья тотчас понял, что у того человека на уме. Он мог дать ему философский ответ, но сказал так: “Брат! Удивительные слова я от тебя слышу! Когда ты зачинал своего сына, то не спрашивал меня, грех это или нет, а теперь, когда он пропал, ты меня спрашиваешь?” Тот человек был просто ошеломлен ответом Ачарьи и быстро ретировался.

Не каждый человек, может быть настолько веселым в любых жизненных обстоятельствах, а только тот, кто развил в себе истинное дружелюбие. Но развивать в себе дружелюбие нелегко. Гораздо проще поддаваться гневу и другим негативным чувствам. Поэтому человек, желающий развить в себе дружелюбие, должен прибегать к помощи юмора. Тогда ему не будет так тяжело, и он не «сломается».

Махатма Ганди писал, что он лишь в конце жизни стал Махатмой, но до этого ему пришлось выдержать не одну битву. Он писал, что если бы не обладал чувством юмора, то не выдержал бы всех этих испытаний и трудностей, выпавших на его долю. Как верно написано! Без юмора невозможно жить. Иначе можно поддаться отчаянию и не выдержать жизненных испытаний.

Поэтому, в прекша-медитации, мы призываем людей искать

истину и развивать позитивное отношение к жизни. А ведь наша жизнь это тайна. Энергия одухотворяет ее. Негативные эмоции лишают нас энергии. Если же человеку не хватает энергии, то в его жизни не будет радости и спокойствия. Ведь радость- это и есть чистая энергия. Человек, познавший свою жизненную энергию, познал и секрет счастья. Многие люди думают, что счастье- это потребление и вечное наслаждение. Это большое заблуждение. Если мы, посмотрим вглубь себя, то поймем, что в наслаждениях нет счастья. Счастье- это энергия. Чем больше у человека энергии, тем более счастливым он может стать. Чем меньше у человека энергии, тем он более несчастен.

Оптимизм наполняет человека жизненной энергией, безграничной силой. Он является причиной непреходящего счастья, поэтому если человек, практикующий прекша-медитацию, понимает истинную сущность медитации, то таким образом развивает свою внутреннюю силу. Самый верный способ увеличить жизненную силу оптимистическое отношение к жизни. Однако, если вы принимали участие в съезде прекша-медитации, но после него не произошло никаких изменений: отец по-прежнему не умеет относиться к своему сыну тепло и с любовью, брат не может примириться с братом, а свекровь с невесткой. В чем же тогда смысл участия в съезде? Пусть вы находились здесь в течение десяти дней, освоили дыхательные практики, научились глубокому дыханию, научились задерживать его, но какой от этого толк? Во время съездов мы обучаем также концентрации сознания и отделения его от тела, учим созерцать психические центры, познавать глубинное значение различных цветов, но все это бесполезно, если вы вернетесь домой в том же состоянии, в каком из него уехали. Получится, что медитация оказалась здесь бессильна.

Когда я спросил, одного судью из Германии, о том опыте, который он приобрел на съезде прекша-медитации, он ответил мне, что пока не готов ответить, но ответит мне через три месяца, если его жена и дети скажут, что после съезда в его характере произошли перемены к лучшему. Поэтому, не обязательно говорить о том, что вы испытываете сейчас, во время съезда. Вы должны вернуться домой и после трех месяцев в кругу семьи, спросите у близких, к каким результатам привел этот опыт.

В наших съездах принимают участие и супружеские пары, и свекрови, и невестки, прочие родственники. Сюда приезжают самые разные люди. И если они вернуться домой, изменившись, полные любви и оптимизма, то родственники скажут: “Этот съезд принес так много пользы!” В противном случае, придется признать, что зерно не было посеяно надлежащим образом. Возможно, зерно и было посеяно, но потом случилась засуха, не было дождей, и зерно не смогло взойти. Придется снова посеять зерна. В некоторые годы, крестьянам приходится по несколько раз за один сезон засеивать поле. Так и вам придется заново провести посевную. Пока ваш оптимизм не окрепнет, до тех пор, вы не сможете достичь успехов в медитации. Вы должны практиковать медитацию, руководствуясь именно этим принципом.

Если вы будете развивать в себе оптимизм и дружелюбие, то укрепите свое здоровье, наполните свою жизнь радостью, энергией и спокойствием. Поэтому, вы должны понять, какой огромной ценностью обладает для нас оптимизм и практиковать прекша-медитацию. Тогда, этот десятидневный съезд, принесет вам много пользы. И вы почувствуете, что отстранились от внешнего мира и научились жить в своем внутреннем мире.

## ВОПРОСЫ Вопрос мировоззрения



**М**ы знаем, что в Индии существует много религий и религиозных верований, почему же тогда здесь так много бездуховности и несправедливости? Этот вопрос задавали уже сотни раз. Об этом стоит задуматься. Ведь религия и бездуховность- это понятия несовместимые. Если человек по-настоящему духовный, то его должны глубоко волновать подобные вопросы. Он должен решить, осталась ли сила в религии, или она полностью бессильна решить проблемы современности.

Многие люди, придерживаются религиозных традиций по привычке, но если вы человек думающий, то вы непременно задумаетесь над этим. Ведь религия не возникает сама по себе. Сначала возникает религиозное чувство, поклонение. А поклонение происходит от внутреннего огня, от внутренней энергии. Без этой внутренней энергии в море не образуется волна. Если внутреннего импульса недостает, его приходится привносить извне. Поэтому энергия, внутренний порыв - это вопрос первостепенной важности. Он необходим каждому человеку. Психология называет это явление - эмоциями. Жизнь каждого человека подчинена эмоциям. Никто не свободен от их власти. Если человек поглощен эмоциями, то в этой ситуации мы не можем думать о поклонении, о религиозном чувстве. Такая ситуация - это разновидность заблуждения, иллюзии. Из-за этого человек претерпевает разнообразные трудности, страдает и мучается, потому что живет в иллюзиях. Он ничего не знает об истине.

Мы живем, подчиняясь законам материального мира. Но мы не можем описать ни одно явление этого мира, односторонне. Приходится описывать его с разных сторон. Один из главных параметров, который важен в описании того или иного явления- время. Время течет также по собственным законам. Нет ничего, что было бы обусловлено внешними причинами. Все причины - причины внутреннего характера. В полотно иллюзий иногда случаются прорывы, и тогда происходит что-то новое. Конечно, внутренний импульс, внутренняя энергия, всегда присутствуют, без этого вообще

ничего не может произойти. Мы, станем полностью бесстрастными и лишенными внутренних импульсов, только тогда, когда полностью покинем это брэнное тело. Пока живо тело, живы и эмоции человека, его наклонности, его действия. Когда человек полон энергии, он все делает быстро, в противном случае, все его действия словно бы затормаживаются. Никто не хочет лишиться своей энергии. Все хотят быть активными и энергичными.

Если человек движется совсем медленно, если у него нет сил передвигать ноги, то как он может достичь своей цели? Для того, чтобы достичь своей цели, нам необходима энергия. Мы не можем жить без энергии, но важно понять, какого вида энергия подпитывает нас. Если это энергия первого вида, то мы постоянно будем пребывать в плену заблуждений, в плену иллюзий. Если это энергия второго вида, «очищенная» энергия, то она разрушает иллюзии. Если человек охвачен, такого вида импульсами, это приводит его к освобождению. Это значит, что до определенного момента человек находился в плену иллюзий, но очистил свою энергию и «освободился». Вначале возникла сильная внутренняя потребность, стремление к освобождению. Человек задумался о том, по какой причине он погряз в заблуждениях. Если же такого не происходит, то человек может бесконечно находиться в плену иллюзий, совершать грехи на физическом, ментальном и эмоциональном плане. Буддийская философия и философия джайнизма говорят о том, что мир вокруг нас полон страданий. На вопрос о том, что же такое страдание, две эти философские системы отвечают, что страдание- это рождение, старость, болезни и смерть. Это, так сказать, страдания естественного порядка, одинаковые для всех. В остальном, жизнь различных людей может сильно отличаться. Кто-то пребывает в роскоши, кто-то всю жизнь еле-еле сводит концы с концами. С рождением, болезнью, старостью и смертью сталкиваются все. Каждый человек болел, той или иной, болезнью. Каждый человек стареет. Любое живое существо, однажды родившись, должно рано или поздно умереть. Когда человек осознает причину своих страданий, его эмоции, его внутренняя энергия очищаются. В соответствии с философией системы санкхья, такие очистительные страдания бывают трех видов: физические, ментальные и духовные. Преодолев эти три вида страдания, человек приходит к освобождению, потому что возникает новое желание избавиться от страданий. В обычной обстановке иллюзорного существования, это

стремление к освобождению не может возникнуть. Но, если в покрове иллюзий, возникает хоть малейший прорыв, тут же приходит непреодолимое стремление к освобождению. Человек меняется не сразу, сначала меняется его мировоззрение. Меняется мировоззрение человека, и лишь потом изменяется его поведение. Но для того, чтобы изменилось мировоззрение, сначала должен произойти прорыв в покрывале майи, великой иллюзии.

Некоторые люди, которые, подобно червям, привыкли всю жизнь копать в грязи, не осознают своих страданий. Они их просто терпят. В одной притче свинье предложили превратить ее в другое животное, но свинья не согласилась, предпочитая оставаться свиньей. Она сказала, что здесь ее родственники и дети, ее семья. Ни свинья, ни собака не мечтают стать другим животным, они пребывают в иллюзиях.

Как велика сила иллюзии! Человек терпит все, что с ним происходит, но не может вырваться из этого порочного круга. Но пока этот круг не разорван, освобождение не придет. Наша сегодняшняя задача - прийти к освобождению. Например, человек страдает от алкогольной зависимости. Он до тех пор не бросит пить, пока не придет к освобождению. Если, человек сам, не захочет избавиться от того или иного порока, то можно говорить ему об этом тысячу раз, он не будет слушать. Но, если человек, сам твердо решает избавиться от вредной привычки, то бросить ее не составляет труда. Не сложно исправить неправильное поведение, сложно исправить мировоззрение. Как только изменяется мировоззрение, следом за ним соответственно изменяется поведение. Мы должны изменить свой взгляд на мир, изменить свое сердце. Таким образом, мы можем изменить весь окружающий нас мир. Ведь правильно говорят: мир таков, каким мы его себе представляем.

Мы должны подумать о том, как пробудить в человеке стремление к освобождению. Именно тогда и возникает религиозное чувство, духовность, ведь человек хочет освободиться от страданий и понимает, что только духовное самосовершенствование, способно справиться с этой задачей. Без стремления к освобождению, религия бессмысленна, подобна вчерашней газете. Задумайтесь, как много в Индии людей, которые стремятся к истинному освобождению. Перед нами множество примеров по-настоящему духовных людей. Как много в Индии вайшнавов, джайнов, последователей сикхизма! Но мы не

знаем, сколько людей действительно стремятся к освобождению. В простом следовании религиозным предписаниям, без стремления к освобождению, нет никакого смысла.

Разве, не в таком состоянии находится сегодня религия? Это ответ на вопрос тех людей, которые спрашивают, почему, несмотря на множество религий, Индия не спешит меняться к лучшему? Ведь истинно духовных людей очень мало, все остальные «духовные наставники» преследуют собственные корыстные цели. Они не стремятся к освобождению. Но, как было сказано, именно стремление к освобождению порождает духовность.

На самом деле, религиозное чувство и стремление к освобождению, неразрывно связаны между собой. Религиозные чувства подпитывают это стремление, а желание освободиться питает религиозные чувства. Вам не единожды придется поливать поле своей души, прежде чем вы достигнете цели. Медитация будет успешной, если будет существовать упомянутая взаимосвязь. В противном случае, не стоит и надеяться на перемены к лучшему. Если вы ищете прибежище в традиционных формах выражения своих религиозных чувств, то не думайте, что что-то в вашей жизни изменится. Многим, достаточно выполнять религиозные ритуалы и следовать традиции. Однако, если вы хотите изменить себя и изменить свою жизнь, то вам придется изменить и способ выражения своих религиозных чувств.

Человек, тогда начинает задумываться об изменениях, когда в его жизни присутствует страдание. Он начинает думать, что религия не принесла ему утешения, несмотря на то, что он усердно исполнял все ее предписания. Приходится признать, что многие люди следуют предписаниям той или иной религии бездумно, как автоматы.

Часто люди говорят, что принимают гомеопатические лекарства, потому что у них нет никаких побочных эффектов, они не могут принести никакого вреда. Если они не приносят вреда, то как они могут принести пользу? Если, какая-либо вещь или явление, не способны причинить вред, то, соответственно, они не могут принести и никакой особой пользы. Поэтому если человек встал на духовный путь развития, он должен ощущать перемены в себе и в своей жизни. А это ощущение придет вместе с желанием достичь освобождения.

Поэтому, стремление к освобождению и религиозное чувство, должны быть тесно переплетены между собой. Должна возникнуть

такая внутренняя потребность, решить которую сможет только религия или духовные практики. Так и рождается религиозное чувство.

Человек ищет ответы на свои вопросы, но ищет их не там, где нужно искать. Если человек решает проблему голода путем земледелия и выращивания злаков, то это правильный подход к проблеме. Если человек хочет пить и ищет родники, то это тоже правильный подход. Но есть еще проблемы нашего ума, эгоизма, страхов, гнева. Разве можно решить эти проблемы с помощью денег? Деньги могут решить проблему пропитания, удобств и комфорта. Человек может пойти на базар, купить муки и испечь лепешку. Такое решение проблемы понятно. Но когда брат враждует с братом, муж с женой, отец с сыном, то разве не глупо надеяться решить эти проблемы с помощью денег? Но, современный человек, чаще всего пытается решить все свои проблемы с помощью денег. В нашей стране люди твердят о том, что кругом засилье политики, но на самом деле мы видим везде засилье денег. Деньги влияют даже на политику, с помощью денег можно совершить переворот, отправить одних министров в отставку и назначить других.

Люди, которые приехали на наш съезд, уже пробудились к духовным исканиям, их мировоззрение уже изменилось. Они поняли, что деньги не являются решением всех проблем. Если бы деньги решали все проблемы, то зачем бы тогда люди бросали свой бизнес и приезжали на съезд? Эти люди ищут решение всех проблем внутри себя. Ведь наша главная проблема в том, что мы никогда не молились в храме своей души. А именно, такая молитва, может стать спасением от всех наших бед и несчастий. Мы, день и ночь молимся совсем в другом храме, совсем другим богам. Мы же должны избрать объектом своего поклонения то божество, которое способно разрешить наши проблемы. В первую очередь, мы должны сконцентрировать свое внимание на дыхании. Прежде, чем мы, сможем изменить свое сердце, изменить свое мировоззрение, мы должны изменить процесс дыхания. Невозможно изменить свое сердце, не изменив предварительно ритм дыхания.

Как вы можете отучить человека от насилия и пороков, если он не умеет правильно дышать? Человек, не сможет оставить свои порочные наклонности, пока он дышит часто и неглубоко. Как только человек научится дышать глубоко и медленно, основание его



порочных наклонностей пошатнется. Они не смогут существовать в этих условиях, и для человека начнется новая жизнь. Возможно, это утверждение покажется вам странным. Оно кажется странным из-за того, что звучит неожиданно. Человек, привык к тому, что, развивая свою духовность, необходимо с помощью определенных молитв и ритуалов. А о правильном дыхании мы никогда и не слышали. Как духовность и дыхание связаны друг с другом? А разве вы не знаете, что дыхание основа жизни? С первым вдохом начинается жизнь человека на земле, а с последним выдохом она прекращается. Люди, конечно, знают об этом, но не задумываются о связи между процессом дыхания и духовностью.

Если мы, глубоко задумаемся над этим вопросом, то поймем, что наши страсти и невоздержанность напрямую связаны с ритмом дыхания. Учащенное дыхание приводит к поверхностному восприятию и невоздержанности. Необходимо разорвать этот порочный круг. Необходимо дышать медленно и глубоко. Как только вы начнете это делать, порочный круг разорвется сам собой. Как только вы начнете дышать медленно и глубоко, вы автоматически измените свое мышление.

Эти знания, о человеческом организме, пришли к нам из йоги. У традиционной медицины своя анатомия, у йоги - своя. Дыхание влияет на функционирование нашего организма. Как только мы меняем ритм дыхания, начинают меняться наши чувства. Мы не должны думать, что во время дыхательных практик мы направляем все свое внимание на то, чтобы дыхание было глубоким, и только. Ведь дыхательные практики - это своего рода медитация. Со стороны кажется, что человек, занимающийся дыхательными упражнениями, сидит спокойно и неподвижно, но на самом деле с ним происходят изменения на тонком плане. Эти изменения направлены на то, чтобы помочь человеку вырваться из порочного круга кармы. Мы знаем, истории о мифических героях, которых призывали для того, чтобы разорвать тот или иной порочный круг. Часто происходило так, что герой проникал внутрь круга, но потом, не мог оттуда выбраться. Однако, наше дыхание - это такой мифический герой, который не только с легкостью проникает внутрь порочного круга, но и, с не меньшей легкостью, покидает его. Поэтому, если вы хотите, наконец-то вырваться из заколдованного круга, обратите свое самое пристальное внимание на процесс дыхания.

10

## ОТРЕШЕННОСТЬ



**У** нас есть глаза, поэтому мы видим. У нас есть уши, поэтому мы слышим. Существует цвет и форма, которые мы различаем, слова, которые мы воспринимаем. Форма, глаза и тот, кто видит, объединены в особое триединство. Проблема не в том, что мы видим, и не в том, что существует форма или органы чувств. Проблема в том, что человек привязывается к увиденному образу. Тот, кто привязывает нас к вещам и явлениям, сидит внутри.

Был один очень известный святой из Гуджарата, Равишанкар Махарадж. Всю свою жизнь он посвятил служению обществу. Однажды к нему пришел помещик и сказал: "Махарадж! Я не могу бросить вино!" Святой ответил: "Брат мой! Почему ты не можешь его бросить?" Помещик говорит: "Вино так крепко привязало меня к себе, что я не могу его бросить. Скажи мне, как быть?" Святой посоветовал помещику прийти через несколько дней. Через несколько дней помещик вернулся. Как только он вошел, то увидел, что святой стоит, обхватив колонну. Помещик говорит: "Иди сюда, мне надо побеседовать с тобой! Святой ответил: "Я не могу подойти, колонна схватила меня и не отпускает." Помещик Удивился: "Разве кого-то может схватить колонна?" Святой говорит: "Это - правда, колонна меня не отпускает". Помещик сказал: "Махарадж! Вы что, не понимаете, это вы схватили колонну, а не она вас!" Святой говорит: "Ты прав, брат мой!" Тогда помещик попросил святого отпустить колонну. Святой тотчас же отпустил ее. Потом спросил помещика: "Этот пример относится только ко мне или к тебе тоже, подумай? Ведь это ты привязался к спиртному, а не оно к тебе".

Тот, кто привязывается, сидит внутри нас. Не материальный мир захватывает нас, мы сами к нему привязываемся. Мы должны найти того, кто привязывается. Есть некая склонность внутри человека, которая побуждает его привязываться ко всем, происходящим с ним явлениям. А органы чувств выступают в этом деле посредниками. Органы чувств не виноваты. Глаз видит цвет и форму, в этом его

предназначение. Не глаз привязывается к вещам и явлениям. Не язык делает это. Это нечто внутри нас, некая внутренняя предрасположенность к привязанности. Возможно ли это, что мы будем относиться к материальным объектам просто как к материальным объектам, без привязанности? Если такое произойдет, то мы вплотную приблизимся к истине.

Если привязанность сильна, и на язык попало что-то вкусное, то просто беда! Но человек счастлив, он наслаждается. Если человек съел что-то невкусное, то он негодует, плюется от отвращения. Почему же такая разница в восприятии? Ведь, еда сама по себе, не вкусна и не противна. Откуда же эта привязанность и это отвращение? Причина кроется внутри нас.

Если, мы придем к отрешенности, то перед нами откроются двери нового мира. А до тех пор, пока мы этого не сделали, мы будем барахтаться в сетях различий, между добром и злом. Наш привычный мир- это мир материальный. Если мы поднимемся над тем, что воспринимают наши органы чувств, то мы поднимемся к духовному миру.

Человек, который всегда руководствуется тем, что сообщают ему органы чувств, всегда беспокоен. Он,разрывается между добром и злом, между привязанностью и враждой. Он никак не может освободиться из этого порочного круга, его счастье, постоянно находится под угрозой. Сегодня он наслаждается едой и хвалит хозяйку, а завтра повар забыл положить в кушанье соль, и все удовольствие насмарку. Если кушанье хорошо посолили, то человек может испытать удовлетворение. Поэтому очень важно, вырабатывать в себе отрешенность. Психология определила базовые потребности человека. Голод, жажда, половое желание. Существует около четырнадцати базовых инстинктов. Если мы будем говорить на языке медитации, то признаем, что в человеке присутствуют кармические частички. С точки зрения психологии, существуют базовые потребности, а сточки зрения философии, мы связаны законами кармы. Привязанность существует по своим законам, а мы эти законы поддерживаем. Как же мы можем думать о переменах в своей жизни, о переменах в обществе?

Мы можем изменить свою карму. С точки зрения психологии, мы тоже можем очистить свои базовые инстинкты. Если мы, не думаем ни об изменении, ни об очищении, то будем жить по-прежнему. Но,

человек, способен измениться. Хороший человек, может измениться к худшему, а плохой к лучшему. Обычный человек, не может голодать даже в течение одного дня, ведь голод — это базовая потребность, но после того, как жизнь человека изменится, он может поститься в течение пятидесяти дней. Многие люди, боятся спать в одиночестве. Но после того, как их жизнь изменится, те же самые люди не боятся в двенадцать ночи ходить по кладбищу. Откуда же такие перемены в человеке? Тот же самый человек, который раньше страшно кричал, если ему в ногу впивалась колючка, может теперь вытерпеть ужасные мучения без стога. Каким же образом человек может одержать победу над голодом и физическими страданиями?

У человека существует сложившаяся система привычек и вкусов: то, что нравится, то, что вызывает отвращение. Мы можем, с помощью духовных практик изменить систему своих ценностей и привычек. Мы можем, полностью избавиться от старых привычек и выработать новые. И это возможно. Привычки меняются через практику. Для того, чтобы изменить свои привычки, мы должны углубиться внутрь себя, туда, где и коренятся все наши привычные реакции. Мы должны вернуться к истокам, а не гоняться за миражами. Я говорю вам прямо: если вы хотите бросить пить, бросайте! Если вы хотите бросить курить или есть сладости, бросайте! Бросайте те привычки, которые вам мешают развиваться. Конечно, сделать это нелегко. Человек хочет бросить пить, но через некоторое время воздержания, он начинает испытывать раздражение и, непреодолимое желание, снова попробовать алкоголь. Он начинает делать это понемногу, тайком. Тоже самое, можно сказать, и о курении. Необходимо приложить много усилий к тому, чтобы избавиться от застарелой привычки. Поэтому, сначала необходимо медитировать, чтобы понять, где же таится корень проблемы? Духовные наставники сумели обнаружить это. Корень проблемы таится в привязанности. Мы не можем избавиться от вредных привычек и приобрести новые, пока не придем к отрешенности. Мы привязаны к своим симпатиям и антипатиям, к своим ощущениям. Поэтому, прежде всего, необходимо избавиться от привязанности. Например, вы запрещаете маленькому ребенку есть ту или иную еду, мотивируя это тем, что она вредна для его здоровья. Ребенок вроде бы согласен, но потом его начинают одолевать сомнения, ведь он не избавился от своей привязанности. Ребенок думает: не будет вреда, если я попробую это блюдо всего один раз. Да,

что там, ребенок! Взрослые люди, рассуждают точно также. Они собираются бросить вредную еду с завтрашнего дня, а сегодня намерены наесться ею до отвала. Стоит ли говорить, что это завтра никогда не наступает. Возможно ли при таком настрое бросить вредную привычку? Сначала необходимо достичь отрешенности. Начинать надо тотчас же, как только решение было принято. Ведь, если вы, не выполните задуманного сегодня, то не сможете это сделать и завтра, а если вы не сделаете этого завтра, то не сделаете и послезавтра. Невозможно выполнить задуманное, пока корень проблемы остается. Непривязанность, отрешенность вот, что является решением проблемы. Чтобы не привязываться к какому-либо явлению, представьте, что вы никогда с ним не сталкивались. Например, если вы пробовали сахар, то помните его вкус. Вы помните вкус бананов и манго. Сезон манго прошел, а воспоминание о его вкусе осталось. Это и есть привязанность. Ведь мы, не едим каждый день все известные нам блюда, но помним их вкус. Наш мозг так устроен, что постоянно цепляется за воспоминания. В конце концов, мы должны иметь дело не с привычкой, а с мозгом, благодаря которому и возникают все эти воспоминания, все эти привязки. Что значит, разорвать порочный круг своей привязанности к материальному миру? Мы видим материальный мир, который нас окружает. Вот манго, а вот банан. Мы привязываемся к тому, что видим.

Отрешенность- это самое важное, из того, что может нам понадобиться, если мы хотим избавиться от старых привычек. Именно тогда у человека появляется шанс измениться. Мы рискуем привязаться к тому, что воспринимают наши органы чувств. Но, вот приходит отрешенность, и, мы словно обрезаем невидимую нить. Теперь какая бы заманчивая вещь ни предстала перед нами, она уже не сможет поколебать нашего спокойствия. Например, человек, подобный мне, может идти по дороге и увидеть бумажник, набитый деньгами. Но, у такого человека, даже мысли не возникнет поднять его. Ни малейшего желания. Мы часто спим в комнатах, где хранится огромное богатство, но никто никогда не помыслит взять хоть одну рупию. А все потому, что изменилась сама основа характера, изменились все идеалы и жизненные ориентиры. Мы поняли, что деньги не важны. Зачем же поднимать ненужную вещь? Подбирать нужно то, что имеет ценность.

Возникает очень важный вопрос: кого или что мы хотим изменить? Мы должны изменить свои базовые привычки, изменить основу своего характера. Изменить тот источник, который питает наши привычки. Мы не практикуем медитацию для того, чтобы изменить свои привычки, потому что мы не можем изменить свои привычки с помощью медитации. Но привычки меняются, меняется характер, и это заметно. Но задачи медитации гораздо масштабнее, они не ограничиваются только изменением привычек и характера. Ведь, если мы, срежем верх сорняка и успокоимся на этом, то потом, после дождя, он расцветет с новой силой. А это значит, что мы должны выкорчевать корень проблемы. Чтобы порочные привычки не имели больше шанса расцвести ни осенью, ни зимой, ни весной. В этом, и заключается наша задача. Мы должны проникнуть вглубь явления. На съездах прекша медитации люди учатся созерцать свое тело. Мы не призываем людей повторять заученные истины, мы обучаем новому. Цель созерцания тела не в том, чтобы научиться по-настоящему, наблюдать свое тело, а в том, чтобы углубиться в себя, с помощью собственного тела. Тело, может лишь, оказать нам помощь в этой сложной задаче. Мы смотрим вглубь, внутрь тела. По крайней мере, мы должны научиться погружаться внутрь себя. Научиться видеть по-настоящему. Тогда мы перестанем смотреть на людей, вещи и явления поверхностно, ограничиваясь лишь внешней формой. Возникает вопрос, а что там, внутри тела? Кости, кровь, мясо, мозг, а есть ли там что-то еще, кроме этого? Что же мы должны увидеть там, внутри? Ум не может ответить на этот вопрос. Во время шарир прекши ( созерцания тела ) мы наблюдаем не собственные кости, не мышцы, не кровь и не мозг. Мы должны увидеть что-то, кроме этого, внутри себя. То, что управляет нашим характером и привычками. Это некоторое подобие вибрации. Это внутренняя энергия. Мы должны постараться увидеть и ощутить именно эти вибрации. Эти внутренние вибрации достигают поверхности нашего тела и управляют нашими мыслями и поступками. Если человек постоянно врет, то за этим пороком, стоят именно эти внутренние вибрации. Тем же самым, можно объяснить и воровство, и насилие, и убийства. Эти вибрации подобны волнам в океане, и их ничуть не меньше, чем этих волн. Как много волн возникает в этом брэнном теле! Наше тело- это тот же океан!

Современная медицина, говорит нам о том, что человек на

восемьдесят процентов состоит из воды. Вот вам и доказательство того, что человек подобен океану, такому огромному и безбрежному, который мы и вообразить себе не можем.

Цель шарир прекши ( созерцания тела ), в том, чтобы увидеть эти волны, эти потоки вибраций, которые управляют нашим телом. Мы должны понять процесс, в ходе которого вырабатываются гормоны. Эти гормоны, в свою очередь, управляют всей жизнедеятельностью организма, влияют на мысли и поведение человека.

Мы, должны научиться распознавать разные виды тонких вибраций, которые рождаются в нашем теле. Узнать, откуда возникают эти вибрации, в чем цель их возникновения. Если мы овладеем этим тонким искусством, то от привязанности сможем прийти к отрешенности.

Только тогда, мы, сможем отрешиться от информации, которую ежесекундно предоставляют нам органы чувств, когда научимся распознавать тонкие вибрации. Именно тогда человек начинает задаваться вопросом: “Ох, что же это я делаю? Ведь я сейчас собираюсь совершить поступок под влиянием минутного импульса! Я же не марионетка, зачем же я буду действовать под чужим влиянием?” Именно тогда человек начинает прозревать. И это не сказки, а реальность.

Один человек пришел к святому и говорит: “Я хочу встать на духовный путь, научите меня, как это сделать”. Святой ответил: “Отправляйся к радже нашего города, там ты и узнаешь, как это сделать”. Тот человек сказал: “Эачем мне идти к радже? Если бы раджа знал формулу святости, то почему не он стал святым, а вы?” Святой ему в ответ: “Хватит спорить, иди к радже!” В это время раджа был занят управлением своего княжества. Тот, человек, пришел к радже и говорит: “Меня послал святой, Он сказал, что вы меня можете научить святости”. Человек, целый день сидел рядом с раджей и наблюдал за ним. Он заметил, что раджа целый день занят государственными делами. Когда, наконец, раджа покончил с делами, он предложил тому человеку совершить омовение. Человек пошел вместе с раджей совершать омовение и думал о том, какой странный человек тот святой, что прислал его сюда. Он послал его к человеку, который постоянно занят! Разве раджа сумеет научить его духовности? Но, что тому человеку, оставалось делать? Он пошел вслед за раджей. За царским дворцом текла река. Они оба зашли в

воду и начали совершать омовение, как вдруг увидели, что во дворце вспыхнул пожар. Раджа стоял на том же самом месте, не двигаясь. Человек закричал: “Раджа, смотри, это же твой дворец горит!” Раджа спокойно ответил: “Ничего страшного”. Раджа остался стоять на своем месте, а тот человек стремглав побежал во дворец, потому что он оставил там свою котомку с вещами и побоялся, что его вещи сгорят. Он забрал свою котомку, а потом вернулся к реке и сказал: “Махарадж! Огонь продолжает распространяться”. Раджа ответил: “Я долго медитировал и разорвал путы привязанности. Дворец- это дворец, а я-это я. Горит он или нет, мне все равно”. Тогда этот человек понял, насколько велика была отрешенность раджи, как далеко он продвинулся по пути духовных практик. Ведь, сам, он помчался во дворец за своей котомкой, а раджа даже бровью не пошевелил. И тот человек, наконец, понял, в чем заключается секрет святости.

Пока человек не разорвет путы привязанности, он будет по-прежнему привязан к материальному миру. Одна из самых важных задач прекша медитации, заключается в том, чтобы разорвать путы привязанности. А для того, чтобы это сделать, необходимо углубиться внутрь себя, и почувствовать тонкие вибрации, те вибрации, что исходят от тонкого тела человека. Это очень важно для того, чтобы изменить свои привычки и свой характер. Если вы, например, хотите избавиться от своей вспыльчивости, вы должны отслеживать те вибрации, которые «перегревают» ваш мозг и вызывают гнев. Как только вы «поймаете» вибрации гнева, то сумеете от них избавиться, сумеете разорвать порочный круг, сумеете изменить свои привычки.

Перед нами- два пути. Мы можем развиваться в материальном мире, а можем развиваться в мире духовном. Путь материального мира- это путь привычки, путь традиции. Путь освобождения это путь освобождения от старых привычек, путь силы. Мы запутались в этом мире, в мире жизни и смерти, и мечтаем вырваться из его пут. Но, пока мы, не только не можем освободиться от пут материального мира, но даже не в состоянии избавиться от своих старых привычек.

Поэтому, мы должны задуматься о том, что мир построен на привычках и традиции. Человек опутан сетью привычек. Если у нас достаточно сил, чтобы разорвать путы привычек, значит, мы уже находимся на пути к освобождению.

Прекша медитация стремится к тому, чтобы разорвать эти путы. Именно тогда мы сможем изменить себя.



## 11

## СЧАСТЬЕ ИЛИ БЛАГОПОЛУЧИЕ?



**Н** а рассвете я проходил мимо лекционного зала, в котором занимались люди, которые приехали на съезд прекша медитации. Я увидел, что все люди уже стоят, выполняя асаны. Я подумал: зачем же они приехали на съезд? Разве дома им было не удобнее, не спокойнее? Могли бы без всяких проблем отправляться утром на завтрак, пить молоко. “Зачем сидеть здесь, истязать свое тело, выполнять различные упражнения? Ведь дома у них есть все удобства, а здесь приходится ютиться в комнатах по несколько человек”. Возникает вопрос: “Зачем они бросили все удобства и приехали сюда?”

Человек всегда стремится к наивысшему счастью, к наиболее удобной для себя ситуации. Мы живем в обществе потребления, где все люди гонятся за материальным благополучием. На выборах побеждает именно тот политический лидер, который обещает народу наиболее сытое существование, наибольшее количество удобств. Даже, если это пустые обещания, он все равно будет их расточать перед народом. Это означает, что человека всегда можно подкупить обещанием будущих благ. Вся эта погоня за счастьем сбивает человека с истинного пути. Ведь счастье и материальное благополучие это не одно и то же. Счастье приходит к нам само, естественным путем. Ведь мы не враги собственному счастью. Человек всегда стремится к счастью, это естественно. Но погоня за счастьем, как за призрачным миражом, это совсем другое дело!

Давайте приблизимся к самой сути этого вопроса: кто из людей счастлив? Счастлив тот, кто трудится, кто занимается духовными практиками. В праздности и покое не найти истинного счастья. Счастье это плод, который достается тому, кто трудится. Счастье не является самодостаточным понятием. Это результат. Мы забываем о причинах и заикливаемся на результате. Мы не сеем семена, но ожидаем урожая. Для чего мы выполняем асаны? Для того, чтобы наше тело и ум были здоровыми. Если мы хотим, чтобы наш ум и тело

были здоровыми, то прежде придется потрудиться. Ведь без труда даже кровь не побежит по жилам так, как надо. А если кровь будет застаиваться, то тело будет болеть. Ведь человеческое тело может причинять, как удовольствие, так и боль. У многих людей болит голова, болят суставы. Боль ощущается в той части тела, где нарушено правильное кровообращение. Пусть эти застойные явления вызваны не застоём крови, а застоём какой-либо другой жидкости или застоём энергии, но результат один. То же самое правило применимо и к общественной жизни, и к политической: там, где существует застой, начинаются проблемы. Эта боль может ощущаться отдельным человеком или всем обществом. Даже маленькие дети страдают от болевых ощущений. Даже на нашем съезде есть такой ребенок, который, несмотря на свой юный возраст, страдает от сильных болей, потому что в его организме нарушено кровообращение. Почему же возникает эта боль? Боль возникает, если отсутствует достаточная активность. В наше время появилось много пагубных идей. Людям внушают, что для того, чтобы быть счастливым, нет необходимости трудиться. Человек не хочет утруждать свое тело. Но ведь это совершенно необходимо, иначе тело не будет здоровым. Без труда мы не можем развить ни один навык, ни развить свою речь, ни развить свой ум. Если же мы что-то не развили: будь то тело, ум или речь, это что-то начинает доставлять нам проблемы. Но из-за ложных установок человек чурается труда и излишних усилий. В нашей стране труд считается уделом человека низкого происхождения, благородному человеку не подобает трудиться.

Один образованный индеец поехал в Америку. Он был не весьма ученым человеком и к тому же, претендовал на духовность, но он находился в плену ложных убеждений. Однажды он пошел к сапожнику починить свои ботинки. Он бросил их ему со словами: Эй, держи, почини мои туфли! Сапожник был молод. Он сказал: Видишь, у меня много работы. Вот тебе сапожная иголка и нитка, почини их сам. Индеец возмутился: разве ты не видишь, какой великий ученый стоит перед тобой? Разве я приехал в Америку, чтобы чинить свои ботинки? Тот сапожник спокойно выслушал разгневанного индийца и говорит: мне кажется, что ты индеец и совсем недавно приехал в Америку, ты еще не знаешь наших обычаев. Да будет тебе известно, что я учусь в университете на магистра, и мой отец весьма состоятельный человек. Однако, нас с детства приучают зарабатывать

самостоятельно. Тому индийцу было сложно осознать, что сын богатого отца и образованный юноша может работать сапожником. Именно из-за этих ложных убеждений, господствующих в нашем обществе, мы сейчас и сталкиваемся с такими серьезными социальными проблемами. Мы считаем, что счастье нам должны поднести на блюдечке с золотой каемочкой, и ничего для этого делать не надо. Как много людей приезжает в ашрамы к святым людям и монахам! Сотни тысяч индийцев! Они приезжают помолиться и получить благословение. А молятся они о том, чтобы быстро разбогатеть.

Мы не сможем развиваться, пока не избавимся от этих ложных представлений. Давайте посмотрим на развитые страны. Все они достигли современного уровня благосостояния благодаря неустанному труду. Разве могут развиваться люди, которые мечтают только о том, чтобы давить подушку и отдыхать двадцать четыре часа в сутки? Такие люди не смогут построить здоровое общество, крепкое государство, не смогут стать хозяевами собственной жизни.

На пути овладения собственной жизнью первое условие упорный труд. Тот, кто не понимает этой простой истины, никогда не сможет стать хозяином своей жизни.

Однажды Ачарья Бхикшу до четырех утра был занят, а в четыре начал будить своих братьев к молитве. Монахи спросили его: Гурудев! Когда вы проснулись? Ачарья Бхикшу ответил: Лучше спросите, когда я отправился спать. Монахи удивились: вы что, сегодня совсем не спали? Ачарья сказал: ко мне вчера пришли искатели истины, и мы проговорили с ними до четырех утра.

Если человек упорно трудится, то он может оставить своим потомкам не только огромное наследство, но и огромный опыт. Господь Махавира никогда не проживал в ашраме. Он всю свою жизнь ходил по стране. Иногда он приходил в джунгли, к дикарям, иногда на места сожжения трупов и т.д. Он все время находился в движении. Зачем он это делал? Ему нужен был постоянный труд, постоянная активность. Принц Сиддхартха родился во дворце, жил в удобстве и роскоши. Он наслаждался жизнью. Зачем же он бросил всю эту роскошь и отправился бродить по деревням? Зачем же Будда стал отшельником? Зачем терпел голод и лишения? Сложно это понять. Если смотреть на все это с точки зрения философии общества потребления, то, кажется, что все эти подвижники совершили

большую глупость. Если бы они были разумными людьми, то разве смогли бы бросить свою счастливую, устроенную жизнь, неизвестно ради чего? Подобно тому, как перед человеком поставили тарелку, полную еды, но он ее отверг и начал мечтать о будущем счастье. Но Махавира не был адептом философии потребления. Будда тоже им не был. С их точки зрения, ни горе, ни радость не имели никакой ценности. Они мечтали достичь такого уровня развития, где их не сможет достать ни горе, ни радость. Когда сознание человека поднимается на такой уровень, то он становится выше горя, и выше радости. Чтобы никто и ничто не могло потревожить спокойствие их внутреннего мира.

До тех, пока радость и горе влияют на человека, он не может рассчитывать на безоблачное счастье и вечное спокойствие. Ведь радость и горе постоянно сменяют друг друга. Может ли кто-то из людей сказать, что он наслаждается безоблачным счастьем?

Один человек пришел к святому отшельнику и попросил его открыть ему секрет счастливой жизни. Тот человек хотел вечного счастья. В джайнизме есть такое понятие «безграничное счастье». Это счастье доступно только тем, кто достиг освобождения. Это счастье отрешенности. Тот, кто овладел искусством ровного отношения ко всему происходящему, может наслаждаться безоблачным счастьем. К одному отшельнику пришел юноша и сказал: мне нужно безоблачное счастье! Мне нужен такой вечный свет, который никогда не будет омрачен тьмой ночи. Отшельник ответил: в нашем мире это невозможно. После ясного дня обязательно наступает темная ночь, а после ночи наступает день.

Потом отшельник сказал: ладно, я поведаю тебе один секрет. Тот человек, который научился относиться одинаково к радости и горю, к выгоде и убытку, к жизни и смерти, к похвале и критике, именно такой человек может стать хозяином своей жизни и насладиться безоблачным счастьем. У всех остальных нет ни малейшего шанса.

И, правда, в нашем мире нет вечного счастья. До сих пор я еще не встречал человека, который бы сказал мне, что его жизнь полностью лишена страданий.

Господь Махавира ушел из дома и провел в скитаниях двенадцать лет. Будда также покинул свой дворец и провел долгие годы в скитаниях. Они оба ушли из дома в поисках того счастья, которое не будет ничем омрачено.

Обычно в любой бочке меда бывает ложка дегтя. Горе не медлит, оно спешит на смену счастью.

Мы должны отправиться на поиски такого счастья, за которым не следует горе, на поиски вечного, безоблачного счастья. Каждый человек мечтает об этом. Человек иногда бывает счастлив, но это счастье мимолетно. Почему же счастье не может быть вечным? Потому что вы были не настолько упорны в своем труде, направленном на достижение своей мечты, насколько это было необходимо. Мы прилагаем немного усилий, и ожидаем за это большой награды. Для того, чтобы ваше счастье было безоблачным, необходим постоянный труд, постоянные духовные практики. Постоянно приходится чем-то жертвовать и что-то терпеть.

Я прочитал в газете, что многие ученые заняты поиском эликсира молодости. Или стремятся, хотя бы, минимизировать ущерб, который наносит старость человеческому организму. Ученые из этого научно-исследовательского института пришли к выводу, что для этого необходим баланс между правильно подобранной диетой, физическими упражнениями и приемом лекарственных препаратов. Конечно, в данный момент вы не сможете получить лекарства, разработанные в этом НИИ, но и сбалансированная диета и физические упражнения вам доступны. Если вы будете постоянно заниматься дыхательными практиками и выполнять асаны, то, возможно, старости и болезням не удастся причинить вам никакого вреда. В любом возрасте вы сможете вести счастливую жизнь. А люди в современном мире, хоть и признали целью своей жизни погоню за счастьем, словно забыли о том, что существуют способы этого счастья достичь. Это очень странно.

Если вы будете ежедневно в течение двадцати минут наблюдать за своим дыханием, то и этого будет достаточно для того, чтобы избавиться от всех ментальных проблем. Если вы будете регулярно практиковать кайотсаргу и анупрекшу ( созерцание ), а именно созерцание дружелюбия и созерцание бесстрашия, то сумеете установить баланс между умственной и эмоциональной сферой. Тогда, вы, сможете разрешить не только ментальные, но и эмоциональные проблемы.

Вы должны хорошо уяснить для себя эту истину- одного желания для счастья недостаточно. Для этого необходимо- упорство, терпение, постоянный труд. Если человек не осознает этой истины, то он

совершает множество ошибок и не достигает своей цели. Один юноша пришел к хозяину фабрики в поисках работы. Хозяин начал испытывать его знания, задавать ему разные вопросы. Он спросил юношу: "юноша! Наша фабрика выпускает много продукции, сможешь ли ты успешно возглавить продажи? Сможешь ли держать производство на должном уровне?" Юноша удивился: "Что это вы такое говорите? Если вы наделите меня соответствующими правами, то я смогу не только продать товар, но и всю вашу текстильную фабрику! Дайте мне только такое право!"

Мне кажется, что многие из нас пребывают в заблуждениях по поводу счастья и богатства. Они считают, что должны получить все и сразу. Как много появилось новых вещей, облегчающих жизнь человека: и холодильник, и кондиционер. Мне кажется, скоро удобств будет так много, что человеку не придется самому даже открывать дверь, зажигать свет, нажимать на кнопку кондиционера. Не надо будет готовить, мыть посуду и убираться в доме. Человеку ничего не придется делать, все за него сделают роботы. Разве не прекрасной будет наша жизнь в двадцать первом веке? Те люди, возраст которых приближается к восьмидесяти, сокрушаются: "Ох, мы все это уже не увидим!" А молодежь радуется: "Какая прекрасная у нас будет жизнь!" Но если все это осуществится, то приведет к большим проблемам. Нам сложно представить, сколько страданий, это, принесет в жизнь человека, потому, что мы все оцениваем с точки зрения удобства. Но, когда наступит эта эра, эра роботов, человек станет рабом машин, а машина станет хозяином человека. Ценность человеческой жизни сойдет на нет. Будете ли вы тогда больше любить людей или роботов? Отпадет надобность- в самом человеческом существовании. А, сегодня, человек все еще в цене. Нам нужен и слуга и секретарь. А потом вместо секретаря будет компьютер, а вместо слуги робот. Вся работа будет выполняться автоматически. Что же тогда произойдет с человеком?

До тех пор, пока пределом наших мечтаний останется максимальное удобство и комфорт, мы не сможем войти в эру осознанности. Это будет не эра осознанности, а эра машин. Ведь, сознание, это отличительная черта человека, не дайте ему заснуть. Разве вы не думаете, что постоянно отдыхая, человек начнет умирать от скуки? Мы испытываем счастье в тех ситуациях, когда живем максимально осознанно, когда активизируются скрытые в нас силы. В

других, ситуациях, трудно стать счастливым.

Некоторые люди приблизились к пониманию этой истины, и им кажется, что двадцать первый век будет крайне опасным для человека. Остальные люди, те, кто в своей жизни ориентируются на материальные блага, ждут и не дождутся, когда же наступит эта райская жизнь.

Однажды, один просветленный человек сказал: “Я могу исполнить любое желание!” Земля услышала эти слова и говорит: “Если ты можешь исполнить любое желание, отправляйся лучше в рай, там все счастливы и твой талант в раю не помешает. Если же ты будешь исполнять желания людей, то они станут ленивыми и несчастными”.

И, это, очень большая проблема. Необходимо спросить у современных ученых, чего они хотят добиться, все больше и больше облегчая жизнь человека, придумывая для него все новые и новые удобства. Хотят ли они, чтобы человек совсем разучился думать и действовать самостоятельно, хотят ли они усыпить его и погрузить в полубессознательное состояние? Я слышал о людях, которые годами лежат на больничной койке в бессознательном состоянии, дышат через аппарат, питаются через трубочку. Можно ли назвать такое существо человеком? Счастлив ли такой человек? Родственники, того человека, выбиваются из сил, только чтобы он пришел в сознание. Почему же они прилагают столько усилий? Потому, что это существование камня, а не жизнь разумного человека. Никто не хочет превращаться в камень. Господь Рама совершил великое благо, когда, прикоснувшись к Ахилье, превратил ее, из каменной статуи обратно в женщину.

Мы, должны пробудить свое сознание, должны развивать его. Мы не найдем счастья в спокойной жизни, где все за нас будет делать компьютеры. Можно искать счастье, в развитии собственного сознания. Мы можем развить свое сознание до такого уровня, когда будем с одинаковым спокойствием относиться и к радости, и к горю. Поэтому, мы, должны видеть разницу между счастьем и материальным благополучием. Ход истории от нас не зависит, но в наших силах, использовать эти блага цивилизации, или себе во вред, для усыпления сознания, или во благо, ради пробуждения сознания. А теперь вы сами должны для себя решить, куда вы хотите идти, к бессознательности или к осознанности?

## 12 ОБУЧЕНИЕ



**Ч**еловеку не нравится верить, ему гораздо больше нравится, убеждать других. Человеку не нравится учиться, но нравится учить других. Но законы вселенной совсем другие: для того, чтобы тебе поверили люди, ты сначала сам должен поверить в то, что проповедуешь. Если человек сначала сам не научится, то, как он сможет научить этому других? Ведь, мы и сами, больше доверяем тем людям, которые не просто говорят, а подкрепляют свои слова действием. Поэтому говорят, что необходимо найти себе учителя, сидеть рядом с ним и, внимательно, слушать его наставления. Если, ты не будешь, внимательно, слушать наставника, то у тебя не будет должной почтительности и послушания, а без этого ты не сможешь изменить свое поведение к лучшему. Между людьми всегда стоит стена непонимания. И эта стена, гораздо выше тех стен, которые ставят между домами. Стену, между домами, можно преодолеть с помощью лестницы. Но стена между людьми, которую воздвиг человеческий эгоизм, невозможно ни сломать, ни преодолеть. Только тот человек может, по-настоящему, внимать наставлениям, кто сломал стену своего эгоизма. Пока, эта, стена не сломана, вы можете сидеть рядом с наставником, но не услышите того, что он хочет сказать, не сможете к нему приблизиться.

Одна из главных задач духовных практик, сломать, эту стену эгоизма. Для, успеха, в жизни очень важно, сломать эту стену эгоизма. Если люди хотят по-настоящему любить друг друга, то они тоже должны сломать эту стену. Иначе, настоящая любовь невозможна. Разделенные стеной эгоизма люди всегда чужие друг другу, даже если они и сидят совсем рядом. Если же, стена эгоизма упадет, то даже те люди, что находятся друг от друга на расстоянии в тысячи километров, могут почувствовать духовную близость. Поэтому, и, учеником, может стать только тот, кто сломал стену эгоизма, отделяющую его от окружающего мира. Именно, такой человек, может быть по-настоящему скромным. Бхагавана Махавиры говорил, что если



человек сам овладел скромностью и терпением, то одним своим примером, он может научить великое множество живых существ. В противном случае, сделать это невозможно.

Один чиновник, из отдела по планированию семьи, ходил по деревне и убеждал людей в том, как важно ограничивать рождаемость. Один хулиган возразил ему: “Эй, что это говоришь? У тебя самого ведь десять детей, а других призываешь ограничивать рождаемость!” Чиновник был вынужден ответить: “Брат! Я раньше работал в отделе развития, поэтому развивал свою семью, а теперь работаю в отделе планирования семьи”.

Можно ли поверить, такому чиновнику, по ограничению рождаемости, у которого десять человек детей? Поэтому, только тот, может стать истинным наставником, который сам научился всему тому, чему он учит других, сам является олицетворением своих идей. Такому, человеку, доверяют без слов. Там, где возникают слова, возникает и недоверие. Как же так получается, что наши учителя чаще всего сами не выполняют того, что проповедуют? Поэтому, только тот, может привести людей на путь терпения, кто сам сделал терпение чертой своего характера.

Именно, те люди, могут стать примером для других, которые сидели в ногах своего учителя и внимали его наставлениям. А ведь, людям так нужен положительный пример, ролевая модель. Ведь, когда мы строим здание, то сначала создаем чертеж. Так, и с построением собственной личности. Сначала нам нужен положительный образец, по образу и подобию, которого мы можем выстроить свой характер. Ведь, мы должны, сами строить свою жизнь, и в десять лет, и в двадцать, и в пятьдесят. Я считаю, что человек должен формировать свою личность до конца своей жизни. Если, этот процесс остановится, то человек сразу же постареет. Тот, кто постоянно занимается самосовершенствованием, никогда не постареет. Если же, человек, прекратил процесс самосовершенствования, то он может постареть и в тридцать лет. Он уже ничего нового не сможет создать, ничему не сможет научиться. Мы, должны, совершенствоваться всю свою жизнь, а для этого нам необходим положительный пример. Кто же может стать для нас подобным примером? Тот, кто сделал терпение и скромность, качествами своего характера, кто всегда поступает правильно и побуждает других людей поступать также. Вы можете тысячу раз рассказать о чем-либо, и это может оказаться

совершенно неэффективным, но личный пример, всегда действует безотказно.

Говорят, что во Франции, во времена Наполеона, на строительстве здания одному рабочему нужно было поднять колонну. Колонна была тяжелой, и у рабочего никак не получалось ее поднять. Прораб начал на него кричать. Тут появился Наполеон. Ему, эта ситуация, показалась странной. Он сказал: "Дружок, рабочий уже из сил выбивается, а ты тут просто стоишь и не можешь ему помочь". Прораб возмутился: "А ты кто такой? Ты знаешь, кто я такой? Именно, я, руковожу строительными работами! Что, я буду поднимать колонны, вместе с простыми рабочими? Кто же тогда будет руководить?" Наполеон сам подошел к рабочему и помог ему, поднял колонну. Прораб удивился и спросил, этого удивительного человека, кто он такой. Тот ответил, что он Наполеон. Что оставалось сказать прорабу? Он, пристыженный, понурил голову. Перед уходом Наполеон сказал: "Вот мой адрес, если еще понадобится помощь, позовите меня. Если вы будете орать на рабочих хоть тысячу раз, это не сподвигнет их на труд, личный пример, вот что, действительно, важно и действенно. Ведь мы, всегда читаем жизнеописания великих людей, потому что сама их жизнь, является примером.

Одно из священных писаний джайнизма «Ачаранга сутра», которая была написана около двух с половиной тысяч лет тому назад. Но, эта сутра, поистине удивительна. Несколько лет назад, мы с Ачарьей Шри находились в Бомбее, и в это время, мне попала парочка книг по западной философии. Идеи этих книг совершенно перекликались с идеями «Ачаранга сутры», написанной так давно. В восьми главах, этой сутры, описывается философия Бхагавана Махавиры, а в девятой дается его жизнеописание. Если, сравнить восемь глав, описывающих философию и последнюю главу, описывающую жизнеописание Махавиры, мы увидим полное соответствие. Его философия полностью соответствовала его образу жизни. Он всегда жил именно так, как проповедовал. Именно, такая философия, испытанная и проверенная на собственном опыте, будет жизнеспособной. Живи сам и учи других! Тогда никто не сможет возразить, что ты учишь тому, чем сам не овладел. Ведь, такое, часто происходит. Человек не может выносить, какое-то, конкретное явление из-за того, что ему мешает стена собственного эгоизма. Но,

вместо того, чтобы попытаться понять это явление, человек, начинает учить других. Он не видит собственных ошибок, но учит других, как исправлять ошибки и избегать проблем.

Однажды, ко мне пришел один молодой человек вместе со своим отцом. Отец пожаловался, что никак не может бросить курить. Тотчас же, подал голос молодой человек. Он сказал: Махарадж! Сам он постоянно курит, но заставляет меня бросить! “Вот и иллюстрация проблемы.” человек хочет, чтобы другие не делали того, что сам он постоянно делает!

В джайнской традиции, Ачарья ведет себя скромнее и сдержаннее, по сравнению с остальными монахами. Если другие должны придерживаться строгой дисциплины, то Ачарья, придерживается строжайшей дисциплины, и все его поведение безупречно. И эта, традиция, продолжается со времен Ачарьи Бхикшу. Руководители джайнской общины должны контролировать себя в гораздо большей степени. Однажды, Ачарье Бхикшу, кто-то сказал, что он уже очень стар, около семидесяти пяти лет, пусть он выполняет положенные предписания сидя. Ачарья Бхикшу возразил, что он будет выполнять все по-прежнему, стоя. Он сказал, что если он будет выполнять положенные обряды стоя, то те, кто находится за ним, будут выполнять обряды сидя, если же он будет выполнять их сидя, то остальные будут выполнять их лежа. Этот случай, лишний раз показывает важность личного примера. Когда я прочитал об этом, то был растроган до глубины души. Именно про это говорят, что от одного светильника мы зажигаем другой. Свет рождает свет. Ведь, светильник, не проповедует свою философию, не разглагольствует, но освещает все вокруг.

Ачарья и, сам, подобен этому светильнику, от него можно зажечь сотни других светильников. Поэтому, он всегда полон света. Если, какой-то другой человек, на некоторое время и притушит свой свет, то не произойдет ничего особенно страшного, но если Ачарья не обладает светом, то это чревато большими проблемами. Поэтому, я уже говорил о том, что Ачарья должен быть более просветленным, более сознательным и скромным, по отношению к тем, кем он руководит. Тот человек, который сидел у ног наставника и внимал его наставлениям, тоже должен быть более осознанным. Мы должны понять, что учить надо не словами, а собственным примером. Те, кто практикует прекша-медитацию, должны стремиться именно к этому.

Наша жизнь будет именно такой, какой мы ее себе запрограммируем.

Я, могу, рассказать о брате Токраси. Он говорит, что четыре года назад начал практиковать прекша-медитацию, и за эти четыре года сделал много таких вещей, которые не делал в течение всей своей жизни. И все, это, произошло не благодаря словам, а благодаря практике.

Наши монахи и монахини, ходят пешком на расстояние тысяч километров. Каждый год, они собираются в том месте, которое для них заранее определил Ачарья. Потом, по указанию Ачарьи они рассеиваются по всем уголкам Индии. Таким образом, они проходят тысячи километров, но все это они делают с радостью и энтузиазмом. Монахи, что ходят по Индии, не все молоды. Есть среди них и весьма пожилые люди. Однако, приказ Ачарьи, для них всегда находится превыше всего. Возможно, они только что вернулись из Непала, а им вновь приходится отправляться в Калькутту, но они не испытывают никакого разочарования. А все потому, что сам Ачарья всегда настолько активен и трудится так много, что усилия всех остальных монахов и монахинь на этом фоне блекнут. Однажды, президент Фахруддин Али сказал, обращаясь к Ачарье: “Ачарьяшри! Я постоянно молюсь о том, чтобы развивалось дело джайнизма, развивался бы джайнский фонд, Джайн Бхарти Траст, но самое главное, чтобы вы сами, ни на минуту, не останавливались в своих трудах. Если вы остановитесь, то остановятся и все другие люди. Без вашего примера, дело не будет двигаться.

Тот урок, что мы можем преподать другим людям своим собственным поведением, нельзя преподать, пользуясь одними лишь словами. И этот секрет, открывают нам даже священные писания.

## 13 ПРОЗРЕНИЕ



**С**оставить, о чем-либо, истинное мнение это самое сложное, что только может быть. Но, в современном мире, это считается делом очень легким. Современный человек не испытывает трудности в том, чтобы критиковать и жаловаться. Ведь, для этого, не надо прикладывать никаких особых усилий. Знай себе, комментируй происходящее.

Но, настоящее прозрение, это невероятно сложное дело. Не каждый может справиться с этой задачей. Смысл настоящего видения - наблюдать себя, заниматься медитацией.

Истинное видение - это одновременно и сложное дело, и простое.

Обычно человек постоянно критикует других, но забывает критично относиться к самому себе.

Один ученик пришел к своему наставнику и говорит: “О, гуру! Вы ясновидящий! Дайте мне свои глаза!” Гуру ответил:” У тебя же есть собственные глаза! Что тебе еще нужно?” Ученик ответил:” Два глаза у меня есть, но мне нужен третий глаз, который будет рассеивать тьму”.

Есть ли люди, которые вместе со светом не создавали бы и тьму? Под каждым светильником непроглядная тьма. Так и люди, даже увидев истину, горячо приветствуют заблуждение.

Есть три вида тьмы: иллюзия, необузданные желания и заблуждение. Тот ученик сказал: “Наставник! Мне нужно такое зрение, чтобы рассеивать эти три вида тьмы. Чтобы остался один лишь чистый свет”. Как много иллюзий сегодня! Как много информации от нас скрывают! Страны утаивают секретную информацию друг от друга. Как обманывают нас журналы, газеты и средства массовой информации!

В современном мире, каждый человек что-то скрывает.

Весь окружающий нас мир - иллюзия. Сейчас люди начали верить в то, что свет и тьма идут по жизни вместе. Что-то должно всегда оставаться ясным и понятным, а что-то всегда скрытым. С самого детства, мы учимся обманывать. Отец сидит дома и наставляет сына,

что если кто-то зайдет и будет его спрашивать, то сын должен ответить, что отца нет дома. Так ребенок учится лжи. Люди считают, что один лишь свет не полезен в повседневной жизни. Так обманывают друг друга люди, нации и государства. Именно, эта ложь, и является причиной нарастающего напряжения. Там, где нет обмана, нет и никакого напряжения.

Если, человек, не видит самого себя, то он не сможет наполнить свою жизнь светом. Он живет, как будто в двух измерениях, при свете и в темноте. Но человек, который живет то при свете, то в темноте, не может быть счастлив постоянно. В его жизни наступают то светлые, то темные моменты. Горе и радость следуют рука об руку. А все потому, что человеку не хватает правильного видения, то есть, отсутствует критический взгляд на самого себя. Очень сложно найти человека, который был бы полностью удовлетворен своей жизнью, даже если, объективно говоря, у него все есть. Кому-то не хватает денег, кому-то славы, у кого-то проблемы в семье, не одно, так другое.

Тот, ученик, просил наставника: “Гурудев! Дайте мне третий глаз! Дайте мне такое зрение, чтобы я мог увидеть самого себя, чтобы я мог видеть мою жизнь в истинном свете и всегда быть счастливым”.

Обычно, мировоззрение человека, далеко от истинного. Все свои убеждения он строит на ложном фундаменте. Однажды, я беседовал с доктором Радхакришнаном. При этой беседе присутствовал и один англичанин, который с огромным самомнением заметил, что Бог любит его больше, поэтому и его кожа более светлая, по сравнению с нашей. Чего только не скажут самовлюбленные люди! Доктор Радхакришнан, возразил англичанину с улыбкой: “Ты не совсем прав, друг мой! Когда Всевышний пек лепешки, то первая получилась у него недопеченной, откуда и произошла европеоидная раса, вторая лепешка оказалась подгоревшей, откуда произошла негроидная раса, а вот с третьей попытки лепешка удалась на славу. Так и появились мы, индийцы!”

Тот англичанин, полностью находился в плену ложных убеждений. Ведь, на пигментацию кожи, влияют многочисленные факторы, географического и природного характера. Но, англичанин, создал теорию, которая подпитывала его самомлбие. Вот вам пример, настоящего мракобесия, когда сознание человека погружено во тьму. В такой ситуации света становится все меньше, а тьма наступает. До тех пор, пока существуют иллюзии, невежество и ложные убеждения

человек не сможет увидеть себя в истинном свете. Можно сказать и по-другому, пока человек не увидит себя в истинном свете, он будет подпитывать иллюзии, необузданные желания и ложные убеждения, а также уныние, сомнение и страх. Если, человек не научился созерцать свое истинное «я», то он стопроцентно попадет в лапы эгоизма. Человек, который не видит своего истинного «я», не может вести себя просто и естественно. Он постоянно хитрит и лицемерит. Ведь даже маленький ребенок умеет скрывать свои ошибки, искажая истину. А лжи он учится у своего отца, который постоянно обманывает других. Ребенок думает: «Если моему папе можно обманывать, то зачем же я буду говорить правду?» Солгав, ребенок избегает наказания. Он начинает думать, что с помощью лжи можно избежать всех проблем. Ведь обманывать - это так просто. Обманывает обычно тот человек, кто не научился относиться к себе с долей здоровой критики. Именно поэтому, так важно, практиковать прекша медитацию, что в процессе практик человек начинает видеть свое истинное «я», и тогда уходит все ложное, все наносное. Человек ощущает вибрации, которые рождаются внутри, как положительные, так и отрицательные. Такой человек не будет думать, что все, что рождается у него внутри, обязательно хорошо и правильно. Такой человек признает, что внутри у него есть и недостатки, и пороки, и ошибочные суждения. Что тут скрывать? Надо созерцать эти недостатки, признать их существование - это и есть краеугольный камень, того отношения, когда человек воспринимает себя в истинном свете.

Не каждый человек готов признать, что в нем присутствуют какие-либо недостатки. Он может не говорить об этом вслух, но на самом деле думает, что все недостатки и пороки сосредоточились в других людях, он же идеален. Поэтому, даже, между двумя людьми возникают ссоры. Если один человек признает, что не только его оппонент неправ, но и он сам может ошибаться, то можно с легкостью разрешить любой возникающий конфликт. Но, человек не готов признать свою неправоту, он всегда обвиняет других. Такое противоречие, можно разрешить только с позиций духовности. Когда человек начинает созерцать свое глубинное «я», вопрос о том, прав или неправ другой отпадает сам собой, потому что человек начинает видеть как много ошибочного и ложного исходит от него самого. Как только, человек начинает относиться к себе критически, в нем появляется искренность. Искреннее отношение к жизни очень

полезно для здоровья. Искривления в характере приводят к нарушению всех функций организма. Если вы лежите на своей постели прямо, то кровообращение будет правильным, ничто не будет нарушать циркуляцию крови. Если же человек весь изогнулся во время сна, то правильное кровообращение нарушается. Поэтому, поза для сна уттанашаяана, то есть прямое, ровное положение тела. Если человек сидит, то это часто нарушает правильное кровообращение. Подумайте, почему Бхагавана Махавира постоянно медитировал стоя? Разве он не умел сидеть? Он сидел, только в очень редких случаях. А все это потому, что когда человек сидит, нарушается правильная циркуляция жизненной энергии, праны. Медитацию сидя, нельзя даже сравнивать, с медитацией стоя. Однако, если человек сильно болен или ослаблен, то ему лучше медитировать лежа. Если человек полностью здоров, то ему следует медитировать стоя. Если состояние человека представляет собой нечто среднее между хорошим и плохим самочувствием, то именно тогда ему следует медитировать сидя.

С помощью прекша медитации, человек может увидеть свое истинное «я». Жизнь того, кто увидел свое истинное «я», полностью меняется.

Один человек построил себе роскошный дом и позвал друзей на новоселье. Увидев шикарные комнаты внизу, друзья обрадовались и пошли смотреть дальше. Но чем выше они поднимались, тем зауряднее и скромнее становились комнаты. Друзья спросили: “А где ты сам живешь?” На что хозяин ответил, что живет на четвертом этаже, а внизу живут его слуги. Друзья несказанно удивились: “Как же так?! Ты живешь наверху, в ужасной комнатухе, а твои слуги живут в шикарных палатах?” Хозяин ответил: “когда-то и моя мать была служанкой.”

Какая трогательная история! Если человек обладает истинным видением, то изменяется вся его жизнь, изменяются его привычки и поведение.

Для того, чтобы получить истинное видение, мы, прежде всего, должны сосредоточить свое внимание на тех препятствиях, которые ему мешают.

Первое препятствие иллюзии. Пока онц не преодолено, нет конца и края проблемам. Истинная вера рождает веру, а иллюзии порождают иллюзии. Из иллюзий не может возникнуть вера, и, к тому же иллюзии мешают вере возникнуть. Человек, охваченный



иллюзиями, будет всегда хитрить и изворачиваться. Иллюзии, майя, - это самое большое препятствие, на пути к прозрению.

Второе препятствие - невежество и неудовлетворенность. Человека, охваченного этими чувствами, никогда и ничто не порадует по-настоящему, ведь желаниям, такого человека, нет предела.

Современная экономика утверждает, что развитие останавливается там, где наступает удовлетворение. С одной стороны, это правильно. Но, ведь, и развитие имеет свой предел. Человек не может развиваться бесконечно.

Если, человек благороден и всегда поступает по совести, то даже если он и не заработает миллионов, то не будет переживать по этому поводу. А другой, не погнушается ничем, для того, чтобы разбогатеть. Он не остановится ни перед обманом, ни перед мошенничеством. Пока человек строен и худощав, он кажется красивым. А если, потом он растолстеет, благодаря обжорству, то от его красоты не останется и следа. Даже врачи советуют нам всегда оставаться стройными, чтобы быть всегда здоровыми и жить до ста лет. Если же, человек заплывает жиром, то у него нет шанса дожить до ста лет, а если он каким-то чудом и доживет, то будет абсолютно больным.

Я слышал, что в Америке есть особый клуб, Мейо клуб. "В него могут вступить те, кто дожил до ста лет". Секретарь этого клуба писал, что все члены этого клуба до сегодняшнего времени всегда были стройными и худощавыми, и не одного толстого человека среди них не было.

Я согласен с тем, что худощавый человек выглядит красиво. Стройность - это естественное состояние тела, и это полезно для здоровья. Худой человек и двигается быстрее, и лучше управляет своим телом. Излишний жир, мешает движениям, мешает правильному кровообращению. Ожирение, является причиной множества болезней. Некоторым людям, в Индии, нравится полнота, но ее последствия пагубны для человека. Поэтому, если выражаться метафорически, развитие должно быть не вширь, вглубь. Смысл истинного развития оставаться в заданных рамках, будь то экономический рост, политический или какой-либо другой. Принцип истинного развития заключается в том, чтобы, это развитие не мешало никому. Если человек своим развитием мешает другим, то это уже не развитие. Таким образом, неудовлетворенность, вечная гонка за успехом является препятствием на пути к духовному развитию. Эти желания необходимо ограничивать. В настоящее время, очень

сложно разрешить эту проблему, потому что экономика призывает нас к ничем не ограниченному росту. Один юноша сказал мне во время проповеди: «Вот вы говорите, что должны быть пределы роста, как же тогда возможен прогресс? Если мы будем так думать, то отстанем от всего мира. Я же считаю, что если человек руководствуется в своей жизни строгими моральными правилами и высокими идеалами, то даже, если он и окажется в самом хвосте этой гонки за успехом, то он все равно будет самым счастливым человеком. «Где же эти счастливые люди в нашем грешном мире? Есть ли, в ком-то достаточно характера и силы воли, чтобы отстать и прийти последним в этой безумной гонке за успехом? Все куда-то бегут, сломя голову, и неизвестно, когда остановятся передохнуть. Ведь, в их транспортном средстве, нет тормозов.

Это- самое большое препятствие в нашей жизни. Человек не может вовремя остановиться. Там, где нужно установить границы, он думает о безграничности. Однако там, где требуется безграничность, человек со всех сторон ограничен. В духовном развитии не нужны ограничения, необходимо ограничивать свой рост в материальном мире. Человек же, обычно, поступает с точностью до наоборот. Вот, какое ложное мировоззрение, господствует в нашей жизни. Если мировоззрение человека ложно, то оно на каждом шагу, рождает новые иллюзии. Поэтому, на пути к спокойной жизни, лишенной какого бы то ни было напряжения, нас поджидают препятствия-ложное мировоззрение, необузданные желания и иллюзии. Если вы сможете вынуть, эти три ядовитые занозы, то сможете увидеть свое истинное «я».

Пусть те люди, которые приехали на съезд прекша медитации, поймут, какое важное дело мы все здесь делаем. Мы, собираемся преодолеть, эти непреодолимые препятствия на пути к самому себе, вытащить эти три ядовитые занозы. С этой задачей может справиться только тот, кто постоянно созерцает свое истинное «я» и идет все дальше и дальше вглубь себя. И это, совсем не легкая задача. Если человек, хотя бы на одно мгновение, сумеет успокоить свой ум, то будет подобен герою, который одиночку противостоит целой армии неприятеля.

Теперь вы поняли, как важно наблюдать самого себя. Тот, кто занимается самосозерцанием, может преодолеть все препятствия, которые возникают на пути духовного развития. Если, человек, научится видеть самого себя, то его жизнь изменится до неузнаваемости.

## 14

## ОЧЕНЬ ВАЖНО ИЗМЕНИТЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ



**О**чень сложно изменить свои привычки. Для этого необходима, сила воли. Без больших усилий нельзя избавиться от старой привычки и приобрести новую. Первый шаг в этом направлении-самосознание, умение созерцать свое истинное «я». Ведь, если вы, не можете посмотреть на себя со стороны, как вы можете думать, что вам удастся изменить старые привычки? Если человек замечает какие-либо привычки в своем поведении, то это значит, что он уже сделал первый шаг на пути их изменения. Путем самосозерцания, человек может распознать все свои наклонности, начиная от очевидных и заканчивая более тонкими. Суждения других людей могут быть на восемьдесят процентов ошибочны, ведь посторонний человек видит лишь вершину айсберга, он наблюдает лишь внешние аспекты поведения других людей. Мы, не можем строить свои умозаключения, только лишь на основе данных, полученных путем наблюдения за поведением человека. Ведь, за поведением человека, кроется не одна причина, а целых две. Человеком могут двигать деструктивные мотивы, но при этом он исполняет конструктивную роль, и наоборот. Прежде всего, мы должны понять намерения человека, стоящие за каким-то конкретным поступком.

Возьмем, к примеру, хирурга, чье поведение со стороны вовсе не кажется примером гуманности. Он нарушает целостность организма, режет по живому, но, в этом деле, он руководствуется благими намерениями. Доктор хочет вылечить пациента. Если же, в другой ситуации, бандит вонзит в человека нож, то это приведет к тяжелым увечьям и даже к летальному исходу. И врач, и бандит использовали нож, но один- делал это с целью спасти жизнь ближнего, а другой - с целью его убить.

Поэтому, мы не можем судить о человеке лишь по внешним признакам его поведения. Необходимо понять, что за ним стоит. Человек, который привык смотреть вглубь вещей, может уловить, эти тонкие вибрации истинных причин. Я люблю говорить о том, что

посторонний человек может понять вас не более, чем на двадцать процентов, в то время как вы, можете полностью познать самого себя. Люди обычно поступают, как это принято в том или ином обществе. Поэтому, даже прекрасного человека, другие могут посчитать дурным, а дурного хорошим. Чтобы дать верную оценку человеческим поступкам, необходимо знать причины, которые за ними стоят. И только тот человек, может понять истинные причины собственных поступков, кто преуспел в деле самосозерцания.

Поэтому первое, что необходимо, для того, чтобы изменить собственные привычки, это самосозерцание, наблюдение самого себя через самого себя, наблюдение за своими привычками и моделями поведения. В процессе самосозерцания, человек начинает понимать, какой он на самом деле. Если сейчас три часа, то человек, практикующий самосозерцание, задумается; “Я каким я был в половине третьего? Каким я был в два часа? Необходимо, наблюдать общую картину во всей ее полноте. Ведь, тот человек, каким вы были на рассвете, уже не существует в девять часов утра. А в шесть часов вечера человек, уже не тот, каким он был в полдень и в три часа дня. Характер человека меняется с течением времени. На основе этих наблюдений и индийские астрологи, и современные ученые, выработали множество теорий о том, как именно следует поступать человеку в то или иное время суток. В какое время следует совершать сделки, а в какое отдыхать? Ведь на рассвете у человека одно настроение, а в полдень уже другое. Если вы предложите что-то человеку утром, то он, возможно, согласится. Но, если с этим же предложением, вы подойдете к нему в полуденную жару, то он, скорее всего, пошлет вас куда подальше. В течение дня, настроение человека, постоянно меняется.

В процессе самосозерцания, человек очень сильно меняется. Например, если у человека есть вредная привычка, и ему об этом говорят другие, то он, скорее всего, будет воспринимать слова этих доброжелателей в штыки, и еще более укрепитя в своей привычке. Если же, в процессе самосозерцания человек осознает пагубные последствия своей привычки, осознает, какой дурной пример он показывает своим детям, то он непременно решит избавиться от пагубной привычки. Поэтому, нужны не наставления, а самосозерцание. Ведь, даже маленький ребенок, не приемлет наставлений, что уж говорить о взрослом человеке. Возможность

изменений приходит только тогда, когда человек сам решит, что должен измениться.

Во время самосозерцания, человек наблюдает только самого себя, он одинок и рядом никого нет. Одиночество и духовные практики, неразрывно связаны между собой. Духовные практики заканчиваются там, где появляется другой человек. С точки зрения философии адвайта-веданты, душа едина. Кроме единого, ничего больше не существует. Все остальное иллюзия. Истина - едина. Если, выразаться в терминах джайнской философии, душа одинока. Все остальное - это наше поведение во внешнем мире. Познать истину, значит, целиком и полностью прочувствовать свое вселенское одиночество. Поэтому, мнение другого, не важно. Никто, кроме вас самих, не может вас полностью понять. Никто не вправе критиковать вас, кроме вас самих. Обычно люди очень не любят критику, но с точки зрения духовности, самосознание и критика очень важные вещи.

Второй шаг, к изменению застарелых привычек - критика и порицание. Это может показаться странным. Да, с помощью критики мы можем нажить себе врагов и разрушить старинную дружбу, но изменить свои привычки с помощью критики? Как такое возможно? Но путь духовности отличается от всех других путей, он не похож на пути материального мира. Настоящая критика - это анализ собственных поступков и побудительных мотивов к этим поступкам. Непредвзятый, критический подход. Человек начинает понимать, что то, что он делает, неправильно. Он начинает раскаиваться в содеянном. Пока не наступило искреннее раскаяние, человек не может изменить свои привычки. Человек начинает раскаиваться в том, что предавался излишествам в еде, пил вино и курил, злился и предавался гневу, без всякой меры. Именно в такой ситуации, у человека, появляется возможность изменить привычный ход вещей. В противном случае, привычку изменить невозможно. Многие люди совершают дурные поступки, но считают, что поступают хорошо. Они всеми силами цепляются за свои заблуждения. В материальном мире, этот стиль поведения можно считать вполне приемлемым. Он неприемлем, только, с точки зрения духовности.

Ашутош Мукерджи путешествовал по железной дороге. Вместе с ним в вагоне путешествовали и западные туристы. Эти люди были заражены расистскими настроениями. Им было неприятно, что с ними путешествует индиец. Сначала, они затеяли с ним долгую дискуссию,

а потом велели ему покинуть вагон. Господин Мукерджи, был весьма влиятельным человеком. Он не собирался покидать вагон. Через некоторое время, его сморил сон, и он заснул. Иностранцы, пока он спал, выкинули из поезда его обувь. Через некоторое время, иностранцы тоже заснули, но господин Мукерджи проснулся. Он увидел, что его обувь пропала, и понял, что это проделки его иностранных соседей. Неподалеку, лежал пиджак, одного из иностранцев. Господин Мукерджи выкинул его из вагона. Через некоторое время, иностранец заметил отсутствие пиджака и спросил о нем у господина Мукерджи. Тот ответил, что пиджак отправился вслед за обувью. Иностранцам было нечем крыть, и все замолчали.

«Око за око, зуб за зуб» - это принцип повседневной жизни, который мы не можем применять в духовных практиках. Если бы, господин Мукерджи, стоял на пути духовного развития, он не стал бы мстить за пропажу своей обуви, он бы простил иностранцам этот поступок. Но, он поступил так, как поступают, в такой ситуации, обычные люди.

Когда человек глубоко раскаивается в содеянном, он понимает всю порочность принципа «око за око». Он, уже и помыслить не может, о мести. Этот принцип поддерживают только те люди, что изо всех сил цепляются за свои иллюзии. Те люди, которые осознали свои ошибки, уже не могут, придерживаться этого принципа.

Раскаяние, признание собственных ошибок - очень важный этап для того, кто хочет избавиться от прежних, пагубных привычек. Если, человек, начинает осознавать порочность своего мировоззрения, узы иллюзии, майи, ослабевают. Ведь, все наши дурные поступки проистекают из нашего невежества, их подпитывают наши заблуждения. Как только путы заблуждения ослабевают, человек встает на истинный путь своего развития. Ведь, иллюзии, поддерживают ошибочное мировоззрение. Если человек не признает собственных ошибок, тем самым он подпитывает свои иллюзии и ложные убеждения. Пока человек не признает свою ошибку и не раскается, он не сможет нанести удар по крепости своих ложных убеждений. Только тот сможет разорвать порочный круг, у кого достанет сил признать собственную ошибку и раскаяться. Это будет настоящим ударом по ложным убеждениям. Ведь под властью заблуждений человек не понимает, что хорошо, а что дурно, что ему следует делать, а что нет.

К дверям подошел нищий и начал клянчить: “Сестра! Дай мне хлеба!” Но дверь была закрыта, и никто не выходил. Нищий стал кричать еще громче, на что из-за дверей раздался голос: “Здесь нет никакой сестры!” Нищий ответил: “Да, мне не нужна сестра, мне нужен хлеб!”

Поэтому и мы, не нуждаемся в ложной похвале, а нуждаемся в раскаянии, для того, чтобы избавиться от иллюзий и изменить свои привычки. Прозрение, раскаяние, разрушение иллюзий все это-шаги на пути формирования новых привычек. Под столь мощным натиском старые привычки рушатся. Ведь, мы сами, создали собственные привычки.

Главный принцип прекша медитации наблюдай себя через самого себя. Почему это необходимо? Мы не можем изменить свой характер, без самосозерцания. Никто не может нас изменить, ни отец, ни мать, ни наставник. Только, мы сами, можем изменить себя. Даже наставник, не может изменить своего ученика, пока в ученике не проявится способность к самонаблюдению.

Главная цель прекша медитации- духовное развитие. Необходимо изменить характер, необходимо изменить привычки. Если, в результате духовных практик, не происходит никаких изменений, то какой смысл в этих практиках? Если, человек не может утолить свой голод, даже после еды, то в чем же смысл принятия пищи? Любая деятельность должна приводить к определенному результату. В противном случае, такая деятельность бессмысленна. Если, после участия в съездах прекша медитации, вы возвращаетесь домой, но ваши домашние не замечают в вашем поведении совершенно никаких изменений, то был ли смысл приехать на съезд? Изменение совершенно необходимо. Ведь цель медитации не в том, чтобы постоянно витать в облаках. И духовные практики не учат вас тому, чтобы ходить по воде, “аки посуху”. Ведь современная наука удивляет нас такими чудесами, что в этой сфере уже никто не сможет их перещеголять. Самое большое чудо изменить собственные привычки.

Как мы можем изменить пороки современного общества, такие как, коррупция, развращенность и безнравственность? Это очень важный вопрос. Невозможно изменить ситуацию путем простых дискуссий, даже если мы в течение ста лет будем обсуждать эту тему. Для того, чтобы изменить ситуацию к лучшему, необходимо прилагать

конкретные усилия. Необходимо, пытаться сделать это, снова и снова. Как можем мы достичь цели, если не собираемся даже отправляться в путь? Совершенно очевидно, что для достижения собственных целей, нам придется постараться. Как сегодня важно для Индии, чтобы предпринимались конкретные шаги к изменению существующей ситуации. Люди в Индии, любят вести беседы спорить обо всем, в то время, как необходимо не говорить, а действовать. Необходимо начать действовать прямо сейчас, без промедления. Хватит пустых разговоров! Наши уши уже устали от пустых разглагольствований. Сколько можно их слушать? Теперь необходимы конкретные действия. Когда люди, наконец-то, проникнутся важностью и своевременностью этого, они перестанут болтать и примутся за искоренение старых привычек, которые мешают им на пути духовного развития.



## 15

## ГАРМОНИЯ ЛИЧНОСТИ



**Н**ачну сегодняшнюю проповедь, с одной истории. Один купец, проводил благотворительный обед для людей. Обед уже окончился, но по традиции в конце обеда, подавали гороховые, сухие лепешки, папар. Купец решил сам раздать их гостям. Среди гостей, был весьма заурядный человек, которому достался подгоревший папар. Человек разозлился: “Всем этот купец раздал хороший папар, а мне дал - подгоревший! Он не вытерпел, такой несправедливости, и страшно разозлился. Он решил отомстить купцу. Через несколько дней, он и сам организовал званый обед и пригласил на него знаменитых людей. Пригласил он и того купца. Подали превосходную еду, и все наелись до отвала. Подошло время раздавать папар. Тот человек всем дал хороший папар, а купцу подгоревший. Купец на это, даже, и внимания не обратил. Когда человек заметил, что купец вовсе не обратил никакого внимания на то, что ему подали подгоревший папар, то он еще больше разозлился, так как не смог насладиться мезью. Он сказал: “Уважаемый купец! Вы помните, как угостили меня подгоревшим папаром? Купец ответил, что не помнит. Тот человек схватился за голову:” Я залез в огромные долги, чтобы организовать этот банкет и отомстить вам, а вы ничего не помните! “Купец засмеялся:” Ну, и глупец же ты! Почему ты мне сразу не сказал про подгоревший папар? Вот и подумайте сами, здесь дело в испорченном папаре или в испорченном характере, того человека?

Для того, чтобы решить любую проблему, необходим твердый характер, цельная личность. Бывает надломленная, расщепленная личность, и это очень опасно. Как же нам сделать так, чтобы личность стала цельной и гармоничной? Обратите внимание на то, что мало кто из людей, видит одинаково хорошо обоими глазами, слышит, одинаково хорошо обоими ушами. Один глаз всегда видит лучше другого, одно ухо всегда слышит лучше другого. А ведь, необходимо, гармонично воспринимать окружающий мир. Некоторые люди обратились к духовности, но перестали обращать внимание на

материальный мир. Кто-то, наоборот, заботится только о материальном мире и не думает о духовности. Это - одностороннее восприятие мира, как будто, мы смотрим на мир одним глазом. Нам необходимо создать такую гармоничную личность, которая будет взирать на мир не одним глазом, а двумя.

Бхагавана Махавира, говорил нам именно об этом: “В миру - живи по мирским законам, а в духовном мире - соблюдай духовные законы”. В повседневной жизни, сложно постичь истину, а руководствуясь только истиной, сложно жить в миру. Нам, необходимо, уделять внимание обеим сторонам своей жизни. Мы должны жить в миру, но при этом не забывать о поисках истины. Мы должны, стремиться к тому, чтобы создать целостную, гармоничную личность. Некоторые люди, посвящают свою жизнь поискам истины, другие же поискам оптимального поведения. Первые, не смогут стать успешными, вторые, не увидят истины. Необходим баланс. Для того, чтобы воспитать в себе целостную личность, необходимо познание, внимательное созерцание и самодисциплина. И, в этом, нам поможет прекша медитация, которая является мощной духовной практикой.

Человек, не может воспитать в себе целостную и гармоничную личность, если он не занимается духовными практиками. В соответствии с духовными учениями, мы можем утверждать, что органы чувств окрашивают восприятие человека в негативные или позитивные тона. Мы наслаждаемся вкусной едой и напитками, весельем и отдыхом. Мы думаем, что это и есть счастье, но на самом деле, это несчастье. Может ли, кто-либо, поверить в истинность этого утверждения? Обычный человек считает, что счастье заключается в том, чтобы исполнять все свои желания, по мере их возникновения. Но, когда человек научится смотреть внутрь себя, разовьет свои психические центры, он поймет, что потакание своим желанием и счастье, это далеко не одно и то же. Он начнет приближаться к пониманию природы истинного счастья. Он понимает, где находится истинное счастье: внутри или снаружи. Когда, человек развивает и активизирует, такие психические центры, как даршанкендра и анандкендра, он начинает ощущать вибрации этих центров и понимает, что, то блаженство, которое исходит от этих вибраций, несравнимо ни с чем, ни с удовольствием от принятия пищи, ни от других радостей, которые могут предложить нам органы чувств. Это блаженство высшего порядка. Именно тогда человек поймет то, что

говорили ему духовные наставники, что по сравнению с таким счастьем, меркнут все земные радости. Но, как может стать гармоничной, личность того человека, который никогда не пытался посмотреть внутрь себя? Он далек от понимания, таких, материй.

Однажды, крестьянин пришел в город вместе с друзьями. Все захотели пойти в кино. Они туда и отправились. Скоро начался сеанс, в зале погасили свет. Тот крестьянин начал смеяться над теми, кто пришел в кино. Он сказал: "Как много дураков собралось в этом зале! Ведь мы пришли посмотреть на что-то интересное. Чтобы видеть, необходим свет, а нас посадили в темном зале! И что мы сможем здесь увидеть?" Разве этот невежественный человек мог себе представить, как происходит демонстрация фильма?

Если вам скажут, что вместо того, чтобы наслаждаться вкусной едой, вам необходимо около часа пребывать в медитативной позе и пытаться заглянуть внутрь себя, то вы подумаете, что, пообедав, вы удовлетворите свой голод. Какая же польза от медитации? Однако, если человек научится по-настоящему смотреть вглубь себя, то он сможет пребывать в медитации и час, и два, и все четыре, забудет и о еде и об удовлетворении других потребностей.

Один юноша, приехал к нам на съезд прекша медитации, в первый раз. Он постоянно жаловался на то, что не может усидеть на месте более получаса и не менять позу. У юноши был очень беспокойный характер. Однажды, проводилась медитация с концентрацией на даршан кендре. Сконцентрировавшись на этом психическом центре, юноша почувствовал приятные вибрации, и в такой же позе, в какой он начал медитацию, он просидел несколько часов, неподвижный, как статуя. Его родственники забеспокоились и пришли ко мне. Если человек постоянно пребывает во внешнем мире, люди не беспокоятся, если же, он погружается глубоко внутрь себя, их это начинает волновать. Я подошел к юноше, положил руку ему на лоб, произнес особые слова, и юноша вышел из своей глубокой медитации. Он спросил: "Зачем вы вывели меня из медитации?" Я сказал: " Уже прошло несколько часов". Юноша ответил: " Что эти несколько часов по сравнению с тем безграничным счастьем, которое я испытываю? Я не хочу выходить из этого состояния". Когда, во время медитации, человек начинает ощущать внутренние вибрации, то уже ни за что не хочет выходить из этого блаженного состояния.

Человек, по своей природе, стремится к удовольствию, к радости.

Именно такую радость, он начинает испытывать, когда погружается в себя. Человек начинает понимать, что счастье заключено не только во внешнем мире, но и внутри. Именно тогда, человек начинает часами практиковать медитацию, потому что испытывает во время медитации настоящее блаженство. И это хорошо, потому что, в противном случае, все увещевания учителей, пропали бы втуне. Не испытывая радости, никто не стал бы практиковать медитацию.

Только тот человек может стать по-настоящему духовным и религиозным, кто погрузился в глубины собственного «я» и нашел там безграничное счастье.

Человек, практикующий прекша медитацию, повышает концентрацию внимания, становится более сосредоточенным. Он понимает истинную природу счастья, которое возникает из наших внутренних вибраций. Если, наш ум соединяется с этими внутренними вибрациями, то мы ощущаем счастье. Если вы едите, а ваш ум бродит где-то далеко, то вы не получите удовольствия от еды. Если, во время еды, вы получили сообщение, что потерпели убыток в бизнесе на сто тысяч рупий, будет ли вам в радость эта еда?

В чем счастье: во внешнем мире или в состоянии ума? Если ум сосредоточен на том, что делает человек, то появляется ощущение счастья. Это - то состояние, когда ум соединяется с внутренними вибрациями. Мы ищем счастье во внешнем мире, а ведь счастье внутри нас.

Предположим, человек сидит и наслаждается изысканной пищей. В этот момент, он получает известие о смерти любимого человека. Что произойдет? Человек начнет плакать, рвать на себе волосы. Если бы счастье было заключено в материальных предметах, то он продолжал бы наслаждаться трапезой. Дело в том, что человек испытывает счастье, когда его ум сосредоточен. Если что-то нарушает эту внутреннюю гармонию, изменяется и состояние ума. Изменяется состояние ума, и улетучивается ощущение счастья. Человек в состоянии полностью осознать, эту истину, только тогда, когда он живет и во внешнем мире, и внутри себя. Именно тогда, возникает гармоничная личность.

Если, человек живет только во внешнем мире, он не сможет стать гармоничным. Он живет, окруженный иллюзиями. Именно по этой причине, сегодня происходит так много межнациональных и межконфессиональных конфликтов. Каждый человек начинает

всячески возвышать свою общину и принижать людей, принадлежащих к другим общинам. Он не останавливается, даже, перед насилием, чтобы доказать свою правоту.

Ядро каждой общины должна составлять духовность, иначе в этой общине не будет мира и терпимости, одна агрессия. Меня очень часто спрашивают: почему в нашей стране происходит так много конфликтов на религиозной почве? Я бы выразился по-другому: конфликты происходят не на религиозной почве, а на почве столкновения интересов различных религиозных общин. Ведь, религия и духовность, не могут привести к конфликтам. Религия - это отречение от мирских привязанностей, это самодисциплина, осознанность и чистота. А причина конфликтов в жадности, неумеренности, негативном мышлении. Интересы различных общин приходят в противоречие, а мы обвиняем в этом религию. Мы не должны пятнать светлый образ духовности такими измышлениями. Из этого не выйдет ничего хорошего. Если, духовные наставники, не учат своих последователей жить в духовности, смотреть вглубь себя, то, значит, они не учат своих последователей ничему хорошему. Они не могут воспитать в человеке гармоничную личность. Такая религия не несет благо, она, скорее, вредна.

Мы говорим сегодня о проблеме бездуховности. А причина этой бездуховности как раз и заключается в том, что личность современного человека не гармонична, не целостна. Люди разобщены и преданны только своей общине. Последователи, различных религиозных течений, удовлетворяются повторением молитв и соблюдением постов. Я не говорю, что не надо молиться и соблюдать посты, но главное - это духовность. А, именно этому, нас и не учат. Поэтому, сегодня в нашей стране, так много религиозных течений и так много бездуховности. Если бы людей в первую очередь учили духовности, а уж потом различным обрядам и молитвам, то место религии в современном мире было бы совсем другим. Все свое внимание мы посвящаем второстепенным вещам, а главное игнорируем. И это - очень большая проблема. Необходимо, стремиться к духовности. Я говорю о той духовности, которая делает человека более милосердным, более правдивым. Часто правила поведения и привычные нормы отличаются от требований истинной духовности. Основные пороки человека проистекают из жадности, эгоизма и жестокости. Жадность, в свою очередь, рождает

жестокость, а жестокость рождает жадность. Они взаимосвязаны. Проявления алчности многообразны: будь то стремление к власти, будь то стремление к славе или стяжательство. Такие стремления, приводят к желанию уничтожить соперников. Человек думает, что именно конкуренты, являются причиной его неудач. Поэтому, мы до тех пор не сможем уничтожить жестокость, пока не вырвем ее корни, то есть, не избавимся от эгоизма и жадности. В свою очередь, не избавившись от жестокости, человек не сможет стать духовным. Если бы наши духовные учителя уделяли большое внимание именно этому вопросу, то ситуация в обществе была бы совершенно иной. Но, кажется, никто об этом даже не задумывается. Люди думают только о том, какие молитвы им твердить, какие обряды выполнять. Создана очень удобная система обрядов, которая позволяет человеку безболезненно для себя, не бросая своих эгоистических привычек, считаться праведником. При этом, личность человека далека от гармонии.

Посмотрите на прекша медитацию, именно с этой точки зрения. Это не учение, направленное на разобщение людей, это духовная практика, практика постижения самого себя, практика очищения. Очищение - это очень важный процесс. Человек не может быть здоровым физически, духовно и эмоционально, пока не очистится от всей накопленной за долгое время грязи. Очищение - первый шаг к здоровью. Если человек чист, то здоровье не приходится звать, оно приходит само.

Обычно, наши мысли и чувства загрязнены. Человек не может очиститься, пока не заглянет внутрь себя. В тот момент, когда человек заглядывает в сокровенную сущность своей души, начинается процесс очищения. В этот момент, фундамент того здания, где нашли свое прибежище разнообразные пороки, начинает шататься. Этой грязи придется выйти наружу, она уже не сможет оставаться внутри. Таким образом, постепенно человек будет становиться все более и более гармоничным. Поэтому, вы должны запомнить главное для того, чтобы воспитать в себе целостную, гармоничную личность, вы должны смотреть и на мир внешний, и на мир внутренний. Человек, который отдает предпочтение внешнему миру или внутреннему миру, не стремящийся привести их в равновесие, обречен на дисгармонию. Мы, должны объединить два этих мира в одно единое целое. Наше путешествие продолжается и во внешнем мире, и в мире внутреннем.

Наш взгляд, будет непредвзятым и объективным, если любое явление мы будем рассматривать с этих двух точек зрения. Именно тогда у нас появится возможность, разрешить те проблемы, что проявились во внешнем мире по причине проблем внутреннего характера. Таким образом, мы сможем разрешить и внутренние, и внешние проблемы. Для того, чтобы это сделать, необходима целостная, гармоничная личность. А для того, чтобы личность была гармоничной, мы всегда должны принимать во внимание оба аспекта: и внешний, и внутренний.

## ПРАВИЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ



**Т**олько тот может достичь своей цели, кто уважает время и умеет быть организованным. В индийской мифологии теме времени, уделяется самое пристальное внимание. Что вечно, а что тленно? Что такое вечная истина, а что такое временная истина?

Например, вы приехали на это съезд всего на десять дней, и это обстоятельство привязано к определенному времени, но знания, которые вы здесь получите, вечны. Если, вы получили что-то ценное, то должны это сохранить. Время - это большая проблема для многих. Часто я спрашиваю какого-либо человека: "Ты занимаешься самосозерцанием?" Чаще всего человек отвечает, что у него на это нет времени. На учебу у него тоже нет времени и на многое другое. Сейчас время стало огромным дефицитом: будь то нищий рабочий или министр, всем в одинаковой степени не хватает времени. Я очень часто задумывался над этой проблемой. После долгих размышлений я пришел к выводу, что проблема не в нехватке времени, проблема в неправильной организации своей деятельности. Люди, совершенно, не умеют планировать свое время. Ведь времени у нас предостаточно! Целых двадцать четыре часа! Сколько всего можно сделать за двадцать четыре часа! Но проблемы возникают из-за плохого планирования. Даже если мы предположим, что человек тратит шесть восемь часов на работу и около семи часов на сон. Все равно, остается около двенадцати часов. На что же люди тратят это время? На всякие пустяки.

Наша жизнь имеет две грани. Личную и общественную. Мы можем, условно разделить, все свое время на две части. Часть его мы можем потратить на заботу о вещах вечных, а часть на заботу о бренном мире. Заботы о вечном важны, если мы думаем о своей духовности, заботы о сиюминутном помогают нам добиться успеха в материальном мире.

В наше время, многие люди на первое место ставят общественные интересы. Это привело к тому, что ценность отдельно



взятой личности была совершенно забыта. В прежние времена, о человеке думали гораздо чаще. При этом, об обществе, чаще всего забывали. Я же говорю, что, прежде всего, должна быть гармония. Ведь мы, не можем смотреть одним глазом, прикрывая при этом другой? Но люди, почему-то, предпочитают смотреть одним глазом, а не двумя. Мы постоянно ловчим и лицемерим. Мы говорим одно, а думаем другое. Необходимо быть целостной личностью. Мы должны в равной степени уделять внимание личной жизни, а также и жизни общественной. Ведь, если целостной и здоровой не будет отдельная личность, то и общество не будет здоровым. Если общество нездорово, то и отдельные члены этого общества больны.

В личной жизни для нас важны три аспекта: физическое здоровье, ментальное здоровье и эмоциональное здоровье. Больное тело не даст человеку радости. Нездоровый ум приводит к нездоровым эмоциям. И это еще хуже. Прежде всего, мы должны научиться контролировать собственные эмоции. Многим людям это удастся. Однако, другие люди плывут по течению, туда, куда влекут их чувства. Ведь у всех людей есть чувства и эмоции. Все испытывают гнев, вожделение, жадность, страх, отвращение, физическое желание. Но, только тех людей, можно назвать здоровыми, кто умеет обуздать эти побуждения. Если, человек не умеет, держать свои чувства в узде, он начинает вести порочную жизнь, склоняется к преступлениям.

Если, вы не умеете обуздывать свои чувства, то никогда не сможете быть, по-настоящему, здоровыми. В прекша медитации основное внимание уделяется достижению духовного здоровья, физическое здоровье - является лишь побочным результатом духовных практик. Требуется много времени на то, чтобы научиться контролировать свои желания. Но мы можем, по крайней мере, отдавая отчет в своих желаниях, не поддаваться соблазну. Что такое прекша медитация? Это духовное очищение. Мы должны настолько очистить свои чувства, чтобы гораздо меньше раздражаться и злиться, чтобы наше терпение возросло многократно. Даже, если гнев и посетит нас, мы ни одним движением не должны выдавать свои чувства.

Для того, чтобы погасить гнев, мы используем, ту же самую, технику, которую применяем, когда хотим сделать свой беспокойный ум более сосредоточенным. Если вы чувствуете, что вами начинает овладевать гнев, подверните язык к небу. Это поможет обуздать гнев.

Если в гневе, человек начинает говорить, то это чувство только усиливается. Если, в гневе, один человек начинает говорить, а другой ему отвечает, тотчас же вспыхивает ссора. Если, один человек, пытается разозлить другого бранными словами, другому, лучше не отвечать, а подвернуть язык к небу. Тогда гнев угаснет сам собой. Гнев одного человека, требует подпитки со стороны другого человека. В противном случае, ссора не возникнет.

Все, это, вопрос контроля. Это относится не только к чувству гнева, но и ко всем другим эмоциям. Как только вы чувствуете, что вами овладевает какая-либо эмоция, вы можете, тотчас, подвернуть язык к небу. Эмоция угаснет сама собой. Первое условие здоровья человека его эмоциональное здоровье. Если ваши чувства в порядке, то и ум будет в порядке. Гнев влияет, в первую очередь, на состояние ума. Тысячи мыслей начинают одолевать мозг человека: надо поступить так-то и так-то! Если нет ни гнева, ни страха, то у ума не будет повода для беспокойства. Это залог ментального здоровья. Эмоциональное здоровье залог здоровья физического. Болезни получают шанс на существование только тогда, когда эмоциональное и ментальное состояние человека не в порядке. Конечно, инфекционные заболевания, происходят в результате воздействия микробов, вирусов и бактерий, но хронические болезни имеют в своей основе причины ментального и эмоционального характера. Практика прекша медитации - это процесс построения новой личности. Построение новой личности возможно при условии физического, ментального и эмоционального здоровья. В противном случае, построение новой личности невозможно.

Мы, не можем, представить свою жизнь вне общества. Вы торгуете одеждой, откуда взялась эта одежда? Откуда взялась та пища, которую вы едите, то молоко, что вы пьете? Сколько, различных действий, было совершено для того, чтобы доставить к вам в дом конечный продукт. Например, вы дышите. Кажется, что это очень просто. Но задумывались ли вы, сколько различных мышц участвует в этом процессе? В каждом дыхательном цикле участвует около восьмидесяти мышц. За той одеждой, что вы носите, за пищей, что вы едите, стоит цепочка не из тысяч, а, возможно, из сотен тысяч различных действий. Тысячи людей участвуют в этом процессе. Все наша жизнь неразрывно связана с обществом. Если общество не здорово, то могут ли быть здоровыми отдельные его члены? Практика

прекша медитации - это практика личного оздоровления. Однако, эту практику можно считать и практикой оздоровления всего общества, которое будет становиться все более и более здоровым по мере оздоровления его отдельных членов.

Эгоизм людей, жадность, стяжательство делают общество нездоровым. Однажды, я беседовал с Прабхудаялом Дабривалом и Шивчандом Дабривалом. Среди нас был и доктор Лохия, который отличается резкостью суждений. Он сказал: “Шивчандджи! Если произойдет революция, то вы не сможете сохранить ни свое богатство, ни свою жизнь! Однако, Прабхудаял, возможно, сохранит свою жизнь”. Все удивились. Доктор Лохия пояснил свою позицию: “Прабхудаял дружит с бедняками, он среди них свой человек”. Таким образом, когда происходит экономическая революция, люди теряют свое богатство, но угроза жизни существует только для тех людей, которые ставят себя вне общества. Если же человек живет, как полноправный член общества, общается со всеми, то его жизни ничто не угрожает даже во время революции. Все уважают такого человека. Мы, должны, очистить личность человека от тех пороков, которые мешают ему вести полноценную общественную жизнь. Чистое сознание не допускает жестокости. Если не будет жестокости, то не будет и эгоизма. Эгоизм, жестокость и жадность тесно взаимосвязаны. Они обуславливают существование друг друга. Необходимо очистить свое сознание от этих пороков. Самый ценный плод, который приносит медитация - милосердие. Если медитация и духовные практики не делают человека добрее, то такие духовные практики можно сравнить с наркотиком, от которых человеку один вред. Ведь и медитация может опьянять.

Медитация становится подобной наркотику, если в результате духовных практик не происходит очищения характера. Мы, не должны, искать в медитации одно лишь спокойствие. Ведь и во время сна человек полностью спокоен. Смысл медитации не только в том, чтобы погрузиться в безграничный покой. Смысл медитации в том, чтобы очистить и изменить чувства человека к лучшему. Если вы приезжаете после съезда домой, медитируете в течение часа, а потом тотчас же начинаете ругаться с домашними, то какой смысл в медитации?

Цель прекша медитации - изменить свои чувства, изменить свои привычки и наклонности, изменить свой характер. В этом и заключается истинная ценность медитации.

Первичная ячейка общества - семья. Если в семье у человека нелады, то и для общества такой человек не сможет стать полезным членом. Семья это тоже часть нашей общественной жизни. Те десять человек, что живут вместе - это тоже общество в миниатюре. Поэтому социальные преобразования, необходимо, начать с собственной семьи. Если люди занимаются духовными практиками, то и их семейная жизнь должна измениться к лучшему. И самое важное здесь стать более терпимым к окружающим. Это большая проблема современного общества людям не хватает терпения. Вы можете сказать, что мы живем в эпоху свободы слова. Поэтому и сын не хочет слушать отца, сразу же раздражается. Всем людям не хватает терпения. Отсутствие терпения это болезнь, которая поразила все слои общества, но никто не собирается заниматься ее лечением. Не может быть здоровым общество, в котором эгоизм принимает ужасающие размеры. Прекша медитация должна научить нас, как стать более терпимым, как победить свой эгоизм. Если мы победим эгоизм, то милосердие придет само. Если не победить эгоизм, милосердия и доброты не будет. Поэтому, необходимо, направить на эгоизм свой основной удар. Тогда ребенок не будет возмущаться: кто такие мои родители, чтобы мне указывать!

Мы стали привыкать к тому, что личная жизнь неприкосновенна, куда никто не может вмешиваться. Люди стали настолько эгоистичными, что сын может поднять руку на отца. Ведь раньше, в рамках индийской культуры, такое было просто невыносимо, а теперь и до нас дошли эти иностранные веяния. Если мы хотим оздоровить общество, в котором живем, то должны подумать о том, как нейтрализовать этот всепроникающий эгоизм. Именно, прекша медитация, предоставляет такую возможность, потому что другие духовные практики мало ориентированы на то, чтобы избавиться от эгоизма. Конечно, окружающий нас мир постоянно подпитывает человеческий эгоизм: кто-то выше стоит на социальной лестнице, кто-то ниже. Но, с точки зрения духовности, все равны. Поэтому, духовные практики дают больше возможностей для подавления эгоистических порывов.

Мы не можем полностью отделить личную жизнь от жизни общественной. Подобно тому, как мы можем оттопырить один из пальцев руки в сторону, но не можем полностью отделить его от ладони. Может существовать тысяча совершенно разных людей, но

они, подобно пальцам, неотделимы от своей «руки». Будь то здоровье общества, или здоровье отдельно взятого человека, в основе всего лежит эмоциональное здоровье. И именно, прекша медитация, помогает достичь этого эмоционального здоровья. В результате духовных практик у человека возникает правильное видение, а правильное видение запускает процесс, в ходе которого очищается вся эмоциональная сфера человека. Люди, обладающие правильным видением, помогут сделать прекша медитацию более популярной в нашем обществе. И тогда положительные изменения будут заметны и на уровне отдельно взятой семьи, и во всем обществе. И это принесет благо и самому человеку, и его семье, и всему обществу.

## КНИГА ЖИЗНИ



**Ж**изнь как большая книга. В ней десять глав, а в каждой главе тысячи страниц, а на каждой странице по много тысяч букв. Эти буквы настолько мелкие, что даже с самым сильным увеличительным стеклом невозможно их прочитать. Наши святые оставили нам священное писание, в котором около восьмидесяти тысяч букв, которые написаны невероятно мелким почерком, но буквы в книге жизни настолько мелкие, что на одной странице уместятся не тысячи, а миллионы букв. Самое удивительное, заключается в том, что мы сами написали все эти страницы. Но мы сами не можем прочитать то, что написали. Мы пишем эту книгу каждый день, но прочитать не можем. Мы пишем ее каждый день, каждый час, каждую минуту. Удивительно, как много человек может написать за одну секунду.

Внутри нас сочиняют свой труд два писателя. Один из них, не останавливается ни на секунду, ни на минуту, а другой - то пишет, то отдыхает. Первый писатель, за секунду создает много тысяч букв, а второй, за секунду создает сотни букв.

Вот какая огромная книга - наша жизнь. Но мы не желаем ее читать. Для того, чтобы научиться читать ее мы ходим в школу, в университет, покупаем умные книги. Разве не удивительно, что люди, которые могут прочитать любую самую сложную книгу, не в силах прочитать книгу о своей собственной жизни? Конечно, нельзя читать эту книгу обычным способом, как все остальные. Другие книги, мы читаем с открытыми глазами, в состоянии приятного возбуждения, но книгу жизни мы должны читать с закрытыми глазами, когда на нас снизойдет полное спокойствие. Человек сначала должен практиковать кайотсаргу, достичь полного успокоения духа, а потом приступать к чтению. Сначала, необходимо, избавиться от беспокойства ума, пробудить внутреннее зрение. Чем полнее человек сумеет очиститься, чем большего равновесия ума достигнет, тем

больше страниц сумеет прочитать из этой книги.

Только, тот человек, сумеет прочитать книгу жизни, кто овладел полной сосредоточенностью, внутренним видением и полным спокойствием. Эта книга полна вечных тайн, но так как люди не могут ее прочитать, то ее тайны остаются неисследованными. Те, кто сумел прочитать эту книгу, говорят, что внутри каждого человека сокрыта безграничная сила, сокрыто безграничное знание, наслаждение и спокойствие. Даже те люди, что не умеют читать эту великую книгу, признают, что внутри каждого из нас скрыто безграничное блаженство. Но перед человеком, читающим эту книгу, открываются все ее тайны.

Современный человек живет в обществе потребления. Чуть только ему становится жарко, они ищет убежища в прохладе кондиционированной комнаты. Как только он проголодается или начнет испытывать жажду, тотчас же, стремится удовлетворить свои желания. Но тот, кто умеет читать книгу жизни, может быть счастлив и без этих материальных радостей. Радость находится внутри нас. Бхагавана Махавира по полгода страдал от голода и жажды, но его внутренняя радость не меркла ни на секунду. А причина этого заключалась в том, что он был равнодушен к внешнему миру, но умел читать книгу жизни. Поэтому источник его радости был неисчерпаем.

Мы - сокровищница неразгаданных тайн, но так как мы, не умеем читать книгу своей жизни, то не находим внутри себя ни блаженства, ни безграничной силы, ни безграничного знания. Мы владеем удивительными сокровищами, но при этом живем, как бедняки. Главная причина этого невежество. Пока человек не познает свои внутренние тайны, он не сможет отличить бриллианта от простого стеклышка. Человеческое невежество безгранично, человек живет всегда во внешнем мире, не ведая о тонких вибрациях. В этом, и заключается причина, всех проблем и недоразумений.

Прекша медитация - способ приблизиться к этим тонким вибрациям, прочитать мелкие буквы в книге жизни. По крайней мере, мы должны научиться читать, а сумеем мы прочитать эту книгу или нет, это уже другое дело. Уже один этот навык полностью изменит нашу жизнь, откроет новые горизонты. Прекша медитация - это первый шаг на пути от материального мира - к духовному, первый шаг, на пути познания тайны собственного «я».

Первая страница этой книги - наше тело, и эта первая страница

наиболее длинная. Это основа нашей жизни.

При дворе одного раджи, жилц четыре поэта. Они умели мгновенно сочинять стихи, в которых раскрывались все тайны вселенной. Раджа восхищался их талантом. Однажды, раджа подумал, что неплохо было бы ему познать самого себя. Он задал этот вопрос своим придворным поэтам. Один поэт ответил: “Махарадж! Не думай об этом, не пытайся познать себя!” Раджа сказал: “Ты еще больше раззадорил мое любопытство. Теперь я обязательно должен разрешить эту загадку”. Тогда поэты смежили веки, и каждый из них произнес поэтические строки.

Четвертая строчка была такая: “Раджа, плачь, ты сын рабыни!” Раджа изумился: “Откуда поэт знает, что его мать была рабыней?” Поэт ответил: “Это очень просто. Я столько служил тебе верой и правдой, а ты мне за мою верную службу подарил муку, масло и горох. Получив такой подарок, я подумал, что настоящий раджа не может преподнести, такую мелочь. Такой дар, можно получить только от сына рабыни”. Когда было проведено расследование, то, действительно, оказалось, что дворцовая рабыня, с помощью интриг, сумела возвести своего сына на трон.

Вторая страница в нашей книге окружающая среда, атмосфера. Это утверждение, я хочу пояснить с помощью одной притчи. Раджа отправился на охоту. Он увидел пещеру, у входа в которую висела клетка с попугаем. При виде раджи попугай заорал: “Грабь!! Убивай!!!” Раджа удивился и поехал дальше. Он подъехал к обители, где жили святые, перед обителью также находилась клетка с попугаем. Увидев раджу, попугай закричал: “Добро пожаловать! Добро пожаловать!” Раджа удивился еще больше и спросил попугая: “Когда я проезжал мимо пещеры, то заметил там попугая в клетке, который очень грубым голосом ругался и бранился. Теперь же я вижу тебя, а ты обращаешься ко мне вежливо и ласково. В чем же дело? Попугай отвечал” На самом деле, я и тот попугай, родные братья, но он с детства живет среди разбойников, а я среди святых отшельников, поэтому мы и ведем себя по-разному”.

Вот как влияет, на развитие человека, окружающая среда. Мы не можем понять смысл книги своей жизни, пока внимательно не прочитаем первые две страницы.

Первая страница, посвящена нашему телу, она очень сложная и



запутанная. Ее можно разделить на три части: часть, посвященная физическому телу, часть, посвященная тонкому телу и часть, посвященная сверхтонкому телу. На языке психологии мы можем назвать их бессознательным, подсознанием и сознанием. Таким образом, одна часть нашего тела представляет собой столь тонкую материю, что прочесть ее невозможно. Например, вода - это плотное физическое тело. Мы можем ее увидеть, попробовать на ощупь. Когда вода переходит в более тонкое состояние, превращается в пар, мы уже не можем увидеть ее. Когда, в результате медитации, наше восприятие становится более тонким, мы начинаем воспринимать тонкие и сверхтонкие вибрации, начинаем воспринимать ауру людей.

Сейчас, многие врачи, ставят диагноз заболевания с помощью диагностики ауры. В Мадрасе, целая группа врачей, делает диагностику с помощью фотографии ауры большого пальца пациента. Они утверждают, что с помощью фотографий ауры большого пальца, они могут диагностировать около тринадцати заболеваний. С помощью диагностики ауры, можно предсказать и будущие заболевания, которые пока не проявились на физическом плане. Некоторые специалисты, могут даже предсказать, сколько человеку осталось жить.

С помощью исследования ауры, мы можем узнать многие тайны, и значительно продвинуться в прочтении книги жизни. С помощью исследования ауры, мы можем узнать характер и природу человека. Когда, во время сосредоточенной медитации, вам удастся увидеть ауру человека, то вы уже не обращаете внимания на его внешние физические признаки. Теперь вы видите только природу энергии. Глядя на цвета, составляющие ауру человека, можно понять, насколько он чист, насколько силен. Мы не можем судить, об этом, по внешним признакам, ведь чистоту и силу человека определяет внутренняя энергия. Если, внутренняя энергия человека не отличается силой, его аура тоже будет проявлена слабо.

И врачу, и человеку, практикующему прекша медитацию, в равной степени необходимо изучить физическое тело человека. Однако, врачу достаточно изучить видимые части тела, в то время, как духовный искатель должен понять, как происходит в теле течение жизненной силы, праны. Для того, чтобы прочесть великую книгу жизни, необходимо понять, как происходит течение жизненной силы.

Ведь вся активность человека обусловлена праной. Душа не умеет ни говорить, ни ходить, ни думать. Зато можно создать такую машину, которая, работая на электричестве, могла бы выполнять все эти задачи. Жизненную силу человека, можно сравнить с электричеством. Именно благодаря ей и происходит вся активность человека.

В книги жизни сотни страниц. Сегодня, мы только начали ее изучать. Неизвестно, сможем ли мы, когда-нибудь, прочитать ее целиком. Но мы, должны, хотя бы, попытаться. Благодаря этим попыткам нам откроется искусство жизни. Как нам следует жить, как мы можем наполнить свою жизнь блаженством, силой и знанием? Я желаю каждому искателю, практикующему прекша медитацию, открыть для себя эти тайны, чтобы он стал сильным и счастливым.

## 18 ДЕТСТВО



**О**днажды, темнота пришла с жалобой к богу Индре. Она сказала: “Солнце постоянно преследует меня. Куда бы я ни пошла, он везде за мной. Останови его”. Индра позвал к себе Солнце и призвал его к ответу. Солнце возразило:” Я никогда не вижу тьму. Как я могу ее преследовать?”

В словах обоих, и Солнца, и Тьмы, заключена правда. Ведь, солнечный свет уничтожает тьму, но никогда не может ее увидеть.

Поэтому, наше мировоззрение, тоже должно быть гармоничным. С одной стороны - свет, с другой стороны - тьма.

Первая глава нашей жизни - детство. Многие говорят, что детство время простоты и невинности. Это тоже одностороннее мнение. Нельзя считать ребенка полностью подобным ангелу.

Когда ребенок приходит в этот мир, он очень многое с собою приносит: и добро, и зло. Гены обуславливают развитие его характера. Кармические частицы обуславливают его судьбу. Поэтому, мы не можем считать, что ребенок полностью чист. Это - относительная истина. Социальная среда, также, играет свою роль. Но нельзя считать, что социальная среда полностью формирует характер человека. Например, в одной и той же школе учатся сотни детей, разве они все одинаковы? Почему же все дети такие разные? Если бы человека формировала только социальная среда, то все дети были бы одинаковыми. Один ребенок, уже в возрасте десяти лет становится известным поэтом, другой ребенок в том же возрасте, становится святым или философом. Мы видим, что социальная среда не играет главной роли в развитии человеческого характера. Ребенок приходит в этот мир со своей судьбой, неся свою карму. Он уже наделен определенными талантами. И при благоприятном стечении обстоятельств, он сможет проявить свои таланты.

Один раджа, спросил придворного силача: “Можешь ли ты показать свое искусство, показать, как ты стреляешь из лука?” Силач ответил:” Конечно, могу”. Раджа спросил: “А может ли ребенок

посылать стрелу прямо в цель?”

“- Нет, ребенок это сделать не может.

-Но как же тогда мудрецы говорят, что все души равны? Если бы все души были равны, то и ребенок и юноша с одинаковой легкостью могли бы посылать стрелу в цель.

Это правда, но если у стрелы обломан наконечник, можно ли ее отправить в цель?

- Нет, нельзя.

- Это потому, что не выполнены все условия. Лук должен быть в порядке, стрелы должны быть в порядке, и все остальные условия должны выполняться. Именно тогда, любое действие, будет успешным”.

Поэтому, надо признать, что не только врожденный талант и предрасположенность имеет значение, но и опыт, и постоянная практика.

Мы должны использовать то, что дано нам от природы. Глаза даны нам для того, чтобы видеть, уши даны нам для того, чтобы слышать. Мы должны использовать то, что нам дано природой.

Пока ребенок не вырастет до определенного возраста, примерно до десяти лет, мы не можем судить, станет ли он великим поэтом, станет ли он святым или философом. Потому что еще не настало время, когда потенциальные силы проявят себя во внешнем мире. В потенциале, ребенок обладает всеми возможными талантами, но пока он их не разовьет, мы не можем сказать, что у него есть все, эти достоинства. Поэтому, мы не можем считать, что ребенок подобен чистому листу бумаги, на котором родители могут написать, все, что они хотят. В нем есть и добро, и зло.

Ведь, даже, в прекрасных условиях многие дети деградируют, а сколько мы знаем примеров людей, которые выросли в ужасных условиях, но при этом не сломались, а стали сильнее. Причина этого - врожденные особенности человека. Человек это комбинация врожденных особенностей и приобретенных качеств.

Если, человек прожил сто лет, то его жизнь можно условно разделить на десять частей. Каждая часть продолжительностью в десять лет.

Половину жизни человек развивается, другую половину деградирует.

Детство - это первая ступень. Она длится в течение десяти лет.

Отшельники древних времен, прекрасно описали это состояние : ребенок различает состояния счастья и горя, но эти состояния не проявляются в нем слишком ярко и постоянно. Ребенок, находится в состоянии, которое вне радости и горя. Например, двухлетний ребенок может горько рыдать, а уже через минуту весело смеяться. Он может удариться, и тогда он будет плакать навзрыд. Вы можете дать ребенку сладости, и тогда он будет счастлив. Ведь взрослый человек поступает по-другому. Ребенок еще не очень хорошо понимает, что такое счастье, а что такое горе. Это время, время становления и развития. Все ростки будущего прорастают, именно, в это время.

Пусть те люди, которые практикуют сегодня прекша медитацию, задумаются о своей жизни, оглянутся назад. Пусть подумают, о времени от восхода своей жизни до заката. Пусть подумают, что сумели сделать за это время. Что сделали хорошего, а что плохого? Человек должен вспомнить все, что с ним произошло, в мельчайших подробностях. Подумайте, о каждом годе своей жизни. Если, вы будете углубляться все дальше и дальше в прошлое, то дойдете до состояния собственного детства. Осмотритесь вокруг, что вы принесли с собой в этот мир из прошлых жизней? Что вы получили, уже в этой жизни? Когда вы узнаете это, то прочитаете новую главу собственной жизни. Так, вы сможете лучше понять самого себя. Вы сможете понять, где коренятся те привычки, которые сопутствуют вам, в течение всей вашей жизни. Где причина негативных наклонностей, где причина талантов? Вы сможете узнать причины всех своих привычек. Вы даже сумеете вспомнить себя в детском возрасте, какие ваши поступки привели к каким последствиям?

Очень важно исследовать собственный характер. Если человек приближается к самопознанию, перед ним открываются многие тайны. Пока этого не сделать, человек не узнает, откуда в нем этот порок или это достоинство. Не узнав этого, мы не сможем искоренить свои пороки.

Жил - был один нищий. Он настолько привык просить милостыню, что не видел для себя никакого другого способа существования. Однажды, он решил поиграть в лотерею. Потом он отправился в храм и начал просить Бога: "О Боже! Пусть на этот раз выиграю сотню тысяч рупий!" Рядом с ним стоял другой человек. Он спросил: "Ты же нищий, зачем тебе сотня тысяч рупий?" Нищий ответил: "До сих пор, я привык

просить милостыню, разгуливая пешком. Если я выиграю, то куплю себе машину, буду разъезжать на ней и просить милостыню!”

Посмотрите, насколько устоявшейся привычкой было просить милостыню. Ведь, даже, приобретение автомобиля, не изменило этой ситуации.

Очень сложно избавиться от старых привычек. Для того, чтобы это сделать, нам необходимо углубиться в прошлое, в то время детства, когда и возникла эта привычка. Именно тогда, мы можем, освободиться от старых привычек. Когда происходит зачатие, уже в этот момент зародыш приносит с собой множество кармической информации. Мы должны углубиться именно в этот период зарождения. Но, мы не должны останавливаться в этом периоде. Мы должны идти вперед, узнавать информацию о предыдущих воплощениях, и т.д., должны узнать, откуда мы пришли в этот мир.

Этот процесс - процесс возвращения в прошлое, возвращение к самому себе. Отправляйтесь в прошлое и посмотрите, в чем причина тех явлений, которые происходят с вами сейчас. Внимательно посмотрите на последовательность событий в прошлом. Придет такое время, когда для вас не составит никакого труда заглянуть в свое прошлое, вы будете читать его, как открытую книгу.

С точки зрения духовности, самая важная глава человеческой жизни - детство. Эту главу необходимо внимательно прочитать. Детство это - то благословенное время, когда человек воспринимает все объективно и непосредственно. Недаром, святых, сравнивают с детьми. Ребенок еще не научился привязываться к явлениям этого мира. Если ему что-то не нравится, он тотчас же заплачет, но скоро забудет о причине своих слез. Ребенок живет в настоящем. Вот и мы, должны, уподобиться детям. Если обидеть взрослого, то он может затаить эту обиду на долгие годы. Какая огромная разница между поведением десятилетнего ребенка и шестидесятилетнего старика! Поэтому, если мы хотим восхититься чьей-то искренностью и непосредственностью, то мы сравниваем такого человека с ребенком. Мы, также призываем вас быть подобными детям. Раскайтесь в своих грехах, не цепляйтесь за них, не скрывайте их.

Если кто-то придет к святому и начнет жаловаться на свою жизнь, но то, сколько в ней горя и страданий, святой ответит, что человек сам виноват в том, что происходит с ним сегодня. Семена настоящего были посеяны в прошлом, и это сделал сам человек. Именно поэтому,

сегодня он столкнулся с физическими и эмоциональными проблемами. Святой посоветует ему искреннее раскаяться в прошлых заблуждениях, очиститься от груза прошлого.

Один человек пришел в больницу, жалуясь на то, что чувствует себя ужасно. Врачи провели все возможные исследования, сделали ему все возможные анализы, но не нашли никакого заболевания. Они сказали, что человек совершенно здоров. Тот человек, с ними не соглашался, настаивая на том, что у него, непременно, есть какая-нибудь болезнь, иначе, он не чувствовал бы себя, так плохо. Медицинские приборы были бессильны диагностировать причину этой болезни, потому что, это было заболевание эмоционального порядка. Человек, не может избавиться от подобного заболевания до тех пор, пока не развяжет узел, который сам завязал в прошлом. Поэтому, так важно вернуться в период собственного детства, возможно, даже в прошлые жизни, чтобы увидеть, в чем заключается причина сегодняшних проблем.

Джайнские Ачарьи,учат нас путешествовать в прошлом и исправлять, допущенные в прошлом ошибки. Человек, должен освободиться от груза прежних грехов. Такое путешествие в прошлое,духовная практика, которая несет с собой прекрасный терапевтический эффект. Даже, психологи, согласны с тем утверждением, что корни сегодняшних эмоциональных проблем следует искать в прошлом.

Так, и Иисус, говорит нам, что Царство Небесное принадлежит людям, которые уподобились детям, потому что в рай, может попасть только чистый душой и искренний человек.

Удивительно, что ребенка в возрасте до десяти лет мы никогда не считаем коварным, даже если он действительно замыслил и совершил что-то коварное. Мы считаем, что детство - это блаженная пора, свободная от лицемерия и коварства. Это - то время, когда чувства еще не настолько сильны и не удерживаются в памяти надолго. Ребенок, может подраться со своим товарищем по играм, а в следующий момент, преспокойно усесться с ним есть.

Мы, считаем, ребенка наивным, потому что он ничего не скрывает, а взрослого, который умеет контролировать свои мысли и чувства, считаем разумным. Но для того, чтобы освободиться от прошлого груза, полезнее быть непосредственным человеком.

Дедушка с внуком сидели вместе, когда зазвонил телефон. Внук

поднял трубку. Дедушка сказал ему: “Скажи, что я пошел на базар”. Внук тотчас же произнес: “Дедушка говорит, что если вы позвоните, сказать вам, что дедушки нет дома, он пошел на базар”. Вот вам пример непосредственности ребенка!

А вот вам, пример, непосредственности взрослого человека. Однажды, было организовано поэтическое состязание. Один поэт начал читать свои стихи, но никому они не понравились. На поэта обрушился град из сандалий и камней. Поэт отправился домой, прижимая платок к лицу. Из-под платка сочилась кровь. Увидев кровь, жена переполошилась: “Что случилось с тобой?” Поэт отвечал: “У меня, давно шатались два передних зуба, и сегодня мне представился случай бесплатно от них избавиться!”

Взрослые обычно скрывают свои истинные чувства, поэтому у них очень мало шансов их обнаружить. Именно, поэтому, у нас так много законов и правил, ведь человек научился с легкостью их обходить. Чем более умным становится человек, тем более запутанной становится его жизнь. Человек сам плетет сеть, из которой потом не может вырваться.

Нам совершенно, необходимо, вернуться во времена своего детства, во время, когда будущая жизнь находилась еще в непроявленном состоянии. Истинная медитация без этого невозможна. Ведь и те люди, что встали на духовный путь, не могут считаться святыми. В них тоже присутствует невежество, зависть, ревность, алчность, похоть. Мы, не можем разом вырвать корни всех пороков. Цель медитации- перенестись в то время, когда все эти пороки находились еще в зачаточном, в непроявленном состоянии. Именно так можно постепенно выкорчевать их корни. Если, же мы позволим росткам этих пороков прорасти, расцвести пышным цветом и дать плоды, то бороться с ними будет уже очень и очень сложно. Поэтому, очень важно, не позволить росткам зла прорасти. Всякий раз, когда мы чувствуем, что та или иная негативная эмоция поднимает голову, мы должны сразу же подвернуть язык к небу. Это, помешает нам, необдуманно высказываться. Это, эффективный способ, нейтрализовать гнев или раздражение. Если мы бросаем искру туда, где нет никаких горючих материалов, то огонь не сможет разгореться. Так и наш гнев, не сможет разгореться, если не подпитывать его.

Каждого человека посещают различные эмоции гнев, физическое



желание, страх и т.д., ведь ум непостоянен. Обычный человек не умеет контролировать эти эмоции, и сразу же поддается их влиянию. Цель медитации- научиться не идти на поводу у своих эмоций. Враг не пройдет! Ведь, если вы позволяете своим врагам, раз за разом одерживать над вами победу, то можно ли вас назвать хорошим полководцем?

Возьмем, например, страх. Особенность его заключается в том, что страх усиливается, когда человек бежит от той ситуации, которая его напугала. Если вы, смело посмотрите страху в лицо, он сразу же улетучится. Но, человек привык делать из мухи слона, и даже незначительное событие раздувает до невероятных размеров. Ведь все зависит от того, какую важность мы придаем тому или иному событию.

Для нас, важно, правильное видение. Мы можем видеть прошлое, настоящее и будущее. Сегодня, мы с вами, говорим о том, как увидеть прошлое, а именно о том, как вернуться в золотую пору своего детства. Если, вам удастся это сделать, то вы получите ответы на многие вопросы о своей жизни, откроете многочисленные тайны. Таким образом, вы сможете очистить свой характер и по-настоящему осознать собственное «я». Вы поймете, какие именно события в прошлом привели к тому, что происходит с вами сейчас.

То, что происходит с нами сегодня, - результат тех поступков, что мы совершили вчера. Мы видим плоды того, что посеяли вчера. Поэтому, очень важно, рассмотреть свое детство, то, что сформировало нас, как личность. Мы не можем изменить свое настоящее, но можем изменить свой характер и, соответственно, изменить свое будущее.

Обычный человек хочет изменить результат, а не причину, и поэтому у него ничего не получается.

Человек, до тех пор, не сможет разрешить свои проблемы, пока не докопается до корня этих проблем. Основы личности закладываются в детстве. Мы должны вернуться к истокам. В тот день, когда мы приблизимся к порогу своего детства, мы поймем свое истинное «я». Поймем причины того, что происходит с нами сегодня. Мы сможем найти ответы на все свои вопросы и начать новую жизнь.

## СОЗДАЕМ НОВЫЙ УМ



**С**егодня, каждый человек, мечтает о построении нового мира. Он уже не хочет жить по-старому. Он не принимает того общества, в котором живет и намерен изменить его. Однако, только тогда мы сможем перестроить свой мир по-новому, когда перестроим свое мышление. Можем ли мы надеяться изменить свою жизнь, если будем думать по-старому?

С точки зрения психологии, наш ум оперирует уже привычными идеями и готовыми понятиями. Поэтому невозможно изменить общество, до тех пор, пока мы не изменим свои убеждения.

На втором этапе жизни ум человека достигает своего наивысшего расцвета. Этот этап длится примерно с одиннадцати до двадцати лет. К пятнадцати годам мозг человека полностью развивается. После пятнадцати лет мы можем развивать свой характер, но не ум. Исследователи деятельности мозга пришли к такому заключению, что изменить мозг можно только до пятнадцати лет. После пятнадцати лет сделать это очень сложно. Поэтому второй этап жизни, с одиннадцати до двадцати лет, очень важен для человека. В этот период человек еще может обуздывать свои сексуальные желания.

Таким образом, мы можем изменить свой мозг до пятнадцати лет. Потом это становится невозможным. В наше время назрела необходимость в нескольких революциях, и среди них в революции психологической. Психологическая революция подразумевает изменение старых представлений, преобразование ума. Часть ума это, так называемый «животный ум». Сейчас именно эта часть ума наиболее развита. С точки зрения философии джайнизма, растения представляют собой первую ступень развития живых, одушевленных существ. В них тоже присутствует этот первобытный ум. Он присутствует в растениях, животных и в человеке. В современном мире он получил наибольшее развитие. Именно поэтому мы видим вокруг так много преступлений и насилия. Если мы хотим изменить

мир к лучшему, мы должны развивать в себе другую часть мозга.

Животный ум порождает алчность. Алчность приводит к эгоизму. Эгоизм приводит к жестокости, а жестокость к разнообразным преступлениям, к различным видам наркотической зависимости. Такого рода люди постоянно доводят себя до пьяного исступления для того, чтобы забыться.

Алчность или жадность это первоначальная негативная эмоция. Она находится на самом низком, базовом уровне нашего ума. Изменить свой ум, значит очистить его от жадности. И в этом нам поможет медитация.

Жадность - корень всех преступлений. Ведь если корень растения здоров и крепок, то и его стебель, и ветки, и листья, и цветы все будет расти и развиваться. Каковы корни, таковы и цветы. Поэтому жадность можно назвать базовым пороком. Все остальные пороки ее ближайшие родственники. Именно жадность сковывает наш ум. И вся деятельность человеческого мозга крутится вокруг удовлетворения эгоистических потребностей человека. Именно об этом человек думает в первую очередь. С точки зрения собственной выгоды человек классифицирует все происходящее. Если происходящее в его интересах, то он считает, что это событие положительное, если нет отрицательное.

Сегодня обострилась классовая и кастовая борьба. А всему причина стремление к собственной выгоде. Хозяин фабрики хочет за минимальную плату заставить рабочих работать, как можно продуктивнее, а рабочие хотят за максимальную зарплату, как можно меньше работать. В этом причина конфликта. Можно ли изменить психологию этих людей? Если бы это произошло вовремя, то не было бы нужды в социалистическом и коммунистическом учении, в кровавых революциях. Однако, классовая борьба идет по-прежнему. Возникает вопрос: возможно ли с ней покончить?

Бхагавана Махавиры учил, что эту проблему можно разрешить с помощью философии ненасилия. А это значит, что любое живое существо имеет право на жизнь, и никто не должен лишать его этого права. Каждый имеет право на свою долю пропитания и жизненного пространства. Эту философию можно претворить в жизнь только тогда, когда человек изменит свой ум, сумеет приблизиться к истине.

Каждый человек надеется на лучшее в этой жизни. Он хочет, чтобы общество было благополучным, чтобы люди были добрыми и хорошими. Все родители хотят, чтобы их дети выросли достойными людьми. Дети также мечтают о родителях, которые были бы для них достойным примером. Поэтому все надеются на лучшее. А изменить мир к лучшему можно, только изменив свой ум, но никто не готов к таким радикальным переменам.

Для того, чтобы очистить ум, необходимо практиковать медитацию. Когда вы начинаете познавать себя, начинаете видеть свое истинное «я», тогда начинают изменяться устоявшиеся представления. Начинают изменяться те идеи, которые до тех пор составляли костяк вашего существования. Как только начинают изменяться убеждения человека, начинают изменяться и его отношения с другими людьми. Но очень важно сделать именно это изменить свои старые, устоявшиеся представления. Наш мозг забит различными ложными идеями. Мы должны каждую из них, по одной, вытащить на свет божий. Именно тогда мы сможем изменить каждую из них, поочередно, на противоположную. Чем глубже мы заглянем внутрь себя, тем меньше шансов на существование дадим своим иллюзиям и ложным убеждениям. Человек тащит на себе такой огромный груз ложных представлений, что по сравнению с ним даже груз навьюченного под завязку осла покажется пушинкой.

Однажды Ачарья Тулси на выходе из одной деревни повстречался с женщиной-вдовой. Монахиня, которая шла рядом с Ачарьей, закричала: уйди с дороги, не приноси своим видом несчастья! Вдова испугалась и отступила в сторону. Ачарья Шри спросил: что произошло? Монахиня ответила: Ваше Святейшество идет, а навстречу вдова это очень плохая примета! Ачарья Шри услышал - это и сказал: “Это неправильное убеждение! Я буду считать, что эта вдова приносит нам удачу. Пусть она идет рядом со мной. Ведь эта бедняжка не только страдает, но и выполняет все положенные для вдовы предписания и обряды, ведет целомудренную и аскетичную жизнь. Как же ее общество может приносить несчастье?”

Как много в уме человека ложных представлений! Пока ум находится в сетях этих ложных представлений, он не может приблизиться к истине. Когда же человек погружается внутрь себя,

осознает их иллюзорность, перед ним начинает постепенно открываться истина, и мозг очищается .

Для того, чтобы изменить свою жизнь, очень важно практиковать медитацию. Именно это способ изменить устоявшиеся представления. Если изменятся устоявшиеся представления, то изменится и наш ум. Если изменится ум, то изменится и характер. Если же изменится характер человека, то изменится и все общество в целом.

Одним словом, для того, чтобы изменить свою жизнь, необходимо сначала изменить свой ум. Каждый человек должен прочувствовать, что сегодня наступил тот момент, когда это действительно нужно сделать.

## РАЗВИТИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ



**М**ожно развивать свою жизнь, но это постепенный процесс. Подобно тому, как ребенок не может вырасти за один день, так и мы идем к вершинам развития шаг за шагом. Во время первого этапа жизни (1 год-10 лет) многие качества человека остаются непроявленными. Во время второго этапа (11 лет - 20 лет) развиваются многие способности и таланты. Во время третьего этапа (21 - 30 лет) полностью развивается сексуальность человека, и тогда человек вступает в «возраст наслаждений».

В ведической традиции идеальная продолжительность жизни человека - сто лет, и ее условно разделили на четыре этапа. Они еще называются «ашрамы». На каждый ашрам приходится по двадцать пять лет.

1. Брахмачарья 25 лет
2. Грихастх 25 лет
3. Ванпрастх 25 лет
4. Саньяс 25 лет

В джайнской традиции жизнь человека протяженностью в сто лет разделена на десять этапов, каждый из которых длится десять лет.

На третьем этапе (21 - 30) лет сексуальная сила человека достигает наивысшего расцвета. Это значит, что первые двадцать лет необходимо хранить целомудрие. Если начать вести сексуальную жизнь прежде, чем сексуальность полностью разовьется, это будет насилием над природой и пагубно скажется на дальнейшей судьбе человека. Нельзя срывать плод до того, как он созреет. Он будет кислым и невкусным.

Необходимо понять, почему первые двадцать лет жизни человек должен хранить целомудрие. Пока молодые люди полностью не разовьют свою сексуальность, они могут, по недомыслию, натворить много ошибок и впустую растратить свою силу. Это приведет к горьким разочарованиям.

Сейчас в нашей стране не смолкает дискуссия о том, должны ли дети получать сексуальное образование? Мнения разделились. Люди приводят доводы и «за», и «против». Я считаю, что сексуальное образование необходимо. Если человек не знает, какая польза и какой вред от пищи, которую он ест, то его посчитают глупцом. Если вы занимаетесь чем-то, то должны предварительно изучить этот предмет. Когда человек получит полное знание о предмете, он будет стремиться к полезному для себя и избегать вредного. Если во время сексуального воспитания мы сделаем больший акцент на пользе воздержания, то это будет благом для подрастающего поколения. Очень мало людей знает о том вреде, который наносит человеку необузданная сексуальная жизнь. Взрослые должны рассказать об этих негативных последствиях подрастающему поколению. Необходимо учиться обуздывать свои сексуальные порывы. Если человек не знает об этом, то он очень скоро истощит свои жизненные силы. Ум необузданного в своих сексуальных проявлениях человека тоже ослабевает. Человек приходит в такое состояние, где его постоянно мучает сексуальное безумие, ревность и гнев.

Фрейд утверждает, что сексуальность сопровождает человека на протяжении всей жизни. Поэтому Фрейд считает, что сексуальность не следует подавлять.

Учения Фрейда открыло людям новые горизонты, но вместе с тем, стало причиной многочисленных заблуждений. Именно по причине этих заблуждений мы видим, как в современном мире процветает распущенность, которая приводит к ужасающим последствиям. Распущенность породила новые болезни, передающиеся половым путем, и среди них СПИД. Люди уже не так сильно боятся заболеть раком, как заразиться СПИДОМ. Ведь рак это не заразная болезнь, и сейчас ее уже успешно лечат, в то время как СПИД - болезнь заразная, и никто из врачей не хочет заниматься ее лечением. Если в учебном заведении узнают, что какой-то студент заболел СПИДОМ, его тотчас же исключают из этого учебного заведения. Эта болезнь приводит к ужасной смерти. В настоящее время эта болезнь с огромной быстротой распространяется в США и других странах Запада. Предпринимаются многочисленные попытки остановить распространение этой болезни. В газетах постоянно публикуются

статьи об опасности этого заболевания и о том, как избежать заражения.

Подобно тому, как плод кимпак с виду кажется очень красивым и привлекательным, и сладким на вкус, но есть его опасно. Если вы попробуете этот плод, то заснете глубоким сном, после которого уже не будет пробуждения. Так и беспорядочная половая жизнь доставляет удовольствие вначале, но приводит к разрушительным последствиям.

Если детям, которые находятся на втором этапе своей жизни, постоянно рассказывать о вреде половой распущенности и о пользе сексуального воздержания, это, возможно, не даст им сбиться с пути. Естественно, что все органы чувств предъявляют свои собственные требования, обладают собственными желаниями, но если человек будет все время идти на поводу у этих желаний, то разрушит свою жизнь. Ведь у человека есть разум. С его помощью человек должен отделять полезные желания от вредных. Именно это и является краеугольным камнем духовности.

Когда человек становится рабом органов чувств, выполняет все их желания, то таким образом, он превращает свою бесценную жизнь в нечто пустое и бессодержательное, в высохший плод, от которого осталась одна лишь кожура. Такой плод привлекает только мух.

Известный психолог Адлер выдвинул теорию противоположную теории Фрейда. Он утверждает, что не сексуальное побуждение является основой жизни человека, а стремление к накоплению энергии. Человек стремится получить больше энергии и сохранить ту, что у него уже есть. Он хочет, чтобы его жизнь всегда была наполнена энергией. Секс лишает человека энергии. Может ли быть наполненной смыслом жизнь человека, лишённого энергии?

Еще один известный ученый, Юм, высказал мнение, противоположное и мнению Фрейда, и мнению Адлера. Он считал. Что ни сексуальные желания, ни стремление к накоплению энергии не являются основополагающими. Главное- стремление к развитию. Каждый человек на протяжении всей жизни пытается развить свои скрытые способности, реализовать свой потенциал. Именно в эту сторону он направляет поток своей энергии. Если человек мечтает достичь успеха в этой жизни, то он, хотя и может вести сексуальную



жизнь, и повышать уровень энергии, но при этом не должен забывать о главном, о своей цели, о развитии своей личности.

На пути к развитию собственной личности мы сталкиваемся с многочисленными препятствиями. Нет никого, кто никогда бы не сталкивался с препятствиями на пути к своей цели. В жизни каждого человека случаются взлеты и падения. Если человек не растрчивает свою жизненную энергию попусту, то у него остается достаточно сил, чтобы преодолеть те препятствия, что встречаются ему на пути. Если же человек постоянно растрчивает свою жизненную энергию впустую, то у него на это уже не остается сил. Он влачит жалкое существование. Только через сексуальное воздержание можно накопить огромное количество энергии.

Если вы хотите получить контроль над своими сексуальными желаниями, вы должны научиться контролировать свой язык. Контроль над языком необходим для того, чтобы управлять побуждениями любого из органов чувств. Например, если вы хотите практиковать сексуальное воздержание, но при этом не отказываете себе во вкусной и жирной пище, то у вас ничего не получится с сексуальным воздержанием. Чревоугодие и сексуальное воздержание противоречат друг другу.

Один отец говорил сыну: "...сын! Хочу поделиться с тобой выстраданной мудростью. Никогда и ни за что не женись! Какую огромную ошибку я совершил, женившись! "Сын отвечал:" Хорошо, отец, я никогда не совершу эту ошибку. Я никогда не женюсь. И своему сыну скажу, чтобы он никогда не женился."

Какое вопиющее противоречие! Нам же следует научиться жить без противоречий. Поэтому, если вы хотите практиковать сексуальное воздержание, избегайте чревоугодия.

Ограничение в еде очень важно для развития личности, но очень часто человек игнорирует эту сторону жизни. Пища, которую мы едим, и наше здоровье также неразрывно связаны между собой.

В 1984 году мы находились в Джодхпуре. Для отправления естественной надобности нам вместе с Ачарьей приходилось идти до дальних холмов. По пути мы пересекали долину. Во время спуска вниз, Ачарья остановился и сказал: Махапрагьяджи! Если бы раньше мы знали о том, как полезно соблюдать умеренность в еде, то у нас

были бы все шансы дожить до ста лет. К тому времени, как мы об этом узнали, Ачарьяджи было около 38-40 лет, а мне 34-35. Несмотря о том, что мы узнали о пользе умеренности в еде так поздно, это знание принесло нам большую пользу. А если бы мы в то время не обратили на это внимания, то растратили бы впустую огромное количество жизненных сил. Не смогли бы сделать всего того, что совершили на сегодняшний день.

Энергия будет концентрироваться или внизу, в районе живота, или в районе мозга. Обжора никогда не будет великим мыслителем.

Воздержание и здоровье тесно связаны между собой. Хотя на этот счет могут существовать различные мнения, но еще Бхагавана Махавира не только соблюдал постоянное целомудрие, но и постоянное воздержание в еде. В священных писаниях он подробно остановился на этом вопросе: вкусная, питательная пища порождает в человеке некое подобие опьянения, возбуждает чувственные желания. В Ачаранга Агаме написано, что только умеренность в еде может быть залогом целомудрия. На современном языке мы можем сказать, что очень калорийная пища вредна, если мы хотим достичь духовных высот. Наша пища должна содержать именно столько калорий, сколько необходимо для поддержания жизнедеятельности организма, да и то рацион человека должен быть полностью сбалансированным.

Современный человек стал очень образованным. Он много думает, много читает, много знает об окружающем его мире. Он выполняет так много разных дел, но о самом главном, о своей жизни, даже не задумывается. Если он хочет всегда быть здоровым, то ему необходимо подумать об умеренности в еде и целомудрии.

Если вы не соблюдаете умеренности в сексуальной жизни, то это приводит к болезням и ослаблению всех сил организма, к ослаблению иммунитета. Сегодня все считают, что не следует подавлять свои сексуальные желания. Хорошо, пусть подавлять их не стоит, но следует их хотя бы контролировать. Именно для этого человеку и дан разум. Ведь наши органы чувств постоянно предъявляют нам свои требования, и именно ум человека может решить, какие из них стоит исполнять.

Прекша медитация помогает пробудить сознание и ум, осветить вашу жизнь новым светом.

## 21

## РАЗВИТИЕ СИЛЫ



**Ч**етвертый этап нашей жизни : с тридцати одного года до сорока. В этом возрасте необходимо развивать силу. Появляется возможность продемонстрировать ее. Если человеку тридцать два года, то он считается молодым. Именно в этом возрасте внутренняя сила человека достигает своей вершины. Развивать и накапливать энергию необходимо в любом возрасте, но возникает вопрос, в каком возрасте лучше всего продемонстрировать ее, куда направлять всю эту энергию?

Многие люди демонстрируют свою силу в разных сферах жизни: в спорте, борьбе и т.д. Это социально приемлемая демонстрация силы. Воры, разбойники, убийцы также демонстрируют свою силу, но эта демонстрация нарушает законы общества. Однако, надо заметить, что преступникам, для совершения их преступлений, также требуется сила. Обычный человек преступлений не совершает.

Если человек направляет свои силы на благо общества, то это можно считать положительным явлением, если нет отрицательным.

Несколько курильщиков опиума пришли в деревню на ночлег. Заночевали там, но проблема заключалась в том, что их постоянно мучили комары. У этих людей были ружья. Они и так были не в себе и решили сразиться с комарами. Рядом протекала сточная канава, над которой летали комары. Все решили сражаться с комарами. Один выстрелил другу в шею, туда, где сидел комар. Оба умерли: и друг, и комар. Другой спросил: ну, как идет сражение? Тот, кто стрелял, ответил: Пока ничья, я убил одного комариного друга, но и мой друг умер.

Глупый человек демонстрирует свою силу там, где не нужно. Эгоизм также этому способствует. Сила не бывает злой или доброй. Важно, как мы ее используем. Именно на этом, четвертом этапе нашей жизни, мы должны подумать о том, как использовать свою силу. Все великие дела и цели можно осуществить именно на этом жизненном этапе, не в двадцать лет, и не в семьдесят.

Мы можем использовать свою силу на созидательные цели или на разрушительные. Человек, направляющий свою силу на разрушение, разрушает сам себя. Если же вы занимаетесь творчеством, то тем самым вы создаете себя.

Возникает вопрос, кого можно считать защитником? Человек, который не может сам себя защитить, не может защитить и других. Если же человек может защитить сам себя, то он становится защитником людей. Защищать себя значит, защищать свою душу, свои органы чувств, целостность своего характера. Тот, кто выступает в роли защитника, никогда не будет мучить других людей, пусть даже ему самому придется вынести мучения. Духовный человек никогда не будет мучить других. Некоторые животные также никогда не прибегают к насилию.

Однажды в лесу жил слон со своей семьей. Он был настоящим гигантом. Для защиты своей семьи от всяких неприятностей он построил специальное, огороженное место. Случилось так, что в лесу возник пожар, все звери бросились, кто куда. Многие нашли убежище у слона. В этом убежище стало так тесно, что яблоку было негде упасть. Слон захотел почесаться и поднял свою ногу, а когда захотел ее опустить, увидел, что на этом месте уже сидит заяц. Слону стало жалко зайца, и он решил потерпеть, не опускать свою ногу. Когда сознание пробуждается, то невозможным становится мучить другие живые существа. Тот, кто защищает свою душу, защищает и другие живые души. Прежде чем стать настоящим защитником, вы должны правильно понять, в чем заключается этот путь. Прежде всего, необходимо защитить собственную душу. Если человек не поймет этой простой истины, то все его попытки защищать других, будут лишь заблуждением, ошибкой.

Основное положение прехша медитации- защита собственной души. Это значит, защищать свою душу от дурных мыслей, от дурных чувств, защищать ее от всех пороков. Именно тогда в человеке начинает развиваться особая сила, которая служит возвышению души. Некоторые силы могут привести душу к падению, а мы должны развивать в себе те силы, которые способствуют развитию души. Мы должны стремиться к свету, а не к тьме. Мы приблизимся к свету, когда захотим, чтобы и другие души развивались, поможем им в этом. Если же мы препятствуем другим душам в развитии, то это явный знак тьмы.

В жизни есть три бесценные вещи – свет, радость и здоровье. Мы должны направлять свои силы так, чтобы получить эти бесценные дары. Если в жизни человека нет света, то не будет ни здоровья, ни радости. Наши глаза находятся в постоянном поиске света. Без света, мы не можем увидеть ничего из того, что нас окружает.

Свет необходим. Существует свет Солнца, а еще существует внутренний свет. И то, и другое необходимо.

Однажды вор вынес из дома коробку с драгоценностями. Когда хозяин спросил охранника об этом происшествии, тот ответил: “Хозяин! Я видел, как вор выносил коробку, но не остановил его, потому что на коробке был замок, ключ от которого находится у вас. Я подумал, что схвачу вора, когда он вернется за ключом”.

Если человек погружен во тьму невежества, он будет рассуждать подобным образом.

В нашем мире достичь счастья нелегко. Человек может добиться того, чтобы все необходимые предпосылки к счастью были в наличии, но быть счастливым не в его власти. Состоятельные люди очень часто обладают всем, что необходимо для счастья. Но при этом, многие из них не испытывают счастья.

Человек постоянно сравнивает себя с другими людьми. Он не хочет просто посмотреть на себя непредвзято. И свое здоровье, и свое финансовое благосостояние, он сравнивает с тем, чем обладают другие люди.

Жил-был известный мусульманский святой, Шейх Сади. Он был очень беден. Однажды он шел по дороге и увидел нищего. Шейх увидел, что тот крайне весел и доволен своей жизнью. На его лице не виднелось ни малейшего следа недовольства. Увидев нищего, шейх подумал: – “Я, святой и известный философ, и все же я, постоянно пребываю в меланхолии, а этот нищий, у которого нет ни крыши над головой, ни еды, ни подобающей одежды, постоянно бодр и весел. К тому же, он еще и инвалид. У него не хватает ноги. Почему же он такой счастливый? У меня всего достаточно, но я несчастен, а у него ничего нет, но он счастлив, в чем же секрет?”

Шейх подошел к нищему и спросил: “Эй, брат, открой свой секрет! Почему ты все время счастлив? Ведь у тебя ничего нет”. Нищий ответил: “здесь нет никакого секрета, просто, я научился всегда думать не о том, чего мне не хватает, а о том, что у меня есть. Пусть, у меня нет ноги, но зато Всевышний дал мне превосходный ум, и этого

мне довольно для счастья”.

Шейх понял эту тайну.

Всех людей можно разделить на две категории: на тех, кто постоянно обращает внимание на то, чего им не хватает для счастья, и на тех, кто всегда всем доволен. Человек первой категории всегда будет несчастен, даже если у него ни в чем нет недостатка. Человек другой категории всегда будет доволен, даже если у него нет никаких причин для радости.

В наше время так много можно встретить людей первой категории, тех, кто всегда всем недоволен. Человек смотрит на миллионера и думает: “Ох! Я от него отстал! И ему становится грустно. Даже миллионер завидует тому, у кого миллиарды. Современный человек всегда думает о том, чего ему не хватает, а не о том, что у него есть. Эту нехватку даже сам Бог не сумеет восполнить. Счастлив тот человек, кто всегда радуется тому, что у него есть. Если ум человека наполнен светом, такой человек никогда не будет думать, что ему чего-то не хватает. Он всегда будет счастлив.

Ачарья спросил своего ученика: “Если ты будешь спокойно прогуливаться, а люди будут осыпать тебя проклятиями, что ты сделаешь?”

Ученик ответил: “Я подумаю: ругаются, ну и пусть, они же меня не побили”.

- “А если начнут бить, что ты сделаешь?”
- “Подумаю: ничего страшного просто избили, могли и ноги переломать”.
- “А если они переломают тебе ноги?”
- “Я подумаю: ничего страшного, ведь не убили же они меня”.
- “Ну, а если кто-то попробует тебя убить?”
- “Ничего страшного, они могут меня убить, но веру мою они отнять не смогут”.

Это и есть пример позитивного мышления. Такое мышление залог счастливой жизни. Но иметь всегда позитивный настрой нелегко. Это возможно тогда, когда открывается третий глаз, когда человек достигает более высокого уровня развития. Ведь обычный человек мыслит в категориях «око за око, зуб за зуб». Вопрос о том, чтобы воздержаться от ответного действия даже не стоит. А ведь воздержаться от реакции - это большая радость. Но мы почему-то

привыкли всегда мыслить негативно. Нам не хватает объективности.

Существует три вида света. Для того, чтобы видеть по-настоящему, недостаточно одного лишь солнечного света и света нашего зрения. Необходим еще один вид света — свет разума. Для того, чтобы видеть, необходимы три вида света. Это триединство света и залог счастливой жизни. Именно тот человек может использовать свою силу во благо, в ком есть свет и радость. Если света нет, то все поступки такого человека заведомо неправильные. Такая сила будет не во благо, ее можно назвать смертоносной силой.

Четвертый жизненный этап ( 31- 40 лет ) время, когда человек демонстрирует свою силу. Если ваши дети достигли этого возраста, вы должны уделять им особое внимание. Должны следить за тем, чтобы приложение их сил было правильным. Ведь в этом возрасте сила человека достигает своего расцвета. Сравните воду и пар, или воздух и ураганный ветер. Единые, по сути, эти природные явления отличаются друг от друга интенсивностью проявлений. И пар, и ураганный ветер, могут быть крайне опасными. Ведь неконтролируемая сила может опьянить человека и лишит его рассудка. И только когда мы дадим силе правильное направление, она может послужить во благо, для исполнения добрых дел и благородных задач. Многие люди злоупотребляют своей силой: и женщины, и мужчины. Когда человек встает на духовный путь развития, он понимает, как следует правильно использовать свою силу.

Одна из целей прехша медитации — развить в себе беспристрастное видение. Ведь обычно человек всегда очень субъективен.

Один йог пришел домой к монахиня. В то время она принимала душ. Йог только открыл дверь в ванную, и тут же отшатнулся. После душа монахиня его спросила: “Почему ты открыл дверь и тут же ее закрыл?” Йог ответил: “Я увидел, что ты без одежды!” Монахиня начала стыдить йога: “И ты называешь себя просветленным человеком? Ты до сих пор делишь людей на мужчин и женщин? Нет, я не верю в твою святость!”

Как сложно избавиться от этой дуальности восприятия! Мы изначально делим все, что видим, на приятное и неприятное. В такой ситуации об объективности говорить не приходится. Поэтому истинному свету приходится пробиваться сквозь эту завесу

необъективности. Поэтому мы воспринимаем весь окружающий нас мир в искаженном свете. Так сложно научиться видеть по-настоящему.

На четвертом жизненном этапе необходимо проявлять большую бдительность. Вы и сами должны быть осознанными и обращать особое внимание на тех людей, которые находясь на этом жизненном этапе, зависят от вас. Именно тогда возможно направить силу на благие дела. Поэтому необходимо до тридцати одного года хотя бы один раз приехать на съезд прекша медитации, чтобы научиться использовать свою силу во благо, научиться, как жить в радости. Если человек все время демонстрирует и развивает свою животную силу, то он никогда не достигнет успеха в жизни. Жизненного успеха достигнет лишь тот, кто развивает свою внутреннюю, духовную силу. Именно такие люди являются примером для всех, и ведут всех к свету.



## 22

## ФОРМУЛА ДУХОВНОСТИ



**Н**аша жизнь может развиваться по двум направлениям: в сторону духовности или в сторону материализма. В сфере духовности было придумано много туманных фраз и понятий, вроде «достижения Абсолюта» и «конечного освобождения». Но такие слова очень сложно понять с помощью простых логических рассуждений.

Мы должны по-другому посмотреть на духовность. Никто не сможет достичь духовности, пока не научится смотреть на окружающий мир непредвзято и объективно. Многие люди живут с убеждением, что все вокруг них вечно. Они могут на словах называть этот мир бранным, но относятся к нему так, как будто он будет всегда. Поэтому если в материальном мире происходит что-то не так, они очень расстраиваются. А страдание это возникает от убеждения, что материальный мир неотделим от человека. С таким мировоззрением невозможно достичь духовности. Человек ищет утешения в материальном мире. Без материальных благ человек чувствует себя обездоленным. Никто не может приблизиться к духовности, пока не расстанется с этим заблуждением, пока не почувствует свою отделенность от физического тела, от материального мира. Человек должен сначала понять, что он выше тела, выше материи.

Понимание приходит во время созерцания:

1. Созерцания бренности мира;
2. Созерцания собственной беспомощности;
3. Созерцания отделенности от всего;
4. Созерцания единства;

Если человек осознал и изнутри прочувствовал эти четыре элемента анупрекши ( созерцания ), то он начинает приближаться к истинной духовности. В противном случае, человек погрязнет в материальном мире. Мы можем постоянно повторять о том, что необходимо познать свою душу, но если теория не подкрепляется практикой, то эти слова пустой звук. Но ведь мы только тогда сможем приблизиться к пониманию собственной души, когда глубоко через

себя пропустим эту формулу духовности, эти четыре вида созерцания. Первый этап созерцание бренности всего вокруг. По мере созерцания, симпатии и антипатии человека начинают ослабевать. Обычно человек испытывает к объектам материального мира симпатию или антипатию, они ему нравятся или нет. Если человек получает то, что он любит, он счастлив, если нет печалится. Постепенно, по мере созерцания бренности всего сущего, человек перестанет печалиться, если что-то теряет. Когда человек изнутри, а не только на словах, свыкнется с мыслью, что все в этом мире тленно, он уже никогда не будет расстраиваться, если что-то потеряет. Человек перестает переживать из-за надвигающейся старости, перестает бояться смерти. Только духовность спасает от этих страданий. Если человек всего лишь говорит о духовности, читает духовную литературу и молитвы, это ему не поможет. Спасется лишь тот человек, кто сделал духовность образом жизни. Это источник бесконечной радости, безграничного блаженства. Если человек не может ощутить эту безграничную радость в настоящем моменте, то и после смерти он не сможет ее ощутить. Освобождения достигнет лишь тот, кто свободен в каждый момент своей жизни. Поэтому необходимо практиковать созерцание бренности мира. Пока вы не прочувствуете это состояние полностью в глубине себя, вы не сможете приблизиться к пониманию.

С осознания бренности мира начинается духовное пробуждение. Вы пробуждаете, ум, сознание и характер.

Первый шаг в сторону духовности осознание того, что весь этот мир не вечен. Если вас спросят, кого можно назвать просветленным, духовным человеком, вы можете ответить, что просветленный человек тот, кто глубоко осознал бренность этого мира. Я не говорю, что просветленный человек тот, кто познал свою душу. Я говорю об осознании бренности мира. О том, что необходимо жить с этим осознанием. Если человек не понял этого, то его можно смело называть материалистом.

Второй предмет созерцания созерцание ненадежности мира. Это значит, что в этом мире ни на что нельзя полагаться. Когда раджа Шреник спросил святого Анатхи, как он смог достичь святости в столь юном возрасте, святой сказал, что ему не на кого было опереться в жизни. Тогда раджа сказал: "Оставайся со мной, я буду твоим

защитником”. Святой ответил: “Как ты можешь защитить меня, если ты сам беззащитен?” Раджа удивился: “Как может правитель такого большого государства быть беззащитным? Это невозможно! Тогда святой сказал: “Махарадж! Я сын очень богатых родителей, у меня всегда было всего вдоволь. Но однажды у меня невыносимо заболел глаз, никто не мог мне помочь, и я в полной мере осознал свою беспомощность. Именно тогда я понял, что никто во всей вселенной не сможет меня защитить. Этот мир не может дать убежища от невзгод. И я начал искать убежище в собственной душе. Я создал сильное намерение, и моя боль исчезла. Это чувство незащищенности толкнуло меня на поиски истинного убежища, так я и стал святым. Теперь я не нуждаюсь ни в чьей защите”.

Духовным можно назвать человека, который осознал, что во внешнем мире он не найдет защиты. Пока он этого не осознал, он будет искать в нем убежище.

Людей можно подразделить на два типа: на тех, кто надеется на других людей и внешние явления, и на тех, кто надеется только на себя. Людей первого типа можно назвать материалистами. Они ищут решения своих проблем во внешнем мире. Таким образом, свою энергию они также направляют во внешний мир. Если же человек надеется только на себя, то и решение своих проблем он будет искать внутри себя. Это простое определение духовности.

Эта история произошла в древнем городе Аванти. У одного очень богатого купца было восемь сыновей и одна дочь, Бхатта. Отец безумно ее любил и кому бы то ни было запретил называть ее на «ты». Девочка росла очень высокомерной и своенравной. Когда ей пришло время выходить замуж, она сказала: “Я выйду замуж только за того человека, который во всем будет меня слушаться”. Слух об этом требовании Бхатты разошелся по всему городу, и никто не захотел на ней жениться. Наконец, государственный министр пожелал взять ее в жены, и они поженились. Министр часто задерживался по государственным делам, и Бхатта сильно сердилась. Однажды он пришел особенно поздно, и Бхатта, разозлившись, убежала из дома. Когда она бежала через лес, то на нее напали разбойники и привели к своему предводителю. Предводитель захотел взять ее в жены, но Бхатта не согласилась. Тогда он отдал ее человеку, который продавал человеческую кровь. Он начал брать у Бхатты кровь и продавать ее.

От этого Бхатта сильно ослабела и стала совсем тонкой, кожа да кости. Однажды в тот город приехал ее брат, увидел ее и забрал обратно. Характер Бхатты полностью изменился. Теперь она была постоянно скромная, тихая и спокойная. Она полностью раскаялась в своем прошлом поведении.

Однажды один бог решил испытать Бхатту, и пришел в ее дом под видом бедного отшельника. Отшельник попросил масло лакшапак, которое считалось очень дорогим. Бхатта послала служанку за маслом, но когда служанка возвращалась, она поскользнулась, упала и выронила кувшинчик с маслом. Бхатта не стала сердиться, а велела служанке принести еще кувшин. На беду случилось так, что служанка поскользнулась на том же самом месте, на разлитом масле, упала и снова разбила кувшин. Бхатта спокойно велела принести еще один. Отшельник удивился: “Сестра, ведь масло дорогое, так ты и разориться можешь”. На что Бхатта ответила: “Во время моих злосключений я поняла, что не стоит привязываться к объектам материального мира. Сегодня судьба мне их посылает, а завтра может отобрать. Так что, мне никакого убытка”.

И это истинное осознание бренности мира.

Человек очень привязан к своему телу. Большую часть своего времени он ухаживает за ним. Заблуждение человека настолько глубоко, что он считает душу и тело неразделимыми. Считает, что его тело это и есть он сам. Он даже и представить себе не может, что есть существование и вне тела. Духовное пробуждение не наступит, пока не рассеется эта иллюзия. Созерцание разделенности учит нас отделять душу от тела, понимать, что они не являются единым целым, а истинное «я», это то, что отделяется от тела. У человека есть воспоминание, воображение и размышление. Но эти функции человеческого мозга механические. Компьютер также может справляться с подобными задачами. Что же касается эмоций, переживаний радости и горя, - то это не механические реакции, они исходят из глубин нашего существа. Духовность появляется тогда, когда человек начинает ощущать отделенность от собственного тела.

Чем больше у человека привязанностей, тем более состоявшимся он себя считает. Человек не умеет жить в одиночестве, поэтому потом он приезжает сюда и жалуется: “Я сделал своему брату столько добра, а он предал меня! Я столько помогал такому-то человеку, а сегодня он

стал моим злейшим врагом". В результате страдания и боль. Причина этих страданий в том, что человек не умеет жить наедине с собой, он постоянно ко всему привязывается. Сколько бы добра мы ни делали другим людям, мы не должны забывать, что, в конце концов, человек одинок. Если вы об этом забудете, то обречете себя на страдания. Глупость и незнание приводят к страданиям. Если человек помнит о высшей истине, ему не приходится страдать.

Вот четыре духовных истины:

1. Ощущение бренности мира;
2. Ощущение своей незащищенности;
3. Ощущение отделенности от мира;
4. Ощущение единства;

Если человек осознал эти четыре духовных истины, он, действительно может приблизиться к духовности, может вести счастливую и беззаботную жизнь.

С помощью этой духовной формулы мы можем разрешить все проблемы и избавиться от всего того напряжения, с которым мы сталкиваемся в семейной и общественной жизни.

Напряжение возникает тогда, когда человек сталкивается с тем, что ему ненавистно и не получает того, что любит. Отец, посвящая жизнь сыну, мечтает о том, что тот в старости будет о нем заботиться, ищет утешения в любви сына. А сын, вырастая, покидает отчий дом. Отец лишается своих надежд и утешения. Отец считал, что его жизнь неотделима от жизни сына, а сын отделился от него. Жизнь отца превратилась в ад.

Если человек постигнет формулу духовности, из его жизни исчезнут причины страданий.

Последняя ступень духовности — ощущение своего вселенского одиночества. Господь Махавира придавал этому пониманию особое значение. Человек, который научился жить наедине с собой, уже не о чем не печалится. Удивительно, как такое возможно, быть одиноким среди людей? Но это основа духовности. Это ключ к успеху, хотя этого и нелегко достичь.

Мы должны стремиться к тому, чтобы духовность была ближе к нашей повседневной жизни. Поменьше заумных фраз и неудобоваримых концепций. Ведь духовность это не достояние ума, она обитает в вышних сферах. Духовные практики должны стать

частью нашей повседневной жизни. Упомянутая выше формула духовности может быть применима каждый день и в любой ситуации. В русле прекша медитации мы проводим шестнадцать видов анупрекши. Анупрекша переводится, как «созерцание». Это духовные практики максимально приближенные к жизни. Это путь решения многочисленных проблем и дорога к высотам духовности.

Для того, чтобы достичь успеха в жизни, мы должны практиковать, как медитацию, так и целенаправленное созерцание. Медитация это сложный процесс, анупрекша ( созерцание ) сравнительно легкий. Анупрекша важна для того, чтобы изменить свое мировоззрение. Она служит очищению мозга.

Если мы поймем описанную выше формулу духовности, то осознаем разницу между духовным и материальным миром.

## 23

## ОСОЗНАННОСТЬ



**Я** знаю слова, но хочу познать то, что лишено слов. Я знаю логику, но хочу познать то, что лишено логики. Я знаю, что такое мышление, но хочу познать безумие. Для этого мне необходима лишь небольшая поддержка.

Прекша медитация предоставляет нам именно такую поддержку. Она помогает нам познать тишину, нелогичность, хаос.

Сегодня мы с вами находимся на съезде прекша медитации. Те люди, которые уже давно практикуют прекша -медитацию, хотят приобретать все новые и новые знания. Многие хотят стать инструкторами прекша медитации. Прежде, чем стать инструкторами, конечно же, следует изучить этот предмет досконально. Необходимо постоянно совершенствоваться. Для того, чтобы стать инструктором, необходимо принять участие не в одном съезде, интенсивно заниматься практикой.

Возникает вопрос, зачем нужны все эти духовные практики? Каждый человек хочет достичь успеха в своей жизни. Главный ключ к успеху осознанность. Если человек пребывает в невежестве, он никогда не сможет достичь успеха.

Один человек очень хотел выбраться из нищеты, и для этого он решил отправиться в другую страну на заработки. Перед отъездом он обратился к нищете: “Я уезжаю, а ты тут оставайся, охраняй мой дом”. Нищета очень удивилась: “Разве это возможно? Я не могу тебя оставить. Где ты, там и я”. Тот человек подумал-подумал и решил остаться на родине. Ведь и в другой стране нищета не собиралась оставить его в покое. Какой же смысл уезжать?

Если человек пребывает в невежестве, он никогда не добьется успеха. У невежественного человека на ум словно бы наброшен покров, который мешает ему мыслить здраво, мешает ему принимать правильные решения. Свет его разума тусклый и слабый.

Ключ к успеху в жизни осознанность.

Бхагавана Махавира очень подробно описывал особенности

состояния осознанности и состояния невежества.

Прошлое не вернуть. Птица постоянно возвращается в свое гнездо, и все привыкают к этому. Но наступает такой день, когда птица не возвращается в свое гнездо. И наступает новый этап. Время не возвращается, но праведные люди добиваются успеха, а неправедные нет. Мгновение жизни праведника приносит свои плоды, мгновение жизни невежды проходит впустую. Разница в осмысленности существования.

Возникает вопрос, что такое духовность? Если говорить в двух словах, духовность это осознанность. Чем больше осознанности, тем больше духовности.

Духовность это осознанность. Без осознанности человек не может приблизиться к вратам духовности. Как много различных форм принимает невежество: "Необъективность, тупость, глупость. Сон - это тоже вид невежества. Для здоровья сон необходим. Но мы должны понимать, что это лишь одно из определенных, неосознанных состояний человека. Одно дело, когда человек засыпает, чтобы обновить силы своего организма, и другое когда он, даже бодрствуя, пребывает в некотором подобии сна. Ведь состояние сна лишено осознанности. Это такое состояние, которое вынужденно приходит к нам каждый день и служит исключительно восстановлению наших сил.

Если вы привыкли много спать днем, то тем самым вы приглашаете в свою жизнь болезни. В древнеиндийской системе омоложения и долголетия, Аюрведе, наложен строгий запрет на дневной сон. Если вы очень устали, то можете отдохнуть в течение получаса, но не более. Сон - это бессознательное состояние. Разве это хорошо, погружаться в бессознательное состояние? Мы должны стремиться к осознанности.

Спешка и пустое времяпровождение - это тоже вид невежества. Если человек говорит, что ему не хватает времени, то значит, что он очень много времени проводит впустую. Пример тому, вечные дискуссии о политике. Когда идут такие обсуждения, люди и не замечают, как летит время.

Если вы слишком много размышляете о том, что думают другие, вы никогда не добьетесь успеха. Вы должны думать о себе и о саморазвитии.



## ОСОЗНАННОСТЬ ПРИНЯТИЕ ИСТИНЫ



**О**дин человек стоял на возвышенности, а другой внизу. Тот, что стоял сверху, сказал: “О! Смотри, кто идет!” Тот, кто стоял снизу, откликнулся: “Нет, я никого не вижу”. Первый сказал: “Я точно вижу, что тот человек направляется к нам”. Но тот, кто стоял внизу, не мог его увидеть. Человек сверху сказал: “Иди сюда, и ты тоже его увидишь!”

Осознанность это вершина духовных практик. Конечно, любой человек мечтает подняться на вершину, но для этого требуется мужество, требуется сила, требуется ловкость. Только тот, кто взобрался на вершину, может оценить прелесть осознанности. Если же тому человеку, который стоит снизу, осознанность не нравится, то в этом нет ничего удивительного. Необходимо много труда, чтобы добраться до вершины.

Все духовные практики направлены на то, чтобы достичь вершины, чтобы прийти к осознанности. Не практикуя медитацию, добраться туда невозможно. Ни один человек не может достичь осознанности, повторяя, как попугай «осознанность», «осознанность». Для достижения осознанности необходима практика. Одним резким рывком этой цели достигает один человек из тысячи. Остальные люди достигают ее путем долгого и упорного труда.

Дыхательные практики, шарир прекша все эти практики направлены на достижение осознанности. Дыхательные практики очень полезны. Но в этих практиках необходимо постоянство. Ведь в начале человек не может концентрироваться на своем дыхании даже в течение одной минуты. Ведь ум беспокоен и постоянно отвлекается. Каждый человек сталкивается с этой проблемой. Для того, чтобы справиться с этой проблемой, необходима постоянная практика. Сначала осознанность длится одну минуту, потом две, потом три. И однажды наступает такой момент, когда осознанность становится перманентным состоянием.

Осознанность - это признание истины. Слабый человек никогда не придет к осознанности. Только тот человек может прийти к

осознанности, кто имеет достаточно сил, чтобы принять истину. Если человек осознает причину своих болезней, понимает свою слабость, свою боль, и принимает это, он сможет стать осознанным.

Осознанность принятие истины, принятие боли.

Есть древняя история на пракрыте, которая говорит об этом.

Правителем княжества Удджайни был Джитшатру. А правителем соседнего государства был Синхджит. Оба страстно любили проводить соревнования по борьбе. Главного борца княжества Уджайни звали Аттан. Раджа его обожал. Соревнование борцов проводилось раз в году. Приезжали участники из разных стран. Борец раджи Уджайна всегда побеждал, и вместе с его славой росла и слава княжества. Раджа сопредельного государства тоже захотел прикоснуться к славе. Он стал участвовать в соревнованиях, но проиграл. Раджа расстроился и не знал, что делать. Однажды он встретил сильного и ловкого юношу. Он сделал его устроителем соревнования и взял на себя все расходы. Раджа предоставил юноше все возможные удобства. Он обучил юношу всем секретам мастерства. Наконец, настал день соревнований. В этот день юноша наголову разбил Аттана. Все соседние страны воздавали почести победителю, и только Аттан горько переживал свое поражение. Он решил тоже взять себе в обучение молодого силача. Он назвал его Пхалих. Когда было организовано очередное соревнование по борьбе, Пхалих сошелся с силачом из Сопарака, Маччхией. Они сражались целый день. Тот день закончился вничью, и соревнование перенесли на следующий. Сам раджа расспрашивал Маччхия о самочувствии, велел, чтобы ему ни в чем не отказывали. Маччхий почувствовал гордость: "Я вовсе не ощущал боли, завтра я разобью наголову своего противника". Раджа Удджайни тоже пришел к своему силачу, к Пхалиху. Пхалих рассказал, где он получил синяки и шишки. Он ничего не скрыл от раджи. Раны до следующего дня залечили. На следующий день Пхалих наголову разбил Маччхия. А все потому, что Пхалих залечил свои раны, а Маччхий нет, потому что его одолевала гордыня, и он не рассказал о том, как ему плохо.

Это победа осознанности. Невежество всегда проигрывает. Принятие истины это и есть осознанность. Если человек закрывает глаза на свои недостатки, это невежество, это причина поражений.

Пусть каждый духовный искатель осознает, что нет людей без недостатков. Человек без недостатков не может жить в нашем

грешном мире. Мы от рождения имеем недостатки и слабости. Мы должны признавать их существование. Нельзя скрывать свои недостатки.

Самая большая ошибка не признавать своих слабостей. Это неизлечимая болезнь. Ведь первый шаг к выздоровлению признать существование болезни. Прежде, чем лечить человека, необходимо поставить диагноз. Ведь, прежде всего, мы должны познать самих себя. Пока этого не произойдет, мы не сможем избавиться от своих недостатков.

Осознанность состоит из двух составляющих: мы должны поставить себе правильный диагноз и правильно излечить то заболевание, что мы у себя нашли. Поставить диагноз, познать себя очень непросто. У каждого человека индивидуальный характер. Кто-то больше тянется к тому, что ему нравится, а кто-то больше думает о том, что ему не нравится, он любит сражения и конфликты. Поэтому, прежде всего, необходимо познать самого себя и свой характер. К чему вы больше всего привязаны? Что вас больше всего соблазняет: зрительные, слуховые образы или же запах? Все это необходимо узнать, потому что, исходя из этого, духовные практики различны для разных людей. Человек должен сам для себя решить, к чему он больше всего привязан, и бороться с этой привязанностью. Некоторые люди умеют бороться с соблазнами зрения, но невоздержанны на язык. Болтуны и чревоугодники не могут достичь просветления. Для того, чтобы исцелиться от чревоугодия, необходимо постоянно пробовать различно приготовленную еду: то вкусную, то невкусную, то холодную, то горячую, то острую, то пресную. Таким же образом можно бороться со своей привязанностью ощущениям особого рода, будь то зрительные, слуховые или осязательные ощущения. Поэтому духовный путь у каждого свой. Какое-то определенное качество может быть особенностью одного человека и недостатком другого. Когда вы вырветесь из сетей невежества, то можете ясно увидеть свои слабости и недостатки. Именно тогда необходимо принять твердое решение изменить себя к лучшему. Если решение было принято по-настоящему, то уже никакая сила в мире не сможет его изменить.

Один раджа был очень щедрым и очень любил поэзию. Если к нему приходил ученый-брахман и декламировал радже стихи, то раджа щедро награждал его. Первый министр подумал, что если это и

дальше будет так продолжаться, то от государственной казны ничего не останется. Он придумал один план. Перед входом в тронный зал он повесил изречение, где крупными буквами было написано: «Для того, чтобы избежать несчастий, необходимо беречь свое имущество». Когда раджа входил в тронный зал, его взгляд упал на это изречение, и он понял скрытый смысл изречения. Тогда раджа под этим изречением написал другую надпись: «Несчастья не могут коснуться великих людей». Когда министр увидел написанное раджей, то понял, что его план провалился, и под тем изречением написал другие строчки: «Иногда и судьба может рассердиться, и тогда она повергнет великого человека в пучину несчастий». На следующий день раджа пришел в тронный зал, увидел три написанных изречения и под ними написал четвертое: «в этом случае погибнет даже то богатство, которое копили долгие годы».

Когда министр прочитал это четвертое, последнее изречение, он понял, что раджа твердо стоит на своих позициях, и его точку зрения невозможно поколебать.

Если ваша внутренняя сила, ваша сила воли, крепка, то никакие посторонние факторы не смогут убедить вас отречься от собственных целей.

Если человек вступает на путь духовного развития, то, прежде всего, он должен создать твердое намерение стать просветленным и осознанным человеком. Он должен быть готов сразиться со всеми препятствиями, которые подстерегают его на пути к заветной цели.

Первое препятствие на пути к осознанности - это беспокойная природа нашего ума. И эта беспокойная природа не ограничивается одним лишь умом, наши глаза тоже не знают покоя, наши ноги и руки без усталости совершают разнообразные телодвижения. Мы должны признать существование этой проблемы, признать, что беспокойность - это природа нашего ума, именно тогда мы сможем с ней бороться и преодолевать те препятствия, что встают на нашем пути. Это первый признак осознанности.

## 25

## ОСОЗНАННОСТЬ ПОПЫТКА ВИДЕНИЯ



**М**ы совершенно естественно воспринимаем зрительные образы, этому не нужно учиться. Как только ребенок открывает глаза, он начинает видеть окружающий его мир. Возникает вопрос: зачем же нам практиковать видение? Зачем практиковать то, что мы и так умеем? В этом вопросе необходимо добраться до самой сути.

Ведь мы видим не только глазами. За нашим зрением стоит сила иного порядка. Это сила симпатий и антипатий. Мы на все смотрим через призму своих привязанностей. А мы должны научиться видеть все в истинном свете для того, чтобы пробудить свою осознанность. Если человек не может видеть в истинном свете, он не достигнет просветления. Просветленный человек видит непредвзято, непосредственно.

Каждый человек живет в обществе и не мыслит своей жизни, без общества. Даже святой человек не может полностью порвать с обществом. Ведь каждому нужна еда, жилье, одежда, лекарства, много чего другого. Все это мы можем получить только через общения с людьми. Если даже вы будете жить в лесу или в уединенной пещере Гималаев, то и там вам потребуются все вышеперечисленные вещи. Никто не может быть полностью самодостаточным, все мы живем в обществе. Ведь даже вершины Гималайских гор не существуют отдельно от человеческого общества. Они принадлежат какому-то государству. Поэтому не можем себя полностью отделить от общественной жизни. Как же мы в таких условиях можем говорить об одиночестве? Ведь с точки зрения духовности, очень важно какое-то время находиться в одиночестве. Общественная и личная жизнь все время находятся в противоречии.

Бхагавана Махавира прекрасно сказал по этому поводу: “Каждое явление необходимо рассматривать с двух точек зрения. С точки зрения обычной жизни и с точки зрения духовности. Ведь материальный мир подвержен постоянным изменениям. И это истина. И вечное является истиной, и преходящее является истиной.

Самое большое заблуждение односторонний подход”.

Не один человек не сможет жить вне общества, но и высот духовности нельзя достичь, если не пребывать наедине с собой. Бхагавана Махавира учил, что эти два жизненных аспекта всегда должны быть сбалансированы. Мир существует по мирским законам, а душа — по духовным. Ведь душа не пьет и не ест. На одних духовных принципах не может существовать наше тело. Свое тело мы должны рассматривать с позиций физиологии и психологии. Тело наше бренно. Но если мы хотим разобраться с вечными вопросами, то должны прислушиваться к голосу интуиции, к голосу души.

До двенадцати с половиной лет Бхагавана Махавира предавался строгой аскезе. Его тело высохло. Но после того, как Бхагавана Махавира достиг просветления, он стал принимать пищу каждый день, и его тело стало сияющим. Он стал очень красивым. Если организм получает полноценное питание, это отражается на внешности с положительной стороны. Если вы плохо питаетесь, то красота и здоровье уходят. Все это — практические знания. В этом также заключена определенная истина.

Человек может жить наедине с самим собой, даже находясь в толпе, существуя в гармонии с обществом. Жить наедине с самим собой — это и есть духовность. Господь Махавира говорил, что заниматься духовными практиками можно, как в многолюдной деревне, так и в диком лесу. Это высказывание несколько противоречиво. Что же оно означает на самом деле? Оно означает, что если человек научился контролировать свои привязанности, перестал зависеть от своих симпатий и антипатий, то ему нет никакого смысла идти в лес, а если ему не удалось овладеть контролем над чувствами любви и ненависти, то и в лесу у него это не получится.

Господь Махавира предоставил нам всеобъемлющий взгляд на мир. Он сказал, что человек может достичь просветления в любом из пятнадцати состояний. Он может достичь освобождения и будучи домовладельцем, и будучи святым отшельником. Он может быть джайнским монахом. Если посмотреть со стороны, то между этими людьми есть разница, но с точки зрения духовности никакой разницы нет. Они все овладели искусством отстраненности. И монах, и домовладелец, идут к просветлению через отрешенность. Костюмы разные, а суть одна. После того, как пришла отрешенность, человек осознает единство всего сущего, достигает освобождения.

В этом смысле мы должны подумать о том, как нам научиться пребывать наедине с самим собой, когда мы находимся в обществе. Ведь мы не можем полностью покинуть общество. Ни Будда, ни Махавира, ни Шанкар не покидали человеческое общество насовсем. Все великие учителя жили в обществе, но оставались при этом наедине с самими собой. Ачарья Бхикшу говорил так: я жил среди толпы, но был всегда одинок. Это ключ к разрешению всех проблем.

Но возникает вопрос: как же можно пребывать в тишине, наедине с самим собой и при этом жить в обществе? Разница в видении. Необходимо ощущать свою целостность. Мы связаны со всеми людьми и явлениями в этом мире. У нас есть три сильных привязки: тело, семья и богатство.

Человек никогда полностью не находится в одиночестве. Вместе с ним всегда его ум, его тело. Если человек отправится в Гималаи и будет жить в пещере, можно ли считать, что он существует совершенно отдельно от миллиарда жителей Индии? Ведь мысли всех людей мира живут собственной жизнью в ноосфере. Даже если вы уединитесь в пещере Гималаев, вы не уберетесь от влияния этих идей. Россия и США — ядерные державы, но с последствиями того, что эти страны достигли столь высокого уровня развития, приходится сталкиваться всему миру. Разве люди Индии не пострадают, если произойдет ядерный взрыв? Разве не пострадает тот отшельник, что отсиживается в Гималаях? Все в этом мире взаимосвязано. Где-то происходит какое-либо событие, а его отголоски ощущаются по всему миру.

Смысл духовности в том, чтобы изменить свое мировоззрение. Мы должны научиться новому видению. Обычно существует два взгляда на вещи. Один крестьянин собирался сеять зерно. По дороге он встретил святого отшельника. Крестьянин увидел святого и всполошился: Это плохая примета, встретить на дороге отшельника. Он пробормотал: “У тебя такая большая голова, а волос совсем нет! Это значит, что, несмотря на все мои усилия и успешный посев, урожая не будет”. Крестьянин совсем расстроился.

Тем временем, с ними поравнялся другой крестьянин, который уже возвращался со своего поля после полевых работ. Увидев отшельника, он очень обрадовался: “О! Какая замечательная примета! Какие большие у него на лице прыщи! Видно и зерно уродится крупным!”

Два этих крестьянина при виде отшельника пришли к совершенно противоположным выводам. После периода дождей взошли ростки, но каждый из крестьян получил урожай согласно своему умонастроению. У первого крестьянина ничего не взошло, а у второго уродился прекрасный урожай. Одно и то же событие может привести к различным последствиям для разных людей. Одно и то же слово может иметь пятьдесят различных значений.

Сейчас я уже могу видеть в истинном свете, но это умение пришло ко мне после долгих лет подвижничества и духовных практик. Однако, человек должен с самого начала взять правильное направление, стремиться к истине.

Только тот человек сможет пребывать в самом себе, находясь при этом среди людей, кто все воспринимает гармонично, с двух точек зрения, с точки зрения материального мира и с точки зрения духовности. Конечно, люди могут находиться на различных ступеньках социальной лестницы. Все люди разные, и их интересы тоже разные. Поэтому так необходима гармония, необходим баланс.

Мистик и философ Гурджиев поступал именно так: живя среди людей, он оставался наедине с самим собой. Бхагавана Махавира поступал точно также. Однажды Гошалак обвинил его именно в этом со словами: “Раньше Махавира действительно был святым отшельником, потому, что он жил в одиночестве, а теперь он отошел от своих принципов и живет среди людей в полном достатке. Раньше он голодал, а теперь каждый день вкушает пищу”. Еще было много всяких обвинений в адрес Махавиры. Но на Бхагавана Махавиру эта критика не произвела никакого впечатления. С древности в Индии существовала такая практика. Пока человек не достиг просветления, он подвергает себя жестокой аскезе, подчиняется строгой дисциплине, но после того, как он достигнет просветления, уже не имеет никакого значения, что он есть и где живет.

Мы можем на все происходящее смотреть с разных точек зрения. Человек, вставший на духовный путь, ни в коем случае не должен думать, что другие люди живут неправильно, пребывают в невежестве и осуждать их стиль жизни. В каждом человеке присутствует и невежество, и осознанность. И тот человек, что занимается духовными практиками, еще не полностью освободился от невежества. Иллюзии присутствуют в каждом человеке до тех пор, пока он не достигнет полного просветления. Просветление наступает



в тот момент, когда человек освобождается от всех иллюзий. По мере освобождения от иллюзий, человек становится все более безразличным по отношению к перипетиям своей судьбы.

Мантри Муни считался в нашей общине по-настоящему просветленным человеком, очень глубоким и серьезным. Он все знал, все понимал, но никогда не реагировал на слова других. Если кто-то спрашивал его об этом, он отвечал стихотворным двустишием.

Смысл двустишия был связан с историей, о которой повествуется в священных агамах. Один отшельник шел по лесу в полном одиночестве, как вдруг увидел, что какой-то юноша находится с девушкой в компрометирующей позе. Отшельник прошел мимо своей дорогой. Юноша подумал: “Сейчас отшельник пойдет в деревню и ославит меня перед всеми. Лучше я убью его прямо здесь”. Он побежал по дороге наперерез отшельнику и спросил: “Отшельник, что ты видел сейчас? Отвечай!” Отшельник молчал. Юноша начал угрожать: “Отвечай быстро, а не то я тебя убью”. В ответ отшельник прочитал ему двустишие, смысл которого сводился к следующему: “Святой многое видит и многое слышит, но никому не рассказывает о том, что видит и слышит. Он счастлив, пребывая внутри самого себя”. Юноша успокоился и дал отшельнику пройти. В жизни каждого человека происходит много разных событий. Если человек поддается влиянию всего происходящего, то он уже не находится наедине с собой. Быть наедине с собой, значит познать истину, быть отрешенным, независимым от внешних обстоятельств.

Однажды Самудрапал сидел в саду, когда мимо него стража протащила человека, чьи ноги и руки были закованы в цепи. На нем была одежда красного цвета, какую надевали на осужденных. Стража объяснила, что это разбойник, которого собираются посадить на кол. Увидев это, Самудрапал задумался. Он понял, что плоды дурных поступков приходится пожинать не только в этой жизни, но и на том свете. В одно мгновение его чувства очистились, и он достиг просветления.

Человек, вставший на духовный путь, не должен презирать слабых духом людей. Необходимо бороться со слабостью, а не презирать ее. Однажды Адракумар шел к Бхагавана Махавире. По пути он встретил других учителей. Ему сказали: “Ты высокомерен, почему ты так презираешь других людей?” Адракумар ответил: “Я не осуждаю людей, я осуждаю их неправильное учение”. То же самое

говорил и Махатма Ганди: “Ты должен ненавидеть порок, а не порочного человека”. Конечно, мы должны задумываться, что и почему происходит в этом мире. Как прихотлив узор судьбы! Как удивителен и многообразен наш мир! Поэтому путь духовного человека осознать, где пролегает правильный путь и всегда следовать ему. Когда мы изменим свое мировоззрение, мы научимся видеть по-настоящему.

Что такое осознанность? Это попытка правильного видения. Попытка увидеть любое явление с двух точек зрения: с точки зрения материального мира, и с точки зрения духовности. Мы должны уметь отделять друг от друга две эти точки зрения. Мы должны жить в этом мире, подчиняясь его правилам и требованиям, но при этом ощущать то вселенское одиночество, ту индивидуальную душу, что сокрыта в каждом из нас. Именно это приводит к осознанности. Это большой труд и большое искусство. Очень немногие достигают цели на этом пути. Людям нравится пребывать в иллюзиях. Пробудить людей нелегко. Поэтому мы так редко видим истину. Поэтому человек не видит разницы между своим долгом и тем, что он не должен делать. Иллюзии это сон, от которого необходимо пробудиться. А для этого мы должны отделить мирскую жизнь от духовной и применять к различным жизненным обстоятельствам мирские или духовные правила, в зависимости от ситуации. Именно тогда духовное развитие человека благотворно скажется на жизни всего общества.

## ОСОЗНАННОСТЬ ПОИСК ГАРМОНИИ



**В**се мы думаем, что умеем видеть, но по-настоящему видят лишь единицы. Человек по-настоящему может видеть только тогда, когда его сознание чисто. Если человек находится в сетях симпатий и антипатий, он не может видеть в истинном свете. Так как человек не видит то, что происходит вокруг в истинном свете, его жизнь далека от гармонии.

Прежде всего, человек воспринимает свое тело. Воспринимать свое тело правильно - это тоже искусство. Человек может воспринимать свое тело по-разному. Это восприятие может быть, как искаженным, так и объективным.

Санаткумар очень гордился своей красотой. Однажды к нему пожаловал старый брахман, но стражник остановил его у дверей. Но брахман очень хотел увидеть императора Санаткумара, и стражник пропустил его внутрь. При виде красоты Санаткумара брахман чуть не ослеп. Император спросил: "Откуда ты пришел? В чем цель твоего визита?" Брахман ответил: "Как рассказать тебе, о, император, откуда я пришел? Когда я пустился в путь, то был совсем молод, а теперь я глубокий старик. Теперь ты можешь представить, как долог был мой путь. Я слышал о твоей удивительной красоте и пришел на нее полюбоваться". Император почувствовал тщеславное удовольствие. Он сказал: "Что сейчас на меня любоваться?" Приходи в тронный зал, когда я буду восседать, украшенный всеми регалиями власти. Вечером император разоделся в пух и прах. Позвали старика. При виде императора, старый брахман сморщил нос от отвращения. Он сказал: "Это уже не та красота, что я наблюдал утром. Твое тело охвачено множеством болезней". Император очень удивился, но понял, что в словах старика заключена истина.

Внешность может стать причиной тщеславия, а может привести к комплексу неполноценности. Это происходит тогда, когда человек не умеет видеть мир в истинном свете.

Сократ смотрелся в зеркало. Сидящий рядом с ним ученик засмеялся. Сократ сказал: “Я знаю, почему ты смеешься, потому что я безобразен и все равно смотрюсь в зеркало. Но я смотрюсь в зеркало совсем по другой причине. Я знаю, что безобразен снаружи, но я присматриваюсь к себе, чтобы это уродство не переползло и в мой внутренний мир. Я хочу избавиться от внутреннего уродства”.

Если человек умеет видеть по-настоящему, то внешнее уродство не может привести его к комплексу неполноценности. А ведь многие молодые люди и девушки готовы покончить жизнь самоубийством, если их внешность не соответствует определенным идеалам. Они проклинают своих родителей и сетуют на судьбу. Если человек познал внутреннюю красоту, то внешность для него не имеет никакого значения.

Истинна только внутренняя красота. Как много великих людей не обладало внутренней красотой, но они были невероятно притягательными личностями, тысячи людей обожали их. Их внутренние качества привлекали людей.

Внутренняя красота зависит от чистоты сознания. Прекрасен тот, чья душа чиста. Только человек, лишенный внутренней красоты, может страдать от комплекса неполноценности.

Если человек овладел внутренним зрением, он уже не страдает от тщеславия. Император Санаткумар был охвачен тщеславием, этот порок и породил в нем множество опасных болезней. Впоследствии эти болезни довели его до такого состояния, что он покинул свое царство и стал отшельником. Он познал самого себя и стал философом. Если человек прекрасно разбирается лишь во внешнем мире, он может стать хитрым, прагматичным, но философом он не станет никогда. Философом может стать только тот, кто через самоограничение приходит к пониманию самого себя.

Одного святого отшельника одолевала болезнь. К нему пришел доктор и сказал, что у него есть удивительное лекарство, способное излечить любую болезнь. Отшельник ответил, что гордится своей болезнью и при желании мог бы излечить ее за одну минуту. Доктор не поверил. Отшельник плюнул на руку и приложил слюну к больному месту. Он тотчас же излечился, и его тело засияло от избытка здоровья.

Но удивительное дело: на самом деле, врачом был никто иной, как брахман, который пришел к Санаткумару, а император был тем самым отшельником. Вначале он заболел, потому, что слишком гордился своей красотой, но потом достиг просветления и получил способность исцелять недуги. Как сильно изменился император!

Материя не несет в себе добро или зло. Человек придает ей ценность. Даже богатство не измеряется в деньгах, это эквивалент полезности. И животные имеют свою ценность, и люди. Поэтому в богатстве нет ничего плохого. Если мы не обладаем правильным видением, то богатство становится проклятием, если же мы умеем видеть все в истинном свете, богатство может принести огромную пользу. Тот, кто не умеет видеть, постоянно копит свои богатства, тот же, кто умеет, пользуется ими к всеобщей радости.

Мы понимаем, как много проблем возникло в современном мире из-за того, что человек научился видеть. Из-за этого возникает ненависть, обида, презрение. Возьмите, например, события, которые происходят в Южной Африке. Посмотрите на этот конфликт между белым и чернокожим населением! Люди уделяют особое внимание цвету кожи, касте, социальному положению, красоте. Все это потому, что человек не научился видеть этот мир в истинном свете. Ложное восприятие подпитывает ненависть и гордыню.

Образованность, богатство, известная семья, слава все это порождения гордыни!

В Стхананга Сутре Бхагавана Махавира говорит: “Для просветленного человека и богатство, и слава, и роскошь, - все служит его дальнейшему развитию. Если же человек пребывает в иллюзиях, все это может стать причиной его морального падения и дальнейшего краха”. А явления те же самые, разница только в восприятии. Духовный человек никогда не становится рабом материи, рабом своего тщеславия. Он хочет, чтобы и его ученики достигли просветления. Духовный человек пребывает в осознанности. Если же человек, претендуя на то, чтобы стать духовным учителем, наслаждается властью над учениками и не стремится к развитию, то он забывает о своем долге, и его никак нельзя назвать просветленным человеком.

Если человек научился видеть по-настоящему, стал своим

собственным внутренним свидетелем, то он должен думать примерно таким образом: “Я постоянно получаю от моих последователей поклонение и уважение”. Я должен быть достоин этих даров, ведь это нелегко. Поэтому такой человек еще более ревностно будет посвящать себя духовным практикам. Это и есть по-настоящему духовный путь. Если же человек не научился видеть, то он начинает думать: “Люди и так обожествляют меня, зачем же мне предаваться изнурительным медитациям и аскетизму? Зачем мне мучиться?” Он сворачивает на неверную дорожку, попадает в сети эгоизма.

Материя всегда остается материей. Существование материального мира, существование общества, существование семьи, мы не можем назвать ни злом, ни благом. Для просветленного человека эти факторы становятся ступеньками к дальнейшему развитию, для невежды кандалами. Вся разница в восприятии.

Если человек научился видеть по-настоящему, то он увидит и исходную точку, и точку окончания. Если же человек не научился правильному видению, он воспринимает только начало, но не способен увидеть конец.

Один купец построил себе особняк. Там были все мыслимые и немыслимые удобства. Купец не поспешил на строительство этого особняка. Особняк получился очень красивым, и выглядел он по-настоящему шикарно. Когда купец увидел свой особняк, он очень обрадовался, им овладело тщеславие. Он начал перед всеми расхваливать свой новый дом. Все, кто видели это архитектурное чудо, были удивлены сверх всякой меры. Однажды туда пришел святой отшельник. Купец с большим уважением показал ему свой особняк. Когда он провел его по всем комнатам в доме, то спросил: “Махарадж! Как вам понравился этот крошечный домик?” Отшельник понял, что купец был охвачен тщеславием. Он ответил с улыбкой: “Уважаемый купец! Ваш дом прекрасен, но в нем есть один недостаток”. Услышав это, купец насторожился: “Махарадж! Чего же недостает?” Отшельник ответил: “Однажды твой дом разрушится. Ничего не останется от него”. Купец услышал об этом, и ему стало грустно. Он понял, что отшельник говорит правду, и его тщеславие улетучилось.

Тот, кто живет во дворце, полон тщеславия. Тот, кто живет в

хижине, полон чувства собственной неполноценности. Житель дворца презирает того, кто живет в хижине. Если же человек достиг просветления, то для него не имеет значения, где жить: в хижине или во дворце. Потому что он знает, однажды разрушится дворец, и от хижины тоже ничего не останется.

Когда человек начинает видеть по-настоящему, к нему приходит гармония, он освобождается от тщеславия и чувства собственной неполноценности. И тщеславие, и чувство собственной неполноценности порождают дисбаланс. Когда они уходят из нашей жизни, приходит гармония.

Осознанность - это гармония, а ключ к гармоничной жизни правильное восприятие действительности.

## ОСОЗНАННОСТЬ ИЗМЕНЯЕМ НАПРАВЛЕНИЕ



**М**ы вышли из Амеда и пришли в Раджсаманд. Когда мы отправились в путь, то наши лица были обращены к Раджасаманду, а спина к Амеду. Мы все ближе приближались к Раджсаманду, а Амед удалялся все дальше и дальше.

Что такое близко, и что такое далеко? Близко то, к чему мы стремимся, а далеко то, к чему мы повернулись спиной. Все зависит от того, куда направлены наши устремления. Куда направлены наши устремления? К счастливой и спокойной жизни или к увеличению своих проблем? Это очень важный вопрос. Если мы ориентируемся на радость, то можем полностью изменить свою жизнь к лучшему. Если же мы в первую очередь обращаем внимание на проблемы, то запутаемся в них окончательно.

Мы не должны бежать от жизни, от своих проблем. Куда мы можем убежать от себя? В другое перевоплощение, в другую страну? Изменить направление не значит бегство от реальности.

Мы бежим, надеясь поймать тень. Мы стремимся к иллюзии, а не к истине. Мы смотрим на отражение, а не на суть.

Однажды я сидел в комнате, где было зеркало. Прилетела птица и начала беспокойно смотреть в него. Ей казалось, что там тоже какая-то птица. Она стала бить клювом по стеклу, намереваясь освободить ту, другую, птицу. Под конец она совсем выбилась из сил, поранилась, не понимая, что внутри зеркала никого нет, а там лишь ее собственное отражение. Вот ведь какое заблуждение!

Не только эта бедная птица, но и каждый человек словно сидит перед зеркалом. Он видит свое отражение, сражается с ним. И это происходит с древнейших времен. Но человек, подобно той птице, до сих пор не понял, с кем он сражается. Он не понимает, что внутри зеркала никого нет. Человек проводит всю свою жизнь среди теней.

Однажды в лунную ночь человек шел по дороге. Перед ним бежала его тень. Увидев свою тень, человек подумал, что перед ним



кто-то идет. Он побежал за ним. Тень всегда убегала вперед. Человек еще больше испугался. Он остановился, но и тень остановилась.

Человек боится собственной тени. А страх возникает оттого, что человек понимает, это его собственное отражение, его собственная тень.

Бхагавана Махавира сказал: “Тот, кто научился видеть по-настоящему, кто пришел к осознанности, он наслаждается благами мира, но при этом не поступает подобно тому человеку, который погряз в иллюзиях. Он ест, пьет, одевается в красивую одежду, гуляет, но делает все не так, как остальные. Например, человек, который далек от истинного восприятия, видит все с точки зрения своего удовольствия, своих симпатий. Поэтому такой человек предпочитает здоровой пище - вредную и калорийную. Просветленный человек думает прежде всего о пользе. Он каждую вещь рассматривает с точки зрения ее полезности. В поведении просветленного человека и человека, погрязшего в иллюзиях, существует большая разница”.

Мы должны изменить свое поведение, изменить свою повседневную жизнь. Мы не можем изменить основное направление своей жизни, пока не изменим свои привычки.

Кого же мы можем назвать человеком, который все видит в истинном свете? Это тот, кто к чужой женщине относится, как к своей матери, чужое богатство считает мусором, обращается со всеми живыми существами, как с равными себе. Если такого не происходит, то человека можно назвать слепым, даже если у него есть глаза. Некоторые люди, слепые от рождения, видят лучше, чем те, кто видит глазами, но не видит душой.

Если человек изменит основное направление своей жизни, то все невозможное станет для него возможным.

Ребенок пьет молоко своей матери. В этом нет ничего безобразного или неестественного. Или, например, человек страстно поклоняется богине Сарасвати или Кали. Его поведение светится неподдельным экстазом. Его сознание чисто.

Джайнские монахи из орчена шветамбаров постоянно ходят обнаженными. Женщины поклоняются этим монахам, припадают к их ногам, молятся о них. Разве в их уме возникают непотребные мысли? Нет, такого не происходит. Это значит, что женщины изменили

направление своего мышления.

Материальные вещи не могут развратить человека. Все искажения зависят от мировоззрения человека.

Во-первых, мы должны изменить свое поведение. Для этого необходимо уделить особое внимание объективности. Если мы будем воспринимать все происходящее вокруг с объективной точки зрения, то наше поведение изменится автоматически. Если же человек погряз в иллюзиях, то нечего и думать, что его поведение изменится к лучшему.

Если человек направляет все свои устремления к тому, чтобы удовлетворить свою жадность, похоть, тщеславие, то он никогда не почувствует удовлетворения. Даже самые богатые люди прибегают к обману, к мошенничеству, к воровству. Разве им не хватает денег? Они ведут себя именно так потому, что их ум охвачен жадностью. Если они изменят направление своих устремлений, то перестанут придавать излишне большое значение своему богатству.

Такая реальная история произошла в Дели. Четверо молодых людей пришли в забегаловку. Как только они ушли, хозяин заметил, что они забыли на столе свой транзистор. Хозяин отправился искать этих молодых людей на железнодорожную станцию. Молодые люди уже сели в вагон. Поезд должен был вот-вот отправиться. Юноши болтали между собой о том, как они обманули хозяина забегаловки, заплатили только половину счета. Тем временем, хозяин забегаловки нашел их и протянул им транзистор: "Вот, вы завтракали у меня и забыли это. Держите! Молодые люди от удивления потеряли дар речи".

Бедность или богатство не имеют значения. Важно изменить направление своей жизни.

В-третьих, просветленный человек будет относиться с равным дружелюбием ко всем живым существам. Это очень важный принцип. Однако, люди не спешат применять этот замечательный принцип на практике. Они считают, что все остальные живые существа не заслуживают их высочайшего внимания. Люди считают себя великими, а других ничтожными. Именно эти убеждения придают им чувство собственной значимости. Мы можем тысячу раз повторять принцип о равенстве всех живых существ, все без толку. Именно тогда

это высказывание становится стилем жизни, когда человек изменяет основное направление своего существования.

Принц Ариштнеми ехал на собственную свадьбу. По пути он услышал печальные звуки, который издавали животные. Он спросил друга: что случилось? Почему так много животных собралось вместе? Друг ответил: “Этих животных собрали, чтобы накормить участников свадебной процессии”. Ариштанеми спросил: “Разве их собираются убить, и они кричат от ужаса?” Друг подтвердил опасения принца. Тогда Ариштанеми сказал: Друг, поворачивай назад. Я не смогу теперь ехать на эту свадьбу. “Вот как это событие повлияло на жизнь принца. Он полностью изменил направление своей жизни, ехал на свадьбу, а отправился жить в лес отшельником.

Вот это пример радикального изменения направления. Если человек изменяет направление своей жизни, то к нему приходит осознанность. Пока мы не изменим направление своей жизни, мы не можем считать всех живых существ равными себе. Ариштанеми понял, что душа этих несчастных животных равна его собственной душе. Внутренний голос принца воспротивился тому, чтобы его собственная свадьба стала причиной убийства тысяч живых существ.

Осознанность не придет до тех пор, пока мы не изменим основное направление своей жизни.

Отец сказал сыну: “Сынок, в город приехал святой философ, пойдем, послушаем его проповедь”. Сын согласился и пошел с отцом. Святой говорил о том, что души всех живых существ равны. И отец, и сын слушали одну и ту же проповедь. После этой проповеди сын полностью изменил направление своей жизни. Они вернулись домой, и сын отправился работать в свой магазин. В лавке он торговал зерном и бобовыми. Подошла корова и стала есть зерно. Сын спокойно смотрел на это. Тем временем, подошел отец. Он ужасно разозлился на сына. Сын сказал отцу: “Отец, ведь ты же сам сегодня слушал проповедь святого о том, что все души равны. В чем же разница между душой коровы и моей душой?” Отец возразил: “Ведь это же проповедь! В повседневной жизни мы не можем руководствоваться такими соображениями, иначе наш магазин разорится”.

Отец не сумел изменить направление своей жизни, поэтому

проповедь никак не повлияла на его жизнь. Сын же сумел изменить направление своей жизни, к нему пришла осознанность. Если человек изменяет направление своей жизни, то изменяется и его поведение.

Суть духовных практик в том, чтобы изменить направление. Это не происходит само собой, необходимо приложить усилия. Мы не можем изменить направление своей жизни, только слушая проповеди. Поэтому все, что мы слышим во время проповеди, необходимо применять в повседневной жизни.

Теория мертва, необходимо применять теорию на практике. Мы должны объединить теорию и практику, чтобы изменить направление своей жизни.

## ОСОЗНАННОСТЬ - ВНУТРЕННЕЕ ВИДЕНИЕ



**В**се мы пили молоко, но делали это не осознанно. Мы пили его для того, чтобы укрепить свое здоровье, или для того, чтобы утолить свой голод, или для того, чтобы насладиться вкусом молока, или по привычке. А ведь поэт говорит нам, что с молоком ничто не может сравниться. Оно сладкое от природы, из него можно делать творог, простоквашу, топленое масло. Какие бы превращения ни претерпевало молоко, оно все равно, остается благотворным для человека. Где еще встретишь такие качества?

Мы говорим о необходимости изменить общество. Но изменение невозможно, пока у нас не будет достаточно терпения, чтобы перенести все трудности переходного периода, все трудности трансформации.

Люди постоянно пытаются изменить то общество, в котором мы живем. Маркс создал марксизм и явился вдохновителем коммунистических идей. Он мечтал об обществе, где не будет правителей и царей. Создатели коммунизма мечтали об обществе свободных людей, а пришли к обществу, где всем подчиняется жесткой дисциплине. Это ли не заблуждение? Ведь изменения стали происходить вовсе не там, где они были необходимы. Изменяли экономический строй, а необходимо было изменить человека. Люди не меняют то, что необходимо изменить. Необходимо менять основы. Иначе все равно ничего не изменится.

Для того, чтобы изменить общество, мы должны изменить точку зрения, очистить восприятие. Необходим человек с правильным видением. Именно такой человек может изменить общество, потому что он способен увидеть истину. Чистота восприятия, объективный взгляд это то, что в первую очередь необходимо для преобразования общества. Для того, чтобы изменилось общество, необходимо, прежде всего, изменить человека.

Второе, что необходимо - спокойствие. Пока мы не сумеем

принести спокойствие в свою жизнь, мы не сумеем преобразовать общество.

Третье, что необходимо — сострадание. Если в человеке нет сострадания, то о каких преобразованиях может идти речь? Мне очень грустно, когда я вижу, что люди, которые считают себя джайнами и духовными людьми, ведут себя жестоко. Христиане тоже бывают жестоки. Некоторые люди, считая себя религиозными и духовными личностями, отправляют на смерть тысячи людей.

Если мы присмотримся к каждому человеку, то увидим в глубине его души море жестокости. Тот же самый человек, который посвящает свою жизнь молитве и посту, не гнушается самых жестоких проявлений своего характера. Кажется, что современная религия оправдывает все прегрешения человека. Для многих религия — это лишь способ прикрыть свои темные дела. Когда я в очередной раз читаю в газете, что молодая девушка погибла в огне из-за приданого, то я думаю, можно ли назвать наше общество человеческим обществом? Ведь у человека должна быть хотя бы какая-то совесть. Наше общество похоже, скорее, на скопище демонов или стадо животных. Даже животные не проявляют такой жестокости. Они не бывают беспричинно жестокими. Тигр никого не убивает, пока не проголодается. Но человек превзошел всех! Он может убить себе подобного даже из-за небольшой выгоды. Некоторые люди, которые и мухи не обидят, без зазрения совести обрекают человека на смерть. Можно ли назвать это человечностью? Как при этом мы можем рассуждать о карме и о религии? Сегодня мы с вами беседуем о просветлении, но если посмотреть на людей, мы увидим, что они все больше и больше погружаются в пучину иллюзий и невежества. Как воспринимать такие случаи, когда свекровь живьем сжигает неугодную ей невестку? Сами женщины мучают и притесняют других женщин. Можно ли преодолеть этот океан зла? Кажется, что все человечество заражено вирусом жестокости.

Первый признак духовного человека — сострадательность, милосердие. Можно ли считать просветленным того человека, который без зазрения совести мучает своих братьев? Мы должны найти причину этой жестокости. Конечно, всегда были жестокие люди, преступники, но всеобщая жестокость — признак современного общества.

Сегодня, когда нам задают вопрос, почему так мало здоровых людей, мы отвечаем, что сейчас такое время: мы не можем найти ни чистой муки, ни чистой воды, ни молока без примесей. Именно поэтому люди так часто болеют. Можно ли считать, что так много болезней происходит из-за бедности населения? Нет, ведь бедность в Индии была всегда. Все это происходит потому, что люди стали жестокими. Источник милосердия пересох. Чем больше будет процветать жестокость, тем больше человек будет похож на дикого зверя. Чем больше люди поклоняются золотому тельцу, тем больше возрастает их жестокость. Тогда и брат не остановится перед убийством брата, отец не остановится перед убийством сына, а сын не остановится перед убийством отца.

Современные идеологи в большой степени ответственны за повсеместное распространение жестокости. Они утверждают, что желания человека двигатель к прогрессу. Сейчас каждый человек мечтает стать, по меньшей мере, миллионером. Погоня за богатством становится смыслом жизни. Разве это не благоприятная почва для развития жестокости? Ведь желания человека безграничны, а материальные возможности ограничены. Безграничные желания приводят к безграничным проблемам. Поэтому каждый человек должен научиться контролировать свои желания. Когда человек научится контролировать свои желания, мы можем подумать о преобразовании общества. И это будет истинное преобразование. Мы не можем излечить недуги общества, не научившись контролировать свои желания. Мы все сегодня жертвы общества потребления. Мы умеем ценить деньги, но не ценим человека.

Для того, чтобы измениться, мы должны развивать в себе сострадание и учиться контролировать свои желания. Именно тогда мы можем называться настоящими людьми.

## ОСОЗНАННОСТЬ - ПОВСЕДНЕВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ



**Н**аша жизнь состоит из сна и бодрствования. Если сознание бодрствует, то мы можем сказать, что и человек бодрствует. Если сознание спит, то и про человека можно сказать, что он спит. Но те люди, которые глубоко погрузились в себя, замечают, что они бодрствуют даже тогда, когда сознание спит.

Однажды на съезде прекша-медитации мы познакомились с юношей, Робертом. Во время медитаций он всегда, как будто, спал. Однажды он рассказал, что во время медитации он видел себя спящим в пещере. Он видел свое спящее тело со стороны. Он словно раздвоился. Один Роберт видел сны, а другой наблюдал за спящим.

У нас есть два уровня восприятия — сознание и подсознание. Сон и бодрствование может быть на сознательном уровне, а может быть на подсознательном уровне. Обычно о сне и бодрствовании мы думаем в прямом смысле этого слова — ночью человек спит, а днем бодрствует. Однако, пока не произойдет истинное пробуждение, мы не можем говорить о том, что человек бодрствует. Господь Махавира говорил, если человек не достиг осознанности, он вечно спит. Осознанный, пробужденный человек всегда бодрствует. В Бхагават Гите тоже говорится, что некоторые люди бодрствуют даже во сне, другие же спят, несмотря на то, что они вроде бы бодрствуют. Когда мы говорим о духовности, мы должны понять, что мы подразумеваем под понятиями «спать» и «бодрствовать». Если сознание человека пробудилось, мы считаем, что он бодрствует, даже если он еще совсем молод. Если же человек внутри не пробудился, то даже в возрасте пятидесяти лет его нельзя назвать бодрствующим, осознанным.

Современные ученые считают, что характер человека формируется изнутри. Как раз вчера я прочитал заметку в журнале, где говорилось о том, что гормональный фон определяет характер человека. Мы должны углубиться в себя настолько, чтобы прийти в то место, где формируется наш характер, и именно там осознать себя.



Если мы не погрузимся настолько глубоко, то не будет никакой разницы между сном и бодрствованием.

В современном мире очень остро стоит вопрос о том, что, несмотря на распространение духовных знаний, характер человека не меняется к лучшему. Некоторые из наших последователей решили узнать, в чем тут дело. Они пришли к выводу, что в развитии духовности главную роль играет поведение человека, а не выполнение религиозных обетов, пост и молитва. Но сегодня религиозные обряды выходят на первый план, поэтому религия лишается своей основы.

Только человек с безупречным поведением может претендовать на звание духовного человека. Что толку повторять молитвы, если человек погряз в грехах? Даже мы стесняемся сидеть рядом с нечестивым человеком, а захочет ли Бог находиться рядом с ним?

В джайнских священных книгах перечислены восемнадцать основных грехов. Недавно один из братьев спросил меня, неизменно ли понятие греха и добродетели? Я ответил, что с точки зрения повседневной жизни, понятие греха и добродетели постоянно меняется, а с точки зрения духовности это понятие неизменно. Возьмем, например, гнев и ссоры. Человек не хочет подавлять свой гнев, бороться с собственной агрессией. Он специально раздувает конфликты, нагнетает напряжение.

Признак осознанности — воздерживаться от оценок, от осуждения. Как часто люди, не узнав всей правды о ком-либо, наклеивают на него ярлыки, осуждают. Можно убить человека, ведь все рано или поздно умирают, но гораздо более тяжелый грех, если вы убили человека морально, лишили его чести и уважения. Человек с пробужденным сознанием старается избегать таких ситуаций.

Человек должен стремиться к истине. Пока человек не приблизится к истине, он не сможет избавиться от пут заблуждения. В наше время материальный мир достиг небывалого уровня развития, кажется, что в двадцать первом веке человеку уже ничего не придется делать. Все за него будут делать машины. Наступит эра машин. Но когда человек изменяет мир вокруг себя и не меняется сам, разве это не удивительно? Ведь проблемы день ото дня становятся все более неразрешимыми. Человек должен, наконец, измениться.

Для того, чтобы преобразовать общество, нам необходимо милосердие. Мы не только должны отказаться от жестокости по отношению к людям, но и от жестокости по отношению к животным и по отношению ко всем живым существам. Многие люди задают мне вопрос, почему, несмотря на столь впечатляющее развитие медицины, в нашей жизни так много болезней? Если мы погрузимся глубоко в исследование этой проблемы, то поймем, что все заболевания происходят от нашей жестокости. Для того, чтобы найти лекарство от одной единственной болезни, на алтарь науки приносится в жертву тысячи и тысячи ни в чем не повинных обезьян, лягушек и других живых существ. И все это для того, чтобы человек никогда не болел. Если здоровье строится на жестокости, то, как мы можем сетовать на повсеместное распространение болезней? Болезни это последствие нашей неоправданной жестокости.

Сейчас в Индии упразднены княжества, а вместе с ними и власть раджей. Эра раджей закончилась не просто так. Была и причина упадка феодальной Индии. Раджи не думали ни о чем другом, кроме удовлетворения своих порочных желаний. Для повышения своей потенции, они обрезали языки сотням тысяч птиц! Какая жестокость! Если мы проведем исторический анализ, то увидим, что жестокое, деспотичное правление не длится более трехсот лет, за этим следует неизбежный упадок. Если в обществе пересыхает источник добродетели и сострадания, то это общество обречено.

Осознанным мы можем назвать того человека, кто обладает состраданием, стремлением к истине и внутренней силой.

Все вышеперечисленное предпосылки к преобразованию общества. Для человека, способного преобразовать общество, необходимо, чтобы он был спокойным, искренним и милосердным.

Если человек задумывается о своей жизни и о будущем общества, ему следует подумать о том, что он может сделать для преобразования этого общества? Мы должны изменить общество, но, прежде всего, должны изменить самих себя. Прекша медитация направлена не столько на преобразование общества, сколько на преобразование человека, который, в свою очередь, способен изменить общество. Пока не изменится человек, ни о каких

преобразованиях общества не может быть и речи.

Жили-были два друга. И вот однажды один из друзей занял большой пост в правительстве. Другой решил с ним встретиться, а когда встретился, назвал того по имени. Это имя они употребляли в детстве во время игр. Друг, облеченный властью, разозлился на такую фамильярность и ударил другого ногой. Бедняга сказал: “Я думал, что ты изменился, а ты, как был ослом, так им и остался”.

Асаны ничего не изменят в нашей жизни. Прежде всего, мы должны изменить себя. Мы должны думать не об асанах, а о том, человеке, который принимает ту или иную позу. Ведь только человек может изменить общество к лучшему.