

Счастливая семейная жизнь

Прочитать ее стоит не только тем, кого волнуют вопросы гармонии в семейной жизни, но и тем, кто хочет мирно и счастливо сосуществовать со всеми окружающими.



Счастливая семейная жизнь – это сложная наука, которой людей нужно обучать. И первой ступенькой в таком обучении может стать эта книга. В ней рассказывается о том, как ограничить собственный эгоизм и как развить в себе терпимость, доброжелательность, позитивный настрой, дисциплину и контроль над своими эмоциями и умом – качества необходимые для мирного сосуществования и семейного счастья. Особое внимание в книге уделяется роли матери и вопросам воспитания детей и необходимости прививать им с самых ранних лет правильные ценности, чтобы их жизнь была счастливой и мирной.

Прочитать ее стоит не только тем, кого волнуют вопросы гармонии в семейной жизни, но и тем, кто хочет мирно и счастливо сосуществовать со всеми окружающими.



СЧАСТЛИВАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ

Ачарья Махапрагья

Переведена Виктория Пангоните

© Прекша Интернешенал

Издано:

Прекша Интернешенал

Джайн Вишва Бхарати

Ладнун, Раджастан Индия

Электронная почта: prekshacamp@yahoo.com

Вебсайт www.preksha.com

Напечатано в:

Payorite Print Media Pvt. Ltd.

г. Удайпур Индия

Предисловие

Есть две важные ценности, помогающие семьям жить счастливо и благополучно. Это уверенность и доверие. Длительные отношения без этого невозможны. Для того чтобы жить мирно и счастливо, мы должны выращивать в своих семьях семена доверия. Система семьи, при которой женатые дети живут в одном доме с родителями, всегда была основана на этих ценностях. Семья должна быть организована таким образом, чтобы ни один ее член не чувствовал себя покинутым или изолированным.

Терпимость – это оружие для защиты любой такой семьи. Взаимопонимание является ее жизненной силой. К сожалению, сила терпимости и чувство взаимной зависимости слабеет день ото дня.

Развивая такие качества, как терпимость и мирное сосуществование, и отдельный человек, и все ее члены вместе процветают в семье. Мы можем усвоить эти ценности обучаясь, практикуя и разделяя их со своей семьей и друзьями. Вот почему «медитация» используется в данной книге для развития таких ценностей, как дружелюбие, сострадание, терпимость, сосуществование и примирения.

Данная книга – это скромное усилие, целью которого является направить мысли и усилить уверенность в том, что семья дает огромные преимущества.

Мукхья Нийоджика Садхи Вишрут Вибха перевел этот текст на английский язык. Я надеюсь, что эта книга поможет людям понять истинное значение счастливой семьи.

Я счастлив, что HarperCollins взялся опубликовать эту книгу. Я надеюсь, что это поможет более широкой аудитории получить доступ к данной книге.

Ачарья Махапрагья

Доктор А.П.Д. Абдул Калам, великий ученый и бывший Президент Индии, однажды сказал: «Если меня спросят о моих планах на 2007-08 год, я скажу, что прошлый год был годом роста знания, а в течение всего наступающего года я буду просить людей сконцентрироваться на сплочении семьи. Если семья едина, возможно создание прекрасного общества, прекрасной нации и прекрасного мира...»

Фактически, семья является основой прекрасной нации. Это не просто группа людей, а организация, где люди учатся жить в сотрудничестве.

Наше время – это время конкуренции в экономике. Будущее здоровой семьи находится под большим вопросом. Сегодня отношения стали удаленными, и семьи рассеиваются по стране и по миру. Даже живя в одном доме, люди изолированы друг от друга. Диалог между родителями и детьми разрушается. Кажется, что все семьи горят в огне беспокойства и агрессивности. Люди, живущие в больших городах, быстро развиваются, но внутренняя борьба внутри семей постоянно усиливается. Кажется, что процветание и мир не могут существовать одновременно.

«Счастливая и гармоничная семья» научит вас жить в семье мирно и счастливо. Простая теория здесь не поможет. Решения, предлагаемые в этой книге, необходимо использовать на практике. Вот почему мы добавили несколько практик созерцательной медитации, так чтобы каждый мог применить их и сделать атмосферу в своей семье здоровой и мирной.

Садхви Вишрут Вибха

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Первый аспект индивидуального сознания – духовное сознание	01
2.	Как поддерживать мирное сосуществование	07
3.	Как поддерживать гармонию?	15
4.	Учитесь исправляться: не ссорьтесь	25
5.	Семейная жизнь и технологии управления	33
6.	Девять факторов мирного сосуществования	51
7.	Мирное сосуществование и вежливость в общении	68
8.	Сделайте свои отношения более приятными	75
9.	Радостное сосуществование возможно	82
10.	Мирная жизнь и видение гармонии	96
11.	Эффективная <i>мантра</i> мира	104
12.	Создание духовной семьи	113
13.	Создание духовного дома	123
14.	Как привить хорошие ценности	134
15.	Семейная жизнь: проблемы и решения	150
16.	Зло приданого: революция необходима	163

ПЕРВЫЙ АСПЕКТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОЗНАНИЯ – ДУХОВНОЕ СОЗНАНИЕ



*«Я одинок. Я родился одиноким. Я в одиночестве
переживаю радость и горе. Моя душа одинока
и у нее нет компании».*

Такие мысли производит «индивидуальное сознание». Это правда, что мы не можем разделить ничью радость или горе. Мы можем только сочувствовать другим, но не можем на самом деле испытывать те же эмоции, которые, возможно, переживает другой человек. Страдание – дело личное, и реальность связана с индивидуальным сознанием. Радость и горе, рождение и смерть – все это связано с душой.

С нашей точки зрения, индивидуальное сознание можно описать как «духовное сознание». Ачарья Кундакунда прекрасно описал индивидуальное сознание: «Я одинок. Я свободен от страстей и наделен верой и знанием». Приняв свою истинную форму, душа достигает состояния, в котором уничтожается приходящая карма.

Приведенное выше описание подчеркивает концепцию отстраненности от внешнего мира. «Я один, и я чистая душа. У меня нет ничего: ни богатства, ни имущества, ни семьи, ни друзей, ни родственников». Эта концепция кажется странной. У человека есть чувство привязанности к друзьям, к семье и благосостоянию. Общество формируется на основе привязок. Однако истинный смысл индивидуального и духовного сознания начинается там, где кончаются эгоистические чувства и привязки.

ВТОРОЙ АСПЕКТ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СОЗНАНИЯ – ЭГОИСТИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ

Индивидуальное сознание и коллективное сознание являются двумя взаимно противоречащими терминами. Один – это жизнь, полная чувства привязанности, а другой – это жизнь, где корни привязок обрезаны, где я не принадлежу никому и никто не принадлежит мне. Ход общественной жизни не определяется лишь духовным или индивидуальным сознанием, но правда и то, что без духовного сознания наша жизнь была бы непригодна для социальной деятельности. Другой формой индивидуального сознания, развившейся в обществе, является «эгоистическое сознание». Итак, теперь мы имеем два аспекта индивидуального сознания: духовное сознание и эгоистическое сознание. Человек, обладающий эгоистическим сознанием, озабочен только самим собой. Он хочет жить счастливо, получать прибыль, и хочет, чтобы его желания исполнялись. Но все его желания замкнуты на нем самом. Такое эгоистическое отношение вызывает множество проблем в семье.

Позвольте мне кратко описать, в чем состоит основа большинства семейных проблем в настоящее время. Самая первая стадия развития детей начинается с развития эгоистического сознания. Единственное, чему учат детей, это как обрести богатство и материальный комфорт. Это порождает семена жадности, собственности и накопительства, усиливая таким образом эгоистическое сознание.

Чистейшей формой индивидуального сознания является духовное сознание. Но ему практически никто не уделяет внимания. Значение духовного сознания в формировании и поддержании семьи полностью игнорируется. Такое пренебрежение привело к росту эгоистического сознания.

Анализ семьи хорошо проиллюстрирует то, что было описано выше. Семья формируется тогда, когда группа близких друг другу людей живет вместе. В идеале каждый из них должен жить в мире. Однако

даже если один из них начнет думать с эгоистическими мотивами, распадается вся семья. Усиление эгоистического сознания разделяет даже самых любящих братьев, чья любовь друг к другу может сравниться только с любовью Рама и Лакшмана.

КОЛЛЕКТИВНОЕ СОЗНАНИЕ

Для того чтобы жить вместе, важно развивать дух коллективного сознания. Коллективное сознание, вероятно, разовьется только тогда, когда мы больше будем думать об обществе, чем о самих себе. Если мы этого не сделаем, мы никогда не сможем развить дух коллективного сознания. Для того чтобы привить соответствующие ценности, ассоциируемые с коллективным сознанием, нам придется сопротивляться своему эгоистическому сознанию. Как только в нас укоренится духовное сознание, мы сможем понять, что «все в этом мире временно и мне ничто не принадлежит». Только осознав это, мы поседем семена отказа от нашего эгоистического сознания. Если каждый ребенок осознает истину: «Я одинок, моя душа одинока, и при этом сильна, моя душа – вместительница знания, она полна энергии, это то, что принадлежит моей душе, и мне ничто другое не принадлежит, я родился один и уйду один, вся моя собственность – это простое совпадение», тогда станет возможно развивать коллективное сознание.

С пробуждением духовного сознания наша эгоистичность становится гуманной, и мы осознаем истину одиночества, гласящую «Я один». Ни один человек, понимающий это, никогда не помыслит о том, чтобы захватить чужие права или имущество.

СЕМЬЯ – ЛАБОРАТОРИЯ НЕНАСИЛИЯ

Мы должны сделать свою семью лабораторией ненасилия. Семья – это самая маленькая ячейка общества и наиболее подходящее место для практического применения ненасилия. В одинокой душе насилие не может превалировать, там, где внимание уделяется только индивиду, ненасилие невозможно. Каким бы противоречивым человек

ни был внутри себя, он никогда не осознает, какой эффект дает насилие или ненасилие, будучи один. Существование насилия можно почувствовать только, когда вы не одни.

Семья, будучи самой маленькой ячейкой, олицетворяет все общество, она может быть самой подходящей лабораторией для эксперимента с ненасилием. Если мы не сможем привить чувство сострадания членам семьи, мы даже не сможем помыслить о том, чтобы вместе жить в обществе. Если группа людей сможет научиться мирно жить вместе, можно сказать, что они усвоили первый урок ненасилия. Терпимость по отношению к другим вместо установления разногласий является первым шагом к мирному сосуществованию.

Лорд Махавира предложил два вида ненасилия:

*Нишчая найя**

*Вьявахара найя***

Нишчая найя – это знание абстрактного, тогда как *вьявахара найя* это знание материального. Знать, что из семени потенциально может вырасти дерево – это *нишчая найя*, а знать, что данное семя является семенам дерева – это *вьявахара найя*. *Нишчая найя* проливает свет на скрытый потенциал семени баньяна как огромного дерева.

Научное открытие, подтверждающее данную философию, показывает, что смерть можно предвидеть заранее, и момент смерти можно предсказать. Так же, основываясь на ауре, можно предвидеть время и вид болезни, которая может случиться. О скрытом процессе можно узнать с помощью *нишчая найи* до того, как он становится явным с помощью *вьявахара найи*. *Нишчая найя* помогает нам узнать тонкую внутреннюю форму, тогда как *вьявахара найя* помогает нам узнать видимую форму.

* *Нишчая найя*: Концепция Джайнской Агамы, которая означает знание внутреннего потенциала любой материи. Это всестороннее знание абстрактного

** *Вьявахара найя*: Концепция Джайнской Агамы, состоящая в знании внешнего поведения любого материального создания.

Внедрение концепций *нишчая найи* и *вьявахара найи* может помочь разрешить множество проблем или конфликтов в семье. *Нишчая найя* поможет нам понять неизбежную истину одиночества: «Я один и ни с кем не связан». С другой стороны, *вьявахара найя* поможет нам думать в согласии. Если группа людей может жить в согласии и быть терпимыми друг к другу, не останется места ни для какого конфликта. Проблемы обычно возникают, когда есть разногласия между членами семьи. Более пожилые члены семьи, вероятно, ожидают, что молодежь будет их слушаться и следовать их верованиям, а когда этого не происходит, они воюют.

Необходимо осознать неизбежную истину одиночества и отстраненности. «Чем больше я привязываюсь к нему, тем дальше он уходит от меня. Я тождественен моей душе, и он мне не принадлежит». Если человек может поддерживать баланс между *нишчая найей* и *вьявахара найей*, он может установить здоровые и мирные отношения между членами семьи.

СЕКРЕТ МИРНОЙ ЖИЗНИ

Развитие духовного сознания является шагом к мирному сосуществованию в семье и обществе. Никто не может жить мирно, игнорируя религию и духовность. Только если у нас есть мотивация вести духовную жизнь, мы сможем обладать этим драгоценным секретом.

ОСНОВНОЕ

- k Для мирной и спокойной жизни человеку необходимо мирно жить в семье.
- k С помощью ума, тела и речи человек взаимодействует с внешним миром. Причина всех наших проблем лежит в нашем внутреннем мире.
- k Индивидуальное сознание и коллективное сознание – это два основных аспекта сознания.
- k Семья – это самая маленькая частица общества и самая лучшая лаборатория для эксперимента с ненасилием.
- k Секрет гармоничной жизни лежит в развитии духовного сознания для мирного сосуществования в семье и в обществе.

2

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ МИРНОЕ СОСУЩЕСТВОВАНИЕ



*Величайшим достижением наших жизней является
«Спокойствие ума». Без него жизнь становится печальной.
Достижение такого спокойствия должно быть основной
целью нашей жизни.*

Спокойствие – это наиболее ценное слово в словаре нашей жизни. Исключите это слово, и ваша жизнь станет бессмысленной. Даже если вы выживите, ваша жизнь будет пустой. Ценность еды, денег, крыши над головой, одежды и всего, что есть в мире, можно ощутить, только если мы спокойны. Все материальное теряет свой смысл, если ум не спокоен.

Всего несколько дней назад я разговаривал с семьей. Указывая на своего сына, мать сказала: «Гурудэв! Мой сын очень вспыльчив. Как мы можем контролировать его гнев? Когда он выходит из себя, его невозможно контролировать. Каждый раз, когда это происходит, атмосфера в семье становится беспокойной». Когда человек сердится, он может думать, что это допустимо, но, безусловно, его гнев не приемлем для других. Если нет спокойствия, равновесие семейной жизни нарушается.

ГНЕВ

Находясь в сильном гневе, сердитый человек теряет свою личность и превращается в саму эмоцию.

Стих в *Samaysar* гласит:

Душа, охваченная гневом, есть гнев,
душа, охваченная гордостью, есть гордость,
душа, охваченная похотью, есть похоть и
душа, охваченная жадностью, есть жадность.

Однажды лагерь Прекша Медитации был организован в Полицейской академии Раджастана. Один из участников был помощником инспектора. Он был очень вспыльчив, и ему надоело так себя вести. Он всегда выглядел напряженным. Он выглядел настолько встревоженным, что на его лице отражался стресс, в котором пребывал его мозг. Для людей, которые хотят распознавать стресс, лучше всего помогло бы наблюдение за ним. Эмоция гнева широко распространена. Я уверен, что эта проблема существует повсюду.

Многие проблемы, с которыми семьи сталкиваются сегодня, являются результатом гнева. Вот еще один пример. Однажды один человек рассказал мне, что его отец, который был главой семьи, был очень вспыльчивым и агрессивным человеком. Из-за его характера семья была на грани распада.

Гнев и нетерпимость становятся основными причинами распада семей. Если один человек вспыльчив, а его партнер терпим, им будет легко жить вместе. С другой стороны, если один и супругов вспыльчив, а другой в той же степени нетерпим, их совместная жизнь превращается в ад. Подход «око за око» не способствует мирному сосуществованию. Людям порой приходится приспосабливаться, чтобы сохранить гармонию. Мы видели множество примеров, когда оба супруга были одинаково нетерпимы и легко впадали в гнев. В результате чего им приходилось проживать свою жизнь в одиночестве. Они не могли приспособиться к семье.

Однажды, когда мы были в Мумбае, мы наткнулись на газетный заголовок «Офицер полиции убивает своего командира». Причина этого ужасного поступка состояла в том, что офицер долгое время просил об отпуске. Командир не отпустил его в отпуск и, раздраженный постоянными просьбами офицера, сделал ему выговор. В ответ на это офицер застрелил своего командира.

ДИСЦИПЛИНА И СПОКОЙСТВИЕ

Много раз мы видели, как взрослые кричат на детей и сердятся, чтобы удержать их под контролем и заставить соблюдать дисциплину. Однако гнев – не единственный способ приучить к дисциплине. Можно добиться того, чтобы подчиненные работали хорошо, общаясь с ними

благожелательно и сердечно. Гнев может заставить работать людей из-за страха. Но он не даст никаких полезных результатов. Когда мы понимаем, что человек сделает работу гораздо более охотно, если мы спокойно попросим его сделать это, вместо того, чтобы заставлять его работать с помощью гнева, только тогда мы изменим свой характер.

Нам нужно отбросить представление о том, что дисциплину можно поддерживать только с помощью гнева. Дисциплину можно гораздо лучше обеспечить с помощью спокойствия. Дисциплина, навязанная с помощью гнева, вызывает в умах людей реакцию. Ачарья Сиддхасен выразил эту истину следующим образом:

«Как огонь сжигает деревья, так и гнев является тем огнем, который сжигает нас».

Рассмотрим еще один факт, состоящий в том, что для того, чтобы уничтожить зло, не обязательно выходить из себя и сердиться. Мы можем бороться и со злом, сохраняя спокойствие. Когда эмоция гнева сильна, человек теряет способность убеждать. Гнев – одна из основных причин насилия. Он, действительно, является основной причиной раздора, преобладающего в семьях.

ОПАСНОСТЬ ГОРДОСТИ

Как гнев играет главную роль в разрушении семей, так и гордость вызывает ссоры. Эго одного члена семьи может разрушить спокойствие всей семьи. Гордый эгоист никогда не будет слушать других и не примет их точку зрения. Он делает то, что считает правильным. Эгоисту, который принимает во внимание только свою гордость, все остальное неважно. Эмоция гордости, на самом деле, очень опасна. Гордый человек никогда не будет усердно работать, он скорее ленив и бесполезен. Как только верх берет гордость, продуктивности приходит конец.

Гнев и эго ведут человека к деградации. Гнев никогда не может соединить людей. Он всегда разрушает и разделяет. Гордый человек считает себя лучше всех. Как может такой эгоист привязать к себе других? Когда на лицо безразличие и равнодушие к другим, как кто-то может даже помыслить о том, чтобы быть рядом с таким человеком?

Только скромный и простой человек может вести хорошую семейную жизнь, тот, кто избегает гнева и гордости.

ЭМОЦИЯ ЖАДНОСТИ

Еще один игрок, играющий на стороне гнева и гордости, – жадность. Это столь же мощный фактор, разжигающий огонь ссоры в семье. Приступ материализма в уме одного из членов семьи начинает разрушать все. Жадный человек порой лишается множества возможностей. Он всегда беспокоится о том, что другие продвинулись вперед, а он останется позади. Ему никогда не нравятся успехи других, и он всегда хочет получить все для себя. Жадность так же является большим препятствием для пробуждения коллективного сознания. Она играет основную роль в разрушении семьи.

В семье живет от пяти до десяти человек, и они разделяют свое заработанное богатство. Но если один из них становится жадным и начинает наполнять свои карманы, засеваются семена разрушения.

В конце концов, жадность разрушает приобретенное. Технически жадность обратно пропорциональна приобретенному. Чем более жадным становится человек, тем больше он теряет. Свами Вивекананда однажды точно заметил: «Американцы знают, как работать в командах, а индусы – нет». Это причина того, почему большинство индустриальных гигантов в Индии развалилось. Всему виной неограниченная жадность.

РЕШЕНИЕ – ДУХОВНОЕ СОЗНАНИЕ

Если мы не разобьем эти три негативных качества – гнев, гордость и жадность, - и пока мы их не разобьем, мы не сможем вести спокойную жизнь. Может ли гнев победить гнев? Можно ли остановить убегающее молоко, добавив топлива в огонь, на котором оно кипит? Аналогично, если гордость бросит вызов гордости, ее не станет меньше, а еще больше разгорится. То же самое с жадностью. Невозможно победить жадность с помощью жадности. Желание одного человека иметь больше и больше не будет удовлетворено жадностью другого.

Для того чтобы жить в мире, необходимо освободиться от этих трех зол, а это и есть развитие духовного сознания. По мере пробуждения духовного сознания негативные эмоции утихают. Эмоциональное сознание – это одна сторона, тогда как избавление от гнева, гордости и жадности – другая. Если побрызгать на кипящее молоко водой, оно не убежит. Брызги воды – это то, с чем можно сравнить духовное сознание, сознание религии.

ПРИЧИНА ПРОБЛЕМЫ

Сегодня проблема состоит в том, что никто не пытается пробудить духовное сознание ни в детях, ни во взрослых. Люди даже не знают, как пробудить эти эмоции. Сегодня религия стала, скорее, традицией. Люди ходят в храмы, мечети и другие места поклонения и совершают ритуалы, но они не знают, как изменить свое поведение. Они также не знают, как контролировать или умерять свои эмоции. Каково же решение? Этому не учат, и люди не делают никаких попыток найти решение, позволяющее обуздать эмоции.

Человек проводит пятьдесят или шестьдесят лет своей жизни, совершая религиозные ритуалы, а когда его спрашивают, что изменилось в его жизни в результате этих практик, человек отвечает: «Когда я был молодым, я мог контролировать свой гнев, но сейчас, с возрастом, я утратил способность его контролировать и стал еще более вспыльчивым».

Я видел, что пожилые люди более жадны и полны негативных эмоций. Они стремятся накопить перед смертью как можно больше богатства. Поскольку нервная система стареет, они теряют способность к контролю. Таким образом, негативные эмоции усиливаются.

ДОЛГОЕ ДЫХАНИЕ - РЕШЕНИЕ

Нам нужно найти решение, позволяющее уменьшить поток негативных эмоций. Мы можем открыть замок, только если у нас есть ключ. Долгое дыхание – это одно из решений. Гнев нападает на человека, только когда его дыхание коротко. С другой стороны, можно заключить, что когда человек сердится, он дышит коротко. Частота дыхания, которая обычно составляет 15-16 вдохов в минуту, достигает

30-40 вдохов в минуту, когда человек сердится. Частота дыхания обратно пропорциональна степени эмоционального возбуждения. Когда человек сердится, частота его дыхания увеличивается, а когда его гнев утихает, частота дыхания уменьшается. Когда мы дышим долгим дыханием, наше сознание концентрируется на дыхании, что означает, что наше сознание не привязано к гневу, гордости или жадности. Таким образом, можно уменьшить негатив. Пока наше сознание фокусируется на этих негативных эмоциях, оно само превращается в эти эмоции – гнев, гордость и жадность.

АНАЛИЗИРУЯ СВОИ ДЕЙСТВИЯ

Вместо того чтобы нестись за своими эмоциями, мы должны проанализировать свои действия. Нам нужно отделить свое сознание от гнева, подобно тому, как выделяют металл из руды, золото из грязи и масло из пахты. Если мы постоянно будем анализировать свои действия, мы сможем контролировать свои эмоции.

Долгое дыхание играет в этой деятельности роль маслобойки. Если мы хотим, чтобы из пахты получилось масло, ее надо взбивать. По мере того, как мы продолжаем взбивать, масло начинает всплывать на поверхность пахты. Аналогично, когда мы дышим долгим дыханием, наше сознание поднимается, подобно теплему воздуху, а наши эмоции оседают, как холодный воздух. Практика долгого дыхания может показаться незначительной, но она крайне важна для трансформации нашего сознания. Тот, кто дышит долгим дыханием, находит решение для множества проблем.

НЕОБХОДИМА ВЛАСТЬ УМА

Одна большая проблема состоит в том, что люди не умеют дышать. Дышать не учат. (Это может действительно показаться странным, так как мы дышим с того момента, как явились в этот мир). Однако, это факт, что большинство из нас не знакомы с правильными методами дыхания.

В свете этой дилеммы, как можно достичь цели: мирного сосуществования - через уничтожение негативных эмоций? Решением этой проблемы является обучение человека на той стадии,

когда закладывается основа его существования в жизни, а именно, в детстве. Для того чтобы прийти к нашей цели, к мирному сосуществованию, мы должны научить детей правильно дышать и заставить их практиковать долгое дыхание с самого начала. Мы должны осознать силу долгого дыхания. Когда эта истина станет частью нашей жизни, наш жизненный путь станет проще и чище. Двери к нашей цели, к мирному сосуществованию, откроются автоматически.

Величайшим достижением нашей жизни является спокойствие ума. Без него жизнь становится бессмысленной и скучной. Вместо того чтобы посвящать свою жизнь лишь зарабатыванию денег и материальным приобретениям, мы должны сделать своей основной целью достижение спокойствия. Если мы это поймем, семейная жизнь станет радостной и полной блаженства. Автоматически мы научимся искусству жить вместе как в семье, так и в обществе. В этом контексте я могу сказать, что существует несколько важных рецептов для пробуждения духовного сознания. Тот, кто пользуется этими рецептами, может овладеть секретом мирного сосуществования.

ОСНОВНОЕ

- к Гнев – это эмоция, которая поглощает саму личность человека.
- к Гнев и нетерпимость становятся основными причинами разрушения семей.
- к Дисциплина, насаждаемая с помощью гнева, лишь вызывает реакции в мозге того, на кого направлен гнев. Таким образом, более здоровой и истинной дисциплины можно достичь мирным путем.
- к Гордость играет столь же большую роль в разрушении семьи, как и гнев.
- к Жадность является препятствием к пробуждению коллективного сознания. Она играет основную роль в разрушении семьи.
- к Долгое дыхание – это одно из решений, позволяющее преодолеть негативные эмоции.
- к Необходимо осознать силу долгого дыхания, чтобы сделать жизненный путь проще и чище.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ГАРМОНИЮ?



Во времена перемен необходимо пересмотреть старую традицию: твердость убеждений является основной причиной нашего консерватизма и препятствием к достижению гармонии и мира.

Гармония – один из основных элементов семейной жизни. Без нее совместная жизнь невозможна, и совместная жизнь не имеет никакого значения.

Негибкость мыслей является одним из основных препятствий для гармонии. Люди не хотят менять или отказываться от своих мыслей и идей, даже если даже если эти идеи вредят им самим или окружающим. Незрелость и негибкость идут рука об руку. Негибкость и есть незрелость. Ребенок категоричен, так как у него нет знаний, чтобы понять, что для него плохо и что хорошо. Такое поведение препятствует достижению гармонии. В семье могут быть ортодоксальные люди, которые тверды в своих убеждениях, но их неспособность приспособливаться является препятствием для гармоничной жизни.

НЕПРАВИЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Первым препятствием на пути духовной практики является неправильное мышление. Существует два его типа:

Абхиграхика

Анабхиграхика

Человек настаивает на своих взглядах, хотя и знает, что они ошибочны. Такое отношение называется *Абхиграхика*. Вследствие своего невежества человек продолжает делать то, что не следует. Такое поведение называется *Анабхиграхика*.

Например, многие люди не знают, какой вред наносит чрезмерное потребление сахара, поэтому они продолжают его есть. Многие другие знают о последствиях, и все же продолжают его есть. Несмотря на то, что они знают, что употребление большого количества сахара повышает кислотность тела и может стать причиной многих проблем, они не хотят отказываться от сахара. Это негибкое сознание. Многие люди знают, что табак вреден для их здоровья, и все же они по привычке курят.

Упорствовать в заблуждении очень опасно. Люди столько портят из-за упорства в своих заблуждениях, что создают проблемы и для себя, и для других. Это правда, что не все наделены одинаковым интеллектом. Один умны, а другие – нет. Мы встречали людей с умственными проблемами. Упрямство этих людей понятно, так как они незрелы и подобны детям. Негибкость свойственна скучным людям. По мере того, как человек приобретает знания и становится зрелым, упрямство идет на убыль.

РАЗВИВАЯ НАУЧНЫЙ ПОДХОД

Отсутствие негибкости является самым важным инструментом в процессе поиска истины. Упрямый человек никогда не сможет продвинуться в этих поисках. Ученый никогда не бывает жестко привержен к одной идее, а если бывает, то перестает получать новые плодотворные результаты. Он посчитает свои наблюдения исходной точкой, а затем проверит их и подтвердит результат.

Ученый никогда не придерживается теории, которая не соответствует фактам. Он не упрям. Это потому, что он развил научный подход. Сегодня даже религиозному человеку приходится развивать научный подход. Существует множество религиозных людей, которые столь жестки в своих убеждениях, что они отказываются принимать что либо, противоречащее их верованиям. Они не готовы принять новые факты.

Истина безгранична. Согласно философии Джайнов, даже в одном атоме содержится множество субэлементарных частиц. Даже первая буква «А» английского алфавита может быть написана множеством способов. Бесконечное количество слов может быть создано использованием этой единственной буквы. Сколько из них мы знаем – 10, 20...? Пока мы не узнаем все аспекты каждого факта, мы должны держать свое сердце и свой ум открытыми. Некоторые люди, которые получили лишь немного религиозных знаний, считают себя сильными сторонниками религии. Они уверены, что только *их* точка зрения верна, а все остальные ошибаются. Наше невежество и упрямство являются главными препятствиями на пути к знанию. Более того, они так же играют важную роль в разрушении семьи и общественной жизни. Даже сегодня в обществе преобладает огромное упрямство. Люди, которые крепко держатся за свои убеждения, не принимают ничьих других убеждений. Это проблема негибкого отношения давно является преобладающей.

ЗАЧЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ БЕССМЫСЛЕННОГО КОНСЕРВАТИЗМА?

Даже в наш научный век преобладает множество бессмысленных обычаев. Что стоит за обычаями? Каждый обычай имеет свою историю и в свое время был необходим. Однако мудро ли следовать тем обычаям, полезность которых со временем была утрачена? Необходимо ли придерживаться старых традиций после того, как они утратили свою основную функцию?

Эти бессмысленные обычаи называются *Рудхи*. Мы так поглощены исполнением этих обычаев, что не видим за ними никакого смысла. Мы не поняли, что с изменением времени необходимо пересмотреть старые традиции. Твердость убеждений – основная причина нашего консерватизма.

В КОНТЕКСТЕ ДУШИ

В области религии существует огромная негибкость. Люди крепко держатся за свои идеи и не хотят меняться. Хотя все принимают доктрину души, все по-разному понимают ее значение.

Одна философия утверждает, что душа – создатель плохих и хороших поступков, тогда как другие говорят, что душа полностью свободна, чиста, просветлена и бездейственна. С одной стороны, душа считается вместилищем всех радостей и огорчений, а с другой стороны, ее считают бездейственной. Обе стороны имеют свои наблюдения и верования. Для того чтобы гармонизировать эти противоречивые взгляды, нам нужно открыть свои умы и сердца, чтобы придти к окончательной истине.

Душа является одновременно бездейственной и действующей. Она действует, так как она отвечает за наши позитивные и негативные мысли, и бездействует в том смысле, что не создает никаких материальных объектов. Много раз поднимался вопрос о том, чиста или не чиста душа? Связана душа или она свободна? На эти вопросы так же существуют разные ответы. Некоторые философы верят, что душа чиста, просветлена и свободна, тогда как другие уверены, что душа нечиста и несвободна.

Здесь нам тоже нужна точка соприкосновения для этих взглядов, или гармония. Душа чиста, просветлена, свободна и не связана никакой зависимостью только когда она сама отделяется от мирских удовольствий. Освобожденная душа чиста, тогда как мирская душа нечиста и связана циклом кармического рабства.

Воды Ганга чисты, но в них стекают сточные воды с фабрик. Останется ли эта вода чистой? Если эту воду не отфильтровать, ее нельзя очистить.

ГИБКОЕ СОЗНАНИЕ

Гибкость – это формула гармонии. Гармонии можно достичь, если нами не управляют никакие предубеждения. Мы должны понять, что, с точки зрения *нишайя найи*, душа чиста. Но, с точки зрения *вявахара найи*, душа нечиста. Чем чище душа, тем лучше решения, которые она принимает. Искаженное отношение, искаженное мышления и искаженные решения исходят из нечистой души. В присутствии гнева и жадности наше сознание теряет свою чистоту. Если наше сознание нечисто, наши решения и выводы становятся иными. Когда наше

сознание негативно, наше мышление и решения будут искаженными. Мы должны взглянуть на обе стороны монеты. Мы не должны привязываться к одному аспекту души – Душа чистая/нечистая, - но мы должны понять, что душа принимает различные формы, что она может быть чистой, когда остается в чистых мыслях, и может быть нечистой, когда пребывает в ярости. С гармонией в мыслях мы можем открыть истину в ее окончательной форме. Вот что означает гибкое сознание.

Принцип *Анекант* (нет несомненного), как учил Лорд Махавира, является важным элементом развития гибкости. Первое заявление *Анеканта* гласит: «Не считайте себя авторитетом в вопросе истины». Не думайте, «то, что я думаю, - есть истина; то, что я говорю, - есть истина; и по какому пути я бы ни следовал, - это путь истины». Нет ничего плохого в вере в себя, но мы не должны оставаться жесткими, контролируя свои мысли. Мы должны пробовать и исследовать все грани истины, что возможно только тогда, когда мы сможем увидеть истину глазами других.

С одной стороны существует негибкость мышления, тогда как, с другой стороны, - попытки понять факты. Ортодоксальный верующий, который не хочет понять точку зрения других и всегда пытается навязать другим свои мысли, даже если они с ним не согласны, сталкивается с множеством проблем. Для того чтобы понять точку зрения других, нам нужно следовать принципу *Анекант* (нет несомненного).

ГАРМОНИЯ НАШЕЙ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Восьмой Ачарья течения *Терапантов*, почтенный Калугани, всегда говорил, что если двум людям дать по концу веревки и они начнут ее тянуть, то оба упадут. В перетягивании каната тот, кто отпустит веревку, устоит, тогда как тот, кто ее тянет, упадет. Мораль этой истории в том, что тот, кто тянет – остается твердым в своих взглядах, - проиграет.

«Вы должны соглашаться со всем, что я говорю», - такое отношение создает проблемы. Негибкость всегда сопровождается конфликтами.

Она еще больше увеличивает проблему и превращает согласие в раздор. Мы должны подумать обо всем, что говорится. Если мы этого не понимаем или у нас нет решения, мы должны оставить это для последующего раздумья. Когда вы серьезно сомневаетесь, спросите себя: «Разве я всезнающий? Разве я единственный наделен способностью правильно думать? Возможно ли, что то, что говорят другие, тоже верно? Если я сейчас не могу пойти на компромисс, я обдумаю это позднее и приду к нему через некоторое время».

Однажды одна пара поссорилась, и они перестали разговаривать друг с другом. Однажды ночью муж случайно уронил свой фонарь и искал его в темноте. Жена сердилась и не разговаривала. Но через некоторое время ее стало раздражать, что ее муж пытается что-то нащупать в темноте, и она спросила: «Что ты ищешь в темноте? Хотя бы зажги свечу и продолжай искать». Муж воскликнул: «Я его нашел. Я искал твой голос, который был потерян. Я нашел его!»

Поссорившись, люди либо кричат друг на друга, либо совсем не разговаривают. Аналогично, гнев тоже проявляется в разных формах: либо через крик, либо через полное молчание. Каждый сердитый человек либо кричит, либо изолирует себя от других, он не отвечает на чьи-либо звонки и часто случается, что он отказывается даже от еды.

Вот старая история: невестка рассердилась на что-то и отказалась с кем-либо разговаривать. Из-за своего гнева она так же перестала есть. Прошел день, но она, ни к чему не притронулась. Свекровь забеспокоилась и сказала мужу: «Прошел день, а наша невестка ни к чему не притронулась. Давай я схожу и попрошу ее поесть». Но ее муж ответил: «Не стоит. Она превратила это в привычку. Каждый раз, когда ее желания не выполняются, она сердится. Пусть посидит голодной. Посмотрим, сколько она это сможет выдержать».

Поститься целый день нелегко. Обычному человеку очень трудно целый день воздерживаться от еды, а тот, кто перестает, есть из-за гнева и гордости, чувствует себя еще более голодным.

Прошел день, и никто не попросил невестку поесть. Невестка забеспокоилась. На следующий день, когда все сидели за завтраком,

свекровь обеспокоилась и осторожно спросила, завтракала ли невестка. Голодная невестка ждала этого момента и немедленно ответила: «Я здесь, за дверью; если бы кто-то мог придти сюда и позвать меня...»

Вздорность, гнев и т.д. – все они являются препятствиями для достижения спокойной жизни. Если мы не придаем значения гармонии в своей повседневной жизни, мирное сосуществование невозможно. Если мы хотим жить вместе в семье или в обществе, нам нужно принять ощущение гармонии. Там, где есть негибкость, гармония существовать не может. Упрямство является великим препятствием к достижению гармонии. Мы должны увеличивать силу знания, вдумчивость и понимание. Мы должны держать свои сердца и умы открытыми, так чтобы принять во внимание точку зрения других. Только тогда мы сможем открыть истину. Истина бесконечна, у нее нет границ. Она больше того, что знает один человек.

Таким образом, мы не должны накладывать на нее никаких ограничений своей негибкостью. С таким пониманием можно ослабить путы предубеждения. От упрямства невозможно избавиться за один раз, но постепенно, понимая истину, мы можем ослабить узлы негибкости. Принципа гармонии можно достичь, только если мы разовьем неортодоксальное, гибкое мышление. Как утверждается в духовных учениях, принцип гармонии имеет огромное значение в практической жизни.

ОСНОВНОЕ

- к Гармония – один из важнейших элементов семейной жизни.
- к В семье могут быть ортодоксальные люди, упрямые и негибкие в своих убеждениях, но их неспособность приспособливаться является препятствием для гармоничной жизни.
- к Наше невежество и негибкость являются главными препятствиями на пути знания.
- к Все принимают доктрину души, но по-разному видят ее значение.
- к Согласно учению Лорда Махавиры, принцип *Анекант* (нет несомненного) является важным элементом развития гибкости. Первый постулат *Анеканта* гласит: «Не считайте себя авторитетом в вопросе истины». Не думайте, «то, что я думаю, - есть истина; то, что я говорю, - есть истина; и по какому пути я бы ни следовал, - это путь истины».

СОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

для обретения качества Дружелюбия

Дружелюбие полезно для поддержания здоровья и благосостояния общества и развития чувства доброжелательности и гармонии.

Поза

Выберите позу, в которой вы можете сидеть удобно и неподвижно в течение тридцати минут – полный лотос, полулотос, со скрещенными ногами или поза алмаза.

Положение рук (любое)

- к Гьяна мудра: положите правую руку на правое колено, и левую – на левое, развернув ладони вверх. Соедините кончики большого и указательного пальцев и слегка их сожмите. Остальные пальцы должны быть прямыми и расслабленными.
- к Брахма мудра: Положите обе руки на бедра, одну на другую, развернув ладони вверх. Правая рука лежит на левой.
- к Мягко закройте глаза.

Произнесение мантры Махапрана Дхвани

- к Губы мягко соединены, позвоночник и шея выстроены в одну линию, но без жесткости.
- к Со спокойным умом, без мыслей, расслабив все мышцы, молча глубоко вдыхайте в течение четырех-пяти секунд.
- к Сконцентрируйтесь на макушке головы.
- к Затем, держа губы вместе, медленно выдыхайте, издавая звук ммм через нос, подобно жужжанию пчелы.
- к Это может продолжаться восемь-десять секунд. Снова вдохните и повторяйте упражнение в течение пяти минут.

Кайотсорга

- к Расслабьте все мышцы тела.
- к Позвольте телу отпустить все напряжение.
- к Сконцентрируйтесь и позвольте своему уму двигаться по всему

телу, начиная с большого пальца вашей правой ноги и заканчивая макушкой.

- к Дайте команду каждой мышце расслабиться и почувствуйте, как ваши мышцы расслабляются.
- к Используйте глубокую концентрацию, чтобы оставаться полностью бодрствующими.

Визуализация

- к Представьте, что все вокруг вас, включая сам воздух, яркого белого цвета.
- к Глубоко вдохните. Когда вы медленно вдыхаете, представьте, что вы вдыхаете потоки яркого белого света.
- к Представьте, что этот яркий белый свет с каждым вдохом входит в ваши легкие.

Чтение

Полностью сконцентрировавшись на своем лбу, произнесите следующую фразу около девяти раз: «Все мои друзья. Я буду практиковать дружелюбие со всеми». Повторите это мысленно девять раз.

Размышление

Подумайте о следующих качествах.

- к Враждебность вызывает страх, который, в свою очередь ослабляет тело и ум.
- к Следовательно, я должен развивать качество дружелюбия.
- к Как только человек потекает враждебности, его счастье разрушается.
- к Чтобы навсегда сохранить свое счастье, человек должен развивать в себе дружелюбие по отношению ко всем. Завершите медитацию, произнеся Махапрана Дхвани три раза.

УЧИТЕСЬ ИСПРАВЛЯТЬСЯ: НЕ ССОРЬТЕСЬ



*Многообразие заложено природе человеческих существ,
поэтому различия неизбежны. Для того чтобы
сосуществовать в мире среди всех этих различий,
необходимо развивать терпимость.*

Человек является материальным объектом, как книга, кирпич или ручка, которые можно произвести тысячами по одному образцу. Машины создают неживые предметы. Человек – живое существо, наделенное сознанием. Машинам его не сделать. Где есть сознание, там есть память, воображение и творчество. Там, где существуют все эти факторы единообразия невозможно. Личность ставит под угрозу гармоничную жизнь в обществе.

Первой проблемой является разница интересов. Из десяти человек, живущих в семье, может не быть даже двух похожих, и у каждого могут быть разные интересы. Не могут два человека иметь одинаковые интересы и идеи. Один человек хочет одного, а другой требует чего-то совсем другого. Единственная причина, по которой это происходит, - разница интересов. Внутри каждого человека есть определенные чувства любви и влечения, симпатии и антипатии. Большинство людей в мире разделяют общий интерес, который, однако, относится к исполнению плотских – мирских – желаний.

ПРОБЛЕМА РАЗНЫХ ИНТЕРЕСОВ

Тот, кто будет наблюдать за семейной жизнью, обнаружит, что все возникающие проблемы, связанные с различием во мнениях, по большей части направляются желанием получить плотские удовольствия. Это приводит к большой дисгармонии в семье. Возьмем, к примеру, еду. Некоторые любят есть сладкое, некоторые

острое, и некоторые кислое. Симпатии и антипатии, действительно сильно различаются.

Многие из нас хорошо умеют представлять себя в выгодном свете, делать это, демонстрируя ювелирные украшения и другими способами. Такие люди любят быть в центре внимания. Такая привычка может вызвать проблемы. Все эти ненужные привычки, которым мы следуем сегодня, преобладают из-за желания показать себя. У человека может быть не много имущества, но он всегда хочет выглядеть царем мира. Знаменитый силлогизм логики – это *Ячитамандакам* – человек, у которого нет драгоценностей, но который одалживает их у других и пытается выдать за свои.

Человек, который не научится быть терпимым к разнице интересов в обществе, может всю жизнь со всеми спорить из-за своей нетерпимости.

НЕОБХОДИМО ОГРАНИЧИВАТЬ СВОИ ИНТЕРЕСЫ

Практика самоограничения, касающаяся своих интересов, действительно, является искусством. Сегодня возрастает интерес к просмотру телевидения, особенно среди детей. Если не предпринять никаких мер, будущее поколение может характеризоваться безответственностью, апатией и мелочностью. Так же верно, что невозможно заставить детей перестать что-то делать. Вместо этого нам следует постараться и изменить их интересы.

Во многих развитых странах, таких как Великобритания, Америка, Германия и т.д., в этом отношении было предпринято множество мер. В Великобритании сейчас, по сравнению с тем, что было раньше, сильно возросли продажи очков и линз. Увеличилось количество проблем с глазами у детей, и в результате началось движение против того, чтобы дети слишком много смотрели телевизор. Было доказано, что постоянный просмотр телепередач не только плохо влияет на глаза, излучение также наносит вред здоровью.

Ограничение и корректировка наших интересов необходимы. В сфере мирного сосуществования интересы нельзя изменить с помощью

ссоры. Нам нужно найти решение, которое поможет нам исправить свои интересы, не прибегая к конфликтам.

ЕЩЕ ОДНО ПРЕПЯТСТВИЕ: РАЗНИЦА ВО МНЕНИЯХ

Не все думают одинаково. Люди имеют разные интересы, но они так же могут иметь разные мнения. Это так же является препятствием для мирного сосуществования. Кто-то может чувствовать дискомфорт, проживая с тем, кто смотрит на вещи по-другому. Человеку необходимо тренировать себя, чтобы научиться приспосабливаться к людям с другими взглядами. Нам необходимо понять, что иметь разные мнения и возражать кому-либо – это разные вещи. Время от времени даже небольшая разница во мнениях истолковывается неверно, и обе стороны начинают воевать друг с другом. Но мы не должны ограничивать таким образом свое мышление. Разница во мнениях не является символом соперничества или ненависти, напротив, это величайший символ человеческой свободы.

Если все люди станут думать одинаково и в одном направлении, не будет изобретений. Фактически, то, что люди думают по-разному, является основой развития общества. Если бы все люди думали одинаково, у нас никогда не было бы никаких новшеств. И там, где нет различий или новизны, нам нет и красоты. Разница во мнениях играет огромную роль в украшении общества.

Сатъям, Шивам, Сандарам – Истина, Процветание и Красота – часто говорим мы. Однако одной истины недостаточно, нужно и процветание. Там, где встречаются истина и процветание, появляется красота.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИВОГО ОБЩЕСТВА

Разное мышление как создает новшества, так и является причиной множества ссор и конфликтов в обществе. Мы не можем быть терпимыми к людям, которые смотрят на вещи не так, как мы. В прошлом веке было достаточно диктаторов, которые не терпели людей, чье мнение отличалось от их собственного. Те, кто возражал им или противоречил их взглядам, приговаривались к смерти.

Основной проблемой нашей семейной и общественной жизни является нетерпимость, неспособность быть терпимыми к людям, имеющим другое мнение. Вследствие того, что нет двух одинаковых людей, разница во мнениях нормальна. Свобода мысли крайне необходима. Подавление, уничтожение или неприятие идей являются характеристиками мертвого общества. С другой стороны, терпимость и уважение к взглядам других позволяют сформировать отношения сотрудничества. Такие отношения являются характеристикой здорового общества. Это признак пробуждения духовного сознания. Если не пробуждается духовное сознание, мы не можем быть терпимыми к тем, кто не согласен с нашими убеждениями, и будем считать их своими врагами. Если человек хоть чуть-чуть управляется моралью или духовным сознанием, он никогда не будет считать кого-либо врагом лишь на том основании, что у них разные взгляды.

ПРИМЕР ПРИМИРЕНИЯ

У гончара были две дочери. Одна была замужем за гончаром, а другая – за фермером. Однажды гончар отправился навестить своих дочерей. Он пришел к первой дочери, которая была женой гончара. Он спросил свою дочь, все ли у нее в порядке. Она ответила: «Отец, по сути, все хорошо, но мне страшно смотреть на это темное небо, затянутое тучами». Горшки обжигаются в печи, и если пойдет дождь, он смоем всю нашу работу, и мы понесем большие потери. Отец, помолись за нас, чтобы не пошел дождь». Отец заверил ее, что сделает это, а затем пошел к другой дочери. Он спросил ее: «Дорогая, как твои дела? Как ты поживаешь?» Она ответила: «Все, кажется, хорошо, но если в течение трех дней не пойдет дождь, все наши зерновые погибнут. Поэтому, отец, помолись за нас, чтобы пошел сильный дождь».

У обеих дочерей были полностью противоположные требования. Отец был озадачен: за кого молиться? Если пойдет дождь, одна дочь понесет убытки, а если дождя не будет, пострадает другая. Возможно, гончар был не знаком с концепцией «нет несомненного», но решение, которое он нашел, является яркой иллюстрацией этой концепции.

Он позвал обеих дочерей и сказал: «Смотрите, дорогие дочери, Если пойдет дождь, одна из вас пострадает, и даже если он не пойдет, пострадает другая. Поэтому вам обеим следует помнить одну вещь. Если пойдет дождь, расцветут поля, и выиграет фермер. Итак, что бы ни заработал фермер, ты разделишь эту прибыль со своей сестрой. А если дождя не будет, семья гончара должна поделиться прибылью с фермером. Таким образом, никто из вас не пострадает.

Сестры были рады такому решению и решили помочь друг другу. Теперь уже не имело значения, пойдет дождь или нет. Это пример примирения противоположных взглядов. Это искусство и важная философия, которая, если применять ее на практике, решит множество проблем.

ВЕК НЕТЕРПИМОСТИ

Как обсуждалось выше, наиболее важным элементов семейной и социальной жизни является терпимость. Там, где люди умеют быть терпимыми друг к другу, процветает гармония. Терпимость дает нам силы оставаться спокойными, когда возникают разногласия, и уничтожить враждебность. Лозунгом успеха мирного сосуществования является терпимость.

Однако величайшей проблемой современного мира является нетерпимость. Наше время можно назвать «Веком нетерпимости». Современные люди совершенно не обучены искусству терпимости. Вы когда-нибудь в прошлом слышали об ученике, который бьет своего учителя? Вам приходилось сталкиваться с тем, как студенты запирают в комнате ректора? В прошлом такое никогда не случалось, но в наши дни мы сталкиваемся с множеством таких примеров. В прошлом студентов учили, что если они будут терпимыми к своему учителю, это поможет им получить больше знаний. Лозунгом знания должно быть: «Терпимость дает вам знания». Однако сегодня, даже когда экзаменационный билет оказывается слишком сложным, студенты близки к тому, чтобы побить своего учителя.

Времена сильно изменились! В этом меняющемся мире, если бы мы говорили лишь о войнах и ссорах, мы не сделали бы для мира ничего хорошего. Мы должны найти способ отключить свое эго, чтобы придти в новую мирную гавань. Мы не говорим, что в наши дни студенты деградировали. Но мы совершенно уверены, что сегодня студентов не учат правильным ценностям и не дают верного направления. Образ жизни полностью изменился. Кажется, что детей с самого начала учат быть недисциплинированными. Они постоянно являются свидетелями плохого поведения и недисциплинированности. И когда они видят такое поведение взрослых, они отвечают таким же образом. Если бы их с самого начала учили приспосабливаться и вести себя терпеливо, они никогда бы не были такими нетерпимыми, какими они являются сейчас. Вместо этого они могли бы развить искусство терпимости.

ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА РАЗВИТИЕ ЖИЗНИ

Можно культивировать гармонию, но мы должны быть этому обучены. Одним из инструментов, с помощью которого можно добыть эту драгоценность, является *кайя сиддхи* (владение своим телом). Если мы пытаемся получить контроль над своим телом (и его действиями) при помощи *асан* и *пранаямы*, у нас не будет проблем с нетерпимостью. Если ребенок нетерпим, не только он в этом виноват: его попечители играют в развитии такого поведения не меньшую роль. Если с самого начала ребенка научили терпимости и искусству контролировать свое тело с помощью практик йоги и т.д., он никогда не будет нетерпимым. Родители всегда думают, что должны дать ребенку хорошее образование в том смысле, что он должен иметь возможность зарабатывать много денег, когда вырастет. Но они не понимают, что «зарабатывание денег» не единственная цель нашей жизни. Иногда это оказывается скорее проклятием, чем благом. Если родители не учат своих детей искусству жить, это может означать, что газон находится в руках обезьяны. Человек, который не заботится об общем развитии своего ребенка и учит его лишь тому, как зарабатывать на жизнь, должен осознать, что это может быть для него смертельно.

Мы должны уделять внимание развитию своей жизни. Рецепт для развития этого искусства является медитация. По мере того, как мы продвигаемся в развитии своей жизни, наша жизнь автоматически улучшается. Медитация усиливает наши внутренние способности, увеличивает силу, улучшает память, умственные способности, но самым главным результатом, который мы получаем через медитацию, является прекрасно построенная жизнь. С развитием жизни все проблемы, связанные с конфликтами, упрямством, различием интересов и мнений уничтожаются. На смену пессимизму приходит оптимизм.

Медитация усиливает чувства дружелюбия, уважения и гармонии. Когда наше сознание достигает этого уровня, наша семейная и общественная жизнь превращаются в блаженство. Для того чтобы обрести это, необходимо учиться медитировать. Медитация необходима не только для духовной жизни, но и для семейной и общественной жизни. Это истина. Когда человек поймет эту истину, он начнет искать способы отбросить все негативное и сконцентрироваться на развитии своей жизни. Тот, кто обдумает этот отказ от негативного, получит ключ к бесстрашию.

Рецепт для того, чтобы преодолеть или исправить свои интересы состоит в преодолении бесконечных желаний. Как только мы этого достигнем, мы положим конец всем проблемам или конфликтам, возникающим в результате различия в интересах.

ОСНОВНОЕ

- к Человек наделен сознанием. Там, где есть сознание, есть память, воображение и творчество.
- к Иметь разные мнения и противостоять друг другу – это две разные вещи. Разница во мнениях – не является символом соперничества или ненависти. Напротив, это символ человеческой свободы.
- к Терпимость дает нам силы сохранять спокойствие, когда возникает разница во мнениях, и уничтожить враждебность.
- к Для того, чтобы способствовать установлению гармонии, человек должен быть этому обучен. Одним из инструментов, с помощью которого можно добыть эту драгоценность, является *кайя сиддхи* - владение своим телом. Если мы пытаемся получить контроль над своим телом (и его действиями) при помощи *асан* и *пранаямы*, у нас не будет такого зла, как нетерпимость.
- к Медитация усиливает чувства дружелюбия, уважения и гармонии. Когда наше сознание достигает этого уровня, наша семейная и общественная жизнь превращаются в блаженство.

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ И ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ



Самоконтроль, уверенность в себе и деятельность, основанная на дисциплине – это шаги на пути к успеху для каждой организации.

В священных книгах говорится, что давным-давно было время, когда концепции общества или социальной системы еще не были определены. Это была *Югалик юга** (эра близнецов). Во время этой эры пары рождались вместе: мальчик и девочка, и вся система строилась вокруг них. Не было ни общества, ни систем, ни управления. Пары были довольны своей жизнью и ресурсами. Но наш век отличается. Сегодня существуют хорошо сформированная система и общество, но с ростом населения люди начинают планировать семью. В прошлом природа была в равновесии, но сегодня это уже не так. Многие страны сталкиваются с проблемой гендерного дисбаланса. Количество мальчиков увеличилось, тогда как девочек стало меньше. Некоторые страны сталкиваются с противоположной тенденцией, там возросло количество девочек, тогда как число мальчиков уменьшилось. Это привело к проблемам с планированием семьи. В старые времена наиболее важным было природное равновесие, и так продолжалось долгое время. Но после того как было сформировано общество, так же возникла необходимость управлять этой системой. Когда система расширяется, всегда требуется управление. Поэтому с развитием семьи люди поняли необходимость управления.

* *Югал* – это пара близнецов. *Юга* – это эра. *Югалик юга* – это эра, когда пары рождались вместе как партнеры по жизни и проводили всю свою жизнь вместе.

Три необходимые вещи

Тремя основными вещами, необходимыми для существования человека, являются:

- Уверенность
- Доверие
- Развитие

Человек всегда беспокоится о будущем и о тех неожиданностях, с которыми ему придется столкнуться. Что, если я состарюсь? Что, если я заболю? Кто поможет мне в трудные времена? Человеку нужна уверенность. Ему нужны положительные ответы, чтобы избавиться от неопределенности, вызываемой этими вопросами. Для того чтобы обрести уверенность, была сформирована маленькая организация, называемая семьей.

Второй потребностью является доверие. Кому в мире можно доверять? Кто будет рядом со мной, когда мне понадобится? Кому мы можем доверить все свое имущество, не боясь его потерять? Необходимо найти людей, с которыми мы можем делиться всеми своими секретами и сделать их своими партнерами по

жизни. Доверие – важный элемент в формировании семьи. Нам нужно найти кого-то кому мы можем доверять. Он должен быть настолько надежным, чтобы доверие не могло пошатнуться в силу внешних причин.

Третьей необходимостью является развитие. Человек всегда стремится к развитию. Он не любит оставаться на одном месте. Развитие – это рубеж, которого человек хочет достичь. Для того чтобы достичь этого рубежа, ему нужна организация. Поэтому он выбрал институт семьи, который должен помочь ему преуспеть.

Единая воля необходима

Единая воля является очень важным фактором прогресса. В науке об

обществе ей придается большое значение. Ученые-социологи отметили три характеристики единой воли:

Самоконтроль

Уверенность в себе

Деятельность, основанная на дисциплине.

При отсутствии этих характеристик, наш ум теряет свою силу. И без силы коллективного ума никакая организация, большая или маленькая, не сможет подняться по лестнице прогресса.

Самоконтроль

Самоконтроль является первой характеристикой единой воли. Человек, который не знает, как контролировать свои собственные действия или эмоции, не вписывается в организацию. Он всегда остается угрозой для любой организации.

Уверенность в себе

Уверенность в себе является второй характеристикой единой воли. Ни одна организация не сможет работать, если ее члены постоянно не уверены в своем будущем. Люди, которые постоянно беспокоятся и всегда сомневаются, никогда не развиваются. Развитие возможно только если у нас есть огромная уверенность в себе. Человек должен быть настолько уверен в себе, что, если он берется за дело, он уверен, что справится с ним.

Вот история из джайновской *Агамы*. Король Падманабха похитил Драупади. Когда ее семья это обнаружила, началась война между двумя государствами. Армия Падманабхи стояла на одной стороне, а армия Пандавов - на другой. Васудэва Кришна был на стороне Пандавов. Он попросил Пандавов идти и сражаться с армией Падманабхи. Но Пандавы сомневались в результате. Они пошли со страхом в умах и с сомнением, смогут ли они победить в этой войне. В результате они проиграли. В конце концов, Кришна сам пошел биться с Падманабхой. Он пошел с уверенностью в том, что победит Падманабху. В результате он стал победителем.

Уверенность в себе – это еще один ключевой фактор в области развития. Сомневающийся человек никогда не будет успешным в жизни. Уверенность в себе необходима для единства умов.

Деятельность, основанная на дисциплине

Дисциплина является третьей характеристикой единой воли. Действия успешного человека всегда основаны на дисциплине. Они совершаются не в силу его капризов или фантазий, и он не сомневается. В результате возрастает сила коллективного ума. Соответственно организация становится сильнее, и единство преобладает.

Существует два аспекта силы коллективного ума: ментальный аспект и социальный аспект.

Ментальный аспект

Это склонность человека, прочно укоренившееся отношение, состоящее в том, что человек с готовностью принимает правила, которые были приняты группой. Он не возражает, слушается, не нарушает эти правила. Он будет следовать им и вести себя в соответствии с ними. Это ментальный аспект силы коллективного ума.

Социальный аспект

В социальном аспекте развиваются единые эмоции. Развитие таких эмоций имеет огромное значение для планирования и управления процесса совершенствования общества. Там, где под вопросом интересы группы или общества, личные интересы должны игнорироваться, а во внимание должны приниматься коллективные интересы.

Чанакья, великий экономист, дал очень четкое определение: «Когда речь идет об интересах организации, следует пренебречь личными интересами. Когда речь идет о деревне, должно пренебречь семьей или организацией. Когда дело касается страны, следует пренебречь деревней. А когда стоит вопрос о душе, следует пренебречь всем остальным».

На языке духовности говорится, что, когда встает вопрос о пользе для души, следует забыть обо всех остальных преимуществах. Когда мы можем достичь большой пользы, нам следует пренебречь незначительными преимуществами.

ТЕХНИКИ УПРАВЛЕНИЯ

В наше время техники управления широко распространены и применяются. Управление сегодня имеет научную значимость. Однако и раньше люди использовали различные стратегии управления. Необходимо взглянуть на прошлые и сегодняшние техники.

Современными элементами, повышающими значимость управления, являются:

- Равенство
- Справедливость
- Сопереживание

Именно эти элементы являются элементами духовности. Там, где есть дискриминация, несправедливость и жестокость, управление не работает. Семья не может быть хорошей, если в ней нет равенства, справедливости и сопереживания.

Давайте посмотрим, что понимали под управлением в старые времена. Древние теории управления выделяли двенадцать основных эмоций, которые представляют из себя двенадцать *бхаван*, они включают в себя следующие четыре элемента:

- Дружелюбие
- Высокую оценку добродетелей
- Сопереживание
- Беспристрастность

Нам нужно соединить эти древние техники с современными методами.

Дружелюбие

Дружелюбие является первым рецептом эффективного менеджмента и основным требованием любой организации, большой или маленькой. Традиционным значением дружелюбия является чувство доброжелательности, которое может выражаться следующим образом:

- отдавать
- принимать
- делиться секретами
- есть
- кормить

Того, кто наделен этими качествами, считают другом. Однако определение дружелюбия в контексте управления отличается. Дружелюбие означает планирование или управление эффективной организацией. В социальном институте или образовании оно определяется как забота о благополучии других. Если глава семьи и другие ее члены не думают о благополучии друг друга, такую семью нельзя считать хорошей. Ни одна организация, члены которой не заботятся о благополучии друг друга, не может существовать. Сегодня концепция семьи, где вместе живут несколько поколений, разрушается, потому что люди становятся менее доброжелательными по отношению друг к другу. Люди стали более эгоистичными, и они меньше заботятся о благополучии других. Когда человек отказывается от своих интересов и думает о благополучии других, единство крепнет, и никто не может причинить другому вред или огорчить другого.

Главкомандующий Маратхов Пешва Баджи Рао объявил войну Мальве. В то время Маратхи были очень сильны и всегда побеждали. Они победили в войне с Мальвой. Когда они возвращались с победой домой, им стало не хватать еды. Командующий приказал солдатам где-нибудь добыть еды. Солдаты искали, но напрасно. Война все разрушила. Ничего не осталось. Войны – это самое большое зло, какое только люди могут себе причинить. Они уничтожают не только собственность и благополучие, но и множество людей. Однако

солдаты не сдались и добрались до отдаленного места, которое не пострадало от войны. Там они встретили старика. Они спросили, могут ли они где-нибудь найти достаточное количество зерна. Старик повел их за собой. Солдаты пошли. Через некоторое время они пришли на поле, полное пшеницы, которое было готово к тому, чтобы с него сняли урожай. Увидев поле, солдаты обрадовались и сказали старику, что теперь они могут обеспечить свою армию едой. Но старик сказал: «Нет, не здесь. Пошли дальше». И солдаты пошли. Через некоторое время старик показал им небольшую ферму и попросил солдат собрать урожай там. Солдаты спросили старика, почему он не позволяет им собрать пшеницу с большего поля. Там было столько зерна, что хватило бы на всех. Старик ответил: «Господа, вы правы, но то поле не мое, а это – мое. Вы можете взять столько, сколько хотите». Солдаты были потрясены гостеприимством и доброжелательностью старика.

Только тот, кто думает о благополучии других, защищает других. Отказываясь от своих эгоистических интересов, человек может стать царем всего. Такой человек по-настоящему велик.

Вымокая оценка добродетелей

Вторым рецептом эффективного управления является высокая оценка добродетелей. Организация, в которой человек высоко ценит добродетели других, становится сильной. Место, где люди изо всех сил стараются принизить друг друга, никогда не может иметь сильную и единую основу. Просто представьте себе семью, где живут пятеро братьев со своими женами. Что произойдет, если каждый из них будет пытаться унижать, критиковать других или клеветать на них? Может ли такая семья оставаться единой? Можно ли считать такую семью хорошей?

Сопереживание

Третьим важным рецептом управления является сопереживание. В широком смысле сопереживание можно определить как «Когда

возникают сложности, человек должен спокойно найти решение проблемы и воздерживаться от жестокости». Сегодняшнее понимание сопереживания стало значительно уже. Однако сопереживание не ограничивается утолением жажды человека, который хочет пить, оно имеет отношение к мирному решению проблем и воздержанию от жестокости.

Беспристрастность

Четвертым рецептом эффективного управления является беспристрастность. Не все члены организации или компании, состоит она из пяти, десяти или пятнадцать человек, могут быть одинаковыми. Когда люди собираются вместе, возникают различия. Не все чувствуют одинаковые эмоции. Люди испытывают разные эмоции. Психология определяет различные основные инстинкты. Некоторые из них возбуждают больше, чем другие. Например, ненависть – это инстинкт, а гнев – эмоция. Бегство – это инстинкт, а страх – эмоция. Все живые существа обладают разными инстинктами и разными эмоциями. Соединить их пропорционально очень трудно. Эмоциональные различия – это еще один фактор, ведущий к разрушению семей. Один из членов семьи принимает приказы старших ее членов без всяких вопросов, тогда как другие постоянно спорят и делают все по-своему. Как это можно разрешить?

Чтобы решить проблему, описанную выше, нужно оставаться беспристрастным по отношению к человеку, который в данный момент ведет себя недружелюбно по отношению к нам, чтобы сохранить целостность семьи. Нейтральность является важным рецептом эффективного управления.

ВСЕ ЗАВИСИТ ОТ ВАШЕЙ ВОЛИ

Однажды ачарья попросил у Лорда Махавиры разрешения отправиться в путешествие в другое королевство. Лорд Махавира, который был всезнающим, знал, что путешествие туда не очень хорошо для этого ачарьи, и попытался убедить его остаться. Но

ачарья не отказался от своего намерения. Лорд Махавира увидел, что ачарья все еще упрямится. Он мог мысленно видеть плохие последствия для ачарьи, но тот не дал себя убедить. Лорд Махавира пребывал в молчании.

Арахты (всезнающие) всесильны, но могут ли они заставить кого-либо следовать по пути религии? Они могут лишь вдохновлять нас. Вести хорошую жизнь – это наш выбор. Никто не может заставить человека стать хорошим. Именно здесь такое качество, как беспристрастность, становится неизбежным.

Дружелюбие, высокая оценка добродетелей, сопереживание и беспристрастность – это четыре опоры древней системы управления. Однако они играют большую роль и в современном управлении. Следовательно, мы можем видеть, что необходимо принять и соединить эту старую идеологию с новой.

ЖИЗНЕННАЯ СИЛА УПРАВЛЕНИЯ

Важное правило управления было предложено Анувратой: *Саньямаха кхала дживанам* – самоограничение в жизни. Самоограничение – это жизненная сила управления. Однако современные люди игнорируют это правило. «Самоограничение в жизни» - это очень важное правило Анувраты, и оно является новой версией старого мышления. Только организация, работники которой обладают способностью к самоограничению, будет существовать долго и будет примером для других.

СДЕРЖАННОСТЬ В РЕЧИ

Сдержанность в речи обязательна для всех руководителей организации, будь то политическая, общественная или религиозная организация. Отсутствие контроля может разрушить организацию. Обычное слово, произнесенное неверно, может иногда разрушить организацию.

Люди оскорбляли Махавиру и Будду. Ачарья Бигсу сталкивался не только со словесными оскорблениями, но и с физическим насилием.

Но он не произнес ни слова, которое могло бы повредить кому-либо или ослабить организацию. С другой стороны, бездумные слова приводили к огромному количеству войн.

История рассказывает нам о Махаране Пратапе Сингхе и Шакти Сингхе, которые воевали друг с другом. Они воевали не за королевство. Они оба пустили стрелу в оленя. Каждый из них утверждал, что олень был застрелен именно его стрелой. Небольшая перепалка привела к тому, что между братьями возникла вражда.

Для того чтобы поддерживать мир в семье или в организации, необходимо сдерживать и ум, и речь, и тело. Если не проявлять этой сдержанности, жизнь превратится в ад. Кто-то может даже подумать о том, чтобы отказаться от жизни. Мы сталкиваемся с множеством примеров, когда люди в таких ситуациях кончают самоубийством.

Женщина, уставшая от постоянных конфликтов в семье, пришла к врачу и сказала: «Я устала от этих ежедневных конфликтов в доме. Пожалуйста, дайте мне яда, чтобы я могла закончить свою жизнь и освободиться от этих ссор».

Доктор ответил: «Я доктор для жизни. Я не могу никого убивать. Самоубийство – это самый страшный грех, какой может совершить человек. Почему вы столь пессимистичны? В чем ваша проблема? Женщина ответила: «Моя свекровь не терпит ничего, что я делаю, и я ей отвечаю тем же. Я злобно отвечаю, и мы начинаем ссориться».

Доктор ответил: «Уважаемая леди, у меня есть лекарство от этой проблемы. Но для того, чтобы оно подействовало, необходимо следовать предписаниям к его применению, которые очень сложны. Если вы вообще в состоянии следовать этим правилам, это лекарство наверняка поможет решить вашу проблему». Она ответила: «Я сделаю все, чтобы вылечиться».

Доктор дал ей лекарство и сказал: «Когда бы кто ни подошел и не сказал что-то против вас, глотните это лекарство. Но будьте осторожны. Лекарство не должно стечь в ваше горло. Подержите его некоторое время во рту». Женщина с готовностью согласилась и

счастливая пошла домой. Как только она вошла домой, ее свекровь закричала: «Наконец-то, принцесса, ты вернулась домой после странствий по миру!»

Женщина немедленно отпила лекарство. Она слушала злобные комментарии своей свекрови, но у нее во рту было лекарство, и она не могла ответить тем же. Увидев, что она не реагирует, свекровь была шокирована. Поскольку она не получила ответа, она тоже через некоторое время успокоилась. Когда все успокоилось, женщина проглотила лекарство. «Лекарством» было ни что иное как сладкий сироп.

Это продолжалось некоторое время. Когда кто-нибудь говорил что-то оскорбительное, женщина немедленно принимала лекарство. Вся семья была озадачена. Женщина, которая раньше отвечала менее чем через секунду, потеряла дар речи. Война не может быть односторонней. Для нее нужны две стороны. Они стали вести себя с ней по-другому. Они стали любить ее и заботиться о ней. В доме воцарился мир. Снова и снова практикуя молчание, женщина тоже стала терпимой и заслужила всеобщее уважение и любовь.

Сдержанность в речи является важной техникой для поддержания мира. Огонь не может гореть без топлива. Контроль над речью – это великий эксперимент ненасилия. Люди не привыкли практиковать ненасилие в своей речи. Они могут заботиться о том, чтобы не убить живое существо, но забывают, что их резкое слово тоже может повредить людям. Сдержанность в речи является воистину бесценным для поддержания мирной обстановки.

ОГРАНИЧЕНИЯ В ЖИЗНИ

Часто спрашивают, является ли еда или вода самой жизнью? Обе они поддерживают жизнь. Аналогично мы можем считать воздух (кислород) самой жизнью, потому что мы не можем прожить без дыхания ни минуты. Но как может ограничение быть жизнью? Люди не заметили истину, однако если еда является жизнью, то отказ от еды является еще более высокой формой жизни. Аналогично, если питье воды связано с жизнью, отказ от воды является еще более высокой

формой жизни. Дыхание является средством поддержания жизни, однако мастера йоги учат нас тому, что ограничение дыхания очень ценно – долгое дыхание продлевает нашу жизнь. Ограничение дыхания, ограничение в еде и ограничение в питье продлевают нашу жизнь.

ОГРАНИЧЕНИЕ В ЖЕЛАНИЯХ

Важным аспектом ограничений в жизни является ограничение в желаниях. Мы не должны делать все, что хотим.

Человек шел по улице. Через некоторое время он неожиданно лег на дорогу. Вскоре по дороге поехала повозка, запряженная лошадьми. Кучер вышел и попросил человека уйти с дороги. Он сказал: «Почему ты спишь на дороге? Дай мне проехать». Человек ответил: «Потому что я так хочу». Кучер сел в повозку и поехал. Человек закричал: «Что ты делаешь?» Кучер ответил: «Я делаю, что хочу».

Мудрый человек знает, как управлять своими желаниями. Он не следует им всем. Желания возникают постоянно. Невозможно выполнить их все. Мудрый человек никогда не будет хвастаться тем, что делает все, что хочет.

ОГРАНИЧЕНИЯ ТЕЛА

Ограничение физических действий человека так же необходимо. Небольшое разочарование, немного гнева, и человек может дать другому пощечину. Все эти краткие моменты возбуждения могут привести к постоянному расколу в семье.

Крайне необходимо контролировать наши физические действия. Пока гнев находится внутри нас, он может повредить нам самим. Пока он не вырвался наружу, он не может повредить кому-либо другому. В *Агаме* (священных писаниях) это называется «уменьшением гнева» и «возбуждением гнева».

Сдерживать гнев в себе и через некоторое время уменьшить его называется «*вилхала караной* (уменьшением) гнева». Гнев может

вырваться в двух формах: в виде словесных оскорблений или в виде физического действия (удары, пощечины и убийство), это называется *сапхала карамой* (возбуждением) гнева. Сдерживание тела состоит в том, чтобы не позволять гневу вырваться из-под контроля. Если мы понимаем важность такого сдерживания, оно может стать жизненной силой эффективного управления.

ХЛАДНОКРОВИЕ

Управление так же основано на равенстве. Я не верю, что есть хоть одна семья, полностью лишенная различий. Тот или иной член семьи может иметь некий талант или способности. Это могут быть не физические различия, а некие умственные способности. Но они не должны заставлять других чувствовать себя униженными.

Глава семьи собрал четыре манго. Два из них он дал своим сыновьям, а два – детям своего младшего брата. Его племянники наслаждались вкусом манго. А вечером их мать сказала своему мужу: «Разделение этой семьи теперь неизбежно. Мы больше не можем жить со старшим братом». Ее муж, несколько шокированный, спросил: «Мой старший брат любит нас всех. Почему ты так говоришь?» Она ответила: «То, что я видела сегодня, означает разделение. Наш старший брат дал сладкие и большие манго своим сыновьям и маленькие и кислые нашим. Очевидно, что для него не все равны. Младший брат увидел, что назревает кризис. И в самом деле, через несколько дней семья распалась».

НАУЧИТЬСЯ УРАВНОВЕШИВАТЬ ЭМОЦИИ

Давайте добавим еще одну опору в фундамент управления, которым будет «уравновешивание эмоций». Мир игнорировал этот самый важный элемент. Эмоции очень разнообразны, и если мы не будем себя некоторым образом сдерживать, мы никогда не будем в состоянии их уравновесить. Мы должны научиться уравновешивать свои эмоции. Вопрос в том, как этого достичь. Прежде всего, вам следует утвердиться в том убеждении, что эмоциональное равновесие возможно и необходимо. Без этой веры достижение желаемого результата может оказаться невозможным. Если мы

согласимся с тем, что эмоции невозможно контролировать и что такие вещи, как гнев, страх и похоть нельзя изменить, мы можем, на самом деле, никогда не достичь эмоционального равновесия. В этом случае не будет места для изменений.

ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ СУДЬБУ

Согласно духовному опыту Джайнов, была принята важная концепция, состоящая в том, что, если серьезно работать, можно изменить свою судьбу. Я уверен, что человек может изменить свой гороскоп и расположение линий на руке. Можно забыть об астрологах, можно доказать, что предсказания неверны. По мере того, как будет раскрываться это намерение, у нас появится новое направление для изменений, развития и управления. Нам следует принять правду: будущее можно изменить. Можно доказать, что миллионы предсказаний не сбываются.

В 1993 году Ачарья Тулси был в Раджалдесаре – это маленький город в Раджастане. Астролог предсказал, что Ачарья Тулси не сможет уйти из Раджалдесара. И все же Ачарья Шри отбыл оттуда. После этого он предсказал, что Ачарья Шри не сможет отпраздновать *Марьяда Махотсаву* в Суджангадхе, но оказалось, что астролог опять ошибся. Третье предсказание состояло в том, что Ачарья Тулси не сможет пойти в Дели. Он добрался до Дели и возглавлял орден Терапантов еще два года.

Анализируя этот случай, я бы сказал, что астролог не был совсем не прав. Я обладаю знаниями в области астрологии и верю в нее. Предсказания не были неверными. И все же все происходило не так, как было предсказано. Сила воли и уверенность в себе Ачарьи Шри сделали эти предсказания ошибочными. Если бы он не обладал этими хорошими качествами, предсказания бы точно сбылись.

В чем может быть причина? Нам нужно рассмотреть это с обеих сторон. Не надо винить астрологию. Но нам следует понять принцип, провозглашенный Лордом Махавирой: «Усердная работа, сильная воля и наша уверенность в себе вместе с ограничениями могут изменить нашу судьбу». Нам нужно верить в то, что мы можем обрести

контроль над своими эмоциями и уравновесить их.

Что мы можем получить с помощью практики и исследований? Знаете ли вы, сколько исследований и практики было задействовано, чтобы изменить вышеупомянутые предсказания? Потребовались многие часы *Кайотсорги** (медитации) вместе с созерцанием и часы практики, направленной на увеличение силы воли. Никто не может добиться изменений без практики. Для того чтобы сбалансировать эмоции, существует процесс медитации.

Это достигается с помощью практики Прекша Медитации, называемой *анупрекшей*.** Если практиковать *анупрекшу* в течение долгого времени, можно достичь состояния, когда эмоции сбалансированы. Как только мы добиваемся контроля над эмоциями, мы начинаем более легко и естественно управлять вещами.

ХОРОШИЙ СЫН, ХОРОШИЙ ОТЕЦ

Давайте проанализируем ситуацию в семье в настоящее время. Сегодня родители часто жалуются, что не могут сказать и слова своим детям. Многие люди, даже самые известные, приходят к нам и говорят, что ничего не могут сказать своим детям. Они говорят, что их можно только заставить понять. Они теперь взрослые, как мы можем что-то сказать им? Даже если мы им что-то говорим, они не слушают. Как можно даже помыслить о семье, где разные поколения живут вместе? Как можно даже помыслить о хорошей семье и управлении ею?

Почему нам не хватает дисциплины? Это происходит лишь потому, что мы не смогли пробудить свою сознательную дисциплину.

**Кайотсорга*: это вид медитации или метод расслабления, при котором человек, практикующий Кайотсоргу, глубоко погружается в себя с помощью концентрации.

***Анупрекша*: искусство самосозерцания. Это тот метод медитации, при котором мы даем себе инструкции с целью изменить свое поведение или привычку.

Есть старое выражение: «Тот, кто не был хорошим учеником, не будет хорошим учителем». Слегка изменив этот афоризм, можно сказать, что «тот, кто не был хорошим сыном, не может быть и хорошим отцом». Если с самого начала детей учат такой дисциплине, они никогда не будут непослушными или безответственными. Если родители сами не практиковали дружелюбие, не думали о том, чтобы их родителям было лучше, тогда как можно привить ребенку такие ценности, как дисциплина и уважение? Самым большим недостатком сегодня является отсутствие чувства дружелюбия. Родители не рассматривают будущее своих детей с позиции приобретенных добродетелей, а больше озабочены тем, чтобы отправить их в лучшие школы, чтобы они могли большему научиться и зарабатывать больше денег, и найти хорошего партнера для брака.

ЗАБОТЬТЕСЬ, НО О БЛАГОПОЛУЧИИ

Существует два вида заботы:

 Забота о чем-то чего мы желаем или что любим.

 Забота о чем-то хорошем или о благополучии

Большинство людей беспокоится о том, что им близко и дорого. Очень немногие принимают во внимание свои долгосрочные преимущества. Искусству жизни можно научиться, поняв значимость долгосрочного благополучия, и не временного удовольствия.

Мальчик был болен. Его отвели к врачу. Врач сказал матери, что, чтобы вылечить эту болезнь, мальчику нельзя давать ничего сладкого, иначе болезнь перейдет в хроническую и станет неизлечимой. Он посоветовал давать ребенку легкую и простую пищу вместе с лекарством и строго запретить сладкое. Мать приняла к сведению совет врача и вернулась домой. Через два дня кто-то принес домой конфеты. Поскольку ребенок любил конфеты, он не смог устоять перед искушением и попросил мать дать ему несколько конфет. Сначала мать проигнорировала эту просьбу, но после его долгих настояний, она не смогла сопротивляться, и поддалась на его уговоры. Состояние мальчика немедленно ухудшилось. Позвали врача. Осмотрев мальчика, врач прямо спросил, давали ли ребенку

конфеты. Поколебавшись, мать призналась. Но теперь врач ничего не мог поделать. Маленькое потворство желаниям мальчика привело к его смерти.

Если мы осознаем, что является для нас благом в долгосрочной перспективе, краткосрочные удовольствия теряют свою привлекательность. Сегодня люди стали больше озабочены получением краткосрочных удовольствий, а внимание к тому, что является благом в долгосрочной перспективе, ослабело. Это является причиной недостатка дисциплины. Утрачено чувство общности. Без всего этого основать семью, где несколько поколений живут вместе, невозможно. Глава семьи должен осознать этот факт и принимать во внимание благополучие в долгосрочной перспективе, а не краткосрочные удовольствия.

Это был краткий обзор управления в контексте семьи. Если к современным стратегиям управления добавить древние концепции индийских тактик управления, мы сможем усилить основу своей системы семьи и сможем и далее способствовать ее развитию.

ОСНОВНОЕ

- k Уверенность, доверие и развитие – это три главные опоры гармоничной семьи
- k В отсутствие самоконтроля, уверенности в себе и действий, основанных на дисциплине, ум теряет свою способность к развитию.
- k На языке духовности, говорится, что нам следует отказаться от малого выигрыша, когда мы можем получить гораздо большее благо для своей души.
- k Семья не может быть хорошей, если в ней нет таких элементов духовности, как равенство, справедливость и сопереживание.
- k Дружелюбие, высокая оценка добродетелей, сопереживание и беспристрастность создают проверенный рецепт эффективного управления.
- k Сдержанность в речи необходима для всех руководителей организаций, политических, общественных или религиозных. Контроль над речью является великим экспериментом ненасилия.
- k Для того, кто принимает важность сдержанности, она может стать жизненной силой эффективного управления.
- k Если долгое время практиковать созерцательную медитацию, можно достичь состояния равновесия эмоций. Как только мы добиваемся контроля над своими эмоциями, управление вещами становится легким и естественным.

6

ДЕВЯТЬ ФАКТОРОВ МИРНОГО СОСУЩЕСТВОВАНИЯ



Мантра для создания счастливого общества:
«Мы с тобой должны жить вместе»

Если бы человек жил на свете один, не было бы ни ссор, ни конфликтов. Жизнь была бы спокойной. Но так не бывает. В мире живут миллиарды людей. Сделать два из одного уже само по себе означает разделение (*двандва*).

На санскрите *двандва* означает пару. Второе значение слова *двандва* – это разделение, конфликт. Таким образом, пара и конфликт сопутствуют друг другу. Где есть двое, там есть и противоречия. Как только из одного образовалось двое, возникли различия во мнениях, интересах, мыслях и действиях. Не каждый мужчина и не каждая женщина достаточно зрелы, чтобы избежать разногласий, вызывающих конфликт. Часто такие разногласия становятся причиной дезинтеграции.

Двое – это символ противоречий. Когда встречаются руки, возникает звук.

ЭКСПЕРИМЕНТИРУЯ С НЕНАСИЛИЕМ

Жить вместе означает жить с противоречиями. Это вызывает большую проблему. Решение состоит в том, что, живете ли вы с партнером или со многими людьми, вам нужно стремиться жить объединенно, с чувством единства, так чтобы вы могли избежать противоречий и конфликтов. Снова и снова возникает вопрос: «Как? Как этого достичь? Одним решением является духовность. Человек, который понял духовность в ее истинном смысле, может жить в духе единства. Он может мирно сосуществовать в группе. Для того чтобы

этого достичь, практикуется ненасилие. Без ненасилия было бы невозможно формирование общества. Два человека не смогли бы ужиться друг с другом.

Мантра общества звучит так: «Мы с тобой должны жить вместе». «Я или ты» - это путь насилия. Ранее лозунг коммунизма состоял в том, что коммунизм и демократия не могут существовать одновременно, но сейчас этот лозунг изменился.

Есть старая история о принцессе, которая в порыве гнева сказала своему отцу: «Или я буду жить, или этот мальчишка Рекхала». Королю пришлось приказать убить бедного парня. Сказать о том, что мы оба не можем жить вместе – это угроза встать на путь насилия. Когда будет преобладать ненасилие, настроение моментально изменится и автоматически превратится в: «Мы оба будем жить вместе, ты будешь жить, и я буду сосуществовать с тобой. Этот рецепт, который хорошо описан в *Анеканте*, называется *Сахавастхан*.

Двумя концепциями *Анеканы* являются *Сахавастхан* и *Саханавастан*. Огонь и вода не могут существовать одновременно. Там, где есть вода, не может господствовать огонь, и наоборот. Это называется *Сахавастхан*. Однако *Анекана* не принимает эту концепцию. Согласно *Анекане*, вода и огонь могут существовать вместе. Жар и холод – два взаимодополняющих качества. Аналогично могут сосуществовать и свет и тьма.

Однажды ярким солнечным утром человек сидел у себя в комнате. Неожиданно погода изменилась, и набежали облака. Хорошо освещенная комната стала темной. Кто-то подошел к этому человеку и попросил его почитать книгу. Тот отказался, сказав, что сейчас стало слишком темно для чтения. В то же время кто-то подошел к нему и предложил выпить стакан воды. Человек это сделал.

Другой человек сказал ему: «Ты говоришь, что слишком темно, и все же, как ты мог выпить воду, но отказаться почитать книгу?» Он ответил: «Хотя сейчас не настолько темно, чтобы нельзя было выпить воды, трудно читать книгу с таким мелким шрифтом при таком тусклом свете. Если бы мы зажгли лампу, я бы с легкостью мог почитать книгу».

СЕМЬЯ – ЭТО ОДИН СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ

Концепция относительности действительно верна. В комнате как светло, так и темно. Согласно *Анекане*, нет противоположностей. Если два противоположных качества могут существовать вместе, почему не могут две различные мысли? Тот, кто не знает ценности гармонии, не может поддерживать и спокойствие в семье. Семья – это маленькая частица общества и основное поле для ненасилия. Как может тот, кто не способен практиковать ненасилие в семье, быть в то же время религиозным? С одной стороны, он может практиковать религию, а с другой – ссориться в семье. Какой религии он следует? Такого рода религиозность заставила одного человека сказать: «Мой отец считает себя очень религиозным, он делает *5-7 самайик**, проводит большую часть своего времени с монахами, и все же именно он является причиной постоянных ссор в нашей семье. Если я когда-либо захочу научиться волноваться, я могу так же пойти на базар. Зачем идти в религиозное место, чтобы научиться этому?»

ПЕРВЫЙ УРОК РЕЛИГИИ

Это касается не только данного человека. Многие люди, вероятно, сталкиваются с такой дилеммой. Наверное, такие мысли беспокоят многих, свекровь может чувствовать это по отношению к своей невестке и, наоборот, или отец может

думать так о своем сыне и наоборот. Во время ссоры люди могут думать: «Что это? Это тот человек, который объявляет себя религиозным? То ли это, чему нас на самом деле учит религия? *Самайика* и ссоры несовместимы. Если практиковать и то, и другое, нет смысла быть религиозными».

Первыми уроками, которые должен усвоить каждый религиозный человек, - это ненасилие и «нет несомненного». Первым уроком в области «нет абсолютного» является поддержание гармонии между двумя противоречивыми мыслями. Если нет такого согласия, даже небольшой вопрос становится причиной большого конфликта.

**Самайика* – 48 минут воздержания от какой-либо мирской деятельности и созерцания души с помощью различных духовных техник

ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ КОНФЛИКТОВ?

Возьмем один пример: еду к обеду надо готовить на всех. Один приходит и просит прислугу приготовить горькую тыкву, так как это его любимый овощ. Другой не хочет есть горькую тыкву, потому что не любит. Это мелочь, но она может превратиться в большой конфликт. Это пример разделения как следствия различий в интересах.

Конфликт может разгореться из-за воображаемого соперничества из-за чего-то. Я расскажу вам историю, чтобы исследовать этот вопрос.

Однажды спорили муж с женой. Жена сказала: «Я сделаю своего сына врачом», - а муж хотел, чтобы его ребенок был юристом. Спор получился очень горячим, и вокруг собрались люди. Неожиданно чувствительный очевидец спора попросил их перестать ссориться и сказал: «Почему вы оба ссоритесь? Хотя бы спросите у мальчика, чего хочет он». Жена на это ответила: «Наш сын еще не родился!»

Такого рода беспочвенные ссоры постоянно происходят в семьях. Это происходит потому, что люди не владеют искусством создавать гармонию. Они не знают, как оставаться спокойными, быть терпимыми или мириться. Им не достает искусства управлять семьей.

Если мы обратим немного внимания на три вещи – гармонию, примирение и управление – все конфликты можно разрешить. Мы видели братьев, которые когда-то были так близки друг другу, что их любовь можно было сравнить с любовью Рама и Лакшмана. Но когда дело дошло до дележа богатства, их враждебность можно было сравнить с враждебностью Рама и Равана.

УПРАВЛЕНИЕ

Эффективное управление является первым фактором мирного сосуществования. Без него раздор неизбежен. Это может быть семья, общественный институт или религиозная организация, недостаток управления является признаком диссонанса. Умная семья сначала уделит внимание управлению системой. Там, где нет управления, братская любовь быстро свернется, как молоко, в которое добавили лимонный сок.

Двое братьев жили вместе. У одного было четыре дочери, а у другого – ни одной. Тот подумал: у моего брата четыре дочери, и он потратил много денег на их свадьбы. У меня нет дочерей, поэтому я не отвечаю ни за какие расходы. Именно он должен уплатить все долги.

Такие мысли могут разрушить отношения двух любящих братьев. Однажды один активный член политической партии пришел к нам и сказал: «Гурудэв, я полностью разрушен». Мы спросили: «Почему? Что случилось? Он заплакал и сказал: «Нас четыре брата, и у нас большой бизнес. Пока я занимался политикой, они вели бизнес, и теперь они говорят, что я должен заплатить большой долг, поэтому у меня нет доли в бизнесе. Они попросили, чтобы я ушел из дома».

Было невозможно представить, как можно было так безжалостно поступить с таким человеком. Но это происходит, когда нет надлежащего управления.

ПРИМИРЕНИЕ

Вторым фактором мирного сосуществования является примирение. Люди невежественны в искусстве примирения, из-за чего даже небольшое происшествие время от времени становится причиной неприязни и враждебности. Пока не будет устранена неприязнь, проблему решить невозможно. Мир никогда не сможет развиваться без примирения.

На эту тему в *Гайят сутре* (канонической литературе) есть интересная история.

Слуга богатого купца убил сына своего хозяина, желая заполучить драгоценности. Его отправили в тюрьму. Самого купца обвинили в каком-то преступлении и тоже отправили в тюрьму. По случайному совпадению, их сковали одной цепью. В обед из дома купца в тюрьму прислали еду. Он ел, не обращая никакого внимания, на скованного напарника. Через некоторое время он захотел пойти в туалет. Он попросил своего напарника пойти с ним в туалет, потому что он никуда не мог ходить один (из-за кандалов). Тот отказался. Он сказал: «Я никуда не хочу идти. Я не обедал, и не хочу в туалет». Купцу пришлось

договориться со слугой, что с этого момента он будет делиться всем, что пришлют ему на обед. Слуга согласился и пошел с ним. Со следующего дня купец начал делиться своей едой со слугой. Когда жена купца об этом узнала, она вышла из себя. Когда купца освободили из тюрьмы, и он вернулся домой, она перестала с ним разговаривать. Она сказала: «Я не хочу разговаривать с человеком, который кормил убийцу моего сына». Купец попросил ее хотя бы выслушать причину, по которой он это делал. Когда купец рассказал ей все, что произошло, она успокоилась.

Примирение – жизненная необходимость. Сколько можно продолжать ссориться? В конце концов, приходится договариваться. В прошлом происходили разрушительные войны, но каждая должна была быть закончена взаимным соглашением. Неверно направленное упорство и непримиримость ведут только к борьбе.

Для того чтобы жить спокойной жизнью, необходимо примириться с людьми. Когда плотник устанавливает в доме окна, он делает это не так уж примитивно. Сначала ему нужно сделать раму и внести различные поправки в ее размеры. Без этого он не сможет установить окна. Аналогично необходимо сделать поправки в жизни. Тому или другому человеку время от времени приходится подстраиваться. Только так человек может ладить со своей семьей.

ТЕРПИМОСТЬ

Гармония, примирение и управление являются важными факторами существования счастливой и устойчивой организации, но даже еще более важной является терпимость. Это краеугольный камень ненасилия, взаимопонимания и мирного сосуществования.

Проблема состоит в том, что сегодня люди утратили терпимость. Их умы стали сориентированы таким образом, что им стало очень трудно быть терпимыми к тем вещам, которые они считают неприемлемыми. Не говоря уже о взрослых, даже дети сегодня очень нетерпимы. Когда происходит нечто, с чем они не согласны, возникает хаос. Как могут два человека жить вместе, не будучи терпимыми по отношению друг к другу.

Если и пока мы не разовьем это качество, мы не сможем достичь мирного сосуществования. Для того чтобы жить вместе, люди должны быть терпимыми к слабостям, невежеству, умственной неуравновешенности, проблемам и болезням другого человека. Только когда человек способен быть терпимым ко всему этому, он может установить в семье мирное сосуществование. Если он этого не может, он страдает.

ЗНАЧЕНИЕ ТЕРПИМОСТИ

Сегодня люди неверно понимают значение Терпимости. Терпимость не означает малодушие, слабость или немочу. Терпимость – это великая сила. Слабый ум никогда не может быть терпимым. Это черта сильного. Способность быть терпимым способствует развитию силы, развитию мужества. Это напоминает мне исполненное опыта слова Гурудэва Шри Тулси: «Ачарья должен быть более терпимым, чем обычный монах. Монах в некоторых случаях может терять самообладание, но Ачарья всегда должен оставаться спокойным». Это, воистину, акт величия. Не должно добавлять топливо в огонь гнева. Величие состоит в том, чтобы затушить огонь гнева водой мира и терпимости. Величие подобно брызгам воды, падающим на кипящее молоко, не давая ему убежать. Возможно, более старый человек может обладать этой силой понимания. Ребенок может не быть столь разумным. Когда глава семьи нетерпим, неизбежны конфликты и разрушение семьи.

Терпимость является самым важным фактором, способствующим мирной семейной жизни. Из всех искусств, искусство терпимости является самым лучшим. Если даже многому научившись, человек не научился искусству терпимости, - он неудачник. Общество или семья, которым не достает этого искусства, никогда не будут счастливыми. Терпимость является ключевым фактором, способствующим развитию и прогрессу. Сегодня семьи разъединены, потому что эта способность исчезает. Это не позволяет человеку быть терпимым. Каждый хочет жить по-своему. Это ясно описано в Махабхарате: «В обществе или у нации, где каждый считает себя лидером или учеником и становится излишне амбициозным, невозможно предотвратить несчастье и разрушение».

Семьи, где несколько поколений живут вместе, когда-то были образцом силы и единства. Никто не смел им перечить. Но сегодня семьи разделились, а следовательно, стали слабее. Люди предпочитают терпеть все несчастья и проблемы в одиночку, но не желают жить вместе, потому что они утратили способность к терпимости. Терпимость развивается в той среде, где люди привыкли уважать других. Тот, кто понимает важность жизни с другими в обществе, подчиняется главе семьи, сможет развить искусство терпимости.

ВЕРА В СВОЕГО ЛИДЕРА

Пятым фактором мирного сосуществования является вера в своего лидера. Только терпимый человек может уважать приказы старших и оставаться дисциплинированным. Послушание по-прежнему имеет большое значение в обществе, как и в семье, и только если люди относятся с уважением к указаниям старших или лидеров, общество будет процветать. Ачарьи сказали, что общество является успешным только тогда, когда в нем есть необходимое послушание и уважение к указаниям лидера или к его пути, тогда как другие общества – всего лишь мертвые общества. Другими словами, семья или общество являются идеальными, когда их члены верят в своих лидеров. Общество, где нет этой веры, теряет свое значение.

Хорошие отношения являются краеугольным камнем мира и прогресса. Семья, которая не стремится это принять, не может развиваться. Гармонизация лидерства, управления, послушания и указаний может вести к прогрессу.

Жила очень большая, но бедная семья. Однажды глава семьи подумал: «Почему мы не рубим деревья и не продаем древесину, чтобы заработать немного денег?» Он поделился своей идеей с семьей. Все они были рады это слышать и с готовностью согласились. Каждый взял в руки топор и направился в джунгли. Они выбрали одно большое дерево и начали его рубить. Ударив один раз, они услышали голос, который сказал: «Не рубите это дерево». Все хором ответили: «Мы делаем это, чтобы заработать себе на жизнь. Каждый человек имеет право зарабатывать себе на хлеб. Почему ты останавливаешь»

нас, когда мы решили сделать эту работу? Кто ты? Почему ты не выйдешь к нам поговорить?»

Такое единство произвело впечатление на говорящего, и он сказал: «Я священный дух этого дерева, и мне понравилось ваше единство. Не стоит беспокоиться. С этого момента я позабочусь о ваших заработках». «Как ты это сделаешь?» - спросили они все вместе. Неожиданно перед ними возникла чаша, и голос сказал: «Возьмите эту чашу, накройте ее крышкой и пожелайте любую еду, какую захотите. Когда вы снимите крышку, чаша будет заполнена едой». Теперь у голодной семьи был уникальный источник дохода. Для бедного человека еда является основной потребностью. Как только проблема обеспечения едой была решена, в семье воцарилось счастье. Сосед увидел перемены и подумал, что семья сейчас выглядит очень счастливой. Раньше они время от времени приходили, чтобы что-то одолжить. Но сейчас они даже не думают об этом, хотя у них нет ни работы, ни бизнеса. В чем причина их счастья? Чтобы удовлетворить свое любопытство, он спросил их: «Вы сейчас выглядите очень счастливыми. В чем причина?»

Глава семьи был простым человеком. Он раскрыл секрет волшебной чаши, подаренной священным духом дерева. Когда сосед услышал эту историю, его одолела жадность. Он тоже решил отвести свою семью к этому дереву, чтобы получить волшебную чашу.

Он велел членам своей семьи сопровождать его, чтобы справиться с этим делом. Сначала члены семьи не согласились. Потом, после долгих настояний, они согласились пойти. Они пошли и остановились под деревом. Члены семьи начали спорить о том, кто первый начнет рубить дерево. В результате, вместо того, чтобы рубить дерево, они начали ссориться.

И тогда священный дух явился и спросил их: «Что вы делаете?» Глава семьи ответил: «Мы хотим срубить это дерево». Дух сказал: «Я божественный дух этого дерева. Уходите отсюда, иначе вы будете убиты». В ответ глава семьи пожаловался: «Это несправедливо. Нашему соседу ты дал божественную чашу, а нам ты угрожаешь». Священный дух сказал: «Та семья была единой и

дисциплинированной. Они уважали своего главу и усердно работали. Они не были жадными. Они пришли сюда с намерением заработать на жизнь, а не добыть божественную чашу. Но ваши намерения не были добрыми. Уходите отсюда, иначе ни один из вас не выживет». Разочарованной семье пришлось вернуться домой.

Когда человек верит в своего лидера и предан ему, нет ничего невозможного. Нам стоит глубоко задуматься об этом. Вера в своего лидера может стать основой единства, мира и развития семьи.

УЧТИВОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ

Шестым фактором мирного сосуществования являются учтивость и преданность. Джайнизм придает огромное значение скромности и преданности. Современный образованный человек воспринимает смирение как рабство. Такие мысли приводят к тому, что возрастает его гордость. Все религии в индийской культуре придавали должное значение учтивости. Поэтому говорится: «*Винья Дадати Виньям*», что означает: знание учит учтивости.

Трудно понять, чему нас учит образование. Глядя на сегодняшнюю систему образования, можно сказать, что она дает нам высокомерие. Так же современное образование учит студентов плохо вести себя со старшими, учителями и даже с директором и вице-премьером. С древних времен в индийской культуре существовала традиция вежливости и правила поведения. Это жизненная сила нашей традиции. Но сегодня это пересматривается. Семья, которая не следует традициям, не может жить в мире.

Учтивость по отношению к старшим – это одна сторона монеты. Другая сторона – это преданность. Учтивость и преданность идут рука об руку. Их равновесие является *мантрой* для мирной семейной жизни.

РАЗВИВАТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ

Седьмым фактором мирного сосуществования является развитие благодарности. Благодарность усиливает такое качество, как

вежливость, и увеличивает среду преданности. Лорд Махавира сказал: «Трудно оплатить долг трем людям: гуру, родителям и мастеру». Люди обязаны проявлять благодарность учителю. Аналогично обязанностью ребенка является проявлять любовь к родителям, а обязанностью работника является отдавать должный труд работодателю с благодарностью. Эта мысль прогрессивна и ведет по пути ненасилия. Когда сострадание сходит на нет, ненасилие так же теряет свой смысл, и система нарушается. Порядок в обществе зависит от поведения людей, но его правила основаны на определенной философии и образе мышления.

Индийское общество сформировано на основе философии ненасилия и сострадания. Человек, который верит в ненасилие и сострадание никогда не может проявлять жестокость. Как он может игнорировать свою работу или беспомощных старых родителей? Он на это неспособен. Он не забудет тех, кто его вырастил. Поэтому, естественно, старые родители уверены, что о них позаботятся. Но там, где нет такого порядка, возникают проблемы. Сегодня страны Запада начали обращать внимание на эти проблемы. Они серьезно заботятся о том, чтобы развить чувство благодарности, основанное на ненасилии и сострадании. Тот, кто не благодарен своим родителям, никогда не может быть счастливым.

ВЕЖЛИВОСТЬ

Вежливость является восьмым фактором мирного сосуществования. Вежливость необходима для построения основы мирного сосуществования наряду со скромностью и благодарностью. Одним очень важным фактором, ведущим к разрушению семьи, сегодня является невежливость. Какой прекрасной раньше была система большой семьи, где несколько поколений жили вместе, сотня людей жила вместе в мире, с уважением к старшим и с любовью ко всем. Не было места для напряженности. Сегодня ситуация изменилась. В семье есть только один сын, и он может жить далеко от своих родителей. Бедные старые родители живут одни. Наилучшим решением для этой проблемы является «объединенная семья». Все члены объединенной семьи помогают друг другу. Никто никогда не будет брошен один.

УВЕРЕННОСТЬ И ДОВЕРИЕ

Девятым фактором, обеспечивающим мирное сосуществование, является уверенность и доверие. Уверенность и доверие – это два фактора, очищающие жизнь нашего общества. Без них жизнь была бы тупа и скучна. Человек не может быть счастливым без этих двух вещей.

Эти факторы даны нам, чтобы привнести в нашу жизнь энтузиазм. В «Упанишалах» говорится «*раса ваи сах*», что означает «что за жизнь без энтузиазма и страсти». Страсть сравнивается с божественностью, и ее нельзя обрести в одиночестве.

Индийская система организации семьи обладает этими качествами, хотя и в очень небольшом количестве. Похоже, западный мир находится на той стадии, когда эти качества отсутствуют. На Западе семьи рассредоточены. Отец не может быть уверен, что его дети, жена или невестка позаботятся о нем, когда он состарится. Семьи там разрушены, и не только в том смысле, что единство утрачено, но люди отказались и от добродетели благодарности. Пожилые люди на Западе унылы и мрачны. Причина их депрессии состоит не в недостатке возможностей или комфорта, это у них есть, и их правительства предоставляют им различные льготы. И все же они несчастливы. Старый человек жаждет любви и привязанности со стороны тех, кто ему дорог, и, если он этого не получает, он чувствует себя незащищенным и одиноким, и это является основной причиной депрессии пожилых людей.

В 1974 году известный писатель приехал ко мне и сказал: «Я был во многих европейских странах. Если кто-то хочет посмотреть, как выглядит несчастье, им надо посетить дома для престарелых в этих странах. Они являют собой живую картину несчастья на этой планете».

Я спросил: «Как же так, это же очень богатые страны. Это очень высоко развитые нации в этом мире. И я слышал, что их правительства обеспечили множество возможностей для своих престарелых жителей».

«Это правда, - ответил он. – Но правительство не обеспечивает

лекарством, которое нужнее всего и необходимо для старого человека. Они предоставлены самим себе. У меня есть друг, который живет в доме для престарелых. Я пошел туда его навестить. Увидев меня, он меня обнял и заплакал. Я увидел, что все заботятся о внешних удобствах, таких, как еда и помещение, но чувства причастности и любви напрочь отсутствуют. Вот в чем причина того, что глаза почти всех пожилых людей полны печалью».

Жизнь нельзя прожить, основывая ее лишь на роскоши и удобстве. Помимо комфорта, любовь и чувство принадлежности являются факторами, которые по-настоящему удовлетворяют людей. Когда утрачены любовь и доброжелательность, из жизни уходит страсть, и она теряет свой смысл.

Этот писатель сказал мне: «Гурудэв, мой друг, живущий в доме для престарелых, сказал, что у них есть все необходимые удобства. Доктора приходят к ним два раза в неделю для регулярного осмотра, но за исключением этих двух дней никто не приходит даже посмотреть, живы они или нет. Если кто-то из них умрет, его тело заберут только в один из этих специальных дней. Более того, тело заберет муниципальный фургон, и человека похоронят как не имеющего наследников».

Воистину, это картина ада. При отсутствии сострадания, любви, близости, заботы и чувства принадлежности жизнь превращается в ад.

Однако совместная жизнь теряет свою привлекательность, если нет примирения, дисциплины, терпимости, послушания, скромности, благодарности, вежливости и доверия. Без всего этого невозможно сделать совместную жизнь совершенной. Мы встречали людей, которые оставляли своим наследникам наследство в миллионы долларов, но, когда они испускали свой последний вздох, с ними рядом не было никого. Слуги сообщали их детям об их смерти, и десяти человек не собиралось на их похороны. Последний ритуал приходилось выполнять слугам.

Эти люди, обладающие огромным состоянием, должны были умолять дать им две ложки лекарства. Не было никого, чтобы подать им хотя бы стакан воды. Разве это не ад? Любовь, это удобрение, без которого

цветок жизни не может расти. Однако сегодня чувство любви и привязанности утрачивает свое значение. Ответ на вопрос, почему это происходит, является предметом для исследования. Происходит это вследствие существующих стандартов образования или в результате материалистического подхода, или это из-за всеобщей занятости? Сегодня традиции быстро исчезают, и люди утрачивают те преимущества, которые они давали.

Девять факторов мирного сосуществования являются следствием теории *Анеканта*. Над каждым из этих факторов необходимо серьезно размышлять и включать их в практику нашей жизни. Только тогда мы сможем обрести ключ к мирному плодотворному сосуществованию. Простое запоминание этих факторов не поможет.

Один человек спросил своего друга: «Я хочу поехать в Америку. Сколько это будет стоить?» Друг ответил; «Ни пенни». Человек удивился и спросил: «Кто возьмет тебя туда бесплатно? Деньги нужны в любом случае». Друг насмешливо ответил: «Я знаю тебя, мой дорогой, ты только строишь планы на бумаге, но никогда ничего не делаешь для их осуществления, а размышления ничего не стоят».

Только размышления и мечты об этих целях не помогут нам достичь желаемого. Полное следование принципам примирения, сотрудничества, дисциплины, терпимости, послушания, близости, благодарности, вежливости, уверенности и доверия позволить претворить в жизнь мечту о мирном сосуществовании.

ОСНОВНОЕ

- к *Мантра* создания счастливого общества: «Мы с тобой должны жить вместе». «Или ты, или я» - это путь насилия.
- к В любой религии человек, в первую очередь, должен научиться ненасилию и тому, что нет ничего абсолютного.
- к Гармония, примирение и ненасилие – это три вещи, с помощью которых можно разрешить любой конфликт.
- к Терпимость сохраняется в любой среде, где люди научились уважать других и понимать важность общества.
- к Вера в своего лидера может стать основой единства, мира и развития семьи.
- к Шестым фактором мирного сосуществования является вежливость и принадлежность. Баланс этих двух факторов является *мантрой* мирной семейной жизни.
- к Седьмым фактором мирного сосуществования является развитие благодарности. Лорд Махавира сказал: «Трудно оплатить долг трем людям: гуру, родителям и мастеру».
- к Вежливость является восьмым фактором мирного сосуществования. Для того чтобы построить основу мирного сосуществования, вежливость так же необходима, как скромность и благодарность.
- к Еще одним фактором, ведущим к мирному сосуществованию, является уверенность и доверие. Два эти элемента очищают нашу общественную жизнь

ОЗЕРЦАТЕЛЬНАЯ МЕДИТАЦИЯ

Для добродетели Мирного Сосуществования

Сосуществование – это добродетель, позволяющая существовать в мире при наличии различных взглядов верований, интересов и культур.

Поза

Выберите позу, в которой вы можете сидеть удобно и неподвижно в течение тридцати минут – полный лотос, полулотос, поза со скрещенными ногами или поза алмаза.

Положение рук

- к Гьяна мудра. Положите свою правую руку на правое колено, а левую – на левое ладонями вверх. Соедините кончики больших и указательных пальцев, слегка их сжав. Остальные пальцы должны оставаться прямыми и расслабленными.
- к Брама мудра. Положите обе руки на бедра, одну поверх другой, развернув ладони вверх. Правая рука должна находиться над левой.
- к Спокойно закройте глаза

Произнесение Махапраны Двани

- к Мягко сомкните губы, ваш позвоночник и шея должны составлять одну прямую линию.
- к Ваш ум должен быть спокойным, отбросьте все мысли, расслабьте все мышцы и молча сделайте глубокий вдох в течение четырех-пяти секунд.
- к Сконцентрируйтесь на своей макушке
- к Затем медленно выдыхайте через нос с закрытым ртом, произнося звук ммммм, похожий на жужжание пчелы.
- к Это может продолжаться в течение восьми-десяти секунд. Снова вдохните и повторяйте это упражнение в течение пяти минут.

Кайотсорга

- к Расслабьте все мышцы тела.
- к Отпустите из своего тела весь стресс
- к Сконцентрируйтесь и позвольте своему мозгу путешествовать по всем частям тела от большого пальца правой ноги до макушки.
- к Дайте себе команду расслабить каждую мышцу и почувствуйте, как ваши мышцы расслабляются.
- к Используйте глубокую концентрацию и оставайтесь полностью бодрствующими

Долгое дыхание

- к Практикуйте медленное, долгое и ритмичное дыхание.
- к Почувствуйте расширение мышц живота при вдохе и их сокращение при выдохе

Чтение

С полной концентрацией на центре блаженства, расположенном около вашего сердца, произнесите около девяти раз следующие строки:

- к Я буду стараться придти к мирному сосуществованию
- к Я не буду поддерживать разрушительные или агрессивные действия.

Повторите это в своем уме девять раз.

Размышление

Размышляйте о желании обрести добродетель с помощью следующих строк:

- к Сосуществование – это добродетель, дающая способность существовать в мире при наличии различных взглядов, верований, интересов и культур.
- к Сосуществование – это искусство жить в мире как в семье, так и в обществе.

Завершите сеанс медитации трехкратным повторением Махапарана Двани.

МИРНОЕ СОСУЩЕСТВОВАНИЕ И ВЕЖЛИВОСТЬ В ОБЩЕНИИ



Величайшим искусством в деле достижения мирного сосуществования является искусство эффективной и вежливой коммуникации.

Однажды ученик спросил гуру: «Все говорят о мире и гармонии, а что такое спокойствие? Нужно было ответить на вопрос любопытного ученика, и гуру попросил его пойти и дотронуться до стены, находившейся на некотором расстоянии, и сказал: «Я отвечу на твой вопрос, когда ты вернешься». Ученик выполнил инструкцию мастера. Он с трудом сделал сто шагов, и в его ногу впилась колючка. Он плакал от боли. Гуру поспешил к нему на помощь и вынул колючку. Ученик вздохнул с облегчением: «Ах, теперь я спокоен». Он получил ответ на свой вопрос.

Когда нам причиняет боль колючка, мы становимся беспокойными, а когда мы ее вынимаем, наступает спокойствие. Это наша задача сделать путь настолько чистым, чтобы колючки не впивались ни в чьи ноги. Подобно колючкам во внешнем мире, во внутреннем мире так же существуют колючки (препятствия). Слова *Шалья* является очень важным словом джайнской *Агамы*. Если ваш ум находится под воздействием *Шальи*, колючки, он становится беспокойным. *Шалья* является причиной беспокойства и озабоченности. Например, если два человека дерутся друг с другом, они создают вокруг себя беспокойную и возбужденную атмосферу. Однако когда они мирятся и забывают о взаимных различиях, атмосфера сама успокаивается.

ПЕССИМИСТИЧНЫЙ ПОДХОД – ПРИЧИНА БЕСПОКОЙСТВА.

Спокойствие и возбуждение – это две сложные концепции. Для существования каждого из них имеется причина, и эти причины

находятся внутри нас. Причины не приходят извне. Гнев, гордость, лживость и жадность есть у каждого существа, но в разных количествах. Если бы они существовали у всех в равном количестве, то такие слова, как спокойствие и возбуждение, даже не существовали бы.

Не все люди мыслят одинаково. Тысяча человек, сидящих вместе, могут иметь тысячу различных мыслей и точек зрения. Нет двух человек, интересы которых совпадали бы полностью, как нет людей с абсолютно одинаковыми подходами, интеллектом и мудростью.

Основной причиной для беспокойства является пессимистичный подход к чему-либо, будь то человек, животное, предмет или место. Когда мы относимся к чему-либо с пессимизмом, мы теряем спокойствие. Когда что-либо происходит в разрез с нашими желаниями и стремлениями, мы страдаем. Нам советуют что-либо противное нашим желаниям, и мы немедленно реагируем враждебно. Мы так же часто презираем такого советчика, говоря: «Кто ты такой, чтобы мне советовать? Займись своим делом».

Для того чтобы принести спокойствие, необходимо понять других. Нам нужно попытаться позитивно воспринимать точку зрения других. Гордость является основным препятствием, которое мешает принять позитивный подход. Гнев и жадность – это плохо, но гордость является главной помехой для позитивного подхода. Почему кто-то должен приказывать мне? Такие мысли сеют в человеческих умах семена возбуждения. Будет лучше, если мы послушаем других и подумаем: «Почему мне это сказали? Правильно ли я поступаю? На верном ли я пути? Не иду ли я куда-то не туда? Если мы сможем развить такое отношение, в наших умах воцарится спокойствие.

СПОКОЙСТВИЕ И СМИРЕНИЕ

Спокойствие и смирение – близкие родственники. Там, где есть смирение, царит спокойствие, а там, где смирения нет, нет и спокойствия. Прощение – это еще одна *мантра* спокойствия, но не столь мощная, как смирение. Даже если тот, кто не скромнен, простит и какое-то время не будет презирать другого человека, гордость внутри

него создаст невообразимо сильную реакцию. Это не облегчит его боль, а скорее утяжелит его ношу. Спокойствие ума воцарится только тогда, когда не будет возникать реакций на внешние ситуации. Это возможно только тогда, когда человек скромнен. Скромный человек, не имеющий гордости, всегда будет оставаться спокойным.

Один человек ужинал. Он был очень скромным и миролюбивым человеком. Неожиданно по его щекам потекли слезы. Его жена спросила: «Почему ты плачешь?» Он вежливо ответил, что эти слезы были выражением счастья от того, что она в этот вечер приготовила очень вкусный ужин. Жена настаивала на том, что было что-то еще. На это муж ответил: «Я больше не могу сдерживать счастье. Еда было настолько острой, что мне остается только плакать».

НАУЧИТЕСЬ ИСКУССТВУ ЭФФЕКТИВНОГО ОБЩЕНИЯ

Общение с людьми является важной стороной жизни. Для того чтобы поддерживать мир вы должны правильно выражать свои мысли, и их должны правильно понимать. Возбуждение не возникает в результате воздействия внешних факторов. Оно является результатом неэффективной и несовершенной коммуникации.

Когда мы обучаемся искусству эффективного общения: как передаче наших мыслей, так и умению добиться того, чтобы другие правильно понимали, что мы имеем в виду, - для возбуждения не будет места. Очень важно разобраться, о чем, когда и как следует говорить. Действительно, очень важно научиться искусству эффективного общения.

Недавно мне попала в руки прекрасная книга, которая называется *Ненасилие и общение*. Для того чтобы общаться в ненасильственной манере, необходимо сохранять спокойствие. Никогда не атакуйте прямо словами. Никогда не говорите ничего, что может вызвать ответную реакцию.

Кабир был очень мудрым святым. К нему пришел человек и попросил совета. Он сказал: «Я пришел спросить тебя жениться мне или нет». Кабир попросил его сесть рядом и позвал свою жену. Он попросил ее

зажечь лампу, хотя был полдень. Жена сделала то, о чем ее просили. Человек был разочарован таким глупым поступком Кабира. Через некоторое время Кабир попросил свою жену принести два стакана молока. Жена это сделала.

Кабир и этот человек начали пить молоко. Молоко было кислым. Человек не мог терпеть этот вкус и перестал пить, но Кабир, напротив, продолжал глотать молоко, между делом хваля свою жену за то, что та сделала такое хорошее молоко. Человек был озадачен. Он подумал: «Куда я попал? Я думал, Кабир мудрец, а он так глуп».

Он больше не мог сдерживаться и сказал Кабиру: «Я думал, что ты мудр и умен, поэтому я пришел к тебе за советом, но полагаю, что я ошибся. Я не думаю, что ты можешь ответить на мой вопрос». Кабир спросил: «Почему ты в этом сомневаешься?»

Человек сказал: «Ты попросил свою жену принести и зажечь лампу в полдень. Более того, ты продолжал хвалить кислое молоко, как будто оно было очень вкусным, тогда как его было совершенно невозможно пить. Твои глупые действия» мне непонятны.

Кабир ответил: «Это были ответы на твой вопрос, господин».

Человек спросил: «Правда?»

Кабир сказал: «Да, ты заметил, что моя жена выполняла мои приказания без возражений, несмотря на то, что они были глупыми? Она могла возразить, зачем мне нужна лампа ярким солнечным днем, но она этого не сделала. Аналогично я был терпим к тому, что она подала мне кислое молоко. Если вы взаимно сможете развить такую терпимость, ты можешь жениться, в противном случае я советую тебе этого не делать».

СПОКОЙСТВИЕ И НЕНАСИЛЬСТВЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

Спокойствие так же связано с хорошей манерой речи. Как мы можем быть терпимыми к взглядам других людей? Если мы можем слушать того, кто говорит нечто противное нашим взглядам и не реагировать на

его, возможно, жесткие слова, а терпеливо слушать, мы можем стать вестниками мира.

В сегодняшнем мире стало меньше терпимости, более того, искусство эффективного общения развито недостаточно. Нам нужно хотя бы научиться не терять терпение и воспринимать все позитивно. Если мы овладеем этим искусством, со временем мы сможем решить все свои проблемы. Сегодняшняя проблема состоит в том, что мы никогда не уделяем времени решению проблемы, вместо этого мы немедленно реагируем. Кто-то о ком-то что-то сказал. Не зная полной правды, человек приходит в волнение.

Величайшим искусством, позволяющим достичь мирного сосуществования, является искусство эффективного вежливого общения. Людей надо обучать этому искусству. Как спокойно представить свои мысли? Сколько, когда и что говорить? Прежде чем представлять свою точку зрения, следует серьезно обдумать эти вопросы. Часто те проблемы, с которыми мы сталкиваемся, вызваны тем, что мы не знаем, когда остановиться. Разговору так же есть предел. Вы один раз высказали свое мнение и привлекли внимание своего слушателя, сейчас, если вы будете продолжать приставать к нему с тем же вопросом, он придет в раздражение и отреагирует, даже если он сам этого не хочет.

ОБУЧЕНИЕ ВЕЖЛИВОЙ РЕЧИ – ЭТО НЕОБХОДИМОСТЬ

Для тех, кто хочет жить в мире, обучение вежливой речи является необходимостью. *Дашвайкалик**- это важная Агама джайнов. В седьмой главе *Дашванкалик Сутры* идет речь об обучении вежливой речи. Первая глава другой Агамы джайнов посвящена тому же вопросу. Причина в том, что общение формирует основную часть нашего взаимодействия с внешним миром. Мы едим, пьем, работаем в определенный период времени по расписанию, но общение и разговоры невозможно запланировать и вписать в расписание. Когда

**Дашвайкалик* – Агама джайнов, которая содержит десять глав, посвященных поведению и практике святых джайнов

мы говорим, мы чаще говорим не о сути, а сплетничаем. Нам нужно учитывать этот аспект. Мы поймем, что полезный разговор бывает короче.

Думать, говорить и работать физически – это три действия, которые совершает каждый человек. Мы устаем, когда много думаем и даже когда много работаем, но мы никогда не устаем говорить. Разговоры – это любимое занятие мужчин и женщин, а следовательно, здесь требуется максимум размышления и обучение. Если мы уделим внимание этому аспекту, я полагаю, мы обретем ключ к мирной жизни. А следовательно, нам больше будет нетрудно достичь нашей цели – мирного сосуществования.

ОСНОВНОЕ

- к Все люди думают по-разному
- к Гнев, гордость, лживость и жадность в разной мере есть у всех людей
- к Эти элементы являются причиной беспокойства и препятствиями к обретению спокойствия.
- к Мир побеждает там, где есть смирение
- к Общение – это важный аспект жизни. Это искусство, которому надо учиться.
- к Обучение вежливому и ненасильственному общению необходимо для мирного сосуществования.

СДЕЛАЙТЕ СВОИ ОТНОШЕНИЯ БОЛЕЕ ПРИЯТНЫМИ



Ключом к поддержанию здоровых отношений являются скромность, восприимчивость, привязанность и смирение.

Дуализм и монизм – это два направления философии. Монизм – это вера в Единую Абсолютную Истину, тогда как дуализм отделяет духовное от материального. Когда человек один, нет связей и родства. Но как только появляется двое, может возникнуть беспокойство. В паре определенно имеют значение отношения, а следовательно, социальное поведение.

Эра близнецов была примитивным временем, когда отношения не были столь сложными. Не было других отношений, кроме «муж-жена», «дочь-сын». Сегодня сеть отношений настолько сложна, что иногда трудно понять, кто с кем и в каких отношениях состоит?

Например, брат жены сына моего дяди. Чтобы понять эти отношения, нужно какое-то время подумать. Существует также два вида жизни:

жизнь в отношениях

жизнь за пределами отношений

Жизнь семьи строится на отношениях. Жизнь за пределами отношений обретают лишь немногие. Это те люди, которые оставили все радости и связи мира. Большинство из нас все еще являются частью мирской жизни и поэтому отношения все еще являются важнейшим фактором нашей жизни. Давайте дадим определение слову «отношения». Это наша принадлежность друг другу.

Между животными тоже формируются связи. Они формируются не внешне, а внутренне. Отношения между коровой и теленком – это узы материнства, любви и близости. И они настолько сильны, что корова,

чтобы защитить теленка, будет драться со львом. Откуда корова берет эту энергию? Очевидно, что эти отношения формируются не извне. Это прирожденная инстинктивная связь, основанная на любви и привязанности. Когда отношения формируются не на основе любви или привязанности, они остаются просто формальностью.

ПРИЧИНА ОТНОШЕНИЙ

Отношения строятся на любви и привязанности, а так же на основе эгоистических интересов.

Корова бежала, а человек, державший повод, бежал за ней. Это увидели двое. Один из них спросил: «Кто бежит, корова или человек?» Другой ответил: «Конечно, человек». Первый возразил: «Нет, бежит корова. Человек бежит потому, что он к ней привязан. Веревка в его руках сделана не из джута, а из привязки. Человек бежит, потому что они привязан к корове. Как только корова остановится, человек тоже остановится».

Привязка – одна из причин зависимости. Важно изучать человеческие отношения, потому что люди (в отличие от животных) так же формируют отношения из эгоистических интересов. Животные складывают отношения только на основе любви и близости. Люди часто формируют отношения, когда они находят кого-то, кто может быть им полезен. В санскрите существует много слов, относящихся к отношениям, сформированным на основе полезности.

ВОСПРИИМЧИВОСТЬ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Мы должны строить наши отношения в контексте ненасилия. Отношения, сформированные на основе эгоистических мотивов, порождают насилие. Однако, эти отношения, когда в их основе нет эгоизма и есть любовь, рождает ненасилие. В санскрите слово *Свами* относится к отношениям между работником и работодателем. Эти отношения складываются на основе единства. Они пребывают вместе в силу своих эгоистических интересов. Одному нужны деньги, а другому – услуга. В контексте ненасилия, если работодатель остается восприимчивым к нуждам и потребностям своего работника и

проявляет по отношению к нему сострадание, эти отношения будут процветать в мире. Когда работодатель бесчувственен и жесток по отношению к своему работнику, насилие неизбежно.

Женщина сказала своему мужу: «Я не могу содержать дом с таким несообразным заработком! Ты работаешь за ту же зарплату в течение последних пяти лет. Очень трудно содержать дом на такие маленькие деньги. Попроси своего начальника повысить твою зарплату».

Ее муж ответил: «Ты не знаешь моего начальника. Он очень бесчувственный. Он совершенно не сочувствует сотрудникам. Он не слушает никого, кто обратится к нему за деньгами. Пусть все будет, как есть, Если я попрошу его увеличить мою зарплату, он рассердится».

Жена сказала: «Ты с самого начала сложил такое мнение. Я уверена, что твой начальник поймет наши проблемы, если ты ему о них скажешь».

На следующий день муж собрал все свое мужество и пошел к начальнику. Он рассказал ему о своих проблемах: «Господин, у меня огромные проблемы. Моя жена плохо себя чувствует. Мне пришлось позвонить теще, чтобы та о ней позаботилась. Вчера мой младший сын упал с велосипеда и сломал руку. И если я вовремя не заплачу за обучение своего старшего сына, его исключат из школы. Мы живем в кредит, и приближаются праздники. Очень прошу, пожалуйста, увеличьте мою зарплату. Я буду вам очень благодарен».

Его начальник по природе был очень бесчувственным и эгоистичным. Он выслушал рассказ своего сотрудника о его проблемах, а затем, глядя на него, сказал: «У тебя много проблем. В такой ситуации ты не сможешь сосредоточиться на работе. Мне придется сделать новое назначение. Я назначу на твое место Мишру. Он выпускник ИТ и готов работать за 1500 рупий в месяц. Получи сегодня расчет в бухгалтерии, и с завтрашнего дня ты свободен. Можешь уходить».

Бедный человек, который шел за повышением зарплаты, потерял свою работу. Это отношение насилия. Связующим фактором в

отношениях является чувствительность. Человек должен понимать страдания других. Отсутствие восприимчивости – это основная причина разрушения семей. Там, где есть недостаток взаимопонимания, в отношениях неизбежно напряжение. Отношения не могут быть хорошими, там, где нет понимания и где мотивы эгоистичны. Разрушение сначала начинается в уме, а затем постепенно становится видимым.

ВЕЖЛИВОСТЬ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Равенство является важной *мантрой* для улучшения человеческих отношений. Равенство усиливает ненасильственный подход. Я встречал человека, который начинал ужасно сердиться, когда произносил имя своего отца. Он ненавидел своего отца. Я сказал ему, что родители – это наши благодетели, мы в долгу перед ними, и он должен доверять своим родителям и уважать их. Вместо этого он развил ненависть к ним. Почему? Это нехороший знак.

Я мог видеть горечь на его лице. Он сказал: «Гурудэв, он мне не отец, он самый никудышный человек на свете. Я не считаю его за человека. Невозможно найти второго столь же несправедливого человека, как он».

До того, как я смог сказать что-то еще, он оскорбил своего отца и продолжал: «Только потому, что я очень терпим, я не сделал ничего жестокого. Я не представляю, что сделал бы любой другой на моем месте. Мой отец отдал все свое имущество моему младшему брату и выбросил меня из дома».

Там, где нет равенства, отношения неизбежно становятся невыносимыми. Там так же может поселиться насилие. Ненасилие может процветать только тогда, когда в отношениях есть равенство. Я не знаю, почему людям так трудно быть справедливыми по отношению к другим. Одной из причин является привязанность и симпатия к одному и ненависть по отношению к другому. Это сегодня довольно обычно. Очень редко можно встретить семью, где все ведут себя по отношению друг к другу, основываясь на чувстве равенства. Чаще мы видим напряженные отношения, возникающие в результате

несправедливого поведения и дискриминации. Мы много раз сталкивались с такими случаями, когда у отца есть четверо сыновей, и он отдает свое имущество одному и лишает права на имущество остальных троих. Это неизбежно вызовет ответное насилие. Неравное распределение – это результат заблуждения. Там, где есть несправедливость, рождается и разрастается насилие.

ДОБРОТА И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Еще одним фактором, играющим важную роль в улучшении человеческих отношений, является доброта. Отношения процветают, если нет гордости. Гордость портит сладость любых отношений. Если глава семьи игнорирует членов семьи, учитель не признает своего ученика или менеджер не уважает своих сотрудников, отношения между ними становятся неопытными.

Существует ненасильственное лекарство, которое позволяет сохранять сладость отношений, и это - доброта и откровенность. Там, где прислушиваются к младшим членам семьи или организации, заботятся о них и где они удовлетворены, там отношения остаются приятными. Говорят, что хороший совет ребенка так же должен с готовностью приниматься. Не следует игнорировать ребенка, считая его невежественным. Если вы найдете в мусорном ящике золотое украшение, разве вы станете его игнорировать? Нет, вы, вероятно, возьмете его с собой. Тогда почему для нас должно быть проблемой принять совет ребенка?

Гордость очень портит отношения. Она делает человека полностью поглощенным собой. Если он хочет сделать отношения красивыми и здоровыми, необходимо развивать скромность. Вести себя по отношению к другим скромно и смиренно еще важнее, чем соединять из вежливости руки в намасте, приветствуя других.

Очень давно знаменитый писатель Джайнедраджи организовывал конференцию религиозных лидеров. Он пришел к Ачарье Тулси и сказал: «Ачарья Шри, все готово для конференции, но я в большом замешательстве. Я не могу решить, в каком порядке рассадить

лидеров на сцене. Мне нужна ваша помощь».

Ачарья Шри спросил: «В чем проблеме? Разве места не хватит для всех?»

Джайнендраджи ответил: «Нет, проблема в расположении. Некоторые люди не соглашаются сидеть там же, где остальные».

Ачарья Шри сказал: «Не беспокойся, я сяду внизу».

Его скромность решила все проблемы.

ОСНОВНОЕ

- k Семейная жизнь – это жизнь в отношениях. Жизнь вне отношений доступна лишь немногим.
- k Отношения, сформированные на основе бескорыстия и любви, способствуют развитию ненасилия, тогда как отношения, сформированные на основе эгоистических мотивов, порождают насилие.
- k Равенство усиливает в нас сознание ненасилия и, таким образом, является важной *мантрой* для улучшения человеческих отношений.
- k Гордость – это основное, что портит человеческие отношения. Если мы хотим, чтобы наши отношения были красивыми и здоровыми, необходимо развивать скромность.
- k Мы должны уделить серьезное внимание этим добродетелям и экспериментировать с ними в своей жизни. Они наверняка помогут нам улучшить наши отношения

РАДОСТНОЕ СОСУЩЕСТВОВАНИЕ ВОЗМОЖНО



*Терпимость, стойкость, прощение и скромность
– это бесценные сокровища, которые надо хранить,
чтобы достичь блаженства в жизни.*

Человек живет в обществе и является существом социальным. Обычно он не живет в уединении. Мы вместе живем, едим, зарабатываем на жизнь, работаем – это сосуществование. Сосуществование так же бывает двух видов. Оно бывает врожденное, которое мы получаем с рождения, и приобретенное сосуществование, которое приходит позднее, которое мы выбираем с течением жизни.

Ребенок, рожденный в семье, будет продолжать жить с этой семьей всю свою жизнь. Это врожденное сосуществование, тогда как жизнь новобрачной жены в семье – это часть приобретенного сосуществования. Она не родилась в этой семье, но в ходе жизни становится ее частью.

Еще одна разновидность существования, которое мы выбираем – это компромисс. Два бизнесмена начинают бизнес как партнеры. То, что они вместе, - это часть соглашения, сделанного в интересах бизнеса. Такое сосуществование является временным.

Еще один вид отношений, в который мы вступаем, - это отношения с гостями. Слуги и работники так же являются нашими спутниками. Они остаются с нами, предоставляют свои услуги и получают за них деньги.

Таким образом, мы живем вместе с множеством людей и других живых существ. Следовательно, наше сосуществование так же принимает различные формы. Они могут быть приятными и неприятными. Если

учесть все виды сосуществования, можно выделить четыре категории:

Некоторые люди при первой встрече бывают приятными, но остаются такими ненадолго.

Некоторые люди не кажутся приятными при первой встрече, но, на самом деле, они хорошие.

Некоторые люди обладают приятным характером и остаются такими.

Некоторые недружелюбны при первой встрече и далее остаются такими же.

ПЕРВАЯ КАТЕГОРИЯ

Некоторые люди сначала кажутся хорошими, но позднее создают проблемы. Хорошим примером являются люди, принятые на работу по результатам интервью. Они выглядят очень хорошими на первом интервью. После того, как их принимают на работу, они начинают создавать проблемы. Это так же можно иногда видеть в браке и в других отношениях. Когда невестка приходит в свой новый дом, сначала она ведет себя приятно, но со временем она может измениться и показать себя настолько неприятной, что становится трудно жить.

ВТОРАЯ КАТЕГОРИЯ

Эти люди могут казаться не очень приятными или дружелюбными в начале. Это заставляет других думать о том, возможно ли будет жить с таким человеком. Однако со временем они проявляют себя как приятные люди с хорошим характером и завоевывают всеобщее расположение.

Дочь одного богатого человека вышла замуж. Она выросла в доме своего отца, окруженная заботой и любовью, что сделало ее испорченной. Она была очень эгоистичным и гордым человеком.

Для эгоиста все кроме него самого неправы.

После замужества она поселилась в доме семьи своего мужа. В этой новой ситуации она стала проблемой для всех. Она никогда не слушала других и всегда была уверена, что правильно то, что говорит она. В результате она стала причиной ссор и конфликтов в семье. Вся семья была разочарована ее характером.

Однажды отец девушки пришел навестить ее в семью ее мужа. Он очень хорошо знал ее характер и попросил отпустить дочь с ним на несколько дней. Члены семьи были более чем счастливы это слышать и отправили ее с отцом. Как может проблема с ребенком укрыться от отца?

«Как ты себя чувствуешь в семье своего мужа, дорогая?» - спросил ее отец. Дочь сказала: «О! Отец, куда ты меня отправил? Это все равно, что жить в аду, где я страдаю каждую минуту».

Ее отец продолжал расспрашивать: «А как твой муж? Он хорошо с тобой обращается?» Дочь ответила: «Нет, он как посланник смерти».

Отец спросил: «А как твоя свекровь?»

Дочь сказала: «Она ведьма».

Отец знал характер своей дочери и хотел, чтобы она счастливо жила в новой семье. Поэтому он посоветовал ей: «Дорогая, после твоего замужества дом твоего мужа стал твоим домом, и тебе придется провести там всю свою жизнь. Я понял, в чем твои трудности. Я дам тебе *мантру*, которая решит все твои проблемы».

Дочь сомневалась, но отец уверил ее в эффективности мантры и научил ее *Намаскар Махамантре*. Он предостерег ее, что эта *мантра* не трудная, но есть образ жизни, который должен ей сопутствовать. Известный факт, что ни одно лекарство не поможет, если точно не соблюдать курс лечения. Поэтому он сказал ей, что когда кто-то будет на нее сердиться или ругаться на нее, она должна про себя пять эту *мантру* и оставаться спокойной в течение десяти минут. Тогда она поймет магию *мантры*.

Для дочери было очень трудно оставаться спокойной, когда кто-то ругал ее. Она так привыкла отвечать, что в ее характере не было терпимости. Но атмосфера в доме семьи ее мужа так ее беспокоила, что она приняла трудное условие, поставленное ее отцом.

Долгое время никто из семьи ее мужа не приходил за ней. Естественно, никто не хотел возвращения трудностей. Наконец, отец отвел ее обратно. Как только семья ее мужа увидела, что она вернулась, они изменились в лице. Они неохотно сказали ее отцу: «Зачем ты утруждал себя тем, что привел ее, мы бы сами за ней пришли». После формальной беседы отец оставил свою дочь и вернулся домой.

Это был тот же дом, те же люди и тот же порядок жизни. Семья чувствовала, что их мирные дни закончились. Но изменения в характере их невестки были очевидными. Свекровь велела ей сделать какую-то работу по дому. Невестка сразу начала петь *мантру*, как советовал отец. Она молчала и начала делать ту работу, которую велели.

Свекровь была приятно удивлена. Впервые она что-то сказала невестке, и та ничего не сказала ей в ответ. Она не могла представить, как за два месяца могла произойти такая перемена. Она обсудила эту перемену со всеми членами семьи. Все заметили улучшение. В результате атмосфера в доме изменилась всего за пять-семь дней. Сейчас все хотели с ней говорить. Казалось, что она неожиданно превратилась из дьявола в ангела.

Через два месяца снова пришел ее отец и попросил отпустить дочь с ним. Свекор сказал: «Мы не можем отпустить ее так быстро. В лучшем случае, через год».

Свекровь добавила: «Она сейчас хозяйка моего дома. Она полностью отвечает за весь дом. Если она уйдет, никакая работа не будет сделана как следует». Муж тоже не хотел отправлять свою жену к отцу. Однако, по настоянию ее отца, они отпустили ее на три дня.

Когда она вошла в дом отца, он спросил ее, каков был результат *мантры*. Дочь с энтузиазмом ответила: «Какая удивительная *мантра*! Мой дом теперь превратился в рай. Мой муж сейчас как мой бог, мой свекор – мой второй отец, а моя свекровь – очень нежная мать. Она подобна богине».

Давайте проанализируем всю эту историю. В чем состояла проблема раньше, и как она поменялась в дальнейшем. В начале отношение невестки было очень негативным, но со временем оно изменилось и стало доброжелательным. Не все ситуации дают возможность проявить столько терпения и терпимости, как эта. В некоторых случаях реакции бывают немедленными и фатальными. Утром люди женятся, а вечером они готовятся к разводу. В таких случаях для мира не остается места. Причиной таких проблем является то, что люди не думают с научной точки зрения. Если мы будем придерживаться более широкого подхода, мы обнаружим, что человек, на первый взгляд, может казаться не хорошим, но после того, как кто-то поживет с ним некоторое время, этот человек может стать очень приятным.

Это очень хороший опыт некоторое время подождать возможности изменить неблагоприятную ситуацию и быть терпимым к ней. Но как можно быть уверенным, что шансы изменить ее сработают? Часто происходит так, что очень безответственный и недисциплинированный человек становится со временем мудрым и мирным.

ТРЕТЬЯ КАТЕГОРИЯ

Третья категория включает в себя людей, с которыми бывает хорошо как при первой встрече, так и потом. Это действительно очень большое достижение - поддерживать мирные и счастливые отношения в течение долгого времени. Это наслаждение – поддерживать такую атмосферу в течение всей жизни. Поддержание мирного сосуществования является важнейшим достижением в жизни. Семья из десяти человек, и все они одинаково любят друг друга и заботятся друг о друге.

Существует несколько критериев, позволяющих распознать таких людей.

Критерий 1: Такие люди лишены гордости (высокомерия). Гордый человек не может жить в мире с другими. У него постоянно будут проблемы то с одним, то с другим. Только скромный и спокойный человек может вести мирную и счастливую жизнь. Смирение дается нелегко. Человек, обладающий хотя бы небольшими знаниями, умом, силой или богатством начинает гордиться своими достижениями или имуществом. Эти эмоции очень трудно сбалансировать.

Власть и процветание могут заставить человека возгордиться. Сегодня существует множество возможностей для образования и достижений, таких как MBA, CA, CS, MS, IAS и т.д. Я считаю их пробным камнем жизни. Они не являются окончательной целью жизни, и все же люди начинают гордиться, достигнув этих степеней и постов. Однако, в придачу к этому, получив высокий пост, человек часто смотрит на других свысока. Только скромный, вежливый и спокойный человек может вести долгую, мирную жизнь. Скромность – это первая определяющая характеристика счастливого и мирного сосуществования.

Критерий 2: Такой человек будет очень учтивым. Люди, недостаточно сдержанные в разговоре с другими и использующие горькие слова, никогда не могут жить мирно. По-моему, скромный человек, который сдержан в своей речи и всегда думает, что говорит, и никогда не скажет ничего, что могло бы унижить других, – это великий *Мауни*. * Я уверен, что человек, который говорит мягко и от слов которого все чувствуют себя счастливыми, – это великий *Мауни*

Я встречал многих людей, которые месяцами практиковали обет *Мауни* (хранить молчание). Но, когда они начинали говорить, они говорили так много, что теряли всю энергию, накопленную за время молчания. Люди практиковали молчание по пять-десять лет в

* *Мауни* – это аскет, практикующий обет молчания (не разговаривать ни словом ни действием)

пещерах Гималаев. Но когда они снова оказывались среди людей, они говорили настолько резко и возбужденно, что чувствовалось, как она растапливают лед мира. Таким образом, утверждается, что только человек, способный сохранять спокойствие речи и делать других счастливыми, является великим *мауни* и может вести мирную счастливую жизнь.

Критерий 3: Терпимость является третьим признаком приятного человека. Терпимый человек может вечно жить в мире. Есть древняя история, в которой приводится такой пример.

Жил когда-то китайский император. У него был премьер-министр, который уже вышел на пенсию. В старые времена люди жили большими семьями. Старый премьер-министр тоже жил со своей огромной семьей.

Однажды император пожелал встретиться со своим старым премьер-министром. И он отправился в дом к премьер-министру. Бывший премьер-министр тепло принял императора. Император был озадачен, увидев огромные помещения в доме премьер-министра. Там была очень большая столовая. Любопытный император спросил премьер-министра о ее назначении. Министр сказал: «Ваше величество! Моя семья насчитывает 1000 человек, и мы все живем вместе. Это место, где мы вместе едим». Император очень удивился единству этой семьи. Он спросил министра: «В чем секрет единства твоей семьи?» Министр попросил сына принести бумагу и ручку. Долгое время он что-то писал на бумаге, а потом передал ее императору

Император прочел написанное. Это было лишь одно слово: «Терпимость. Министр сказал: «Терпимость – это ключ к мирному сосуществованию в нашей семье. Члены моей семьи умеют быть терпимыми друг к другу, поэтому мы можем жить вместе».

В большинстве своем люди не обладают терпимостью. В неблагоприятной ситуации большинство выходит из себя. Для того чтобы вода закипела, нужно время, но для того, чтобы придти в

бешенство, достаточно одной секунды. Чтобы рассердить человека, достаточно лишь нескольких грубых слов.

Терпимость к грубым словам – это искусство. Это искусство великолепной жизни, счастья и развития. Накануне столетия Ачарьи Магхавы* Ачарья Тулси+ сказал: «Терапанты # - это великая организация. Она базируется на трех колоннах:

- к Чувство равенства
- к Взаимное чувство любви и привязанности между учителем и учениками
- к Потенциальность

Это является причиной постоянного развития этого направления. Люди думают, что ученикам приходится многое терпеть, но я скажу, что Ачарье приходится терпеть гораздо больше, чем его ученикам. Ему приходится быть терпимым ко всем членам своей общины. Если Ачарья не будет терпим, организация просуществует не долго».

Критерий 4: Прощения является четвертой характеристикой приятного человека. Человек, который прощает других и не возвращается к прошлой ссоре, может жить мирно. Уровень терпимости снижается. Люди не способны забыть или игнорировать даже незначительный поступок. Нам надо учиться забывать и прощать. Если мы живем в обществе, могут быть случаи, когда нам приходится вступать в конфронтацию как с грубыми, так и с приятными словами. Мы должны воспринимать и те и другие позитивно. Более того, быть терпимыми к тем, которые кажутся нам грубыми. Те, кто не забывает и не прощает, никогда не могут быть полезными для сообщества. Они всегда создают проблемы.

* Ачарья Магхава был 5-м Ачарьей (главой) Терапантов

+ Ачарья Тулси был 9-м Ачарьей Терапантов

Терапанты – это ведущее направление традиции Шветанбаров в джайнизме.

Только те, кто умеет прощать и забывать, могут принести благо и быть полезными для сообщества. «Давайте похороним прошлое, оно умерло», - это известная поговорка. Главная причина мира в семье – это способность оставить в прошлом прошедшие события и не беречь старые раны. Величайшая проблема сегодня состоит в том, что даже после окончания ссоры некоторые люди возвращаются к старым вопросам и снова начинают раздор.

В одном городе жил богатый человек. В его семье было четыре человека, включая его жену, сына и невестку. Однажды во время обеда на лицо богатого человека упали лучи солнца. Увидев это, его жена затенила его лицо своим сари. Человек засмеялся. Невестка не поняла смысл этого несвоевременного хихиканья своего свекра. Ночью она рассказала всю историю своему мужу и спросила его: «По какой причине смеялся отец?» Муж попросил ее не быть такой любопытной. Но, как говорится, запретный плод сладок. Наконец, муж предложил ей спросить самого отца.

На следующий день она спросила своего свекра. Сначала он не хотел ей говорить, но поддавшись ее настояниям, рассказал правду. Он сказал, что было время, когда они были очень бедными. «В то время бедность создавала для нас множество проблем. В те дни мы много ссорились. Однажды, когда я брал воду из колодца, твоя свекровь в приступе гнева столкнула меня в колодец. Мне повезло, что люди вовремя меня спасли, иначе бы я умер. Сегодня времена изменились, а вместе с ними и поведение моей жены. Ты видела, она не позволила даже солнечным лучам повредить мне, тогда как когда-то пыталась убить меня? Такая перемена в поведении, произошедшая со временем, вызвала мой смех».

Этот случай был для невестки козырной картой. Однажды свекровь высказала неудовольствие какой-то работой своей невестки. В ответ невестка всплила и сказала: «Я культурная женщина из приличной семьи. Я не из тех, кто меняет окраску с течением времени. Ни я, ни моя семья не имеем обыкновения сталкивать своих мужей в колодец. Я могу жить со своим мужем в любой ситуации. Тебе лучше меня не учить».

От этой неожиданной вспышки свекровь остолбенела. Она поинтересовалась, кто рассказал невестке об этом случае. От стыда она прыгнула в колодец и покончила жизнь самоубийством. Когда о происшедшем услышал свекор, он тоже не смог вынести боли и тоже покончил с собой. Сын узнал о смерти родителей и посчитал себя преступником. От чувства вины он тоже покончил с собой, и то же самое сделала его жена. Вся семья покончила самоубийством всего лишь из-за случая в прошлом.

Все неприятные моменты прошлого должны быть забыты. Только те, кто сохраняет прошлые нежелательные ссоры в тайне, может жить мирно. Секрет мира состоит в том, чтобы прощать и забывать промахи других. Богатый человек на Западе сформулировал план и опубликовал рекламу, чтобы исследовать «Прощение». Для этой цели был выделен фонд в миллион долларов.

Мы унаследовали культуру прощения. Слово *Хаматхамана* часто используется в джайнизме. «Я терпим к тебе, и ты терпим ко мне. Я прощаю тебя, и ты прощаешь меня». Это взаимное прощение и терпимость и есть *Хаматхамана*. Это чудесный афоризм, который усиливает и продлевает жизнь семьи, общины или направления.

Критерий 5: Стойкость и прощение являются пятым признаком таких людей. Оставаться спокойным в неприятной ситуации – это еще одна важная формула мирного сосуществования.

Однажды Акбар спросил Бирбаля о купце из Фахтепур Сикри. Акбар сказал: «Я всегда вижу этого купца счастливым и здоровым. Его лицо всегда сияет выражением спокойствия и счастья. Бирбаль, ты можешь сказать мне, что он ест? У меня есть почти все богатства мира. Лучшие лекарства готовятся по моему первому слову. И все же у меня на лице нет такого сияния, как у него. Определенно, он есть что-то особенное. Скажи мне, что у него есть?»

Бирбаль ответил: «Стойкость, ваше величество!»

Акбар спросил: «Что?»

Бирбаль сказал: «Однажды я вам покажу».

Однажды Акбар и Бирбаль переоделись и проходили мимо магазина купца. Купец разговаривал с человеком. Неожиданно человек рассердился и дал ему пощечину. Купец остался таким же спокойным, как всегда. Он сказал: «Нет проблем, вы можете спросить цену и в других магазинах, если вы найдете лучшую цену, вы можете прийти и купить вещи у меня».

Бирбаль сказал: «Ваше величество! Я говорил вам о его стойкости. Даже в момент раздражения и гнева он сохранил спокойствие. Он мог попросить своих слуг, и они бы избili этого человека. Но он этого не сделал. Стойкость – это очень сильное тонизирующее средство. Человек, у которого есть это средство, никогда не будет беспокойным или больным».

Для мирного сосуществования необходимы некоторые характеристики. Люди третьего типа, то есть, люди, приятные как при встрече, так и по самой своей природе, обладают этими характеристиками. Они полезны как для семьи, так и для общества. Даже если они живут с кем-то вместе десятилетиями, у них будут приятные отношения. Я провел шестьдесят семь лет своей жизни с Ачарьей Тулси. В течение этих шестидесяти семи лет понимание и привязанность между нами постоянно увеличивались. Они никогда не уменьшались. Даже в самом начале моей монашеской жизни, когда я совершал ошибки, Ачарья Шри Тулси всегда бывал к ним терпим. И я, в свою очередь, был терпимым к его жесточайшей дисциплине. Благодаря этой терпимости, отношения между гуру и учеником ничто не могло повредить, и не было неприятных чувств. Напротив, добродетели веры, преданности, вежливости и привязанности возростали. Всегда было состояние блаженства.

Те, кто хочет научиться искусству жизни, должны научиться этому и практиковать это. Когда существуют гнев, напряженности и ссоры, счастье невозможно. Тех, кто обвиняет, критикует и клеветает, надо спросить, насколько блаженна и счастлива их жизнь. Если они ответят честно, их ответ не будет позитивным. Только люди, подпадающие под третью категорию, о которой шла речь выше (которых приятно видеть и с которыми приятно быть), могут достичь блаженства в своей жизни. Они владеют искусством жизни.

ОСНОВНОЕ

- k Человек – существо общественное и должен жить вместе с кем-то
- k Сосуществование может быть приятным или неприятным, в зависимости от природы людей, живущих вместе.
- k Для мирного и приятного сосуществования необходимы следующие добродетели:
 - i Отсутствие гордости
 - i Избежание горьких слов
 - i Терпимость
 - i Прощение
 - i Стойкость

Созерцательная медитация

для добродетели терпимости

Развитие добродетели терпимости позволит поддерживать равновесие и спокойствие в приятных и неприятных жизненных ситуациях.

Поза

- к Выберите положение, в котором вы можете сидеть удобно и неподвижно в течение тридцати минут – полный лотос, полуплотос, со скрещенными ногами или поза алмаза.

Положение рук (любое)

- к Гьяна Мудра: положите правую руку на правое колено и левую – на левое, развернув ладони вверх. Соедините кончики большого и указательного пальцев, слегка сжав их. Остальные пальцы должны быть прямыми и расслабленными.
- к Брама Мудра: положите руки на бедра, одну поверх другой, развернув ладони вверх. Правая рука должна находиться над левой.
- к Мягко закройте глаза.

Чтение Махапрана Дхвани

- к Мягко сомкните губы, ваш позвоночник и шея должны представлять собой прямую линию, но без жесткости.
- к Со спокойным умом, без мыслей, расслабив все мышцы, молча сделайте глубокий вдох в течение четырех-пяти секунд.
- к Сконцентрируйтесь на макушке своей головы.
- к Затем, медленно выдыхайте через нос с закрытым ртом, издавая звук ммммм, подобно жужжанию пчелы.
- к Это может продолжаться восемь-десять секунд. Снова вдохните и продолжайте упражнение в течение пяти минут.

Кайотсорга

- к Расслабьте мышцы тела.
- к Позвольте своему телу отпустить все напряжение.
- к Сконцентрируйтесь и позвольте своему уму пройти по всем частям вашего тела от большого пальца правой ноги до макушки.

- к Дайте команду каждой мышце расслабиться и почувствуйте, как мышцы реагируют.
- к Используйте глубокую концентрацию и оставайтесь полностью бодрствующими.

Визуализация

- к Представьте, что все вокруг вас, включая сам воздух, ярко голубого цвета, как перья на шее павлина.
- к Глубоко вдохните. Во время вдоха представляйте, что вдыхаете длинные потоки яркого синего цвета.
- к Представьте, что этот яркий синий цвет с каждым вдохом проникает в ваши легкие.

Чтение

С полной концентрацией на центре просветления, расположенном в центре вашего лба, громко произнесите девять раз следующие строки:

- к Моя терпимость усиливается.
- к Мое равновесие возрастает. Повторите это в своем уме девять раз.

Размышление

Размышляйте о том, что желательно обрести эту добродетель при помощи следующих строк:

- к Физический дискомфорт, являющийся результатом сезонных изменений и ощущений, вызванных болезнями, ощущения ума, такие как удовольствие и боль, комфорт и дискомфорт, эмоции, вызванные противоположностью во взглядах и характерах, все это влияет на меня, но не должно выводить меня из равновесия.
- к Если я позволю им на себя влиять, это ограничит мои возможности.
- к Чем меньше они на меня влияют, тем больше моя сила.
- к Вот почему развитие терпимости является ключом к успеху в жизни.

Завершите медитацию трехкратным произнесением Махапрана Дхвани.

МИРНАЯ ЖИЗНЬ И ВИДЕНИЕ ГАРМОНИИ



*Сочетание отказа, приятия и беспристрастности
– это координация. Если отсутствуют эти качества,
человек не может жить мирно.*

*Если мы не знаем, как избавиться от старых
привычек, как принять новое и как игнорировать определенные
вещи, мы не можем избавиться от ссор и споров.*

В этом мире живет бесчисленное множество существ. Каждый уголок этой вселенной изобилует жизнью. Существует неисчислимое количество видов живых существ, которые нельзя ни измерить, ни пересчитать. Человек является одним из видов живых существ. У этого вида есть свои базовые характеристики, которые не присущи никаким другим живым существам во всей известной вселенной. Эти три базовые характеристики человека представляют собой:

- Мышление
- Речь
- Поведение

Способность к мышлению, которой обладает человек, уникальна. Ни одно живое существо не обладает этой способностью. Аналогично, уникальны способности человека к речи и к созданию цивилизации. Такими способностями не обладают никакие другие живые существа.

КОРЕННАЯ ПРИЧИНА РАЗВИТИЯ: СПОСОБНОСТЬ К МЫШЛЕНИЮ

Прежде всего, способность к мышлению является одной из специфических черт, присущих человеку. Это то, что отличает

человека от других живых существ. Человек развился, преодолевая препятствия и границы с помощью этой способности. Он преобразовал мир при помощи процесса мышления. Человек достиг вершины в этом научном мире. Его способность к мышлению породила литературу, искусство и много других направлений, в которых реализуется творческое стремление. Все это он сделал только благодаря процессу мышления; он создал новый мир, и, таким образом, ум стал для него самым главным.

СОВЕРШЕННАЯ РЕЧЬ

Второй отличительной характеристикой человека является способность к речи. Животные и птицы так же могут издавать определенные звуки, но они не обладают языком как таковым. Их словарь столь ограничен, что он не занял бы и одной страницы. Некоторые из них могут иметь пять слов, другие, возможно, шесть или десять. Однако люди развили столь совершенную речь и словарь, что создали миллионы слов. И это не на одном языке, а на многих, таких как санскрит, праkrit, немецкий, английский и русский. И это стало возможным благодаря способности человека к речи. Он развил разные виды речи. Как говорить? Как петь? Человек доказал свою эффективность в этих вопросах.

ПОСТОЯННО СОВЕРШЕНСТВОВАТЬ ПОВЕДЕНИЕ

Повышение культуры поведения является третьей характеристикой человека. Буйвол ведет себя так же, как и тысячи лет назад. Его как впрягали в повозку тысячи лет назад, так впрягают и сейчас. Его поведение не изменилось. Змеи как шипели тысячу лет назад, так и продолжают шипеть сейчас. Они кусались раньше, и продолжают кусаться и сейчас. В их поведении тоже ничего не изменилось. Только человек с годами изменил свое поведение и образ жизни. Сегодня существуют сотни колледжей, где изучают поведение, и выпущено множество литературы по различным аспектам этого вопроса. Благодаря этим исследованиям, сейчас существует точная картина происхождения и зарождения цивилизации. Был сформулирован точный список того, что можно и что нельзя делать. На основании того, что можно и нельзя, были сформулированы правила и положения.

ПО СВОЕЙ ПРИРОДЕ, ПОВЕДЕНИЕ ТРОИЧНО

В комментариях к *Санмат* Тарка есть прекрасное описание поведения. Кто-то спросил: «Что такое поведение?» Данный ответ состоял в том, что поведение троично. Поведение имеет три характеристики:

- к Действие
- к Бездействие
- к Нейтральность

Это основные характеристики поведения. На основании этих трех характеристик, философы классифицировали поведение человека. Кто-то активен в одной работе, неактивен в другой и безразличен к третьей. Он или она отказывается от плохого или неприемлемого поведения и ведет себя так, как положено, и остается нейтральным(ой) к тем или другим видам поведения. Все виды поведения в мире подпадают под одну из этих категорий.

НОВЫЙ КОНТЕКСТ МЫШЛЕНИЯ: *Анекант*

Наши мысли скрыты внутри нас, но не наше поведение. Речь и поведение видны другим. Наши слова достигают других. Наше поведение влияет на других и затрагивает других людей. Необходимо думать обо всех этих трех характеристиках речи, поведения и мыслей, выходя за рамки общепринятых представлений. Лорд Махавира создал концепцию, состоящую в том, что нет ничего абсолютного. Подробно обсуждалось, что мы сначала должны понять мысли, речь и поведение с позиции «нет ничего абсолютного», а потом перевести их в действие. Воплощая это в жизнь на основании видения «нет ничего абсолютного», мы поймем, что в мыслях не должно быть ригидности. В речи не должно быть споров. В поведении не должно быть дисбаланса.

НЕУСТУПЧИВОСТЬ МЫСЛЕЙ – ЭТО ПРИВЫЧКА

Предполагать, что собственные взгляды являются единственно правильными – склонность, свойственная всем людям. Эта привычка

свойственна не одному-двоим, а большинству людей в мире, но не всегда в одинаковой степени. Некоторые люди будут более жесткими, а другие менее. Новые мысли возникают только в уме человека, упорствующего в своих мыслях. Те, кто не обладает большой способностью думать, не мудры или невежественны. Общеизвестно, что человек, чьи мысли бедны, считают свои взгляды единственно верными. Они считают, что их мысли являются не менее чем чем-то исходящим свыше. Они считают, что даже это высшее может ошибиться, но не они сами. Упрямство в мыслях стало критерием для сравнения. Этот критерий либо передается по наследству, либо существует в виде традиции. Совершенно очевидно, что такое упрямство вошло у людей в привычку. Когда, с одной стороны, мышление является основной характеристикой всех человеческих существ, упрямство в мыслях стало основной проблемой человека.

РЕЧЬ ТОЖЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРОБЛЕМОЙ

Речь тоже стала проблемой для человечества. Люди могут начать спорить по самым незначительным поводам. Например, кто-то спрашивает: «Каково расстояние от Суджангадха до Ладнуна?» Один ответит: «Двенадцать километров», - другой скажет: «Нет, тринадцать». Даже если десять человек соберутся, чтобы ответить на этот вопрос, все ответят по-разному. Очень редко случается, что два человека говорят одно и то же в одно и то же время. Если один хвалит еду, другой немедленно возразит, сказав: «Что хорошего ты нашел в этой еде?» Кто-то скажет, что не хватает соли, а кто-то скажет, что еда очень вкусная. Любой разговор может превратиться в спор.

Речь без спора – это вопрос везения. Каждое слово является причиной спора, и человек попадает в ловушку в своих попытках найти решение этой проблемы.

ВИДЕНИЕ ГАРМОНИИ

Наше поведение так же является причиной проблем. Если кто-то привержен к некоей привычке, и его просят избавиться от этой

привычки, скорее всего, он откажется и скажет, что ему трудно от нее отказаться. Человека, привыкшего ссориться, попросили изменить свой характер и мирно жить со своей семьей. Он отказался и сказал, что не может и не будет. Он жил так всю жизнь. Как можно изменить это сейчас?

Если у человека не развито видение гармонии, невозможно изменить привычное поведение. Сочетание отказа, принятия и нейтральности – это координация. Если отсутствуют эти качества, человек не может жить мирно. Если мы не знаем, как избавиться от старых привычек, как принять новое и как игнорировать определенные вещи, мы не можем спастись от ссор и споров.

НИКТО НЕ ЛЮБИТ МЕНЯТЬ СВОИ ПРИВЫЧКИ

Проблема в том, что человек не любит менять свои привычки и шаблоны мышления, которые развиваются. Привычки, как только они сформировались, укореняются. Никто не любит менять укоренившиеся привычки. Нам нравится смотреть телевизор, есть хорошую еду и сплетничать, но нам никогда не нравится идея изменить свои привычки. Мы так привязаны к своим привычкам и введены ими в заблуждение, что предпочитаем их не менять. На эту тему есть известная история.

Однажды в деревне жил бедный человек. Он подумывал о том, чтобы отправиться в город заработать на жизнь. Но потом он подумал, что его бедность последует туда за ним, поэтому он спросил себя: «Какой толк туда ходить?» Он некоторое время поразмышлял в уединении и составил план. Он поговорил с «Бедностью». Он сказал: «Бедность, ты очень добра. Выслушай меня». Бедность ответила: «Скажи мне, что считаешь нужным». Человек сказал: «Я хочу отправиться в город и заработать на жизнь. Почему бы тебе не остаться здесь и не позаботиться о моей семье?»

Бедность ответила: «Как ты мог подумать о том, что я буду это делать? Хозяин уходит, а я остаюсь? Это невозможно. Я не могу тебя покинуть. Куда бы ты ни отправился, я пойду с тобой».

СНАЧАЛА НАСТУПАЕТ МИР

Бедность не хочет покидать своего хозяина, и аналогично привычка не желает расставаться с человеком. Если мы не готовы изменить свое видение, мы не можем сбалансировать свое поведение, и мир не может воцариться. Нужно очень четко определить, когда действовать, когда бездействовать и когда оставаться нейтральным. Нам нужно избавиться от плохих привычек и развивать хорошие и таким образом обрести равновесие. Если мы не обеспечим эту координацию и баланс, мы не сможем достичь мира. Сначала приходит спокойствие нашего ума, и только после этого можно думать о мире в семье. Баланс в поведении – это действительно сложный вопрос. Его можно достичь, создавая прочную основу сосуществования, так, чтобы наше упрямство само собой сошло на нет. По мере того, как развивается видение, основанное на том, что нет ничего абсолютного, исчезает упрямство мыслей.

ПОНИМАНИЕ КОНЦЕПЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ

В теории джайнов существует две известные концепции: *найя* и *дарнайя*. *Найя* позволяет визуализировать все аспекты мировой относительности, а *дарнайя* принимает как безусловную истину один из аспектов.

Наше поведение зависит от наших мыслей и речи. Ни одна из наших мыслей не передает абсолютную истину, таким образом, ни одна наша мысль не является окончательной. Ни одно наше слово не передает значения абсолютной истины – каждое слово – часть окончательной истины, но не сама окончательная истина. Аналогично, наше поведение тоже относительно, что означает, что оно меняется в зависимости от времени и места.

По мере того, как развивается понимание концепции относительности, упрямство мыслей исчезает автоматически. Наша речь становится свободной от споров, и наше поведение балансируется с уважением к действию, бездействию и нейтральности. При этом мы открываем, что наше применение

духовности состоит в том, что мы свободны делать то, что выбираем. Мы можем привить любую новую привычку, какая необходима. Мы так же обретаем свободу не действовать, когда мы этого хотим. Теперь мы можем оставить старые привычки, от которых трудно избавиться, и мы так же обретаем свободу оценить моменты нейтральности. Это великий дар доктрины *найя*, который позволяет сформировать основу здоровой семьи и здорового общества.

ОСНОВНОЕ

- k Человеческие существа обладают тремя базовыми характеристиками: мышление, речь и поведение, - которые являются уникальными. Благодаря этим характеристиками человек постоянно развивается.

- k Поведение – это триединство:
 - i Действия
 - i Бездействия
 - i Нейтральности

- k В соответствии с принципом «нет ничего абсолютного», провозглашенным Лордом Махавирой:
 - i Мысли должны быть свободны от упрямства
 - i Речь должна быть свободна от споров
 - i В поведении не должно быть дисбаланса

- k Для того, чтобы очистить поведение человека, необходимо развивать видение гармонии.

- k Понимание концепции относительности уменьшит упрямство мышления.

ЭФФЕКТИВНАЯ МАНТРА МИРА



Я существо, обладающее сознанием. Привязки и ненависть не свойственны моей природе, насилие не свойственно моей природе, я просто знающий и наблюдающий.

Однажды ко мне пришел врач и сказал: «Гурудэв, мой ум очень неуравновешен, и я очень быстро впадаю в гнев».

Я сказал ему: «Твой неуравновешенный ум является причиной твоего гнева».

Врач спросил: «Почему так происходит?»

Я ответил: «Основной причиной беспокойства является воздействие внутренних инстинктов, и основной причиной гнева является эго».

Доктор спросил: «Какова взаимосвязь гнева и эго?»

Я сказал: «Когда вы просите свою жену что-то сделать, и она отказывается, ваше эго будет обижено, так как будет чувствовать «моя жена не слушается меня». Это в свою очередь вызовет ваш гнев».

Доктор сказал: «Гурудэв! Вы правы! Именно это и происходит!»

Гнев является основной причиной споров в семье, а эго работает с гневом на заднем плане. Чем больше ваше эго, тем сильнее ваша вспыльчивость, которая приводит к трениям. Еще одной причиной споров в семье является жадность. В ситуации, когда двое братьев делят имущество, если оно поделено хоть чуть-чуть неодинаково, если одни из братьев получает чуть больше, чем другой, тот, кто

получает меньше, будет переполнен враждебными чувствами. В результате братья, которых называли «Рам-Лакшман» теперь становятся «Рамом-Раваном».

Гнев и жадность являются основными причинами конфликтов. Существуют различия в интересах, мыслях и идеях. Когда мы взаимодействуем с кем-либо, чье мнение отличается от нашего, мы начинаем его ненавидеть, и таким образом создаем проблемы.

Однажды ко мне пришла женщина и сказала: «Будьте добры, помогите мне найти решение». Она начала плакать. Ее состояние действительно было достойно сожаления. Она продолжала: «Что мне делать, атмосфера в моем доме очень беспокойна. Мой муж и мой свекор оба по натуре очень неуступчивы. Много раз я была близка к самоубийству».

Оказывается, в семейной жизни существует множество проблем. Естественно, что когда мы становимся связаны с кем-либо другим, проблемы увеличиваются. Когда мы приходим к кому-то домой, этот дом кажется нам чудесным, хорошо обустроенным, и нам нравится, как он содержится, так что, когда мы слышим об их проблемах, мы воспринимаем это как противоречие. Противоречивым кажется и то, что чем более привлекательным дом выглядит снаружи, тем больше проблем внутри него. Люди могут снаружи выглядеть счастливыми, и при этом плакать внутри. Страдания не приходят снаружи, их создает сам человек. Причина ясна – его сознательный ум не чист.

ТАМ ЖИВЕТ РАЗДОР!

Медитация дает две главные вещи:

- к Развитие концентрации
- к Чистоту сознательного ума

Медитация вычищает мусор из вашего ума и таким образом очищает нас, а там, где живет чистота ума, не может быть раздоров. Нечистота вызывает конфликты и ссоры. Непостоянство ума создает риск

проблем, тогда как стабильность ума решает проблемы. Нечистота ума вызывает негативные мысли, тогда как оптимизм никогда не приводит к ссорам или раздору. Мир и единение существуют там, где есть атмосфера оптимизма.

Однажды Нараджи куда-то шел. Друг спросил его: «О, святой человек, куда ты идешь?» Нараджи ответил: «Я иду в рай». Человек сказал: «Почему бы тебе не показать рай мне? Сегодня у меня есть великолепный шанс. Пожалуйста, возьми меня с собой». Нараджи ответил: «Пойдем». Нараджи взял своего друга с собой, и они двинулись по направлению к раю. Когда они туда пришли, Нараджи попросил своего друга отдохнуть под *Кальпаврикшей**. Нараджи сказал: «Дорогой друг, мне нужно здесь кое-что сделать. Отдохни немного в тени. Если тебе что-то понадобится, просто загадай желание и молись об этом; все твои желания гарантированно исполнятся». Передав другу эти инструкции, Нараджи ушел. Человек отдыхал в тени дерева. Через некоторое время он проголодался. Он подумал: «Как хорошо было бы, если бы здесь была вкусная еда». Стоило ему об этом подумать, как перед ним появилась вкусная еда. Он с удовольствием поел. Потом он подумал: «Как хорошо было бы, если бы у меня была мягкая постель, чтобы я мог немного поспать».

Мягкая постель не очень полезна для здоровья. Из-за нее могут возникнуть проблемы с позвоночником. И все же многие люди хотят спать в мягких постелях. Это тоже пришло ему в голову. Стоило ему об этом подумать, как кровать была готова, и он уснул. Постепенно его запросы стали расти. Он подумал: «Было бы хорошо, если бы несколько девушек неземной красоты сделали мне массаж стоп». Его желание было немедленно исполнено, и несколько прекрасных женщин появились, чтобы сделать ему массаж.

Он очень хорошо проводил время, расслабляясь там. Неожиданно его мысли приняли новое направление, и он подумал: «Что я здесь делаю? Если моя жена меня здесь застанет, она наверняка меня побьет метлой». Стоило ему об этом подумать, как появилась его жена с метлой и начала его бить.

**Кальпаврикша* – дерево, исполняющее все желания человека

Человек побежал, а его жена погналась за ним. По дороге он встретил Нараджи. Увидев его, Нараджи поинтересовался: «Что за драма случилась в этом раю? Этот человек похож на моего друга». Он остановил его и спросил: «Почему ты так бежишь?» Мужчина указал на свою жену и сказал: «Ты видишь, что она идет, чтобы побить меня?» Нараджи спросил: «Откуда взялась твоя жена?»

Человек ответил: «Благочестивый, ты сказал, что я получу все, о чем подумаю. Сначала я был голоден и попросил поесть. Я получил еду. Потом я захотел спать и попросил постель. Я ее тоже получил. Потом я подумал, что было бы хорошо, если бы кто-то сделал мне массаж стоп, и девушки были готовы сделать мне массаж. Пока я спал, я просто подумал, что если моя жена это увидит, она побьет меня. И сразу появилась жена с метлой».

Нараджи сказал: «Глупец! Ты попал в рай и сидел под *Кальпаврикшей*, деревом, исполняющим желания. Почему ты думал так негативно?»

Существование негативных мыслей обычно для человека. Многие люди говорят, что в их уме возникают плохие мысли. Эта беда широко распространена. Многие люди помышляют о самоубийстве. Некоторые говорят, что в их уме иногда возникают мысли о преступлении или убийстве. Иногда страх, враждебность и другие дурные мысли тревожат их ум. Так призраки негативных мыслей и отношений никогда не их не отпускают. Призраки могут утратить свое влияние, но не призраки негативности.

ПРОБУЖДЕННАЯ ПОЗИТИВНОСТЬ МЫСЛЕЙ

Решением, которое позволяет изменить отношение и стать свободным от негативных мыслей, является формирование позитивного мышления. Позитивные мысли возникают с практикой медитации. Медитация не только развивает концентрацию, но и очищает ум и минимизирует гнев, гордость, лживость и жадность внутри нас. Она так же позволяет избавиться от накопленной кармы.

Нирджара является важным элементом. Существует девять базовых элементов, описанных в метафизике джайнов. Два самых важных это:

- к *Самвара* – остановка поступающей кармы.
- к *Нирджара* – избавление от накопленной кармы.

Самвара подобна двери. Она останавливает грязь, проникающую снаружи. Во время бури мы закрываем окна и двери своих домов, чтобы пыль не могла залететь в дом. Аналогично *Самвара* не пускает поток новой *кармы* в душу, а уничтожение накопленного зла – это *Нирджара*. *Нирджара* означает избавление от накопленной злой *кармы* и через это - очищение души. Зимой многие люди страдают от холода. Некоторые еще страдают от брюшного тифа. Застоявшиеся токсины, скопившиеся в животе, становятся основной причиной брюшного тифа. Натуропаты рассматривают эти токсины как чужеродные элементы. Чем больше накапливается токсинов, тем слабее становится иммунитет, что может привести к усилению болезни.

ОЧИЩЕНИЕ НЕОБХОДИМО

Накопление *кармы*, негативных эмоций и множества других чужеродных элементов свойственно каждому человеку. Если и пока эти элементы не вычищены или не промыты, негативные мысли будут по-прежнему возникать. Когда в вашем уме возникает слишком много негативных мыслей, это означает, что внутри набралось много грязи. Очищение *кармы* может производиться с помощью медитации. Медитация – это огонь, который сжигает ткань *кармы*. В Гите сказано, что сведущий человек сжигает свою *карму* в огне знания. Медитация сильнее знания. Знание все еще неустойчиво, а медитация дает полную устойчивость. Медитация нашей души и нашего сознания не может создавать зло. Она очищает и просветляет нашу душу.

Человек, который медитирует для своей души, очищает сознание. Человек, который медитирует со следующими мыслями:

Я существо, обладающее сознанием.
Привязки и ненависть не свойственны моей природе,
насилие не свойственно моей природе,
я просто знающий и наблюдающий,

никогда не найдет в своем уме негативных мыслей. Он навсегда закроет для пессимизма двери своего ума. Люди, которые не медитируют для своей души или сознания и остаются во власти мыслей о приятном и отвратительном, всегда будут охвачены негативными мыслями. Очевидно, что похотливый, жадный, амбициозный, материалистичный и обладающий пагубными привычками человек всегда будет окружен пессимизмом.

НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ И МАТЕРИАЛИЗМ

Мы встречаем тысячи людей, у которых в жизни есть все, но которые все же несчастливы. Они всегда беспокойны и пребывают в сильнейшей депрессии. Некоторые подумывают о самоубийстве, некоторые убегают из дома, а некоторые убивают других людей. Иногда кто-то убегает с кем-то, а иногда кто-то догоняет кого-то. Почему происходит этот бег по кругу? Это всего лишь результат материалистического подхода к жизни. Результатом такого взгляда является негативный подход к жизни. Материализм и несправедливость тесно связаны друг с другом. Человеку, который хочет избавиться от пессимизма, необходимо избавиться от кармы. Причиной большинства семейных конфликтов является материалистический подход. «Он дал это ему, а не мне, он что-то дал мне и что-то отобрал у меня, он дал это сыну другого человека, а не моему сыну». Все эти вещи связаны с материалистическим подходом, и из-за них счастливые семьи становятся несчастными и разрозненными.

Однажды отец и сын сидели за обеденным столом. Неожиданно они услышали в кухне шум. Отец сказал: «Разбилась какой-то сосуд». Сын согласился и сказал: «Да, моя мать разбила какую-то посуду». Отец пришел в возбуждение и сказал: «Что с тобой? Почему ты всегда

ищешь недостатки у своей матери? Сначала пойд и проверь». Сын пошел на кухню, чтобы выяснить, что произошло. Он вернулся к отцу и сказал: «Мать несла какой-то стеклянный сосуд, который выпал из ее рук и разбился». Отец удивился и спросил: «Как ты это узнал, если ты этого не видел?». Сын ответил: «Было легко предположить. Если бы сосуд разбила моя жена, шум продолжался бы долго. Но этого не происходит».

Шум от разбитого сосуда продолжался бы всего одну секунду, а шум возникшей в результате хорошей ссоры был бы бесконечным. Почему это происходит? Сам предмет является причиной конфликта. Когда пожилой человек совершает ошибку, молодой должен вести себя тихо, но если такую же ошибку совершает молодой человек, комментарии старших бесконечны. Эти конфликты являются результатом нашего материалистического мира. Нам нужно понять, что основной причиной разлада в семье или в обществе является материализм. Когда люди ведут очень материалистичную жизнь и думают весь день только о материальном, конфликты и ссоры неизбежны. Единственным решением, позволяющим этого избежать, является медитация на душу. Человек, который медитирует на свое сознание, определенно живет счастливой и спокойной жизнью.

«Атункари Бхатта» - это известная история из литературы джайнов. Это рассказ об очень материалистичной даме. Ее выгнали из дома, похитили, и ей приходилось страдать от невыносимой боли, все из-за ее беспокойства и гнева. Когда она осознала эти свои слабости, и перенесла свое внимание с вопросов материи на вопросы души, ее жизнь стала спокойной и счастливой. Говорится, что даже боги приходили, чтобы ее испытать и заставить свернуть с этого пути, но она оставалась непоколебимой в своем спокойствии. Сначала она была неукротимой сварливой женщиной, а затем стала иконой мира и терпимости.

МАНТРА МИРНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Мы должны обратить свое внимание на душу. «Я не неодушевленный предмет, я не деньги, я не дом и не одежда, я - душа». Когда мы

развиваем такое видение, мы обретаем счастье и мир. Оба этих фактора открыты нашим глазам. С одной стороны, существуют семейные проблемы, которые возникли в результате материалистического подхода. Каждому человеку приходится с ними сталкиваться, даже если он очень успешен в жизни. Но человек, который хоть немного отделяет себя от материального мира и входит в мир духовности, действительно находит путь мира и счастья. Тот, кто любит мир, никогда не будет игнорировать ту истину, что путешествие от материализма к духовности является величайшей *мантрой* мирной семейной жизни.

ОСНОВНОЕ

- к Гнев является коренной причиной споров в семье и его основой является эго.
- к Концентрация и чистота сознательного ума – это два конечных результата медитации, позитивные мысли возникают в процессе практики медитации.
- к Человек, чье сознание не очищено и управляется похотью, жадностью и другими пороками всегда будет окружен пессимизмом.
- к В материалистической среде конфликты неизбежны
- к Человек, который отделяет себя от материального мира и вступает в мир духовности, определенно обнаружит драгоценный путь мира и счастья.

СОЗДАНИЕ ДУХОВНОЙ СЕМЬИ



*Терпение – мой отец, терпимость – моя мать, мир
– моя спутница жизни, правда – мой сын, сострадание
и ненасилие – мои сестры, контроль над умом
– мой брат, искусство управлять – моя одежда,
а знания – моя пища. Тому, у кого есть такие родственники,
ничего бояться.*

Давным-давно король отправился на охоту в джунгли. Глубоко в джунглях он увидел лучезарного монаха, который медитировал под деревом. Он подошел поближе к монаху, склонился в приветствии и спросил: «Достопочтимый господин, как случилось, что вы один в таком густом и опасном лесу? Вы не боитесь диких животных?» Монах ответил с полуоткрытыми глазами: «Я здесь не один, со мной моя семья». Король огляделся вокруг, но никого не увидел и спросил: «Где ваша семья? Я никого вокруг не вижу». Монах ответил столь же спокойно: «О, король, не все в мире видимо, что-то можно видеть, а что-то нет». Смущенный король снова спросил: «Достопочтимый господин, я не могу понять смысл твоих речей. Будь добр, представь свою семью». Монах ответил: «Терпение – мой отец, терпимость – моя мать, мир – моя спутница жизни, правда – мой сын, сострадание и ненасилие – мои сестры, контроль над умом – мой брат, искусство управлять – моя одежда, а знания – моя пища. Тому, у кого есть такие родственники, ничего бояться».

ПРЕКРАСНОЕ ПРАВИЛО

Ответ монаха может показаться вам загадочным. Только тот, кто беспристрастен, свободен от желаний и уделяет все свое внимание душе, может придерживаться такой философии и излагать ее. Король уставился на монаха в изумлении.

Эта история является для нас прекрасным руководством. У каждого человека должно быть две семьи. Одной семьи для человека должно быть недостаточно. Обычно главой семьи является отец, но на духовном пути нашим отцом должно быть «терпение». Итак, у нас есть два отца: один, кому мы обязаны своим существованием в мире, или мирской отец, а на духовном пути нашим отцом является терпение.

Сутью любого индивидуума в этом мире является ни что иное как терпение. Поспешность всегда несет за собой потери. Хорошо быть терпеливым даже в трудные времена. В трудные времена человек обычно теряет терпение. Более того, в спешке он теряет способность здраво рассуждать и делает то, что взбредет ему в голову. Торопливый человек никогда не ждет ни подходящего времени, ни других. Он делает все по-своему.

БЕСЦЕННЫЕ СТИХИ

В санскритской литературе существует одна хорошо известная история. Знаменитый поэт Бхарави в свои последние минуты сказал своему сыну: «У меня нет много имущества, чтобы оставить тебе, но я дарю тебе золотое стихотворение. Когда тебе понадобятся деньги, продай его за миллион золотых монет. Помни, что ты не должен продавать эти стихи дешевле».

В те времена литература на санскрите и праскрите ценилась очень высоко. В те времена поэт Калидас, король Бхойи, восхищался работами поэтов и опытных литераторов и награждал их золотом и бриллиантами. Я сам жил в эпоху Ачарьи Калу. В то время поэты, пишущие на санскрите, имели большую значимость. Когда кто-то приходил показать свое литературное творение на санскрите, он говорил: «Слушайте, я сейчас прочитаю стихотворение стоимостью в миллион монет». Аналогично великий поэт Бхавари тоже попросил своего сына продать свои стихи за миллион золотых монет.

С течением времени финансовое положение сына Бхавари ухудшилось, и он не мог найти никакого выхода из своей печальной

ситуации. Тогда он вспомнил о стихотворении отца. Но кто тогда заплатил бы миллион золотых монет за стихотворение? В те времена обычными были еженедельные ярмарки. Однажды была организована очень большая ярмарка, где купцы торговали разными товарами. Сын пошел со своим стихотворением на ярмарку. Покупатели подходили к нему, спрашивали, сколько стоит стихотворение, и уходили, потому что оно было очень дорогим. Рынки закрывались вечером, и существовало правило, что если какой-то товар не удавалось продать, его покупал Нагар Шетх (самый богатый человек в городе). До вечера стихотворение не было продано, поэтому его взял Нагар Шетх, который и купил стихотворение. Он поместил его в рамку и повесил на стене в своей комнате.

Прошло время, и Нагар Шетх отправился за границу, чтобы расширить свой бизнес. В то время путешествовать за пределы своей страны было не так просто. Ушло десять лет на то, чтобы заработать деньги и вернуться. Более того, тогда не было средств коммуникации. Если человек отправлялся в путешествие, у него вряд ли была возможность отправить или получить сообщение из дома.

Через десять лет Нагар Шетх заработал много денег и вернулся домой. Когда он добрался домой после долгого путешествия, была полночь. Слуга открыл Шетху дверь, когда тот пришел домой. Шетх вошел в комнату и увидел в кровати двух человек. Он узнал свою жену, но не узнал другого человека. Эта картина заставила его выйти из себя. Он подумал, что во время его длительного пребывания в другой стране, его жена ему изменила. Он еще больше разозлился и схватился за меч. Неожиданно его взгляд упал на стихотворение, которое висело в его комнате. В нем говорилось: «Не действуй в спешке или необдуманно». Прочитав эти строки, он убрал меч в ножны и разбудил свою жену. Она была очень счастлива, что ее муж вернулся, но ее смущал гнев на его лице. Мужчина спросил о человеке, который спал рядом с ней. Она сказала: «О дорогой, это твой сын. Когда ты уехал, ему было пять лет, а сейчас ему пятнадцать». Как только Шетх это услышал, он успокоился. Посмотрев на стену, он воскликнул: «Сегодня это стихотворение

спасло меня от совершения непростительного преступления. Это стихотворение стоит больше миллиона золотых монет.

Из этой истории о Нагаре Шетхе можно понять, насколько важно терпение.

ТЕРПИМОСТЬ И БЕССТРАШИЕ

Терпимость сравнима с матерью. Землю тоже называли символом терпимости. Она питает свои творения, подобно матери. Для монаха, говорится в *Дашвакалик Сутре* (священное писание джайнов), что он должен быть подобен земле. В Упанишадах тоже говорится: «Земля моя мать, и я ее сын». Несомненно, кто еще может быть столь терпимым, как мать земля.

Аналогично, человек, который живет как в мирской семье, так и в семье духовной, никогда ничего не будет бояться. Сегодня мы живем в век страха. Все люди боятся. Это множество различных страхов. Человек, занимающий высокий пост, боится потерять этот пост, бизнесмен боится рейда налоговой полиции, правительственные чиновники боятся своих начальников. Богатство считается источником счастья. Когда богатого человека спрашивают, счастлив он или нет, он клянется, что очень счастлив. Страх – основной фактор напряжения и стресса. Тот, кто терпим и великодушен, никогда ничего не боится и никогда не бывает напряженным и подверженным стрессу.

Продолжая свое объяснение, монах сказал: «Мир – моя спутница жизни. Она всегда рядом со мной, как бы в тени. Я постоянно чувствую мир и блаженство. Напряжения мира нет в моем словаре». Когда он сказал: «Правда – мой сын», - это означало, что он понимает, что никто никого в мире не защищает. Душа сама защищает себя.

Он так же сказал: «Сострадание и ненасилие – мои сестры», - что означало, что он постоянно следует религии сострадания и ненасилия. Он никогда не помышляет о том, чтобы нанести кому-либо вред ни мыслями, ни телом, ни речью. Он всегда придерживается доктрины равенства и дружбы».

КОНТРОЛЬ НАД УМОМ – МОЙ БРАТ

Монах сказал: «Контроль над умом – мой брат». В индийской литературе, особенно в литературе на санскрите, очень часто используется слово «бандху». Ачарья Хемчандра и многие другие ачарьи много раз произносили фразу из *Тирханкаров**: «Вы братья тех, у кого нет братьев».

Брат – это символ поддержки. Ничья поддержка не бывает столь велика, как поддержка брата. Брата сравнивают с рукой. Много раз мы слышали, как люди говорят в связи со смертью своего брата, что у них отрезали правую руку, имея в виду, что потеряли поддержку. Вот почему контроль над умом сравнивается с братом.

Неконтролируемый ум всегда создает проблемы. Чувства так же являются причиной множества проблем, но ум далеко опережает их в этом смысле. Тот, кто овладел искусством контролировать свой ум и чувства и развил искусство использовать их под контролем, всегда будет бесстрашным.

Человек, которому посчастливилось иметь такую духовную семью, навсегда защищен оружием бесстрашия.

СОЗДАТЬ ДУХОВНУЮ СЕМЬЮ

Вопрос, который стоит перед вами: «Создали вы духовную семью или нет?» Если вы создали духовную семью для себя, вам не нужно бояться ничего в этом мире. Вы сможете жить в этом мире без всякого напряжения. Если вы не создали духовную семью и все еще живете при поддержке мирской семьи, тогда в вашей жизни неизбежно будут напряжение и стресс. Кто угодно может обмануть вас в любое время. В

Тирхинкары: Боги, в джайнизме те, кто достиг просветления и стал всезнающим, сломав все мирские преграды. Они сформировали четыре тирты *Шраваков* (учеников), *Шравик* (женщин-учеников), *Садху* (монахов) и *Садхи* (монахинь) и называются *Тирханкарами*

наш век никому нельзя доверять, даже своему брату, сыну или жене. Они часть своего времени. Когда наступают плохие времена, они покидают вас. Таким образом, долг каждого человека – создать духовную семью и не жить при поддержке лишь мирской семьи. Если обе эти семьи сильны и оказывают поддержку, человек становится сильным, но если хоть одна из этих семей слабеет, человек теряет свое счастье и спокойствие.

Те люди, которые создали свою духовную семью, всегда счастливы. Мы должны принять во внимание эту истину и начать создавать духовные семьи. Проблема современного мира состоит в том, что мы больше концентрируемся на материальных вещах, чем на своем сознании. Материализм стал настолько преобладающим, что, несмотря на те убийственные результаты, которые он несет с собой, человек не может избавиться от своей привязки к нему. Душа и сознание – наши спасители, которые могут защитить нас от всех возможных проблем. Следовательно, для нас крайне важно сохранять баланс между материализмом и духовностью.

ВОПРОС ДЛЯ ОБДУМЫВАНИЯ

Человек страдает из-за потери своего материального имущества, так как он к нему привязан. Он не строит свою духовную семью. Если человек успешно строит свою духовную семью, он никогда не будет страдать из-за потери родных и близких. Как и не будет напрягаться из-за потери огромного состояния. Потери материальных вещей и благосостояния моментально делает нас в высшей степени взволнованными и несчастными, поскольку эти потери видимы и ощутимы. С каждым днем наша жизнь укорачивается на один день, и нас это никогда не беспокоит. Мы даже не осознаем эту потерю, как и не оплакиваем ее. Гордость, жадность, похоть – это ядовитые элементы, которые разъедают нашу жизнь и делают нас марионетками. Нас не возмущает это рабство. Разве мы не в той ситуации, где стоит обеспокоиться?

Весь мир изменится для человека, чье духовное сознание пробудилось. Он никогда ничего не будет бояться, как не будет он горевать о потере или страдать от гордости, если у него что-то не получится. Всем нам нужно обдумать идею создания духовной семьи для себя. Только человек, у которого духовная и мирская семьи находятся в балансе, может навсегда стать обладателем мира и счастья.

ОСНОВНОЕ

- k Необходимо создавать духовную семью. Для того чтобы создать такую семью, нам следует придерживаться следующих добродетелей:
 - i Терпение
 - i Терпимость
 - i Контроль над умом

- k Основной причиной страданий является материалистический подход. Если человек поддерживает баланс между духовной и мирской семьями, он может достичь постоянного и бесконечного источника спокойствия.

- k Каждому человеку необходимо понять временность мирского имущества и не становиться его рабом. Созерцательная медитация

Созерцательная медитация *для добродетели терпимости*

Развитие добродетели терпимости позволит поддерживать равновесие и спокойствие в приятных и неприятных жизненных ситуациях.

Поза

- к Выберите положение, в котором вы можете сидеть удобно и неподвижно в течение тридцати минут – полный лотос, полуплотос, со скрещенными ногами или поза алмаза.

Положение рук (любое)

- к Гьяна Мудра: положите правую руку на правое колено и левую – на левое, развернув ладони вверх. Соедините кончики большого и указательного пальцев, слегка сжав их. Остальные пальцы должны быть прямыми и расслабленными.
- к Брама Мудра: положите руки на бедра, одну поверх другой, развернув ладони вверх. Правая рука должна находиться над левой.
- к Мягко закройте глаза.

Чтение Махапрана Дхвани

- к Мягко сомкните губы, ваш позвоночник и шея должны представлять собой прямую линию, но без жесткости.
- к Со спокойным умом, без мыслей, расслабив все мышцы, молча сделайте глубокий вдох в течение четырех-пяти секунд.
- к Сконцентрируйтесь на макушке своей головы.
- к Затем, медленно выдыхайте через нос с закрытым ртом, издавая звук ммммм, подобно жужжанию пчелы.
- к Это может продолжаться восемь-десять секунд. Снова вдохните и продолжайте упражнение в течение пяти минут.

Кайотсорга

- к Расслабьте мышцы тела.
- к Позвольте своему телу отпустить все напряжение.
- к Сконцентрируйтесь и позвольте своему уму пройти по всем частям вашего тела от большого пальца правой ноги до макушки.

- к Дайте команду каждой мышце расслабиться и почувствуйте, как мышцы реагируют.
- к Используйте глубокую концентрацию и оставайтесь полностью бодрствующими.

Визуализация

- к Представьте, что все вокруг вас, включая сам воздух, ярко голубого цвета, как перья на шее павлина.
- к Глубоко вдохните. Во время вдоха представляйте, что вдыхаете длинные потоки яркого синего цвета.
- к Представьте, что этот яркий синий цвет с каждым вдохом проникает в ваши легкие.

Чтение

С полной концентрацией на центре просветления, расположенном в центре вашего лба, громко произнесите девять раз следующие строки:

- к Моя терпимость усиливается.
- к Мое равновесие возрастает. Повторите это в своем уме девять раз.

Размышление

Размышляйте о том, что желательно обрести эту добродетель при помощи следующих строк:

- к Физический дискомфорт, являющийся результатом сезонных изменений и ощущений, вызванных болезнями, ощущения ума, такие как удовольствие и боль, комфорт и дискомфорт, эмоции, вызванные противоположностью во взглядах и характерах, все это влияет на меня, но не должно выводить меня из равновесия.
- к Если я позволю им на себя влиять, это ограничит мои возможности.
- к Чем меньше они на меня влияют, тем больше моя сила.
- к Вот почему развитие терпимости является ключом к успеху в жизни.

Завершите медитацию трехкратным произнесением Махапрана Дхвани.

СОЗДАНИЕ ДУХОВНОГО ДОМА



*За свою жизнь я построил много зданий и дворцов.
Я не знаю, сохранятся они или разрушатся. Я построил
много временных домов, сейчас я пытаюсь создать
постоянный дом, который вечен, который никогда
не распадется и никогда не будет разрушен.*

Анализируя проблемы современного мира, мы сталкиваемся с тремя основными проблемами: еда, одежда и крыша над головой. Это три основные потребности человека. Удовлетворение базовых потребностей является основной проблемой, с которой сталкиваются правительства многих стран мира. Обязанностью каждого правительства является решение этих проблем. Необходимо создать планы обеспечения жильем каждого и следить за тем, чтобы никто не остался бездомным.

Дом – это система нашей поддержки. На этой основе людей можно разделить на две категории:

домовладелец

аскет: монах, у которого нет своего жилья.

Домовладельцу необходимо построить дом, который защитит его от солнца, дождя, ветра, и где так же будет место для хранения того, что ему необходимо. Животные и птицы тоже достаточно умны, чтобы построить для себя дома. Птицы вьют гнезда, а другие животные, такие как крысы, белки могут рыть норы. Гнездо ткачика прекрасно. Так, всем созданиям в мире, будь то человек, птица или другое животное, необходим дом или укрытие.

ПОТРЕБНОСТИ И ЖЕЛАНИЯ

Хорошо построенный дом может не иметь большого значения для аскета или монаха, но он очень важен для обычного домовладельца. Упадхайя Винайвьяйя прекрасно описал проблемы домовладельцев в следующем стихотворении: «Первая проблема состоит в том, что человек беспокоится о том, как добыть воду и еду. Вторая состоит в том, что его сознание занято достижением материального благополучия: одежды, дома, украшений. Третья заключается в том, что человек хочет жениться, иметь детей и жаждет исполнения своих плотских – мирских – желаний. Как в такой ситуации обрести мир?»

В жизни есть много трудностей, сопровождающих добывание еды, воды, одежды и крыши над головой, когда оно становится приоритетом. Существует длинный список проблем. Проблемы, о которых говорил Упадхайя Винайвьяйя пятьсот лет назад, по-прежнему являются превалирующими в современном мире. Современный человек сталкивается с теми же трудностями. Одна из наиболее сложных проблем состоит в том, как найти или построить для себя укрытие или дом.

ИМЕТЬ СВОЙ СОБСТВЕННЫЙ ДОМ НЕОБХОДИМО

Много раз я задавал вопрос: «Вы построили свой дом?» Если у человека нет своего дома, он не уверен несчастен. Человек не может оставаться без крыши над головой. Как дом является условием безопасной и уверенной жизни, так и создание внутреннего (духовного) дома необходимо для блаженной и счастливой жизни. Дом из камня и кирпича может защитить нас от внешних бедствий, но в жизни есть миллионы бедствий внутренних. Нам приходится иметь дело как с бурей в своих мыслях, так и с ветреной погодой. В таких ситуациях человеку часто не удается сохранить самообладание.

Мой следующий вопрос был бы: «Вы построили дом, чтобы обезопасить себя от внешних бедствий, но готовы ли вы защитить себя изнутри?» Как для строительства дома необходимы кирпич, камень, песок, известняк, так и для строительства вашего внутреннего

дома необходимы материалы. Тот, кто не может создать для себя дом, никогда не обретет комфорт и покой. Даже птицам необходимо возвращаться в гнездо после целого дня полетов. Так и человек устает. Для этого может быть множество причин, таких как работа, напряжение или стресс. В конце концов, он не неодушевленный предмет, а сознательное живое существо с ограниченными возможностями. За какой-то границей он становится бессилён. Дом необходим, чтобы спокойно отдохнуть.

Нами Раджарши был готов уйти в монахи, оставив все свое королевство и богатство. В это время появилась божественная душа и сказала: «Ваше величество! Вам надо еще простроить два больших дворца в вашем королевстве. Почему вы оставляете работу незаконченной?» Нами Раджарши сказал: «За свою жизнь я построил много зданий и дворцов. Я не знаю, сохранятся они или разрушатся. Я построил много временных домов, сейчас я пытаюсь создать постоянный дом, который вечен, который никогда не распадется и никогда не будет разрушен».

НЕ ХВАТАЕТ ТОЛЬКО ОДНОГО!

Давным-давно король построил огромный дворец. Он был очень надежный и роскошный. Всех поражало величие дворца. Все, кто там бывал, восхищались его красотой. Королю нравилось слышать слова восхищения в адрес своего нового жилища. Однажды в королевский дворец пришел отшельник. Король лично провел отшельника по дворцу, чтобы показать ему дворец, но не услышал ни одного слова восхищения. Король подумал, что отшельник скупец и не умеет никого хвалить. Король был озадачен молчанием монаха. В отличие от других монах не хвалил ни просторные помещения дворца, ни его чудесную конструкцию. После того, как они прошли по дворцу, король спросил монаха: «Как тебе понравилось?»

Монах ответил: «Так и должно быть». Король был неудовлетворен. Он хотел услышать от отшельника успокаивающие слова восхищения. Тогда он снова сказал: «Этот дом построен на очень сильных опорах. В соседнем зале более тысячи колонн. Резьба на потолке

великолепна». Монах продолжал слушать короля, но не произнес ни слова. Король потерял терпение и, наконец, спросил: «Скажи что-нибудь: как тебе нравится этот мой огромный великолепный дворец?» Монах сказал: «Он красив, но не хватает одного». Король спросил довольно возбужденно: «Чего? Я сразу это сделаю». Монах сказал: «Дворец может стоять вечно, но никто из живущих в нем не вечен».

МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СТРОИТЕЛЬСТВА ВЕЧНОГО ДОМА

Что же такое вечный дом? Давайте подумаем. Один ачарья сравнил монаха с пятью элементами: землей, водой, огнем, воздухом и эфиром. У нас так же есть пять пальцев на руке. Почему у нас пять пальцев? Причина состоит в том, что в нашем теле есть пять жизненных потоков.

Пять пальцев являются посредниками, через которые текут эти энергии. Именно на основе этих жизненных потоков энергии развились различные направления пранической терапии, акупунктуры, акупрессуры и другие.

Согласно метафизике, все эти пять элементов необходимы для нашего выживания. Пять пальцев представляют эти элементы:

Мизинец представляет воду

Безымянный палец – землю

Средний – эфир

Указательный – воздух

Большой – огонь

Элемент Земля существует в нашем позвоночнике и твердых частях нашего тела. Наше тело на 80% состоит из воды, а следовательно, подвержено влиянию этого элемента. Огонь является вспомогательным элементом пищеварительной системы. Он помогает переваривать все, что мы едим. Огонь является источником энергии и сияния в нашем теле. Аналогично элементы воздуха и эфира формируют часть нашего тела. Мы строим свои дома из этих пяти элементов. Из тех же самых элементов строятся наши тела. И

дом, и тело смертны. Нам надо построить дом, где мы сможем жить в мире вечно.

Какой же материал необходим для строительства такого дома? Песком, камнем и кирпичами для нашего дома будут добродетели терпимости и прощения. Если мы хотим построить свой внутренний дом, эти элементы будут выполнять роль земли. Счастье и чистота будут водой. Только вода является показателем чистоты, поэтому наши мысли и действия должны быть чистыми. Чувство удовольствия не является индикатором счастья.

Ребенок плакал. Мать дала ему конфету, ребенок перестал плакать. Ребенок получил удовольствие, но не был счастлив.

Получать удовольствие и быть счастливым – это разные вещи. Счастье является показателем чистоты, как вода. Даже если ее загрязнить, она может очиститься и очистить других, как самое себя.

Когда в мыслях и чувствах нет пессимизма, чистота сохраняется. И так, при строительстве нашего вечного дома, нам необходима почва терпимости и вода счастья и чистоты.

Третьим элементом будет огонь искупления. Это тот элемент, который сожжет наши накопленные *кармы*. Воздух – это четвертый элемент. Огонь не может существовать без воздуха. Ничто не может гореть в вакууме, потому что там нет кислорода. В *Бхагвати Сутре* сказано, что «где есть огонь, там есть воздух». Огонь и электричество – две разные вещи. Электричество не является проявлением огня. Основная разница между огнем и электричеством состоит в том, что огонь нельзя поддерживать без воздуха, тогда как электричество может существовать в вакууме. Огонь и воздух тесно связаны. Огонь сохраняется с помощью воздуха. Воздух – элемент независимости. Он ничем не связан.

Когда собраны все эти строительные материалы, мы можем строить свой «духовный дом». Для того чтобы построить такой дом, требуются терпимость земли, чистота воды, огонь искупления и непривязанность

воздуха. Человек, живущий в таком доме, обретает блаженство вечного счастья.

ТЕРПИМЫЙ, КАК ЗЕМЛЯ

Давайте обсудим все элементы один за другим. Нет большей силы, чем терпимость. Мы поклоняемся различным богам, считая их символами любви. По-моему, тот, кто поклоняется богу терпимости, не нуждается в поклонении никаким другим богам. Но поклонение терпимости не легкая задача. Не у каждого человека достаточно сил, чтобы быть терпимым. Для того чтобы возбудить человека, нужно меньше секунды. Что-то идущее вразрез нашим желаниям, возбуждает нас и выводит из себя. Многие люди так вспыльчивы, что кажется, что они несут гнев на кончиках своих носов. Они редко выглядят счастливыми. Большую часть своего времени они проводят в ссорах.

Если человек владеет искусством терпимости, он не будет испытывать ни ревности, ни агрессии. Но поскольку мы не достаточно терпимы, мы страдаем от своих ошибок. Тот, кто обставит свой внутренний дом терпимостью, будет жить в идиллии.

ЧИСТЫЙ, КАК ВОДА

Человек с дурным нравом, исполняющий все обряды и ритуалы, при этом не показывает никаких изменений в поведении. Или человек, который каждый день ходит в храм, при этом лишен моральных качеств.

Это противоречия между мыслями и действиями. В жизни существуют тысячи таких противоречий. Их причиной таких является недостаток чистоты. Недостаток чистоты мыслей и эмоций делает человека несчастным. Если наша жизнь полна чистоты, такой дом невозможно сломать.

СИЯНИЕ ОГНЯ

Третий элемент, огонь, является символом сияния. В доме, защищенном сиянием, никогда не будет страха или зла, несчастий или катастроф. *Тантризм** в моде. В ходе нашей *Ахимша Ятры* мы сталкиваемся со многими случаями. Люди приходят к нам и говорят: «Махарадж, все дома было хорошо, но кто-то позавидовал и прибег к черной магии. У нас сейчас все развалилось. Все члены семьи страдают от каких-то болезней». Если мы составим список людей, пострадавших от такой черной магии, он получится очень длинным. Решения, предлагаемые для того, чтобы преодолеть черную магию и практики, используемые для установления мира, если их собрать вместе, составят тома.

Если мы хотим защитить свои *кармы* от таких бед, нам нужно защищать свой внутренний дом огнем искупления. Как только в нас разгорится этот огонь, никто не сможет прикоснуться к нам, ни один злой дух нам не повредит.

Многие астрологи приходили ко мне и говорили: «Ваш гороскоп говорит том, что бы столкнетесь с большим сопротивлением людей и что они так же могут пытаться причинить вам вред при помощи тантрических сил. Но вам они не повредят».

Один монах организовал встречу с великим ученым. Он спросил меня: «Вы практикуете чтение *Биджа-мантры+?*» «Да», - ответил я. Он сказал: «Вы достигли мастерства в этой практике и обрели сверхъестественную силу, никто не может причинить вам вред». И вы тоже должны построить такой дом и обставить его элементами огня, так чтобы вы могли защитить себя.

НЕПРИВЯЗАННОСТЬ ВОЗДУХА

**Тантризм*: Искусство черной магии. Обычно к нему прибегают для того, чтобы сделать какое-то зло

+ *Биджа-мантра*: Изначальная мантра

Четвертый фактор состоит в том, чтобы внедрить в свою жизнь практику непривязанности. Нашу жизнь невозможно поддерживать без еды, воды, одежды и крыши над головой. Ни мирянин, ни монах не могут жить без материального. Еда и вода являются основой для поддержания тела. Человек должен использовать необходимые материальные объекты, но не должен быть к ним привязан. Мы можем оставаться непривязанными к материальному, используя его, тогда мы не создадим для себя проблем. Но если мы остаемся привязанными к материальным вещам, и на каждом шагу своей жизни чувствуем потребность в них, тогда без них становится трудно жить. Примером такой привязки являются люди, которые ведут избыточно роскошную и экстравагантную жизнь. Они не могут пройти даже полкилометра без машины. Они становятся рабами материальных объектов. Их состояние достойно жалости.

Четверо отшельников сидели на берегу реки. Один из отшельников был очень привязан к материальным вещам. Он увидел одеяло, плывущее по реке. В солнечном свете одеяло выглядело очень красивым и дорогим. Он не смог устоять перед искушением и прыгнул в воду, чтобы достать его.

Отшельник хорошо плавал и смог быстро доплыть до одеяла. Как только он поймал одеяло, он начал уплывать с одеялом. Другие отшельники, стоявшие на берегу реки, сказали ему: «Ты поймал одеяло, теперь плыви обратно к берегу». Отшельник ответил: «Я хочу вернуться с этим одеялом, но оно схватило и держит меня, и я не могу вернуться».

Этот плывущий предмет был не одеялом, а тонущим медведем, которого уносило мощное течение. Отшельник принял его за одеяло и стал опорой для медведя. Медведь крепко держал своего спасителя, и теперь судьбой отшельника стало уплывать с медведем.

УРОК НЕПРИВЯЗАННОСТИ

Узы привязанности очень сильны, и их трудно разорвать. Я видел людей, которые не могут отказаться от денег или от своего

материального имущества даже на смертном одре. Смерть нависает над ними, но привязка не исчезает. Только когда человек понимает незначительность денег и материальных предметов, он учится основам непривязанности. Великий Александр, возможно, понял это. Когда он на своем смертном одре писал завещание, он потребовал, чтобы обе его руки были раскрыты и видны в гробу. Существует традиция, что когда человек умирает, все его тело покрывают и ни одна часть тела не остается открытой. Человек, писавший завещание, пришел в замешательство от требования Александра и спросил о его причинах. Александр сказал: «Я мечтал завоевать мир и сделал это. Я собрал все богатство и весь комфорт, но я не могу взять с собой ни гроша. Я должен оставить все. Я хочу дать миру урок, что я, Александр Великий, правитель мира, покидаю мир с пустыми руками».

Привязки приклеивают человека к материальным объектам и к деньгам. *Матра* оставаться непривязанным к мирским вещам состоит в том, чтобы использовать их оставляя их, но некоторые люди так любят накапливать вещи, что собирают все, что только можно, и превращают свои дома в музеи. Они знают, как собрать вещи, но не умеют их оставлять. Из этой привычки вырастает множество проблем.

Нами Раджарши построил свой внутренний дом, используя элементы терпимости, чистоты, искупления и непривязанности. Ни одна беда извне не может войти в дом, который построен в пространстве души. Дом, который мы строим из камня и песка, не наш истинный дом. Мы оставим его, и он не поможет нам сделать наши души лучше. Но дом, который мы строим из таких материалов, как позитивные эмоции и пять элементов, будет поддерживать наше духовное развитие. Человек, живущий в таком доме, никогда не будет страдать от беспокойства или сожалений, и никакая беда не сможет ему повредить.

ЖИВИТЕ В СВОЕМ ДОМЕ

Ачарья Тулси написал в своей автобиографии: «Никогда в своей жизни я не испытывал никакого напряжения». Причина, которой он это объясняет, состоит в следующем: «Люди меня очень почитают. Мало

кто обладает такой же привилегией. Меня уважают люди всех классов: сверху донизу. Начиная с первого президента и премьер-министра и заканчивая сегодняшним президентом и премьер-министром, они отдают мне почести. Из людей, которые уважают меня, можно составить длинный список. И все же было много случаев, когда меня оскорбляли, а мое изображение сжигали, против меня распространяли памфлеты, и люди плохо обращались со мной. Совершенно очевидно, что я должен был быть переполнен радостью, когда мне воздавали почести и расстроен, когда меня оскорбляли. Но в обоих случаях я сохранял равновесие. В обоих случаях меня спасало от волнения то, что я был в своем доме».

Никто не может никого сделать счастливым или несчастным. Человек сам отвечает за свое счастье и несчастье. Он создает себе проблемы своим поведением и условиями. В такой ситуации человек должен сам построить свой духовный дом. Материалами для строительства этого дома должны служить развитие силы терпимости, чистоты эмоций, сияния огня и непривязанности. Дом, построенный из этих элементов, или добродетелей, даст вечный мир. Живя в этом доме, вы никогда не будете печальными.

Вам нужно понять секрет и построить свой собственный духовный дом. Этот дом не умрет и не будет разрушен, подобно многим материальным объектам, а останется с нами навеки, как наша душа и сознание. В этом доме мы можем испытать мир и счастье.

ОСНОВНОЕ

- k Три основные проблемы, с которыми сталкивается каждое человеческое существо, представляют собой три основные потребности: еда, вода и крыша над головой.

- k Как дом является основным условием для безопасной и уверенной жизни, так и строительство внутреннего (духовного) дома необходимо для блаженной и счастливой жизни и для того, чтобы защитить себя от таких неприятностей, как гнев, гордость, жадность, и для того, чтобы обеспечить контроль над нашим умом.

- k Для того чтобы жить блаженно и счастливо, необходимо обладать
 - i терпимостью земли
 - i чистотой воды
 - i искуплением огня
 - i непривязанностью воздуха

КАК ПРИВИТЬ ХОРОШИЕ ЦЕННОСТИ



Величайшая задача, стоящая перед родителями во всем мире, состоит в том, чтобы привить своим детям хорошие ценности и выстроить их характер.

В каждом человеке заложены семена добра и зла. Нет ни одного человека, у которого есть только хорошее и ничего плохого, как и человека, полностью состоящего из зла, в котором нет ничего хорошего. Говорят, что новорожденный подобен чистому листу бумаги, но это не так. Каждый человек, будь то младенец или взрослый, полон врожденных *санскр**. Единственное различие между младенцем и взрослым состоит в том, что добро и зло, заложенные во взрослом человеке, выражены и видимы, а у младенца – нет. Взрослый может выразить эти *санскары* через речь и поступки, тогда как у младенца они скрыты. Таким образом, различие состоит только в проявленности, а не в существовании.

Вопрос следующий: Что это такое, что должно быть проявлено? Что должно появиться на картине: яркая и лучшая Стерна жизни (*шукла-пакша**) или темная сторона жизни? Это зависит от нашей настойчивости и нашего архитектора, который может придать нам такую форму, которая сделает из нас более хороших людей. Это *карма*, или задача любого человека, подавить те аспекты, которые питают нашу темную или злую сторону, так чтобы на картине не появилось зло.

Мы не можем контролировать, с чем приходит в этот мир наш ребенок. Что мы можем делать, - это питать семена добра, существующие в ребенке. Мать по сравнению с отцом несет двойную ответственность.

**Санскары*: Добродетели

**Шукла-пакша*: Восходящая фаза луны от новолуния до полнолуния

Ответственность отца состоит в том, чтобы следить за своим собственным характером, тогда как мать заботится о том, чтобы привить хорошие ценности как самой себе, так и своим детям. У ребенка всегда более тесные отношения с матерью, чем с отцом. Он или она проводит основное время в обществе матери. Многие отцы имеют возможность видеть своих детей спящими, когда они возвращаются домой с работы.

НЕОБХОДИМО ПРИВИВАТЬ ХОРОШИЕ ЦЕННОСТИ

Кто-то спросил одного человека: «Насколько большой ваш сын?». Тот вытянул руки и сказал: «Вот такой». Спросивший засмеялся и сказал: «Человек должен расти, как колонна, а не как кровать». Бедный человек не знал, что ответить, и сказал: «Я всегда видел своего сына спящим, у меня никогда не было возможности увидеть его, когда он не спит».

У отцов сегодня находится время на все виды деятельности, но очень редко на то, чтобы прививать своим детям хорошие ценности. Мать, напротив, находится в постоянном контакте с ребенком. Утром, когда монахи ходят собирать пожертвования, они однажды спросили одну мать: «Почему ты так рано приготовила обед?» Женщина ответила: «Дети рано уходят в школу». Отец еще спал, когда мать уже накормила ребенка и отправила его в школу. Это показывает, как много обязанностей у матери. Не удивительно, что у ребенка более тесные отношения с матерью, чем с отцом.

Я не вижу разницы между «Мужским» и «Женским». С моей точки зрения, нет ни одного мужчины, в котором не было бы женской составляющей, и нет женщины, в которой нет мужской составляющей. Наше тело устроено таким образом, что как мужские, так и женские элементы живут в одном теле. Тот, в ком доминирует женская составляющая, становится женщиной, тогда как тот, в ком доминирует мужская составляющая, становится мужчиной. Когда нарушен баланс этих составляющих, происходит разбалансировка гормонов, превращающая мужчину в женщину и наоборот.

ГОРДОСТЬ МАТЕРИ

Йогачарья разделил человеческое тело на две части:

- а) правая часть: *пингала* - считается мужской частью
- б) левая часть: *ида* – считается женской частью

Современный мир верит в равенство. Женщины больше не считаются слабыми или неконкурентоспособными по сравнению с мужчинами. Следовательно, больше нет дискриминации по отношению к мужчинам и женщинам на государственной службе и в других областях. Раньше профессии женщин ограничивались такими, как учитель, секретарь, стенографистка, врач или медсестра, а сегодня женщины работают в службах безопасности и в армии. Несмотря на эти достижения и возможности, которые сегодня имеют женщины, я считаю, что величайшее достоинство женщины – материнство.

ЛЮБОВЬ И СОСТРАДАНИЕ

Любовь и сострадание – это две добродетели, которые отличают женщину от других и являются сутью настоящей женщины. В санскритской литературе есть знаменитая история.

Однажды охотник отправился в джунгли. Через некоторое время он увидел самку оленя и направил на нее свою стрелу. Бедная олениха, дрожа от страха, обратилась к охотнику и сказала: «О, охотник! Мой новорожденный ребенок, должно быть, уже ждет меня. Он будет беспокоиться от голода. Мне необходимо покормить его. Сейчас, когда я одна и беспомощна, я полностью завишу от твоего милосердия. Тебе нужно мясо, и ты можешь взять любую часть моего тела, но будь добр, оставь мне вымя, так как от него зависит жизнь моего ребенка».

Это пример материнства и сострадания, настоящей сути женщины. Матерей сегодня называют “Mummy”. “Mummy” так же означает «мертвое тело». В Египте мертвые тела при помощи химикатов сохраняли на долгое время. Душа Египта даже сегодня до сих пор поклоняется древним мумиям. Когда я слышу, как дети называют

своих матерей “Mummy”, я задаюсь вопросом, почему это слово выбрали для того, чтобы заменить слова «Ма»? Кажется, величие материнства деградирует в наши дни. Образ жизни современной матери изменился. Маленьких детей воспитывают няни и детские сады. Грудью сейчас не кормят. Красота тела стала более важной, чем кормление ребенка. Дети завясят от консервированного молока и детского питания. Как мы можем хвастаться или говорить о культуре, когда в ней нет места характеру? Характер любого человека основывается и формируется в годы его детства. Как ему сформироваться? Почему человек стал столь бесчувственным? Сегодня дети растут в атмосфере бесчувственности. Как мы можем ожидать, что в будущем они станут сострадательными, добрыми и любящими?

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ПЛОХИХ ПРИВЫЧЕК

Родители, которые заботятся о будущем своих детей, могут спасти своего ребенка от формирования плохих привычек и не дать им сбиться с пути добродетели. Однако если сами родители не заботятся об этом, как может вести себя по-другому ребенок? Сегодня забота о детях предоставлена школам или детским садам. Родители постоянно заняты своей работой, а ребенок оставлен на попечение учителей в школе или домашней прислуги. Кто будет строить его характер или прививать ему или ей хорошие ценности? Сейчас в значительной степени отсутствует крайне важное и необходимое обучение правильному поведению и поведению в обществе, которое в нормальных условиях ребенок должен получать дома.

Однажды одна пара пришла ко мне со своим пятилетним ребенком. Неожиданно ребенок из-за чего-то вышел из себя и произнес оскорбительное слово. Я посмотрел на родителей и спросил: «Где он научился таким словам?» Они сказали: «Гурудэв, мы постоянно так заняты своей работой, что не можем проводить время с детьми. Он остается дома со слугами. Должно быть, он научился этим словам от них».

Однажды другая пожилая пара пришла ко мне и сказала: «У нас

единственный сын. Мы вырастили его в большой любви и заботе, женили его на девушке из хорошей семьи. Мы вложили все деньги в его будущее, чтобы он мог начать свой бизнес. Сейчас он не заботится о нас. Однажды, очень расстроенные, мы спросили его, для того ли мы заботились о нем и о его нуждах. Он рассердился и саркастично ответил: «А, так вы вырастили всех?» - Он указал пальцем на дерево, растущее на улице, и сказал: «Кто тогда вырастил это дерево?»

Почему так происходит? Потому что, получая лучшее образование, мы очень хорошо развиваем свои интеллектуальные способности, но эмоциональная сторона нашей натуры остается неразвитой. Ум и эмоции – это разные вещи. Если развивается только интеллект, а эмоции не развиваются, это отразится на поведении. Мы не можем ожидать от такого человека гуманного поведения. Гуманного поведения можно ожидать только от человека, чьи эмоции сформированы, развиты и очищены. Все родители должны обращать внимание на эмоциональное развитие своих детей, смотреть, развиты ли у них моральные ценности и честность или нет. Обязанностью учителей так же является заботиться как об интеллектуальном, так и об эмоциональном развитии детей вместе с родителями. Сегодня понимание этой обязанности очень слабо.

ДОЛГ УЧИТЕЛЯ

Сурьясен, бенгальский учитель, преподавал в школе. Во время ежегодного экзамена он следил за учениками в одном из классов. В этом классе сдавал экзамен сын директора. Учитель увидел, что сын директора списывает. Он немедленно его поймал и отобрал все записи. Мальчик сказал, что он сын директора. Сурьясен ответил: «Я знаю, но тебе нельзя списывать, хоть ты и сын директора». Он дал ученику новый билет и попросил снова написать экзамен.

Мальчик не мог написать ни слова и провалил экзамен. Директор вызвал Сурьясена к себе в кабинет. Учителя думали, что сейчас Сурьясена уволят. Сурьясен пошел в кабинет директора. Директор поприветствовал его и сказал: «Я уважаю тебя как ответственного учителя. Я рад, что ты выполнял свои обязанности непродвзято. Если

бы ты дал моему сыну списать, я бы тебя уволил». Учитель сказал: «Господин, если бы вы заставили меня разрешить вашему сыну списывать, я бы уволился».

Стоит подумать о том, сколько, на самом деле, родители знают о развитии своего ребенка. Раньше матери и бабушки рассказывали своим детям сказки, содержащие мораль. Сегодня это не в моде. Когда матери и бабушки заняты ссорами друг с другом, кто будет учить детей?

Взрослые в семье должны постоянно следить за тем, чтобы их детям прививались хорошие ценности. Мы всегда должны помнить, что дети больше учатся дома, чем в школе. Даже если в школе ребенок научится многим хорошим вещам, если он увидит, что его родители и другие взрослые ссорятся дома, он переймет дурные качества. Люди подражают лучшему человеку. Поэтому тем взрослым, которые считаются образцом для подражания, необходимо следить за своим поведением и образом жизни. Прежде чем мы сможем сформировать характер другого человека, нам необходимо исправить свой собственный.

ОГРАНИЧЕНИЕ ЭГОИЗМА

Первым шагом в формировании благородного характера является ограничение эгоизма. Мы не можем полностью избавиться от эгоизма, никто не может. Доказательством является история. В области политики проводилось множество экспериментов; коммунисты развивали политику коммун, но им пришлось отказаться от своих первоначальных идей. Стало понятно, что пока человек не удовлетворит свои личные интересы, он не может думать о других. «Эгоизм» является величайшим вдохновителем человека. Когда речь идет о личных интересах человека, он будет целенаправленно и сосредоточенно работать. Когда он должен что-то сделать для общества или для других, его склад мышления может измениться. Он может подумать: «Если работают другие, какая разница, будет ли работать то, что сделаю я?»

Саддхарма Чакраварти* однажды путешествовал по небу. Его паланкин поднимали шестнадцать тысяч небесных божеств. Одно божество подумало: «Столько богов уже держат этот паланкин, и не будет никакой разницы, если я его отпущу. Совпало так, что такая мысль пришла в голову всем шестнадцати тысячам божеств, и все они отпустили паланкин одновременно. Чакраварти упал в океан.

Однажды давным-давно король задумал наполнить свой новый пруд молоком. Он издал приказ, чтобы все его люди вылили в пруд по стакану молока. Люди выслушали приказ, и каждый подумал: «Какая разница, если я вылью воду вместо молока, ведь все остальные выльют молоко?» В результате все жители королевства вылили в пруд воду вместо молока. На следующий день пруд был заполнен водой!

Там, где есть общество, действуют другие факторы мотивации. Следовательно, экономическое развитие в демократических странах лучше, чем в коммунистических. Нам следует признать, что личный интерес является величайшим фактором мотивации. Таким образом, мы не никого не можем попросить забыть о своих личных интересах и жить для других. Это невозможно и не будет принято. Важно то, что, если мы не можем отказаться от своих личных интересов и эгоизма, мы должны как минимум ограничить их, чтобы они не вредили окружающим. Такой эгоизм был бы вредоносным и разрушительным.

ЕЩЕ ОДИН ПРИМЕР

Королю нужен был слуга. На эту позицию претендовали три человека. Для того чтобы проверить способности кандидатов, король позвал всех троих слуг. Король спросил их: «Что вы будете делать, если однажды неожиданно загорится ваша и моя борода?» Первый кандидат сказал: «Я сначала погашу пламя на своей бороде, а затем на вашей». Король сказал: «Ты эгоистичный человек, ты не подходишь для этой работы».

*Чакраварти: человек, победивший мир. Правитель мира.

Король задал тот же вопрос второму кандидату. Тот сказал: «Ваше Величество, я ваш слуга, поэтому я не буду думать о себе, а сначала погашу пламя на вашей бороде». Король подумал, что этот человек подхалим. Он не честен. Он не сделает того, о чем говорит. Он отказал и ему. Потом король позвал третьего кандидата и задал ему тот же вопрос. Третий кандидат сказал: «Ваше Величество, я одной рукой потушу пламя на своей бороде, а другой – на вашей». Король нанял его на работу.

Это пример контролируемого эгоизма. Наравне со своими личными интересами мы должны принимать во внимание благо других людей. Если мы думаем таким образом, мы можем решить множество проблем. Почему в семьях возникают конфликты? Там, где есть двое или более братьев, живущих вместе, и их жены думают только о своих детях и не обращают внимания на чужих, неизбежно будет конфликт. Там, где есть сообщество людей или общество, человек должен ограничивать свои эгоистические интересы. Если это не так, возникают проблемы.

ШИРОКИЙ ВЗГЛЯД

Вторым шагом на пути формирования благородного характера является создание широкого видения, благоприятной перспективы. Наше видение должно быть широким. Видение человека ограниченного узко и не выходит за рамки его окружения. Человек должен обладать широким видением, чтобы иметь возможность обдумывать будущее и извлекать уроки из прошлого. Несколько лет назад мы шли по улицам Бидсара. Там мы увидели огромный дом. Его стены были разрушены, а на огромных воротах висел большой замок. Старый разрушенный дом с огромными воротами и большим замком, который все еще охраняет руины, - это само по себе было противоречиво. Зачем было охранять уже разрушенный дом, которому уже никто не мог больше повредить? Это показывает, что мы должны обладать широким видением, которое позволяет принимать во внимание все аспекты. Ограниченность создает беспорядок и вызывает проблемы, тогда как широкий взгляд позволяет нам думать о благе для всех. Ограниченность – причина трений и конфликта.

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ И САМОМНЕНИЯ

Третьим шагом на пути формирования благородного характера является избавление от комплекса неполноценности и самомнения. У женщин часто можно наблюдать зависть, а у мужчин – самомнение. Вопрос, над которым нам стоит подумать, - это как нам жить сбалансированной жизнью, свободной от чувства неполноценности и самомнения. Комплекс неполноценности ведет к страху. У страха есть несколько причин. Человек живет среди этих причин, и таким образом, для него нормально бояться. Но тому, кто хочет сформировать благородный характер, необходимо освободиться от атрибутов неполноценности и самомнения.

ВЕРА В ДИСЦИПЛИНУ И ЕДИНСТВО

Четвертым фактором создания благородного характера является вера в дисциплину и единство. Воплощение дисциплины является необходимостью для формирования благородного характера. Существует множество принципов, являющихся предметом для спора и изменений для тех, кто нарушает правила. Но именно дисциплина заставляет нас жить по правилам, не оспаривая их. Солдат всегда живет по правилам и никогда не спорит. Несмотря на то, что солдат умен и образован, заложенная в нем дисциплина не позволит ему спорить. Приказу надо подчиняться. Единство так же является важным фактором. Мы должны сформировать новое видение, основанное на следующем: «Живи дисциплинированно и развивай в других чувство дисциплины».

Сила – характеристика единства. Человек один не может обладать силой, которой обладает группа людей. Более того, жизнь без энергии и силы бесполезна. Сказано, что единство – необходимо во время *Калиюги**. Вместо этого следует сказать: «Единство необходимо во все времена, не только в одну определенную эру». Сила является очевидным результатом единства. Одна ткань или клетка не могут

**Калиюга*: Темный век, век зла

дать силу нашему телу. Это общая работа нескольких тканей и клеток, которые дают силу нашему телу. Сила заложена в единстве, это универсальная истина.

Единство и дисциплина – это два важных фактора, которым нужно уделять внимание в здоровом обществе. Цивилизованным является то общество, которое принимает эти два принципа и действует в соответствии с ними. Когда Ачарья Бхиксу+ посвящал трех *Садхви* (монахов) в орден, он сказал им: «Вы трое получаете посвящение в новый период своей жизни, и согласно правилам, не менее трех монахов может остаться в нашей организации. Поэтому в случае смерти одного из монахов двоим оставшимся придется принять путь *Аншана*#. Только если у вас достаточно мужества, чтобы подчиниться этому правилу, вы станете членами братства». Именно такому виду дисциплины следовал Ачарья Бхиксу+

Дисциплина является тем фактором, который продлевает жизнь любого общества или организации. Только дисциплинированная организация может жить долго и оставаться сильной. Следовательно, необходимо уделять равное внимание обоим этим факторам: дисциплине и единству. Четыре фактора, о которых шла речь выше, являются камнями для построения благородного характера.

ФОРМИРОВАНИЕ ХАРАКТЕРА НАШИХ ДЕТЕЙ

Величайшая задача, стоящая перед родителями во всем мире, состоит в том, чтобы привить своим детям хорошие ценности и выстроить их характер. Как должны вести себя дети в годы своего младенчества и в школьные годы? Чему мы должны их учить? Все родители должны задаваться этими вопросами. Обязанностью матери является научить ребенка сидеть, ходить и говорить. Детей надо учить таким ценностям, которые будут помогать им на всех этапах жизни. Добродетели останутся с ними на всю жизнь как их добрые друзья и доброжелатели. Для того чтобы привить такие

+Ачарья Бхиксу: Основатель и первый Ачарья ордена Терапантов
Аншан: обет поститься до смерти

добродетели, необходимо учить детей контролировать свои эмоции. Дети должны практиковать контроль над своими эмоциями с самого начала.

ТАКИЕ РОДИТЕЛИ ЯВЛЯЮТСЯ ВРАГАМИ

В санскрите сказано: «Те родители, которые не учат своих детей, являются их врагами». Этот афоризм следует заменить следующим: «Родители, которые не прививают своим детям хорошие ценности и не учат их контролировать свои эмоции, являются их врагами». Сегодня большинство родителей огорчаются из-за поведения своих детей. Много раз мы слышим от родителей: «И ради этого мы дали образование своим детям?»

ЧИСТОТА ПИЩИ И СВОБОДА ОТ ЗАВИСИМОСТИ

Я был в Чайвале, пенджабской деревне. Ко мне подошла учительница и мрачно сказала: «Я дала своему сыну хорошее образование и все возможные удовольствия, но он попал в плохую компанию и сейчас стал алкоголиком. Он превратил мой дом в ад. Мне так тяжело, что я не могу передать словами свою печаль». Я сказал: «Приведите ко мне своего сына». На следующий день она пришла ко мне со своим сыном. Я спросил его: «Что ты делаешь?» Сын ответил: «Сейчас ничего. У меня была работа, но она меня не удовлетворяла, поэтому я ушел». Я снова спросил: «Ты не работаешь и при этом умудряешься пить? Где ты берешь деньги?» «Я занимаю у своих друзей», - ответил он. «Пьянство – плохая привычка, ты согласен?» - спросил я. Он согласился. «Я знаю, что ты не бросишь пить просто потому, что я сказал тебе не делать этого. Но я настаиваю, чтобы ты через несколько дней пришел к нам. Мы научим тебя одному из способов, позволяющих избавиться от этой привычки. Ты перестанешь пить по своей воле». Я представил его одному из наших монахов. Молодой человек пришел к нам на несколько дней, и мы усадили его медитировать. Когда он пришел на встречу со мной через несколько дней, его лицо светилось по-другому. Он сказал, что последние десять дней не прикасался к алкоголю.

Я спросил нескольких человек, которые были алкоголиками: «Разве алкоголь вкуснее молока?» Они сказали: «Нет, он не вкусный, он горький. Фактически, человека, который никогда не употреблял спиртное, от него бы вырвало, но, как только он начинает пить, он приобретает вкус к алкоголю. Через некоторое время спиртное становится настолько соблазнительным, что даже его запах делает человека беспокойным».

Люди, употребляющие спиртное, говорят, что после того, как они его употребляют, они на несколько часов получают облегчение от любого напряжения. Если подавляется само сознание, как может человек быть напряженным? Но разве это правильный способ избавиться от напряжения? Существует множество различных способов расслабиться и получить облегчение от напряжения, такие как медитация и *пранаяма**. Почему мы не пытаемся использовать для расслабления эти методы? Вместо того чтобы употреблять алкоголь, нам нужно около получаса медитировать, и мы определенно избавимся от напряжения, трений или болезней, и при этом не будет никакого ущерба нашему благосостоянию.

Нам нужно научиться искусству жить и вести жизнь полную блаженства. Нам даровано благо стать человеком благодаря тому добру, которое мы сделали. Невозможно стать человеком, даже истратив триллионы долларов. Следовательно, мы должны хорошо заботиться о своем теле и правильно его оберегать. И мы должны обратить внимание на свои привычки, касающиеся еды и питья.

Тот, кто владеет искусством жизни, уделяет огромное внимание правильному питанию и развитию хороших привычек в еде. При развитии хороших привычек в еде необходимо заботиться о двух важных факторах:

Экологически чистая еда

Избегать употребления нечистой пищи

**Пранаяма*: дыхательные упражнения

Сегодня научно доказано, что невегетарианская еда вредна для здоровья. Она создает в теле разнообразные нарушения. В обществе преобладают многочисленные движения, пропагандирующие вегетарианство. Людей во многих странах привлекает вегетарианская еда. У них может не быть религиозных причин для вегетарианства, но было научно доказано, что вегетарианская еда полезна, а невегетарианская вредна для здоровья. Это открытие раскрыло глаза многим людям. Двумя важными элементами индийской традиции являются:

Свобода от зависимости
Чистота еды

У человека, употребляющего нечистую пищу, никогда не будет чистых мыслей. В его уме будут продолжать появляться негативные мысли, связанные с гневом, страхом и насилием. Если ребенку дали хорошее образование, но не смогли помешать ему стать алкоголиком, преступником или разрушителем, такое образование бесполезно. Ребенок будет вовлечен в такие действия, потому что он не владеет искусством контроля над своими эмоциями. Привычка употреблять алкоголь так же является результатом эмоционального разлада. Неконтролируемые эмоции отвечают за гнев и другие дурные привычки. Если детей в раннем возрасте не приучают контролировать свои эмоции, это очень несправедливо по отношению к ним.

ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ

Важной частью формирования характера ребенка является приучение его к концентрации. Для того чтобы последствие эта практика дала хорошие результаты, ее надо начинать с детства. Вместе с практикой концентрации сила воли ребенка тоже должна усиливаться и возрастать. Если с семилетнего возраста каждого ребенка учить следующим трем вещам:

контроль над эмоциями,
концентрация,
развитие силы воли, -

то ни один родитель впоследствии никогда не будет жаловаться на поведение детей. Эти три фактора помогают расцвести в ребенке семенам хороших ценностей (*Сансара*). Ребенок подобен плодородной почве, на которой необходимо выращивать хорошие ценности и добродетели.

ПРАКТИКА ДОЛГОГО ДЫХАНИЯ

Проблема состоит в том, как привить такие ценности нашим детям. Первым практическим решением этой проблемы является долгое дыхание. Ребенка надо научить долгому дыханию, и он должен часто практиковать дыхание, при котором он, в конце концов, будет делать 4-5 вдохов в минуту. Каждые 5-10 минут такой практики произведут заметные изменения в его поведении. Он сможет контролировать свой гнев и воздерживаться от интоксикантов. Интоксиканты обычно принимают, чтобы облегчить напряжение. Это дает вам опыт получения блаженства на несколько мгновений. Естественной характеристикой человека, который дышит долгим дыханием, является то, что он живет в настоящем и не развлекается фальшивым счастьем. Долгое дыхание даст ему постоянное блаженство, которое не могут обеспечить ни алкоголь, ни наркотики. Последствия любой зависимости хорошо известны всем, но люди все еще попадают в пагубную зависимость от них, думая, что они облегчат напряжение, избавят их от мирских проблем и дадут им на несколько мгновений ощущение блаженства. Человек, практикующий долгое дыхание, будет испытывать это блаженство без наркотиков и интоксикантов, а следовательно, эти вещи ему никогда не понадобятся.

ФАКТЫ ОПЫТА

Простым способом избавления от миллионов дурных привычек является долгое дыхание. Вспыльчивых детей надо регулярно заставлять практиковать долгое дыхание. Их поведение определенно улучшится. Это решение является беспрюграмным не только для детей, но и для любого человека. Когда бы человек ни рассердился, он

должен в течение 5-10 минут практиковать долгое дыхание, и гнев автоматически исчезнет. Доказано, что когда мы дышим коротко, мы склонны быстрее выходить из себя. Долгое дыхание обнуляет эффект любой негативной эмоции. Короткое дыхание – кратчайший путь к проблемам. Проблема неконтролируемых эмоций вызвана коротким дыханием. Человек, практикующий долгое дыхание, никогда не теряет контроль.

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗНАНИЯ

Расслабление – еще один способ избавления от стресса. Тот, кто практикует *Кайотсоргу* или *Шавасану*, обретает формулу жизни без напряжения. Долгое дыхание и *Кайотсорга* – беспроегрывные шаги к контролю над эмоциями и ослаблению напряжения. Они прививают детям хорошие ценности. Но эти ценности обретут форму, только если о них знают родители. Недостаток знания и понимания делает бесполезными все проповеди, которые мы слышим.

Однажды судья спросил вора: «Почему ты вторгаешься в дома других людей? Я несколько раз предупреждал тебя, чтобы ты этого не делал, но ты по-прежнему снова и снова совершаешь эту ошибку». Вор ответил: «Господин, я всегда помню ваш совет и пытаюсь ему следовать, но что я могу поделать, если когда я вижу, что на двери написано «Добро пожаловать», я не могу удержаться и совершаю ту же самую ошибку, которая снова возвращает меня сюда».

ХОРОШИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОЧЕВИДНЫ

Мы привыкли неправильно понимать вещи. Мы или не правильно понимаем факты или пытаемся избежать их понимания. Как в таком случае может сформироваться благородный характер? Необходимо знать правду и учитывать то, как важно прививать хорошие ценности своим детям и самим себе. Если мы учим наших детей контролировать свои эмоции и развивать концентрацию и силу воли, тогда мы можем по-настоящему помочь им сформировать характер, который будет лучше, чем у других. Матери должны взять на себя ответственность прививать три эти ценности своим детям. Тогда хорошие результаты будут очевидны.

ОСНОВНОЕ

- k Каждый человек, будь то ребенок или взрослый, наполнен врожденными *санскарами*. Мы не можем контролировать, что ребенок приносит с собой, но мы можем помочь развить те семена добра, которые уже в нем заложены.
- k Гуманного поведения можно ожидать только от человека, чьи эмоции сформированы, развиты и очищены. Ответственностью родителей является следить за эмоциональным и этическим развитием своих детей.
- k Эгоизм является самым большим мотивирующим фактором для любого человеческого существа, и никто не может полностью отказаться от личных интересов, но мы должны ограничить их так, чтобы не причинять вред другим.
- k Золотыми правилами для развития благородного характера являются:
 - i Обладание благоприятным видением
 - i Вера в дисциплину и единство
 - i Ограничение эгоизма
 - i Избавление от комплекса неполноценности и самомнения.
- k Величайшая проблема родителей во всем мире состоит в том, чтобы привить своим детям хорошие ценности и сформировать их характер. Обязанностью каждого родителя является привить детям хорошие ценности и научить их контролировать свои эмоции.
- k Матери должны взять на себя ответственность прививать три эти ценности своим детям. Тогда хорошие результаты будут очевидны.

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ: ПРОБЛЕМЫ И РЕШЕНИЯ



Богатство, обретенное без настойчивости, никогда не может принести плодов. Богатство, заработанное таким путем, часто приводит к плохим привычкам.

Ачарья Тулси представил две картины общества:

Здоровое общество

Нездоровое общество

Можно ли назвать здоровым общество, в котором много недостатков? Если бы современное общество было совершенным и не имело недостатков, тогда ни один человек не смог бы требовать приданого. Я считаю, что система приданого является основной проблемой нашего общества. На втором месте – аборт в случаях, когда должна родиться девочка. Именно из-за страха, что придется давать приданое, возникла проблема убийства детей женского пола во чреве матери. Если рождается девочка, родители боятся, что не смогут собрать ей приданое, тогда как, если рождается мальчик, его считают наследником и поддержкой в старости. Эта парадигма все еще преобладает в современном обществе.

Проблема абортов в случаях, когда должна родиться девочка, не является сама по себе основной проблемой, ее причина лежит в системе приданого. Люди не понимают, что если не давать жизнь девочкам, в будущем не будет хватать невесток.

ПРИДАНОЕ: ЗАТРУДНИТЕЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Мужчина не обладает широким взглядом на будущее. Когда

рождается девочка, единственное, что приходит ему в голову, - это то, что ему придется вложить миллионы в ее приданое, помимо расходов на ее воспитание. Рождение девочки считается проклятием. Человек думает о прибылях и убытках даже в вопросах гуманности. Деньги и материальный комфорт так захватили человеческие умы, что их восприятие изменилось, и все их взгляды основаны на деньгах.

Даже в обществе не все могут себя обеспечивать. Есть бедные люди. Они не могут соответствовать тем требованиям, которые предъявляет система приданого. Единственное решение этой проблемы – вырвать ее с корнем, - так работает их мышление. Проблемой является сама девочка. Покончить с ней, пока она не родилась. Если мы подумаем и рассмотрим случаи преступлений, которые происходят, мы обнаружим, что их основными причинами являются деньги и родственники.

Ужасно, что женщины играют основную роль в преследовании своего же рода. В большинстве случаев невестку сжигают заживо из-за наследства, обвиняемые – свекровь и золовка. Если женщины решат не преследовать или не унижать других женщин, ситуация, определенно, развернется в правильном направлении. Кажется, что женщины более жадны. Именно свекровь обычно жалуется на невестку, что та принесла мало приданого.

Сегодня в Индии приданое стало еще более ужасной болезнью, чем рак. Или младенцев женского пола убивают во чреве матери, или доводят до смерти невесток. Тысячи девушек кончают самоубийством из-за равнодушия своих родителей, потому что считают себя основной причиной их. Если общество вскоре не осознает эту проблему, за это в дальнейшем придется расплачиваться всему человеческому роду. Когда нарушается природный баланс, естественными становятся катастрофы. Весьма удивительно, что даже интеллигентные люди равнодушны к этому вопросу.

ПАССИВНОСТЬ И ТРЕВОЖНАЯ ТЕНДЕНЦИЯ

Привычка наслаждаться чужим богатством без каких-либо собственных усилий становится все более распространенной в

нашем обществе. Богатство, полученное без труда, никогда не принесет пользы и не поможет. Богатство, полученное таким образом, часто создает плохие привычки. Я был свидетелем многих случаев, когда молодые люди, заработавшие свое богатство тяжелым трудом, были очень успешны, тогда как тем, кто унаследовал все их состояние и не работал для того, чтобы его получить, приходилось страдать.

РАЗВОД: ЕЩЕ ОДНА КАТАСТРОФА

Третьей наиболее распространенной проблемой является развод. В последнее время многократно увеличилось количество разводов. Однажды я уже говорил, что нам нужно ввести новый курс обучения. В новые времена появилось множество новых предметов. Компьютерные курсы открыли двери для множества новых возможностей. Разве не нужно невесте и жениху перед свадьбой пройти обучение, где они научатся вести счастливую и мирную семейную жизнь? Разве не стоит сопоставить эмоции, симпатии, антипатии, привычки, мышление и характер будущих жениха и невесты перед свадьбой, как мы сопоставляем их гороскопы? Разве не является необходимым обучение тому, как вести мирную и счастливую семейную жизнь? Если брак заключается только на основе благосостояния, и пара не получает никакого обучения, это неизбежно приведет к разводу. Правда, что у родителей есть свои обязанности по отношению к своим детям, такие как их воспитание, брак и обустройство. Но если родители начинают относиться к этой обязанности как к бремени, от которого хоть как-то надо избавиться, разве это позволит им правильно выполнить свои обязанности? Родители пытаются достать деньги и выдать своих дочерей замуж без всякого обучения. Но насколько это верно? Возможно, чтобы не чувствовать себя униженными из-за того, что их дочь не замужем, родители проявляют большую поспешность, выдавая дочерей замуж.

Так же кажется, что родители уделяют больше внимания приобретению богатства, чем обеспечению безоблачного будущего своих дочерей. Много раз нам приходилось слышать о том, как люди заставляли своих здоровых дочерей выходить за инвалидов, только потому, что те были из богатой семьи. Мы так же сталкивались с ситуациями, где в первый день брака возникала ситуация развода.

Развод обычен на Западе. У мужчины может быть много подруг одновременно, и та же ситуация существует для женщин. Однако у нас в Индии существует традиция *Паниграхам** Здесь пара дает клятву держаться за руки и оставаться вместе всю жизнь и соблюдает эту клятву. Наша история подтверждает эту традицию. И если проблема развода угрожает этой прекрасной культуре, это, конечно, является предметом для озабоченности.

АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ: ПОРОК

Широко распространенные в мире горечь в отношениях, развод, преступные действия – все это отчасти является результатом проблемы зависимости от алкоголя. Она играет ключевую роль в разрушении семьи. Нет необходимости объяснять, в каком состоянии ума находится пьяница. В большинстве случаев именно его жене приходится нести всю тяжесть зависимости своего мужа от алкоголя. Для того чтобы найти облегчение от повседневной борьбы и физических оскорблений, большинство женщин подумывает о разводе или о самоубийстве.

Однажды во время своего пребывания в Раджастане Ачарья Шри получил письмо. В письме содержалась история женщины, полная боли. Она писала, что ее муж алкоголик. Он ничего не зарабатывал и тратил все свои деньги на спиртное. Он перешел все пределы дурного поведения. Финансовые дела ее родителей тоже шли неважно, поэтому она не могла рассчитывать и на их помощь. Когда она говорила ему, что не может дать ему денег, он физически надругался над ней. Однажды он велел ей достать денег даже если за них придется заплатить своим телом. Она сказала, что была полностью уничтожена, как умственно, так и физически. Она жила только ради своего ребенка, иначе она уже давно бы покончила со своей жизнью. Она просила помощи и совета.

**Паниграхам*: *Пани* – санскритское слово, означающее руку, а *грахам* означает принимать. *Паниграхам* – это слово, используемое для брака, которое означает принятие руки дочери и ответственности за то, чтобы защитить ее и навсегда оставаться вместе.

Мы столкнулись с другим подобным случаем. Женщина сказала: «Пока у меня были кое-какие драгоценности, я продавала их, чтобы удовлетворить требования своего мужа. Когда все мои драгоценности были проданы, мне пришлось просить денег у родителей. Сейчас я беспомощна. Если он будет продолжать меня бить, как сейчас, я точно однажды сойду с ума».

Пьяница совершенно не контролирует свой ум, а следовательно, ничего не может делать. В длинном списке преступлений, совершаемых ежедневно, основной причиной является пьянство. Бедность, лишения и печаль толкают человека к алкогольной зависимости.

Однажды ко мне пришла женщина и рассказала историю своей бедности. Ювачарья Махашраманджи спросил ее: «Что делает твой муж? Она ответила: «Он ничего не делает. Он целыми днями пьет».

Представьте, что глава семьи не выполняет никакой работы и является пьяницей. Как может его семья быть радостной и счастливой?

БЕДНОСТЬ И ЗАВИСИМОСТЬ

Пандит Равишанкар Махарадж был видным общественным реформатором Гуджарата. Он был стойким последователем Махатмы Ганди и президентом Всеиндийского Комитета Ануврата. Он очень верил в Ачарью Шри Тулси. Он рассказал нам о своем опыте. Однажды он был с группой чернорабочих в Гуджарате. Один из них сказал: «Господин, наше финансовое состояние очень плохо. Мы не можем позволить себе даже минимальные расходы. У вас есть огромное влияние на высочайшие власти. Даже правительство обратит внимание на ваши предложения. Пожалуйста, попытайтесь увеличить наши зарплаты».

Он сказал: «Я не уверен в том, что ваши зарплаты будут увеличены, но я знаю как увеличить ваши сбережения при существующих заработках. Если вы последуете моему совету, ваши сбережения наверняка увеличатся».

Чернорабочие спросили, в чем состоит рецепт. Он спросил их: «Какую часть вашего ежемесячного заработка вы тратите на сигареты?» Они посчитали и сказали, что на курение уходит 100-150 рупий в месяц. Тогда он спросил: «А сколько вы тратите каждый месяц на спиртное?» Они снова посчитали и сказали, что тратят 150-200 рупий. Он сказал им: «Если вы избавитесь от этих дурных привычек, вы сможете сэкономить каждый месяц около 300 рупий».

НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К СТАРШИМ

Крайне необходимо избавиться от этих вредных привычек. Ачарья Шри Тулси никогда не одобрял религию, лишнюю морали и честности. Он так же предостерегал от этого людей. Сегодня тяга к деньгам настолько возросла, что этика утратила свое значение. Родители больше любят своих сыновей, чем дочерей. Однако мы до сих пор встречаем случаи, когда сын становится богатым, он не уделяет никакого внимания родителям. Он может обеспечить их жильем, но не живет с ними. Многие люди приходят ко мне в слезах и говорят: «Мы думали, что, давая своему сыну образование, мы создаем для него дополнительные возможности, и что он станет нашей опорой в старости. Но он причинил нам самую большую боль в нашей жизни. Он считает нас обузой и ведет себя очень плохо. Мы одиноки и никому не нужны».

Я не понимаю, почему люди уверены, что сын будет зарабатывать и дарить им счастье, тогда как дочь принесет им горе и печаль. Однажды ко мне пришел плачущий старик. Он сказал, что его сын бросил его. У него есть дочь, которая теперь о нем заботится.

Есть крайняя необходимость изменить взгляд на различие между дочерьми и сыновьями. Я видел семьи, где, матери приходилось жить одной, хотя у нее было семеро сыновей. Именно из-за индивидуалистского подхода большие семьи распадаются, и в обществе происходят невообразимые изменения.

ПРОБЛЕМА КУЛЬТУРНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

Постоянные культурные изменения так же играют важную роль в тех изменениях, которые мы наблюдаем. Глобализация сделала мир

очень маленьким. За один день люди могут слетать в несколько стран. Вполне естественно, что образ мышления человека должен измениться. Как он может сохранить свою культуру и цивилизацию среди такого разнообразия?

Ненасилие снова является весьма революционной идеей. Насилие не ограничивается убийством или разрушением, а является причиной большинства социальных зол. Аналогично, ненасилие не ограничивается неубийством, но помогает избавиться от социальных зол, господствующих в обществе. Для того чтобы этого достичь, семьи надо обучать. Обучение, которое мы получаем в школах и колледжах, направлено на то, чтобы увеличить наши интеллектуальные возможности. Оно не помогает увеличить наши эмоциональные возможности. Не существует профессионального курса обучения, где людей учили бы поддерживать отношения или жить мирно. Это специальное, отличное от существующего, обучение, которое должно научить людей основам жизни.

ЦЕЛЬ И ПУТЬ

В жизни очень важны две вещи: цель и намерение. Оба являются необходимыми условиями на жизненном пути. Тот, у кого нет ни цели, ни намерения, будет продолжать блуждать по жизни. Если мы не знаем, куда хотим придти, какой смысл в бесцельном блуждании?

Крестьянин пришел на железнодорожную станцию и попросил билет. Кассир спросил его: «Куда вы хотите поехать?».

Крестьянин застенчиво ответил: «Я хочу поехать к родственникам своей жены».

Служащий спросил: «Где живут родственники вашей жены?»

Крестьянин сказал: «Я не знаю».

Как может служащий продать билет, если человек не знает, куда он едет? Мы должны прояснить свою цель.

Мир – это обязательная цель каждого живого существа. Следовательно, нам надо решить: «Я хочу жить мирно. Я не хочу жить

в конфликтах и напряжении. Я не хочу вести жизнь, полную сожалений и оскорблений». Те, у кого нет такого намерения, кто живет в конфликтах и трениях, не имеют никакой цели в жизни.

ФОРМУЛА МИРА И ГАРМОНИИ

Брак играет в обществе важную роль. Это решающий фактор для будущего многих людей. Люди считают, что брак дает им уверенность на жизненном пути. Жених вступает в новую жизнь с множеством надежд и ожиданий. Но часто он глубоко не задумывается о том, как сделать получить на этом пути хорошие результаты. Сегодня отношения строятся на внешней красоте и качествах. Разве правильно так судить? Разве возможности человека зависят от его внешности? У каждого человеческого существа есть разные чувства и эмоции. Муж думает по-своему, а жена – по-своему. Когда их образ мышления и точки зрения столь различны, очень трудно прийти к согласию и оставаться вместе. Если мы решили жить мирно, нам нужно быть более вдумчивыми при выборе партнера для своей жизни.

Наиболее важным рецептом мирной жизни является терпимость. Если человек поставит эту цель до вступления в брак, - то есть, с первых шагов своей семейной жизни он будет культивировать добродетели мира, равенства и терпимости, - тогда жизнь его и его жены будет мирной и счастливой. Однако при недостатке терпимости в течение всей его жизни трения с женой будут неизбежны. Мы встречали многих людей, которые делились с нами этой проблемой своей семейной жизни. Когда мы слышим полные печали истории об их страданиях в семейной жизни, мы видим, что в большинстве случаев единственной причиной является недостаток терпимости. И все же мало кто предпринимает шаги для того, чтобы развить добродетель терпимости.

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ТЕСТОМ ДЛЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ?

Благоприятные и неблагоприятные обстоятельства неизбежны на любом жизненном пути, какой бы мы ни избрали. Монах, как и домовладелец, иногда будет сталкиваться как с благоприятными, так и с неблагоприятными условиями. Монах, который не может справиться с неблагоприятными обстоятельствами, не может

успешно продолжать монашество. Двадцать две неприятности являются проверкой для монаха. Я не знаю, существует ли такой список для людей, вступающих в брак. Все они берут обязательства на всю жизнь. Если у человека есть способность и намерение терпеть эти неприятности, только тогда ему следует вступать в брак. Если людям показать этот критерий перед тем, как они вступят в брак, возможно, только тогда они проникнут в суть того, как вести счастливую и мирную жизнь.

ОБУЧЕНИЕ КРАЙНЕ НЕОБХОДИМО

Перед тем, как получить посвящение в монахи, послушник должен пройти обучение для того, чтобы приобщиться к монашеской жизни. Сначала он проходит обучение в учебном центре, а затем среди нас. Только когда он полностью подготовлен, он может получить посвящение в монашество. Разве брак не является своего рода посвящением? Единственной разницей является то, что брак – это общественное посвящение, а монашество – духовное. Не важно, какова природа посвящения, оно должно даваться после необходимого обучения. В школах и колледжах научные знания и другие предметы преподаются как в письменной так и в устной форме. Разве брак – это игра в куклы, для которой не существует обучения? Если вы спросите людей, которые должны вступить в брак, обучались ли они этому где-нибудь, большинство людей скажут «нет»: им не нужно такое обучение.

Однажды ко мне пришла семья в сопровождении молодой женщины. Члены семьи сказали нам, что эта женщина была очень вспыльчива. Когда она очень разгневана, она уходит из дома и садится посреди дороги. С большим трудом мы ее уговариваем и возвращаем ее домой. Если кто-то говорит ей то, что ей не нравится, она перестает есть и пить на два-три дня», - сказали мне.

Люди сравнивают гороскопы тех, кто собирается пожениться. Если гороскопы совпадают, заключается брак. Однако звезды не совпадут автоматически, если вступающие в брак не получают должного обучения. Сегодня детей воспитывают, внешне заботясь об их комфорте. Родители не чувствуют необходимости дать им обучение, крайне необходимое для хорошей жизни. После свадьбы девушка

должна приспособиться к другой среде в доме родителей своего мужа. Если она там приспособится, она сможет там жить. Иначе ее жизнь будет полна проблем.

ВАЖНОСТЬ ЭТИКИ В ЖИЗНИ

Обучение крайне важно. Нашей целью должно быть сделать свою жизнь стоящей. Этические ценности должны занять в нашей жизни важное место. Жизнь – это, на самом деле, наблюдение. Согласно доктрине *кармы*, жизнь должна быть практикой смирения гнева, гордости, лжи и жадности. Если ваша цель ясна и намерение твердо, тогда вы легко можете обрести мирную и счастливую жизнь.

Жизнь домовладельца так же трудна, как и жизнь монаха. В жизни ему нужно преодолеть несколько неприятностей. Чтобы пройти через эти трудности, необходимо постоянное наблюдение и обучение. На мой взгляд, нет большего достижения, чем мир. Я встречал миллионеров, которые плачут, потому что им не хватает спокойствия ума. Их умы полны напряжения и беспокойства. Они определенно обречены быть печальными. Вот почему мир – это главное богатство, которое можно обрести в жизни.

НЕОБХОДИМО ОБУЧАТЬ СДЕРЖАННОСТИ

Все хотят жить мирно. Никто не хочет вести беспокойную и тревожную жизнь. Каждый человек желает, чтобы в доме царил мир. Но происходит ли это в действительности? Ссоры и конфликты являются частью жизни во всех домах. Огонь беспокойства и волнения горит постоянно. Есть ли способ погасить этот огонь?

Каждому следует задуматься над этим и сформировать практику проведения обучения сдержанности дома. Проблема состоит в том, что такого рода обучение считается неуместным. Вместо того чтобы успокоить горящую атмосферу в доме, мы склонны смотреть по сторонам. Небольшое обучение сдержанности может произвести огромные изменения в жизни.

Если сам человек и его семья здоровы, тогда их мечта построить здоровое общество и здоровую нацию может осуществиться. Если

СЧАСТЛИВАЯ И ГАРМОНИЧНАЯ СЕМЬЯ

семья нездорова, нетерпима и полна трений, последствия этого найдут свое отражение в обществе. Если в человеке развиваются позитивные черты характера и добродетели, он наверняка сможет сохранить мир и счастье в своей семье.

ОСНОВНОЕ

- k В обществе господствуют следующие проблемы и зло:
 - i Убийство новорожденных женщин
 - i Система приданого
 - i Развод
 - i Зависимость от вредных привычек
 - i Невнимание к старшим

- k Убийство девочек во чреве матери само по себе не является основной проблемой, причина этой проблемы кроется в системе приданого. Из-за системы приданого люди поощряют избавление от ребенка женского пола. Они могут не понимать, что если они не дадут жизнь младенцам женского пола, в будущем не будет хватать невесток.

- k Привычка наслаждаться чужим богатством, ничего не делая, становится все более распространенной в обществе. Богатство, полученное без усилий, не приносит пользы и является причиной развития множества дурных привычек.

- k Широко распространенные горечь в отношениях, развод, преступления – все это отчасти является результатом вредных привычек. Они играют ключевую роль в разрушении семьи.

- k Невеста и жених перед вступлением в брак должны проходить обучение, которое научит их, как сделать свою семейную жизнь счастливой и мирной.

- k Как мы сравниваем перед свадьбой гороскопы будущих невесты и жениха, так мы должны сопоставить из эмоции, симпатии, антипатии, привычки, склад ума и характеры.

- k Для того чтобы семейная жизнь была счастливой, необходимо обучение. Если отношения держатся только на богатстве, и нет никакого обучения, это неизбежно приведет к разводу.

- k Существует крайняя необходимость изменить представление о различиях между дочерьми и сыновьями. Были случаи, когда мать должна была жить одна в доме для престарелых, несмотря на то, что у нее было семеро сыновей.
- k Именно из-за индивидуалистического подхода большие семьи разрушаются, а обществе происходят невообразимые изменения.
- k Мир является главной целью каждого живого существа. Мы должны быть полны решимости жить мирно.
- k Для того чтобы решить большинство проблем, существующих в обществе, необходимо обучиться терпимости, сдержанности и мирному сосуществованию

16

ЗЛО ПРИДАНОГО: РЕВОЛЮЦИЯ НЕОБХОДИМА



*Солнце насилия затмило зло жадности. Его смертельное
излучение отравляет сознание общества.
Необходимо протестовать против него ради блага
каждого человека, каждой семьи и общества.*

Почему сжигают невесток? Это злободневный вопрос, который поднимают многие. Решение этой проблемы искали как в парламенте, так и на городских улицах. Но вопрос до сих пор остается без ответа. Решить эту проблему невозможно, если и до тех пор, пока будет существовать склонность приобретать богатство напоказ и расточительность. Только преодолев эти два зла, мы сможем найти решение и бороться против системы приданого.

Семена гнева, гордости и жадности существуют в каждом человеке. Если их удобрять, они расцветают. Многие убийства являются результатом гнева. Однако, «система приданого» не является прямым следствием гнева. Она скорее относится к расточительству и излишне статусному сознанию.

СИСТЕМА ПРИДАНОГО И КУЛЬТУРА ДЕНЕГ

В этом научном мире процветает материализм. Раньше людям было трудно жить, но сегодня человек едва ли готов столкнуться с какими-либо трудностями. Он даже не готов столкнуться с финансовыми ограничениями или с каким-либо кризисом. Он так же не хочет мириться с низким общественным или финансовым положением. Система приданого является центром этих проблем.

Для людей, переживающих финансовый кризис, приданое становится спасением. Те, кто не хочет усердно работать и хочет заработать

деньги легким путем, строят ожидания к системе приданого. Индийская история содержит множество примеров упорства. Принц, который говорит королю, что был бы счастлив тем, что смог бы заработать терпеливым трудом. Ему не нужно зависеть от других. Прекрасная принцесса, которая просит своего отца, короля, не беспокоится за нее, так как она тверда в своем намерении и будет счастлива всем, что обретет через свое упорство. Такие примеры являются отражением просветленной культуры. Общество, которое не верит в упорство, а верит в легкие пути или в вознаграждение без усилия, никогда не достигнет вершины успеха.

РОСТ ПОТРЕБИТЕЛЬСТВА И ОБЕСЦЕНИВАНИЕ ЖЕНЩИН

Мотоциклы, скутеры, машины, радио, транзисторы, телевидение, рефрижераторы и т.д. – все эти вещи стали повседневными спутниками современного человека. Представление о том, что все эти потребности будут удовлетворены при помощи приданого, так же стало бросаться в глаза. Это представление так же увеличило значение предметов потребления и обесценило женщин.

В индийском обществе брак всегда был священным институтом. Здесь отношения между женихом и невестой основаны на усердии, а не на обмане.

Однажды один из императоров Мугхаля встретил принца Гуджарата Джайсингха. Взяв его за обе руки, он сказал: «Твой отец умер, а ты еще только ребенок. Что ты теперь будешь делать?» Джайсингх ответил: «Когда девушка выходит замуж за юношу, юноша держит девушку только за одну руку и обещает защищать ее всю жизнь. Ты держишь меня за обе руки. Почему я теперь должен беспокоиться?»

Джайсингх произвел большое впечатление на императора и тот возложил на него королевскую корону. Столь здоровое наследие индийской культуры было подорвано системой приданого. В наши дни, когда бедную женщину заживо сжигают в ее собственном доме, и когда люди, которые развели этот огонь, являются религиозными и знают, что им придется заплатить за свои грехи, - ожидать поддержки

от других – пустая мечта. С одной стороны, люди считают себя религиозными, а с другой – они совершают ужасное преступление, сжигая кого-то заживо. Это противоречие настолько велико, что его невозможно объяснить.

НЕОБХОДИМОСТЬ РЕВОЛЮЦИИ

Получить как можно больше приданого – это основная мысль не только бедных и неграмотных, но и очень образованных и финансово обеспеченных людей. Интеллектуальное развитие не является средством от этого вируса, решение состоит в развитии сострадания, гуманности и чувствительности по отношению к себе подобным. Жажда расточительности, статуса иссушила поток сострадания. Крайне необходимо провести кампанию с целью возродить эту добродетель. Инстинкты жадности и роскоши превращают человеческое сердце в камень, и в таком бесчувственном сердце высох поток сострадания и чувствительности.

Человек более ценен, чем материальные ценности. Необходимо понять эту истину. Для того чтобы это понимание стало распространенным, необходимо применить новые методы. Система приданого стала очень старой. В нашей литературе приходится читать очень длинные описания системы приданого. Тогда это был ценный обычай, но сейчас он превратился в ужасающее заблуждение. Невозможно предположить, до какой степени мы можем сегодня его изменить.

ПРОТИВ ЧЕГО ПРОТЕСТОВАТЬ?

Приводится аргумент: что плохого, если отец хочет что-то дать своей дочери? И в определенном смысле этот довод оправдан. Невозможно с ним спорить. Но необходимо протестовать против того зла, которое выросло рядом и вокруг этого аргумента. Движение *Ануврат** пропагандирует два решения этой проблемы:

**Ануврат*: *Ану* на хинди означает атом (маленький), а *врат* означает решение или обет. *Ануврат* – это маленькие решения, направленные на улучшение жизни человека

Не обещать приданого
Не выставлять напоказ полученное приданое

Если мы постараемся расширить идеи, лежащие за этими перспективными предложениями, мы сможем найти другие идеи и альтернативы для решения этой проблемы.

ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЕ О ПРИДАНОМ ДО СВАДЬБЫ

Первая идея, о которой стоит подумать, состоит в том, что приданое и брак не связаны друг с другом. То, что отец даст за своей дочерью, должно быть решено до ее вступления в брак, и семья жениха должна быть точно проинформирована об этом до свадьбы. Это хотя бы даст уверенность в том, что девушку не будут преследовать в надежде получить побольше приданого.

УСТАНОВИТЬ, ЧТО БРАК – ЭТО ИНСТИТУТ, СВОБОДНЫЙ ОТ ПРИДАНОГО

Вторая идея для размышления состоит в том, что в браке не должно даваться никакого приданого. Это означает, что брак будет поддерживать значение невесты, а не материального богатства, которое с ней приходит. Сегодня в ситуации дать-взять девушки утратили свое значение. Иногда кажется, что мужчины женятся на богатстве, а не на невесте. Для того чтобы уничтожить старую систему, необходимо внутри Ануврат Самити сформировать комитет. Комитет должен работать над установлением брака как института, свободного от приданого, общаясь с людьми и пытаясь заставить их понять, каким злом является приданое.

РОЛЬ ЖЕНЩИН

На пути к достижению этой цели лежит множество проблем. Самая большая проблема состоит в том, что сами женщины являются самыми страшными дьяволами, когда дело касается преследования других женщин. Если изменятся свекрови, невесток не будут сжигать из-за приданого. Женщины должны выступить вперед и взять на себя

лидерство в деле уничтожения в обществе такого зла, как приданое. Женщины должны возглавлять брачный комитет в Ануврат Самити.

Солнце насилия затмило зло жадности. Его смертельное излучение отравляет сознание общества. Необходимо протестовать против него ради блага каждого человека, каждой семьи и общества. Каждый человек должен думать о том, как исцелить общество от болезни приданого. Нам нужно глубоко это осознать, чтобы уничтожить это общественное зло.

ОСНОВНОЕ

- k Традиционно система приданого существовала для того, чтобы увеличить власть женщины в доме ее мужа. Однако с течением времени эта система превратилась в неизлечимую болезнь общества.
- k Расточительный стиль жизни, склонность к показухе в обществе и пассивность еще больше ухудшили ситуацию.
- k Стремление удовлетворить материальные потребности с помощью приданого увеличило значение материального и обесценило невесток.
- k Необходимо осознать ту истину, что человек важнее материальных ценностей и что необходимо развивать сострадание, гуманность и чувствительность по отношению к себе подобным.
- k Для того чтобы уничтожить это общественное зло и спасти жизни невинных девушек, необходима революция. Надо хорошо осознавать это зло, для того, чтобы уничтожить его в обществе.
Созерцательная медитация

Созерцательная медитация

для добродетели терпимости

Развитие добродетели терпимости позволит поддерживать равновесие и спокойствие в приятных и неприятных жизненных ситуациях.

Поза

- к Выберите положение, в котором вы можете сидеть удобно и неподвижно в течение тридцати минут – полный лотос, полуплотос, со скрещенными ногами или поза алмаза.

Положение рук (любое)

- к Гьяна Мудра: положите правую руку на правое колено и левую – на левое, развернув ладони вверх. Соедините кончики большого и указательного пальцев, слегка сжав их. Остальные пальцы должны быть прямыми и расслабленными.
- к Брама Мудра: положите руки на бедра, одну поверх другой, развернув ладони вверх. Правая рука должна находиться над левой.
- к Мягко закройте глаза.

Чтение Махапрана Дхвани

- к Мягко сомкните губы, ваш позвоночник и шея должны представлять собой прямую линию, но без жесткости.
- к Со спокойным умом, без мыслей, расслабив все мышцы, молча сделайте глубокий вдох в течение четырех-пяти секунд.
- к Сконцентрируйтесь на макушке своей головы.
- к Затем, медленно выдыхайте через нос с закрытым ртом, издавая звук ммммм, подобно жужжанию пчелы.
- к Это может продолжаться восемь-десять секунд. Снова вдохните и продолжайте упражнение в течение пяти минут.

Кайотсорга

- к Расслабьте мышцы тела.
- к Позвольте своему телу отпустить все напряжение.
- к Сконцентрируйтесь и позвольте своему уму пройти по всем частям вашего тела от большого пальца правой ноги до макушки.

- к Дайте команду каждой мышце расслабиться и почувствуйте, как мышцы реагируют.
- к Используйте глубокую концентрацию и оставайтесь полностью бодрствующими.

Визуализация

- к Представьте, что все вокруг вас, включая сам воздух, ярко голубого цвета, как перья на шее павлина.
- к Глубоко вдохните. Во время вдоха представляйте, что вдыхаете длинные потоки яркого синего цвета.
- к Представьте, что этот яркий синий цвет с каждым вдохом проникает в ваши легкие.

Чтение

С полной концентрацией на центре просветления, расположенном в центре вашего лба, громко произнесите девять раз следующие строки:

- к Моя терпимость усиливается.
- к Мое равновесие возрастает. Повторите это в своем уме девять раз.

Размышление

Размышляйте о том, что желательно обрести эту добродетель при помощи следующих строк:

- к Физический дискомфорт, являющийся результатом сезонных изменений и ощущений, вызванных болезнями, ощущения ума, такие как удовольствие и боль, комфорт и дискомфорт, эмоции, вызванные противоположностью во взглядах и характерах, все это влияет на меня, но не должно выводить меня из равновесия.
- к Если я позволю им на себя влиять, это ограничит мои возможности.
- к Чем меньше они на меня влияют, тем больше моя сила.
- к Вот почему развитие терпимости является ключом к успеху в жизни.

Завершите медитацию трехкратным произнесением Махапрана Дхвани.