

# ПРЕОБРАЖЕНИЕ СЕРДЦА

Ачарья Махапрагья



Прекша- медитация- это практический путь погружения  
в свой внутренний мир, без которого невозможно  
преобразование сердца.



Возможно ли проявление Любви без преображения сердца? Как преобразить сердце?

Мы знаем, что цель, средства ее достижения и результат-это нерушимое триединство. И если правильно поставить цель, правильно выбрать способ её достижения- то обязательно будет положительный результат! Но только не следует излишне заботиться о результате- он придет автоматически.

Итак, цель, поставленная нами - **преобразить свое сердце.**

Способ достижения этой цели предлагается в этой книге-это Прекша медитация- «медитация на свой внутренний мир». В результате которой человек меняет свой взгляд на жизнь, меняет свои привычки и отношение к окружающему миру. И осознает, что решение всех внешних проблем находится внутри нас! И мир окружающий нас, является только отражением **нашего внутреннего мира.**

Нам только необходимо осознать это, ежедневно погружаясь во внутренний мир через Прекша-медитацию. И преображение сердца будет происходить постепенно само и наша жизнь наполнится **радостью и любовью!**



# ПРЕОБРАЖЕНИЕ СЕРДЦА

Ачарья Махапрагья



Preksha International



Переведена Марией Мазукой

© Прекша Интернешенал

Издано:

Прекша Интернешенал

Джайн Вишва Бхарати

Ладнун, Раджастхан Индия

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

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

Напечатано в: Payorite. Ltd. Удайпур Индия

## Введение

# ПРЕОБРАЖЕНИЕ СЕРДЦА

Все развитие строится на переменах. Если что-то остается без изменений, то развитие невозможно. Человек достиг огромных успехов, научившись изменять обстоятельства внешнего мира, чего нельзя сказать про его внутренний мир.

Преображение сердца происходит тогда, когда происходят внутренние изменения. Внутренние изменения состоят из трех составляющих: изменение чувств, изменение мыслей и изменение гормонального фона. Не мысли являются причиной возникновения чувств, а чувства являются причиной возникновения мыслей. Если мы изменяем чувства, то автоматически меняются мысли и само мышление. Когда меняются мысли и мышление человека, то изменяется и гормональный фон. Именно здесь и начинается преобразование сердца.

Изменение чувств, мыслей и гормонального фона – это процесс очищения, процесс преобразования сердца.

Для этого необходимо:

1. Практика сосредоточенности
2. Практика непредвзятости
3. Практика осознанности.
4. Развитие отрешенности
5. Развитие дружелюбия

В этой книге я остановился на некоторых способах преобразования сердца. Вся заслуга написания данной книги, принадлежит не мне. Она написана, благодаря знаниям Ачарьи Тулси. Муни Дулхараджджи тоже внес огромный вклад в ее создание.

**Ачарья Махапрагья**

# СОДЕРЖАНИЕ

1. Внешние условия и преобразование сердца 01
2. Влияние окружения и преобразование сердца 12
3. Преобразование сердца. Истоки – часть 1 24
4. Преобразование сердца. Истоки – часть 2 35
5. Преобразование сердца. Истоки – часть 3 46
6. Практика преобразования сердца 58
7. Препятствия 69
8. Позитивный настрой 78
9. Преобразование сердца. Обучение 90
10. Преобразование сердца. Великое достижение 99

## Chapter 1

### Внешние условия и преобразование Сердца

Мы живем среди сознательного и бессознательного. Среди известного и неизвестного. Мы многое знаем, но многого и не знаем.

Однажды заболел один раджа. Позвали к нему ученых и врачей, но никто не мог его исцелить. Наконец, один врач полностью исцелил правителя, но при этом поставил ему условие: раджа никогда больше не должен есть плод манго. Прошло много времени. Однажды раджа вместе со своими придворными отправился в сад на прогулку. Был как раз сезон манго. Деревья склонялись под тяжестью плодов. Радже захотелось попробовать манго, но внутренний голос запретил. Тогда другой голос в глубине его сознания посоветовал просто посидеть в тени роскошных деревьев и полюбоваться плодами. Первый голос опять начал возражать.

В ком из нас не живут эти два голоса? Один из них говорит: Ешь! Другой: Не ешь! Один из них призывает к благочестивой жизни, а другой указывает на пример других, погрязших в ссорах и конфликтах – чем я хуже? Я тоже хочу драться! Разве я не должен отвечать на оскорбления, как это подобает настоящему мужчине?

Ум человека постоянно полон противоречивых мыслей. Одна часть нашего сознания призывает нас делать одно, а другая – другое. Словно у нас не один ум, а несколько. Человек, идущий по пути ненасилия, временами подумывает о насилии, человек, избравший целомудренную жизнь, - о греховных поступках. И

наоборот, человек, погрязший в грехе, иногда задумывается о благочестии. Какие противоречивые мысли появляются в нашем сознании. Возникает закономерный вопрос: Одно ли у человека сознание, и, если нет, то сколько их?

Господь Махавира сказал: «Анегачитте кхалу аям пурисе» - у человека не одно сознание, а несколько. Но ведь сознание одно. Это – наше средство передвижения, наш инструмент. Существуют разные мысли. И именно они влияют на состояние сознания, пробуждают различные настроения. Как правильно заметил Фрейд: сознание подобно айсбергу – лишь небольшая его часть видна нам, а большая его часть находится под водой. Видимая часть – это сознание, скрытая под водой – подсознание.

Юнг сравнивал сознание с океаном. А сознательная часть в нем подобна маленькому острову. Мы хотим объяснить все свои привычки и склонности с точки зрения сознательного мышления, но ведь это невозможно. Картина будет полной только тогда, когда мы рассмотрим, как сознательное мышление, так и подсознательное. Именно Фрейд положил начало этой традиции, пытаясь для объяснения человеческих поступков углубиться в подсознание. Те объяснения, которые дает нам современная психология по поводу подсознания, уже были выдвинуты индийскими философами древности в теориях о карме, тонких телах и энергетических оболочках. В европейских языках не существует лингвистического разграничения для определения сознания и подсознания, в то время, как индийская философия издавна использует два понятия: «ман», которое служит для обозначения ума, а



также для обозначения осознанного, и «читт», которое служит для обозначения подсознания, скрытой от нас части сознания. «Ман» получает импульс от «читт», и в результате этого активизируется. «Читт» - это наше внутреннее сознание. Можно провести аналогию между сознательным – «ман» и бессознательным – «читт».

Так и в голове у раджи сражались между собой различные противоречивые мысли. Приблизиться ли поближе к манго или нет. В подсознании у раджи присутствовало желание видеть красивое, есть вкусное. Именно это подсознательное желание и побуждало его подойти к дереву. Сознание, в свою очередь, говорило о том, что врач запретил ему подходить к деревьям. Ведь если он не собирается пробовать плоды, то зачем к ним надо подходить? В конце концов, бессознательное начало победило.

Как только раджа направился к деревьям манго, министр попытался его остановить: «Куда это вы идете? Ведь вам нельзя идти туда! Если вы не собираетесь идти в ту или иную деревню, то не станете спрашивать туда дорогу. Зачем же вы идете к деревьям манго? Вот там, в стороне, есть прекрасные тенистые деревья. Давайте, лучше сядем под ними.»

Раджа возразил: «Министр, не преувеличивай! Ведь доктор запретил мне есть плоды манго, но разве он запретил мне сидеть под деревьями и любоваться плодами? Не останавливай меня!»

Министр призван давать советы. Но что делать, если раджа их не слушает? Раджа уселся под деревьями и сказал: «Министр! Здесь так замечательно! А ты запрещал мне сюда идти! Здесь

такая густая тень! Под другими деревьями такой тени нет. Ведь у дерева манго такие крупные и плотные листья. Разве под деревом ним я мог бы сидеть в такой прохладе?» Через некоторое время раджа позвал к себе министра и говорит: «Смотри! Какие великолепные плоды! Какие спелые и какой замечательный цвет!»

Министр сказал: «Раджа! Зачем описывать красоту плодов, если вы не собираетесь их есть? Из этого ничего хорошего не выйдет!»

На что раджа ответил: «Министр! Ты стал уже совсем занудой! Если человек много знает, то, в конце концов, он превращается в такого вот унылого человека, который мешает людям наслаждаться жизнью. Что плохого в том, что я немного поговорю о красоте плодов?»

Раджа перебивал в смятенных чувствах. Сегодня ему так хотелось попробовать манго. Но, казалось, все вокруг сговорилось, чтобы помешать ему в этом. Даже внутри себя он слышал запрещающий голос. Но был ли это голос его собственной души или голос, навязанный извне? Раджа разрывался между противоречивыми желаниями. Между тем, подул ветер, и прямо радже на колени упал роскошный и спелый плод. Раджа взял его в руки и начал рассматривать. Подбежал министр, схватил раджу за руку, воскликнув: «Махарадж! Что это вы делаете?»

Раджа ответил: Ничего я не делаю! Ведь я же не ем этот плод! Он сам упал прямо мне прямо на колени. Заметь, не тебе он упал на колени, а мне. Я ничего не делал. Именно поэтому он и упал на колени ко мне,

потому что я не собираюсь его есть. Ведь говорят, что если человек стремится к какой-либо вещи, то она никак не дается ему в руки, если же, наоборот, он не хочет ее, то она сама к нему приходит. Это закон жизни. Вот и я придерживаюсь этого закона. Хоть я и не хотел, плод сам упал мне в руки. Я не буду его есть, но что, мне и посмотреть на него нельзя? Понюхать нельзя? Ах! Какой же он красивый! Какой аппетитный!» Раджа начал рассматривать и нюхать плод со всех сторон. В его душе разгорался огонь желания. Если бы ни министр, раджа бы уже давно съел этот восхитительный плод. А так, приходилось сдерживаться.

Внешние запреты тоже играют свою положительную роль. Конечно, нельзя сбрасывать со счетов и силу воли, но часто бывает так, что именно стыд перед посторонними останавливает человека, не дают ему совершить плохой поступок.

Но когда внутреннее желание становится непереносимым, то страх перед осуждением других уже не может нас остановить. Раджа крутил плод в руках и так, и этак, потом постепенно приблизил его к губам. Министр поймал его за руку: «Махарадж! Не делайте этого! Ведь доктор запретил. Если вы сейчас съедите этот плод манго, то врач уже не сможет вас вылечить. И вы погибнете! Что же вы сами хотите броситься в пасть смерти?» Итак, с одной стороны, раджа стремится к своей гибели. С другой, министр пытается его остановить. С третьей стороны, в голове раджи звучит внутренний голос, запрещающий ему есть манго. Вот между такими противоречивыми

стремлениями и разрывался раджа. Мы не будем дальше продолжать эту историю. Она очень длинная и запутанная.

Дело в том, что в жизни каждого человека присутствуют эти противоречивые мысли, противоречивые тенденции. И человек постоянно разрывается между ними. Какой из этих многочисленных голосов признать истинным? Как будто, вы собираетесь произнести речь. Одна речь – та, которую вы приготовили заранее. Другую вы произносите на самом деле во время выступления. Третья речь – та, о которой вы думаете в ретроспекции: надо было сказать то-то и то-то!

Точно так же, и наше мышление бывает трех видов, а, возможно, даже и больше. Возможно, поутру мы пользуемся одним видом мышления, в обед – другим, а вечером – третьим. Когда мы засыпаем, то работает пятый вид мышления, а когда просыпаемся – шестой. И это я еще преуменьшил количество. Наверное, за час человек использует около сотни различных видов мышления. Например, утром вам в голову приходит мысль, что хорошо бы сегодня попоститься. Но уже в одиннадцать часов, как только вы почувствуете аромат готовящейся еды из кухни, как только за вами зайдет кто-то из родственников и пригласит к столу, как вы тотчас начинаете думать, что сегодня вам не следует поститься. Вы начнете это делать с завтрашнего дня. Глядь, а вы уже сидите за столом. Вот так быстро меняются наши мысли.

Наш беспокойный, бессильный ум является как бы точкой отсчета, откуда мы можем начать наше духовное путешествие. Вопрос, который встает перед нами, мы

можем разрешить только с помощью подсознания. Кроме мира осознанного, существует еще и мир неосознанного, мир бессознательного. Современная психология направлена именно на исследование подсознания. Оттолкнувшись от подсознания, мы можем познавать более тонкие материи.

Существует теория, что бытие определяет сознание. Если мы принимаем во внимание только сознательное мышление человека, то эта теория будет верна на сто процентов. Если же мы будем принимать во внимание и подсознание человека, то теория о том, что бытие определяет сознание, уже не покажется нам истинной.

Бытие подобно школе, оно обучает человека. Мы знаем легенду из жизни императора Акбара, когда он построил в лесу прекрасный дворец, под названием «Шиш Махал». В этом дворце он поместил несколько беременных женщин и запретил им говорить. У женщин родились дети, они росли, но совершенно не умели говорить. Только мычали. Все мы слышали истории про волков, которые похищали детей и воспитывали их. Эти дети, подобно волкам, ходили на четвереньках. Они учились говорить на языке своих родителей, будь то волк, или какое-нибудь другое животное.

Так и человек, лишенный общества других людей, никогда не научится говорить. А если он не научится говорить, то и не научится мыслить, как человек. А если он не научится мыслить, как человек, то это значит, что он не научится вести себя, как человек, то есть, не сможет в дальнейшем очистить свой характер и преобразовать сердце. Все изменения в жизни человека: в его личности, поведении, чувствах,

привычках, основываются на мышлении и на языке. Если бы язык не имел никакого значения, то сегодня коровы, львы, тигры и другие животные ничуть не уступали бы нам в интеллектуальном развитии. Однако, человек отличается от животных. Он учится у тех, кто его окружает, учится говорить и мыслить. Посмотрите, с какой настойчивостью ребенок стремится овладеть тайнами языка. И постепенно ему это удается.

Можно разделить всех людей на две категории: «абхашак» и «сабхашак». Абхашак все знает, но сказать не может. А сабхашак все знает, сочувствует другим людям и может выразить свои мысли словами.

Если вы обидите или ударите какое-нибудь живое существо, то оно будет визжать или кричать, но не более того. Например, вы захотите раздавить муравья. Он забеспокоится, будет бегать туда и сюда, но не скажет ни слова. Но попробуйте ударить ребенка! Кроме криков и визга, он четко обоснует свою позицию с помощью слов. Будет спрашивать: Почему ты меня ударил? Чем я провинился? Будет просить: Не бей меня! И т.д. Язык – это признак мышления. Язык витает в мире, окружающем ребенка. Именно поэтому он с легкостью говорит.

Нельзя полностью отвергать теорию о том, что бытие определяет сознание. Развитие наук, искусства, всего нашего современного общества обязано именно этому феномену. Ведь можно говорить о врожденных инстинктах и о том, что человек узнает в процессе воспитания. Знание и врожденные инстинкты. Если вы ударите ребенка, то кто учил его, что надо испытывать боль? Никто. Это – врожденное знание. Этому не нужно

учиться. Мы учим ребенка считать: раз, два, три, четыре, пять. Но разве надо учить ребенка тому, что сахар сладкий? Как только ребенок почувствует на языке сладкий вкус, это знание придет к нему само собой. Никто не обучает детей врожденным знаниям. Мы учим их тому, что было привнесено извне. Нет необходимости объяснять то, что человек может сам понять и прочувствовать с помощью пяти органов чувств. Все это – естественное знание. Однако, мы обучаем детей наукам. Если этого не делать, то приостановится развитие всех наук. Все эти университеты и высшие учебные заведения созданы для того, чтобы научить людей наукам. Но нет ни одного учебного заведения, где бы людей пытались научить тому, что они и так познают естественным путем в результате собственного опыта.

В нашей жизни играют роль оба вида мышления: и то, что было дано нам от рождения, и то, которое мы развиваем в процессе обучения, в процессе запоминания и воображения. Эти два вида мышления выполняют в нашей жизни совершенно разные функции. Чем больше человек учится, тем сильнее становится второй вид мышления. Увеличивается объем приобретенных знаний. Человек изучает языки, учится думать. В современном мире появилось много новых направлений науки. Современный человек получает огромное количество знаний. В Средние Века человеку не обязательно было много знать, чтобы прослыть ученым. Например, если человек умел понимать санскрит, то он автоматически считался ученым человеком, даже если он не умел читать и писать. Грамотные люди в древние времена

встречались не так уж часто и пользовались всеобщим почитанием.

Жил-был в деревне один человек. Он, в отличие от своих односельчан, немного умел читать и писать, чем очень гордился. Если в деревню приходило письмо, то именно он читал его вслух адресату. Этот человек с каждым днем стал все больше и больше задирать нос, потому что ситуация благоприятствовала развитию его эгоистических чувств. Однажды в деревню пришло письмо, которое этот человек с трудом мог прочитать, потому что написано оно было литературным языком. Человек крутил перед собой это письмо и так, и этак, и, наконец, перевел кое-что, не слишком сложное. Кое-что от себя добавил. Никто ничего и не заметил.

Через несколько дней в деревню приехал брат того человека, что приносил письмо с целью узнать его содержание. Когда на станции его никто не встретил, то он очень рассердился. Он подумал про себя: «ведь я попросил, чтобы за мной заехали на повозки. Как я теперь поеду в деревню? Мой брат совершенно не подумал об этом. Не прислал даже повозки, запряженной быками. Вот вернусь в деревню и отделись от брата. Буду вести отдельное хозяйство.» Пока брат добирался до деревни, то припомнил все разногласия, которые между ними существовали. Когда он приехал в деревню, то весь просто пылал от гнева: лицо красное, глаза в красных прожилках. Его брат подбежал и спрашивает: «Что случилось? С тобой все в порядке? Ведь обычно брат приезжал в прекрасном расположении духа, счастливый и довольный. Наконец, младший брат спросил старшего: «что случилось,



брат? Ты, как будто, не в себе? Старший брат ответил: «Я сержусь, потому что ты не удостоил вниманием мое послание. Я писал, чтобы на расстоянии в десять косов для меня прислали повозку, запряженную быками. Но никакой повозки я не увидел. Разве я недостоин даже такого мелкого знака внимания?» Младший брат воскликнул: «Да когда же ты писал мне об этом?» Старший сказал: «Ну-ка, принеси письмо!» Что делать младшему? Младший брат был пристыжен: «Я показывал это письмо ученому человеку, который умеет читать. Но он ничего не сообщил мне о повозке. Оказалось, что тот человек не так уж и хорошо владел грамотой.»

Да, бывают и такие случаи. Почти неграмотный человек считает себя мудрецом среди тех, кто вообще ничего не знает. Но ведь сегодня все в мире изменилось. Семимильными шагами развиваются науки, мы получили возможность овладеть знаниями, о которых в прошлом люди даже и не мечтали. Знанию отводится огромная роль в современном обществе.

И вот перед нами сегодня два вида мышления: то, что оперирует понятиями, которые человек получил от рождения, и другое – мышление, оперирующее фактами, полученными в процессе социализации. Для гармоничного мышления, нам придется принимать во внимание оба аспекта. Полезны и сознание, и подсознание. Мы должны использовать и тот, и другой вид мышления для того, чтобы преобразить свое сердце.

## Chapter 2

### Влияние окружения. Преобразование сердца.

Я знаю, что такое электрический свет, но никогда не видел электричества. Ученый, который рассуждает об определении электричества, разве он действительно видел его? Бывает, что есть электрический ток, проводка, выключатель, но света нет, потому что нет электрической лампочки. А бывает, что есть и электрическая лампочка, и исправный выключатель, но света, все равно, нет, потому что нет электрического тока. Для того, чтобы был свет, необходимы и электрический ток, и лампочка. Иначе, ничего не получится.

Так и для того, чтобы описать личность человека, нам необходимы два понятия: сознание и обстоятельства жизни. Для описания личности человека оба понятия необходимы.

Сознание – это тонкая материя. Никто его никогда не видел, ни вы, ни я. Его нельзя увидеть и пощупать. Мы рассуждаем о том, что такое сознание, как это издавна делали наши наставники-аচারь, но на самом деле, никто его не видел.

Что же касается условий жизни, обстоятельств, то тут все проще. Мы можем наблюдать этот феномен, анализировать его. Он не относится к тонкой материи, как, например, сознание.

Ученые, занимающиеся проблемой влияния на человека окружающей среды, пришли к таким выводам:

1. С самого момента зачатия окружающая среда оказывает влияние на ребенка.

2. После появления на свет, с каждым годом, влияние окружающей среды на человека становится все сильнее.
3. Если братья близнецы разлучены при рождении и воспитываются в различных условиях, то и в их характере будут заметны существенные различия.

Один раджа отправился на прогулку. Он зашел в лес и через некоторое время поравнялся с воровской деревней. Около одного из домов висела клетка с попугаем. Как только попугай заметил раджу, он начал кричать: «Путник идет! Сюда! Сюда! Грабь быстрее!» Раджа услышал, что кричит попугай, и ему стало не по себе. Он постарался как можно быстрее миновать это опасное место.

Через некоторое время раджа наткнулся на удаленный ашрам, состоящий из нескольких хижин. Здесь тоже висела клетка с попугаем, который при виде раджи, закричал: «Добро пожаловать! Добро пожаловать!» Раджа несказанно удивился. Он подошел к клетке и спросил попугая: «Брат! Совсем недавно я побывал в другом поселении. Там тоже была клетка с попугаем. Но при виде меня попугай кричал: Сюда скорее! Грабь путника! Как так получается, что вы оба, птицы из одной и той же семьи, произносите столь разные слова?»

Попугай ответил: «Да будет тебе известно, махарадж, что то был не просто попугай, а мой родной брат! Но дело в том, что он самого начала жил среди поедających мясо разбойников, поэтому и научился у

них всяким воровским словечкам. Я же всегда жил вместе со святыми и мудрецами. Разве они могли научить меня плохому?» Какова компания, таков и характер. Среди хороших людей мы учимся хорошему, среди плохих – плохому.

Таким образом, и пороки, и добродетели являются плодами окружающей нас действительности. Бывают такие условия жизни, которые поневоле воспитывают из ребенка преступника, а бывают условия, настолько благоприятные, что выросший в этих условиях ребенок, непременно становится хорошим человеком.

Поэтому нельзя недооценивать влияние окружающей действительности на формирование характера человека. Мудрые родители всегда найдут способ привить своему малышу нужные качества, в результате чего он вырастает достойным человеком. Если же родители пренебрегают своими обязанностями воспитателей, то из их детей ничего хорошего не вырастет. Например, один ребенок постоянно ругался нецензурными словами. Люди жаловались отцу мальчика, спрашивали, почему так происходит. Отец отвечал, что ничего не может поделать, так как его сын постоянно находится в компании рабочих и от них учится разным словечкам. Рабочие ругаются, а ребенок все запоминает.

Ребенок склонен к подражанию. На ранних стадиях жизни он изучает все именно через подражание. Он пока еще не понимает, что – хорошо, а что – плохо.

Если два родных брата воспитываются в совершенно разных условиях, то через какое-то время невозможно будет поверить в то, что они родные

братья.

Так и раджа не мог поверить в то, что попугаи были родными братьями. Настолько они отличались друг от друга.

Именно окружающая среда определяет путь каждого: будь-то путь воровства, или путь святости.

Можно условно разделить условия окружающей жизни на три категории:

1. Внешние условия
2. Внутренние условия
3. Глубинные условия

Для того, чтобы понять личность человека, мы должны принимать во внимание все три пункта.

Общество, в котором живет человек и окружающая среда – это внешние условия. Они непосредственно влияют на формирование личности человека.

Внутренние условия – это состояние нашего организма. Наше тело представляет собой ту границу, которая отделяет мир внешний от мира внутреннего. Все, что ощущает наша кожа снаружи, – это внешние условия. Все, что происходит по другую сторону – внутренние.

Все, что находится за пределами восприятия органов чувств, это – тонкий мир, глубинные условия.

Если вы верите в существование души, то при описании личности человека вам придется использовать все три параметра, если же вы – убежденный материалист, то вам придется воспользоваться, по крайней мере, двумя.

Один из принципов духовности заключается в том, чтобы двигаться от мира материи к более тонкому миру. Например, дыхание – это вполне материальное

явление и его можно с легкостью наблюдать, чего нельзя сказать о пране, о жизненной силе. Мы видим молоко и кефир, но не можем видеть, содержащееся в них масло. Но мы знаем, что оно там есть. Мы знаем, что масло не встречается в природе, люди получают его из молока. Так и с дыханием. Мы можем наблюдать вдохи и выдохи, но не ощущаем жизненной силы, благодаря которой и осуществляется процесс дыхания. Ведь если бы этой жизненной силы не было, то и дыхание бы прекратилось. Прекратился бы процесс обмена между внешним и внутренним миром. Внутреннее осталось бы внутри, а внешнее – снаружи. Без праны, без жизненной силы невозможны никакие движения и вибрации в организме.

Сначала мы практикуемся в том, чтобы осознавать процесс дыхания, и только потом начинаем пытаться прочувствовать движение праны. Для того, чтобы ощутить движение праны, требуется в двадцать раз больше усилий, чем для того, чтобы осознать процесс дыхания. Ведь это – очень тонкая материя, которая присутствует и в дыхании, и в органах чувств, и во всем нашем теле. Она присутствует даже в речи и мышлении. У разных типов праны – разные функции. Хотя, прана, по сути своей едина, но в зависимости от выполняемой задачи, мы дифференцируем ее как: «прану органов чувств», «прану речи», «прану дыхания», «прану ума» или «силу ума». Вся сила и активность человека зависит от потока праны.

На внутреннее состояние организма, прежде всего, влияют два фактора: биоэлектричество и гормоны. Каждая клетка тела вырабатывает биоэлектричество. Каждая клетка человеческого тела

подобна миниатюрной электростанции. Мозг тоже вырабатывает энергию. Ведь без энергии никакой процесс в теле невозможен. Кроме того, на состояние человека влияют гормоны, вырабатываемые различными железами. Гормоны влияют на характер, на настроение человека, на его поведение. Проанализировав поведение человека, мы можем с большой долей уверенности утверждать, под влиянием какого именно гормона человек в данный момент находится. Если человек разгневан или упивается своим тщеславием, то можно сказать, что он находится под влиянием действия гормона адреналина. И вырабатывающие адреналин железы работают в усиленном режиме. Они-то и влияют на поведение человека. Поэтому, для того, чтобы по-настоящему узнать человека, необходимо знать, какие именно гормоны в наибольшей степени оказывают на него влияние. Если мы не будем принимать во внимание этот фактор, то все наши суждения о личности человека будут односторонними.

Один человек отправился в путь, а своего буйвола взял в качестве вьючного животного. На спине буйвола было устройство из двух симметрично расположенных корзин. Человек взял и всю свою поклажу положил в одну корзину. Груз начал крениться, он никак не хотел держаться на спине буйвола. Равновесие было нарушено. В конце концов, тот человек ухватился руками за другую корзину, и, отдуваясь, пошел рядом с буйволом. Идти таким образом было непросто. По дороге им встретился путник. Он вскричал:

- Ты что, дурак? Смотри, ты уже весь вспотел! Разве можно так делать?

- А как надо делать? Ведь поклажа не держится на спине буйвола?

- Переложил часть поклажи в другую корзину, вот и все.

Этот человек так и поступил. Корзины уравнились, и остаток пути он прошел легко и с удовольствием.

Часто бывает так, что человек все свои усилия тратит на что-то одно, и равновесие в его жизни нарушается.

Поэтому мы не можем всю ответственность за характер человека взваливать на окружающую среду. Мы должны согласиться с тем, что на человека влияет, как окружающая среда, так и его внутреннее состояние. И, вместе с тем, на человека влияют и более глубокие, тонкие факторы.

Как только гормоны начинают свое путешествие по кровеносной системе организма, это тотчас же влияет на поведение человека. Иногда люди не понимают причин подобных изменений и пребывают в недоумении. Родители не могут понять поведения своего ребенка, учитель – поведения ученика. Бывает, что в крайне порядочной и добродетельной семье ребенок ведет себя из рук вон плохо. Возникает вопрос, почему так происходит? Если с внешними условиями все в порядке, значит, надо сосредоточить свое внимание на внутренних моментах. Психологические расстройства можно классифицировать по стадиям: первая, вторая и третья. Если заболевание находится на первой стадии, то достаточно изменить внешние условия, создать благоприятную атмосферу в доме, и тотчас же произойдут изменения к лучшему. Если же



внешние условия вполне благоприятны, а болезнь прогрессирует, то можно считать, что она находится на второй стадии и обратить внимание на внутренние условия.

Если родители – разумные люди, то они не будут бить и постоянно бранить своего ребенка. Некоторые родители целый день только и делают, что бьют и ругают своих детей. Это – самый верный способ окончательно испортить характер ребенка. Когда эти дети вырастут, то станут отвечать грубостью на грубость и ругаться со своими родителями.

Такая ситуация складывается из-за невежества родителей. Родители не знают, как отучить ребенка от вредных привычек. Ведь сначала они и сами должны от них избавиться. Можно изменить свои привычки с помощью медитации. Медитация помогает человеку духовно развиваться, поддерживать внутреннюю гармонию, учит, как ему следует поступать в той или иной ситуации. Если родители не теряют душевного равновесия, то они могут помочь своему ребенку справиться с трудной ситуацией, такой, например, когда ребенок болен, и эта болезнь проявляется в неконтролируемой раздражительности, гневе, слезах, стремлении к дракам и разрушению. Своим терпением и любовью родители могут вылечить такого ребенка, но если они будут постоянно ругать его, бить и наказывать, то ничего хорошего из этого не выйдет. А когда такой ребенок вырастет, то будет пренебрегать своим долгом по отношению к родителям.

Именно в этой ситуации, следует, как никогда, воздерживаться от ответной реакции и задуматься: почему при благоприятных внешних условиях, ребенок

ведет себя неадекватно? Может быть, стоит задуматься о внутренних условиях, о том, что происходит в организме ребенка? Пока мы не подумаем над этим вопросом, мы никогда не сможем решить упомянутую проблему.

Когда человек начинает заниматься прекша медитацией, то он дает себе обещание, что отныне он постарается воздерживаться от ответной реакции. И напротив, постарается мыслить творчески, позитивно.

Если мы начинаем реагировать на слова и действия других людей, то получится, что мы придерживаемся принципа «око за око». Этот принцип не может служить развитию человеческой личности. Он служит исключительно деградации. Но мы не должны плыть по течению. Пусть нашим девизом будет действие, а не противодействие.

????a? Махавира сказал:

Анусойпуттхие бахуджанамми падисоялддхалакхен  
Паддисоямев аппа, дайявво хоукаменан.

Это значит, что все люди предпочитают плыть по течению. Истинно духовный человек тот, кто будет идти против течения. Человеку, который хочет чего-нибудь добиться в жизни, придется идти против течения, против мнения большинства.

Если мы не будем воздерживаться от ответной реакции, будем платить своим родственникам той же монетой, поступать с ними так, как они поступают с нами, то мы будем только расширять существующую между нами пропасть. Единственный способ разрешить эту трудную ситуацию – воздержание от реакции.

Один человек искал свечу. Пришел его слуга и

говорит: «Господин! Как же вы будете искать свечу в темноте? Зажгите свет и ищите на здоровье.» Хозяин ответил: «Ну, ты и дурак! Если бы я мог зажечь свет, стал бы я искать свечу?»

Человек отвлекается на то, чтобы зажечь свет и забывает о том, что искал свечу. А ведь главное – это свет. Человек говорит, что стремится к свету, но, на самом деле, ему больше нравится тьма. Человек стремится к прощению, а сам упивается своим гневом. Люди верят в насилие с гораздо большей истовостью, чем в ненасилие.

Человек – противоречивое существо. Говорит, что стремится к свету, к милосердию, к определенным принципам, а сам думает только о насилии, гневе и тщеславии. Теория расходится с практикой. Если бы мы столько же сил направляли на благие помыслы, на ненасилие, сколько направляем на развитие собственных пороков! Тогда бы добро в нашем мире постоянно побеждало зло.

Мы говорим о свете, но не ищем его. Если человек ищет свет, то ему придется погрузиться в глубины собственной личности. Человек, который судит обо всем, руководствуясь только сигналами из внешнего мира, который словно бы медитирует на объекты материального мира, никогда не придет к свету. Если бы мы могли прийти к свету, только медитируя на объекты материального мира, то нам не нужно было бы заниматься ни швас прекшой (медитация дыхания), ни шарир прекшей (медитация на собственное тело). Материальный мир наделен для человека своей, неповторимой привлекательностью – такое

разнообразие форм и цвета, что не устаешь смотреть. Возможно, в медитации нет того очарования. Почему же сегодня все больше и больше людей приходит к медитации? Все это происходит потому, что человек уже настолько устал от материального мира, устал от напряжения и стрессов, что ему уже хочется отступить на шаг и заглянуть вглубь себя. Человек устал от внешнего мира и хочет заглянуть во внутренний. Поэтому он и приезжает на медитационные съезды. Постепенно человек начинает видеть свой удивительный, внутренний мир, увидит необычные краски и неземной внутренний свет.

Внутренний мир отличается от мира внешнего. Часто люди бывают напуганы теми картинками, которые неожиданно возникают перед ними.

Истинная медитация – это медитация на свой внутренний мир. Благодаря этому человек меняет свой взгляд на жизнь, меняет свои привычки. Мы должны искать решение всех своих проблем внутри себя. Если вы устали искать решение своих проблем во внешнем мире, отчаялись, то обратитесь к своему внутреннему миру. Тогда отчаяние уйдет из вашей жизни. Можно с полной уверенностью утверждать, что, обратившись за помощью в свой внутренний мир, человек способен справиться с любой проблемой. Человек не может решить свои проблемы, ориентируясь только на внешний мир. Нам необходимо прийти от мира внешнего к миру внутреннему. Подумать о своей внутренней энергии и о гормонах, которые влияют на нашу жизнь.

Человек, который практикует прекша медитацию, должен принять для себя решение: отныне решение

любой проблемы он будет искать не только снаружи, во внешнем мире, но и внутри. Это должно войти в привычку, стать стилем мышления. Заблуждается тот, кто ищет решение своих проблем только во внешнем мире. Правильно было бы искать это решение и в мире внешнем, и в мире внутреннем.

Однако, даже если, заглянув внутрь себя, мы не можем найти решение своей проблемы, то это означает, что перед нами проблема третьей степени. Это означает, что проблема находится на тонком уровне, что это – глубинная проблема. Именно на тонком уровне и придется искать ее решение.

Великие учителя аюрведы говорили, что болезнь бывает трех видов:

1. Болезнь, пришедшая извне
2. Болезнь, вызванная дисбалансом между тремя основными элементами тела: воздухом, желчью и флегмой.
3. Болезни, вызванные кармическими причинами.

Болезни, упомянутые в третьем пункте списка, являются болезнями кармического порядка. Причина таких болезней – не вирусы, не бактерии, не воздух, не желчь, не флегма. Причина – в кармическом теле. Причину этих болезней надо искать в прошлом.

Глубинные условия – это третья стадия. Мы должны исследовать и понять свою жизнь на всех трех уровнях: внешнем, внутреннем, глубинном, не привязываясь ни к одному из них. Исследовав все три уровня, мы сможем по-настоящему осознать собственную личность.

## Chapter 3

### Преображение сердца – истоки. Часть первая

Все развитие современной культуры и цивилизации происходит благодаря переменам. Если бы все оставалось по-старому, то прогресс был бы невозможен. Возьмите, например, свою одежду. Сначала это был хлопковый куст, потом урожай собрали и сделали хлопковую нить. И лишь затем из нее соткали полотно и сделали одежду. Хлопок претерпел множество превращений. Мы же не можем носить на себе нитки или хлопок-сырец, вместо одежды. Так и хлеб, который мы едим. Ведь мы не едим просто зерна пшеницы, а мелем муку и печем хлеб. Поэтому все в нашей жизни – это цепь превращений и изменений. Ни одна вещь, ни одно вещество не остается неизменным.

Изменяются и условия жизни человека. Хотя самому человеку сделать это нелегко. Однако, человек постоянно пытается изменить свои жизненные условия. Именно поэтому в обществе и происходит прогресс. Сейчас с помощью электричества мы можем превратить даже самую темную ночь в яркий день. И все это благодаря мужеству и настойчивости человека! Сколько человек прилагает усилий к тому, чтобы изменить наш мир! Когда-то мы добывали огонь с помощью трута и огнива, а теперь – электричество. С помощью различных орудий и приспособлений человек даже тьму превращает в свет. Ведь темнота – это изначальное условие, данность. Но человек попытался изменить эту ситуацию, и превратил тьму в свет. Благодаря кондиционерам, человек превращает удушающий зной летнего дня в приятную прохладу. Благодаря обогревателям, мы и зимой можем ощущать

тепло. Человек научился превращать жару в холод, а холод в жару. Таким образом, человек добился значительных успехов во всем, что касается изменения внешних условий, изменения окружающей среды. В этой области человек достиг таких вершин, о которых раньше люди не смели даже мечтать.

Но теперь возникает вопрос о том, как изменить внутренний мир человека. Ведь в этой области человек не сумел добиться столь значительного успеха. Мы можем изменить действие гормонов в организме, но современная медицина пока в этом не преуспела. Мы не можем изменить свои чувства, свои мысли. Человек не может изменить свой внутренний настрой и начинает поддаваться фатализму: что я могу поделаться? Эти мысли и чувства сами приходят ко мне, и я в них не властен. И я не ответственен за весь тот негатив, который заключен в моем сердце. Какая удобная позиция: сваливать все на судьбу и нести ответственности за собственные мысли и чувства! Зачем тогда считать вора – вором, а разбойника – разбойником? Ведь бедняга ничего не может с собой поделаться. Если в его душе возникает стремление к несправедным деяниям, то, как он может этому воспрепятствовать? Все это - обыкновенные оправдания. Человек стал настолько искусен в изобретении оправданий, что может оправдать все, что угодно.

В одной деревне люди собирались построить храм, но они решили, что не будут приглашать рабочих, а возведут его общими усилиями. Вся деревня собралась на строительство храма. И только один человек сидел без дела. К нему подошли люди и

спрашивают: «Ты что, не знаешь, что мы строим храм? Это – общее дело. Пойдем с нами.» Человек ответил: «Что мне делать? Вы все поели, а я голоден. Как же смогу строить храм на голодный желудок? У меня нет на это сил.» Люди подумали: «Бедняга правду говорит. На голодный желудок невозможно работать. Более того, рабочий человек должен есть больше по сравнению с другими.» Люди принесли ему лепешек, и тот человек наелся до отвала. Тогда его снова позвали работать, но человек ответил: «Как я в таком состоянии буду работать? Я так наелся, что и пошевелиться не могу.»

Таким образом, он и на сытый желудок не мог работать, и на голодный. Человек всегда найдет себе оправдание. Однако, если человек действительно намерен развиваться, то он не ищет себе оправданий, он действует. Хотя таких людей не так уж много. В «Бхагават Гите» по этому поводу есть прекрасные строчки: «Манушаянан сахасрешу кашчид йатати сиддхей». Это означает, что «только один человек из тысячи прилагает усилия к саморазвитию.» Вы не должны думать, что просветление невозможно. Каждый человек может достичь просветления. Если у нас есть твердое намерение добиться цели, есть средства к ее достижению, то и цель будет обязательно достигнута. Цель, средства ее достижения и результат – это нерушимое триединство. Если человек избрал правильную цель, правильно выбрал средства ее достижения, то он обязательно добьется того, что задумал. Не следует излишне заботиться о результате. Он придет автоматически. То, что мы постоянно думаем о результате, не является признаком мудрости.



Недавно ко мне подошел один человек и говорит: «Я болен, смогу ли я излечиться с помощью медитации?» Мне очень часто задают этот вопрос. Я часто думаю про себя, что этот медитативный съезд не больница, не госпиталь. Хотя я и признаю, что многие люди излечиваются, приехав сюда. Но самое главное, это – привести в порядок сознание. Именно тогда человек может излечиться от своих болезней. Возникает вопрос, как привести в порядок сознание? Как привести в порядок наше внутреннее состояние? Если мы изменим свое внутреннее состояние, то начнут меняться и внешние условия. Значит, самое важное – изменить внутреннее состояние. Мы часто ищем причину снаружи, в то время, как она находится внутри нас.

Часто мы видим, что человек убегает от собаки. Почему так происходит? Должна же быть какая-то причина? В результате научного исследования выяснилось, что человек, бежит от собаки под воздействием страха. Его гормональные железы начинают выделять гормон, адреналин. Запах этого гормона рассеивается в пространстве. Что же касается собаки, то она известна своим великолепным нюхом. Ведь собаки могут идти по следу на расстояние в сотни миль. По запаху они обнаруживают опасных преступников. Человек лишен подобных способностей. Поэтому, когда человек, подгоняемый страхом, начинает убегать от собаки, то выделяемый им запах гормона, адреналина, привлекает собаку и заставляет ее преследовать человека. Если мы будем принимать во внимание только очевидную причину, то нам покажется, что собака собирается укусить человека, и

испугавшись этого, человек убегает от собаки. Один из них бежит, привлекаемый запахом, другой – подгоняемый страхом.

Так и в нашем мире существует страх и существует желание. Кто-то действует, побуждаемый страхом, а кто-то – желанием. Все наши порывы, все наши общественные поступки существуют в пределах этих двух побудительных мотивов. Некоторые люди работают под давлением страха. Если они перестают испытывать страх, то перестают и работать. Некоторые люди действуют под влиянием желаний. Они мечтают о чем-то, и эта мечта толкает их вперед, заставляет действовать. И то, и другое – весьма эффективно.

Мы должны осознать внутренние причины того, что с нами происходит. Мы видим, что кто-то без причины злится. Кто-то проявляет любовь, а кто-то напуган. Кто-то все время ругается, а кто-то не находит себе места. Для того, чтобы выяснить, в чем же причина этой грусти, этого раздражения, этого отчаяния, нам надо посмотреть вглубь, не ограничиваясь внешними обстоятельствами. Конечно, внешние обстоятельства тоже играют роль, но сила внутренних обстоятельств гораздо значительнее. Каждый человек хочет изменить себя к лучшему, хочет избавиться от стресса и отчаяния, мечтает стать счастливым. Человек мечтает избавиться от страха. Один человек подошел ко мне и стал жаловаться на то, что по ночам его преследуют кошмары: то лев, то тигр, то бурная река. Как будто, он тонет в этой реке. Он спрашивал у меня, как ему избавиться от кошмаров. Страх любое явление превращает в кошмар. Но как с ним бороться? Для того, чтобы изменить эту ситуацию, прежде всего,

необходимо узнать внутренние условия. Что именно вызвало данную проблему? Выяснив причину, необходимо принять соответствующие меры.

Внутренние изменения это – изменение чувств, изменение мыслей и изменение гормонального фона организма. Прежде всего, придется заняться изменением чувств. После того, как изменятся чувства, можно приступить к изменению мыслей. Потому что не мысли являются источником чувств, а наоборот, чувства порождают различные мысли. Некоторые люди пребывают в плену заблуждений. Как раз сегодня я почитал о том, что, якобы, мысли человека являются причиной его чувств. Это – то же самое, что считать, что сначала рождается сын, а после него – отец. Разве это возможно? Ведь именно чувства порождают мысли. Как может мысль породить чувство? Ведь чувства исходят из самых глубин нашей сущности. Благородные, прекрасные чувства, а также негативные, brutальные. Именно, исходящие изнутри чувства влияют на сознание, являются причиной возникновения мыслей. Если изменятся наши чувства, то, соответственно, изменится сознание, изменятся наши мысли. Если произойдет изменение сознания, то и действие гормонов в организме изменится. Поэтому, если мы хотим изменить гормональный фон, то нам необходимо изменить чувства и сознание, изменить мысли. Все три понятия взаимосвязаны. Если мы изменяем ход собственных мыслей, то в нашем теле начинают вырабатываться совсем другие гормоны. Гормональные железы одинаково представлены у всех людей, но работают они по-разному. Именно они являются причиной изменения мыслей и чувств человека. Действие гормонов различно не только у двух

разных людей, но также и у одного человека в разное время гормоны действуют по-разному. ???а?а? Махавира сказал очень важную вещь по поводу Лешья (наука о цвете): «Асанкхеджжаин тханаи» - то есть, «лешья проявляет себя в бесконечном количестве мест.» Столько раз меняются наши настроения. Бессчетное количество раз. Бессчетное количество раз гормоны действуют на наш организм, бессчетное количество раз изменяются наши чувства. Чувства изменяются столько же раз, сколько раз меняется гормональный фон. Они взаимозависимы. Когда мы получим ключ к тому, как изменяются наши чувства, то внутренние изменения пойдут с невероятной скоростью.

Но возникает вопрос, как мы можем изменить свои чувства? Это очень сложный вопрос. Мы говорим об изменении мыслей, чувств. Но как же это сделать? Легко сказать, будь хорошим, честным человеком. Будь счастливым. Сказать о том, что необходимо следовать правильным принципам, очень легко. Гораздо легче, чем испечь лепешки. Спросите у наших сестер, и они ответят, что печь лепешки совсем нелегко. Гораздо проще сказать о том, что вы намереваетесь изменить свои чувства. Ведь вы даже можете записать свои намерения на компьютер или на кассетный магнитофон. Повторять это бессчетное количество раз. Но истинное превращение будет не таким уж легким процессом. Нам придется углубиться внутрь себя. Прежде всего, нам надо рассмотреть действие гормонов. Нам трудно бывает понять тот язык, на котором люди говорили в древности. Слова, которые были написаны две-три тысячи лет назад, настолько изменили свое первоначальное значение, что нам

трудно бывает постичь их истинную суть. Ведь мы современные люди, и современные значения слов гораздо ближе нам. Для того, чтобы понять написанное в древности, приходится прибегать к помощи комментариев. Именно в процессе медитации мы можем понять ту истину, которая скрывается за древними словами, понять, как мы можем преобразовать ее в соответствии с современными реалиями. Медитация оказывает нам неоценимую помощь в процессе любого исследования, особенно в исследовании внутреннего мира, а также в поисках скрытого, утраченного смысла. Мы можем раскрыть те тайны, что были нам недоступны. Существует один важный принцип: тайное можно исследовать только с помощью тайного. Тайное – значит скрытое. Тайную истину приходится искать. Существует, например, тайное оружие. С виду – обычная палка, но внутри спрятан острый клинок. Удар такого оружия может сразить человека наповал. Как же мы можем узнать о тайном оружии? Существуют тайны тела, тайны речи и тайны мысли. Соответственно, и наша истинная сущность может тайно удалиться от тела, от речи, от мыслей. Таким образом, мы сможем познать тайное знание. Ведь ум наш беспокоен, и он мешает нам приблизиться к истине. Для поисков истины необходимо полное спокойствие, полная сосредоточенность. Что бы мы ни хотели узнать: будь то знания из области философии, науки, бизнеса, - мы должны помнить, что все гениальные идеи приходили человеку на ум в одиночестве, когда ничто не мешало ему сконцентрироваться.

У Эйнштейна спросили, как ему удалось изобрести принцип относительности? Он ответил: Не знаю.

Однажды я прогуливался в саду и неожиданно почувствовал, что что-то необычное происходит в глубине моего сознания. Разве Ньютон открыл свой закон всемирного тяготения в результате долгих размышлений? Все эти открытия были сделаны благодаря интуиции. Он увидел, как падает яблоко, и в глубине его сознания возникла идея. Все великие открытия сделаны отнюдь не в результате размышлений. Человек, который много думает, подвержен усталости и сомнениям. Мысли порождают напряжение, а разве в таком состоянии человек способен обнаружить истину? Когда человек избавляется от напряжения, он начинает ощущать внутри себя такую легкость, что самые, казалось бы, неразрешимые проблемы разрешаются сами собой.

Поэтому приручить свой беспокойный ум – это первое условие, которое мы должны выполнить, если хотим изменить свой внутренний мир. Сделать это нелегко. Гораздо проще преодолеть все прочие препятствия, например, избавиться от симпатии и антипатии.

Однажды Гаутам задал удивительный вопрос. Он сказал: «Скажи мне, если человек достиг просветления, освободился от пут привязанностей, стал мудрым и всеведущим, может ли он, сидя во дворе и положив свою руку на землю, в другой раз положить свою руку на то же самое место?»

Махавира ответил: «Нет!»

Удивительно! Ведь этот святой человек знает каждую пылинку у себя во дворе, от него не укроется никакое сокровенное знание, он знает каждую клеточку

на своей руке, почему же он не может положить свою руку во второй раз туда же, куда он положил ее в первый раз? Но ???a? Махавира отвечал по-прежнему: «Нет, это невозможно.»

Гаутам снова спросил его: «Почему это невозможно? Ведь это – просветленный человек, наделенный сверхъестественными способностями? Человек, который знает все.»

Махавира ответил: «Конечно, он знает то место, на которое положил руку в прошлый раз, но беспокойство ума почти непреодолимо. Он не смог полностью победить свой беспокойный ум. Ведь у него есть физическое тело. А пока есть тело, до тех пор будет и непостоянство. Поэтому, даже зная все о месте, куда он в прошлый раз положил свою руку, человек не сможет повторить это действие.»

Беспокойство ума – последнее, что мы можем в себе искоренить. Мы можем изменить свое мышление, свой внутренний мир, избавиться от привязанностей, но мы не сможем по-настоящему достичь просветления, пока не избавимся от непостоянства ума и тела.

Если мы хотим полностью изменить свой внутренний мир, то нам надо решить, как именно мы будем это делать. Мы не должны беспокоиться о результате, который сам придет к нам в конце пути. Мы должны изменить условия жизни, наше внутреннее состояние, и мы должны изменить мышление. Изменение внешних условий автоматически приведет к изменению мышления.

Наша цель – изменить свой внутренний мир и изменить мышление. А сделать это можно, преодолев

беспокойность ума. Первое условие – неподвижность, сосредоточенность. Если вы начали практиковать прехша медитацию, но не смогли побороть в себе непрерывное движение тела, речи и ума, беспокойность нисколько не уменьшилась, то считайте, что вы неправильно практикуете медитацию. С вами должны происходить изменения. Я не говорю, что за один день надо достичь полного спокойствия, но изменения должны быть. По мере того, как начинает успокаиваться ум, затихает и непрерывное желание поговорить. Человек уже не так мучается, когда ему в течение некоторого времени необходимо пребывать в молчании. Ведь человек вполне может пребывать в молчании какое-то время. Беспокойность характерна как для отшельников, так и для мирян. Это – очень тяжелая, хроническая болезнь. Вы не сможете избавиться от этой болезни только благодаря тому, что уйдете от мира. Необходимы изменения. Таким образом, первым условием дальнейшей трансформации можно считать преодоление беспокойности.

Вторым условием трансформации можно считать преодоление собственных симпатий и антипатий. Это очень важно. Необходимо изменить свои вкусы. Если человеку по-прежнему будет нравиться сладкое, соленое, есть, пить, спать, спорить и сражаться, то по сравнению со всем этим, медитация покажется ему безвкусной. Поэтому необходимо уменьшать свою привязанность к подобным видам занятий и пытаться полюбить медитацию. Нельзя недооценивать огромной важности подобного изменения вкусов.



## Chapter 4

### Преображение сердца – истоки. Часть вторая

Когда мы сидели во дворе храма, медитируя, то я подумал: зачем мы тратим на медитацию столько сил и времени? Что произойдет в результате? Какова цель всех этих практик? Цель этих практик – избавиться от беспокойства ума. В нашей повседневной жизни мы окружены множеством проблем, а мы, вместо того, чтобы их решать, пытаемся избавиться свой ум от беспокойства. Но потом я получил ответ на свой вопрос. Ведь самая большая проблема человека – беспокойство ума. Ко мне приходят матери и жалуются, что их дети чересчур непоседливые, просят немного усмирить их активность, потому что у родителей уже закончилось терпение. Конечно, в непоседливости, как таковой, нет ничего плохого. Ведь когда дрожат листья, мы понимаем, что их шевелит несущий прохладу ветер. Если ум будет совершенно неподвижным, то возникнет проблема. Молчание – золото, но если двухлетний ребенок не говорит, то родители начинают беспокоиться и ведут его к доктору. Беспокойность, живость играют в нашей жизни определенную роль. Если вдруг наше тело перестанет двигаться, то что с нами будет? Одна сестра после медитации не могла пошевелить ни рукой, ни ногой, и люди беспокоились, пока она не пришла в себя. В некоторой степени живость и беспокойность полезны. Но мы должны бороться с излишней живостью, чтобы достичь своей цели, то есть, преобразовать свое сердце. Как мы можем изменить свое сердце, не уменьшив беспокойность? Например, мы прочитали или

услышали, что нужно поступать так, а не иначе. Однако, наш ум настолько непоседлив, то по его поверхности тотчас же разбежались волны, и такие большие, что новый принцип в них просто утонул. Прочитанное и услышанное так и осталось в теории. Человек совершенно не продвинулся вперед в своем развитии. Ни один принцип мы не сможем применить на практике до тех пор, пока не преодолеем беспокойство ума. Ни одну проблему не сможем разрешить. Я не говорю здесь о полной неподвижности, когда человек остается совершенно неподвижным в течение года, пребывая в кайотсарге. Из такого состояния его не может вывести ни буря, ни дождь, ни жара, ни холод. Даже если птицы начнут вить на нем гнезда, он так и останется стоять, подобно статуе. Это – пустые фантазии. Ведь каждый человек не может стать таким, как великие отшельники. Поэтому мы и не пытаемся полностью избавиться от действия ума. Хотя избавиться от ума – прекрасно. Об этом было написано и на урду, и на санскрите. Но если мы сейчас совершенно избавимся от ума, то возникнут большие проблемы. Тогда после съезда по прекша медитации люди не смогут ни думать, ни планировать свое будущее, ни вспоминать о прошлом. Не вспомнят ни о жене, ни о доме, ни о пути обратно. Поэтому совершенно избавиться от действия ума – большое испытание. С этого момента начинается совершенно другая жизнь. Человек уже не сможет жить в миру. Ведь даже если наша память ненамного ослабевает, то мы уже начинаем беспокоиться – что делать? Поэтому не надо стремиться полностью освободиться от тела, ума и способности говорить. Это невозможно. Но, тем не менее, мы стремимся к этому, прилагаем все усилия в

достижении этой цели. Сидим здесь, забросив все дела, стараясь побороть природную живость ума, речи и тела. Первое условие трансформации сердца – практика кайотсарги, практика молчания и практика сосредоточенности.

Я много раз говорил о том, что трансформация сердца – необходима. Без нее мы не сможем разрешить свои проблемы. Необходимо работать над собой в этом направлении не по принуждению, а с помощью силы воли. Мы все очень много говорим о трансформации сердца, потому что нам очень нравятся теоретические рассуждения. Но происходит ли это на практике? Можете ли вы изменить свое сердце, не прилагая к этому никаких усилий, не практикуясь? Многие люди считают, что насилие – зло, что необходимо следовать по пути ненасилия. Необходимо изменить свое сердце, но как это сделать, если вы даже не пытаетесь бороться с беспокойством ума? Вы думаете, что сможете изменить свое сердце, только слушая лекции и обсуждая их? Если бы это было возможно, то сегодня весь мир уже встал бы на путь ненасилия, и не осталось бы больше никаких проблем. Это – наша иллюзия, что мы можем изменить свое сердце только путем теоретических рассуждений. Мы до тех пор не сможем этого сделать, не сможем изменить сердце и встать на путь ненасилия, пока не будем пытаться преодолеть беспокойность ума.

Многие люди хотят, чтобы насилие и духовность стали основополагающими принципами нашего мира. Это – прекрасное желание, но совершенно ясно, что оно не осуществится благодаря одному лишь желанию и теоретическим измышлениям. Такого никогда не было

и не будет. Нам надо определить путь и следовать ему. И этот путь – преодолеть свою беспокойность. Часто люди говорят: зачем медитировать? Лучше бы вы занимались полезным делом. Человек, практикующий медитацию, не сеет, не жнет, не пашет, а целый час сидит неподвижно. Настоящий бездельник. Возникает естественный вопрос, что же делают эти неподвижно сидящие люди? Можно ли это назвать работой? Работает рабочий, служащий в офисе, а это нельзя назвать работой. Таким образом, мы называем беспокойность работой, а спокойствие – безделием. Мы не сможем разрешить социальные проблемы до тех пор, пока не избавимся от этого ложного представления. Ведь мы не сможем разрешить свои проблемы, пока не докопаемся до истины. А истина заключается в том, что в нашей жизни должен существовать баланс между действием и бездействием. Секрет эффективной деятельности заключается именно в том, чтобы уметь некоторое время посидеть в тишине и бездействии.

Два человека перебрались через реку, оставили лодку и спросили у прохожего: далеко ли до деревни? Прохожий ответил, что четыре мили. У одного из путешественников была лошадь, а другой намеревался идти пешком. Путешественники вновь спросили у прохожего, смогут ли они добраться до деревни к вечеру. Прохожий был разумным человеком. Он ответил: «Если будете двигаться медленно, то обязательно доберетесь.» Но зачем человеку на лошади двигаться медленно? Он поскакал вперед во всю прыть. А другой человек очень осторожно и

медленно начал передвигаться пешком. Дорога была очень плохая – вся в рытвинах и ямах, в жидкой грязи и колючках. Впереди было болото. Несущаяся во весь опор лошадь, споткнулась и упала в болото вместе с всадником. Тот человек, что шел пешком, добрался в деревню до темноты, а другой – только кутру.

Если мы посмотрим на эту историю с математической точки зрения, то нам покажется, что тот, кто передвигался на лошади с гораздо большей скоростью, чем тот, кто шел пешком, должен был бы добраться в деревню гораздо быстрее. Но язык математики не всегда применим в реальной жизни. На практике получается, что поспешишь – людей насмешишь. Тот, кто все время спешит и ни на миг не может успокоиться, не достигнет своей цели – увязнет по дороге. Тот, кто научился все делать осторожно и спокойно, придет к своей цели. Беспокойный человек увязает то в одной, то в другой проблеме, и этим проблемам не видно конца. Поэтому при всей кажущейся бесполезности, именно стремление избавиться от беспокойной природы своего ума является главным секретом успешной деятельности. Если человек сумел преодолеть беспокойство своего ума, научился сосредоточенности, то работу, которую он обычно выполняет за десять часов, он может выполнить за пять. А если сосредоточенность отсутствует, то и простая работа на пару часов может растянуться на восемь часов, а то – и на восемь дней. Люди отвлекаются на пустые разговоры, их ум блуждает. Невозможно сосредоточиться. Поэтому и трансформация сердца невозможна без предварительных попыток овладеть своим

беспокойным умом.

Второе условие – преодолеть свои симпатии и антипатии, развить гармоничный подход ко всему. Это очень важно и не так-то легко сделать. Для этого необходимо большое самоограничение и самодисциплина. Мы симпатизируем правой руке и недолюбливаем левую. Наш правый глаз смотрит на то, что ему приятно, а левый – на то, что ему неприятно. Разве легко балансировать между этими двумя противоположностями? Гораздо легче уйти от мира, терпеть голод и жажду. Если во время медитаций и кайотсарги мы сможем приподняться над своими привязанностями, над симпатиями и антипатиями, то сможем продвинуться на пути преобразования сердца. Но это нелегко. Если нас просит о чем-то дорогой нам человек, то мы уже не задумываемся о его просьбе, справедлива ли она. Наша пристрастность к нам тотчас же возвращается, и мы начинаем использовать все доводы ума в защиту любимого человека. Таким образом, мы нарушаем гармонию, баланс. Как в такой ситуации мы можем надеяться преобразовать свое сердце?

Нет ничего невозможного в том, чтобы встать на путь ненасилия. Но к этому нужно стремиться. Не прилагая усилий к тому, чтобы добиться беспристрастного, целостного подхода, мы не можем даже мечтать о том, чтобы преобразовать свое сердце. Медитация – это и есть воспитание в себе гармоничного, целостного взгляда на мир. Подобного рода взгляд на мир возникает естественным путем в результате медитативных практик. Люди говорят, что медитация – это бесполезное занятие, но как вы можете

стать справедливым и беспристрастным человеком, не занимаясь медитацией? Чтобы разрешить спор враждующих сторон, всегда выбирают беспристрастного судью. Можно ли выбрать для разрешения спора человека, который сам является горячим приверженцем той или иной стороны?

Второе важное условие, необходимое для преобразования сердца, - гармоничный подход, развитие беспристрастности. Все это рождается из бездействия медитации. Отсутствие действий, движений, активности – обязательная предпосылка к успеху. Не избавившись от влияния собственных симпатий и антипатий, человек не может исполнять роль миротворца, посредника. Во время швас-прекши (медитации на дыхание) мы постоянно говорим о том, что необходимо концентрировать свое внимание исключительно на дыхании, постараться хоть на мгновение избавиться от пут привязанностей, симпатий и антипатий. Ведь мы относимся к своему дыханию беспристрастно. Поэтому для того, чтобы успокоить свой ум, мы и концентрируемся на дыхании. Это и есть состояние гармонии, спокойствия, равновесия, с помощью которого мы можем разрешить тысячи неразрешимых проблем.

Третье условие, необходимое для преобразования сердца – пробужденность. Все страхи мира происходят от невежества. Махавира говорил: «саввао паматтас бхаям», то есть, «Невежественный человек со всех сторон видит только страх. И напротив, пробужденный человек никогда не испытывает страха.»

В «Мандал Брахмаупанишаде» говорится о том,

что мы можем назвать пять пороков человеческого тела: желание, гнев, неглубокое дыхание, трусость и апатию. В этом же тексте приводятся рекомендации о том, как с ними следует бороться.

Первый порок – желание. Для того, чтобы бороться с желаниями, необходимо отсутствие намерений. В «Агастьячурни» содержатся важные строки по этому поводу: «Желание! Я знаю твою природу. Ты рождаешься из намерения. У меня не будет намерений. У меня не будет фантазий. Тогда ты не родишься. Если не посеять семя, урожая не будет».

Единственный способ уничтожить желание – отсутствие намерений.

Другой порок – гнев. Способ избавиться от гнева – прощение, развитие сострадания. Сражаться с гневом не надо. Чем больше вы будете с ним сражаться, тем больше он будет возрастать. Поэтому лучше – развивать сострадание.

Третий порок – неглубокое дыхание, то есть, неглубокие вдохи, опустошительные выдохи. Бороться с этим можно путем ограничения в пище. Люди спросят, где тут связь? Но на самом деле, если человек до отказа забывает желудок, то начинает задыхаться, что, в свою очередь, приводит к неглубокому дыханию. Если вы будете мало есть, то ваше дыхание будет полностью уравновешенным и глубоким. Если человек дышит неглубоко, то растрчивает все свои силы, если наоборот – то сохраняет их.

Четвертый порок – трусость. Его лечат бесстрашием. Трусость порождает страх. От страха возрастает трусость. Необходимо избавиться от страха. Человек, осознавший высшую истину, не испытывает



потребности в страхе.

Однажды правитель Греции разозлился на своего советника. Как известно, и гнев правителя опасен, и его милость. Лучше всего – избегать и той, и иной крайности и находиться посередине. И хотя советник был самым могущественным человеком в государстве после правителя, его приговорили к смерти через повешение. В день, когда было объявлено о приговоре, советник с большой пышностью и при большом стечении народа, членов семьи, близких и друзей, отмечал свой день рождения. Посреди музыки и ликования прибыл посыльный, и тотчас всякая радость прекратилась. Все люди очень опечалились. Увидев это, советник спросил: «Эй! Что случилось? Почему умолкла музыка, и прекратились танцы?» Друзья ответили: «Сегодня объявили твой смертный приговор. Как же мы можем веселиться?» Визирь сказал: «Вы – глупцы! Разве человек должен обязательно умирать опечаленным? Начинайте веселиться, петь и танцевать!» И празднование началось снова. В душе советника не было ни тени беспокойства, печали или страха. Правитель отправил своих слуг во дворец советника, узнать, что там происходит, и они вернулись с известием, что советник с великой радостью отмечает свой день рождения. Правитель задумался и сказал: «Какой смысл убивать человека, который постиг искусство жизни?» И отменил приказ.

Человек, который овладел своим страхом и ничего не боится, действительно идет по пути ненасилия и может преобразовать свое сердце. ???a?a? Махавира в своей теории ненасилия наибольшее внимание уделял

именно преодолению страха. Он считал, что если человек не может достичь бесстрашия, то он никогда не поймет принципа ненасилия и не сможет идти по пути духовного развития. Не сможет преобразить свое сердце. Самый бесценный дар, который получает просветленный человек – бесстрашие.

Все эти состояния души невозможны без трех основных моментов: осознанности, беспристрастности и сосредоточенности. Осознанность не приходит внезапно. Необходимо прилагать к ее достижению определенные усилия. То же самое можно сказать и про беспристрастность, и про сосредоточенность. Со стороны людям кажется, что тот, кто практикует медитацию, - бездельник. Но ведь внутри проходит огромная работа, горит яркий свет. Внутренняя работа, внутренний свет. Вместе с практикой приходит сосредоточенность, осознанность и беспристрастность.

Когда вечером мы совершали гаман-йогу, один человек со стороны подошел ко мне и спросил: Все эти люди ходят здесь, чтобы получше переварить пищу? Я ответил: Они едят не настолько много, чтобы у них была в этом необходимость. Это йога в движении. Когда ты идешь, то концентрируешь свое внимание на процессе ходьбы. Ни воспоминаний, ни мыслей, ни фантазий. Это – практика осознанности. Нужно находиться в настоящем моменте. Если вы идете, то ощущаете, что идете. Если говорите, то ощущаете, как говорите. Когда приходит подобного рода осознанность, то для страха не остается никаких лазеек. Страх приходит тогда, когда человек находится в неосознанном состоянии. Он, как будто, спит, и его начинают одолевать призраки, мучить

страхи. Призраки преследуют только напуганных людей, а бесстрашных – боятся. Да и что призраку делать рядом с бесстрашным человеком? Ведь призраку нужно укрытие. По мере того, как усиливается осознанность, мы начинаем и к страху относиться осознанно. Мы начинаем осознанно относиться к своим мыслям, к речи, к движениям тела. Тогда дурным мыслям не так-то легко становится овладевать нами, ведь мы можем сразу поймать такую мысль на лету. Хозяин проснулся, и вор исчез. Если к осознанному человеку пришла на ум негативная мысль, то он осознает ее, и она тотчас успокаивается. Мы должны следить за своей речью: не говорить того, что не следует, не ругаться, быть сдержанным в речах. Мы должны осознанно относиться к своему телу и к его движениям, тогда мы не сможем совершить несправедливый поступок. Ведь рука может выполнять различные полезные действия, а может наносить удары. Но как только приходит осознанность, лишнее уходит, а необходимое остается.

Если мы действительно хотим преобразить свое сердце, хотим идти по пути ненасилия, то нам нужна практика. Без этого, не будет ни сосредоточенности, ни осознанности, ни беспристрастности. Ведь сегодня религия именно потому потеряла свою силу, что осталась одна теория, без практики. Для того, чтобы придать религии былую силу, необходимо соединить теорию с практикой. Именно тогда религия станет ярким светильником, привлекающим к себе сердца людей, возрождающим веру.

## Chapter 5

### Преображение сердца. Истоки. Часть третья.

Как только человек рождается, тотчас же возникает его связь с внешним миром. Вся наша жизнь зависит от него, и мы не можем описать свою жизнь, не упоминая его. Пища, вода, одежда, дом – все это находится перед нами. Постепенно человек становится убежденным материалистом. Он настолько привязывается к миру, что и не вспоминает о сознании. Ведь материальный мир мы можем увидеть, сознание – нет. Мы ясно видим пользу материального мира. Польза мира духовного – сомнительна. Притяжение к материальному миру – естественна. Притяжение к миру духовному, кажется, совершенно исчезло. Основной предмет наших желаний – материальные объекты, и это воздвигает непреодолимое препятствие на пути преобразования сердца. Мы хотим изменить человеческое сердце, сделать так, чтобы в нем было меньше насилия, лжи. Чтобы человек не воровал, не грабил. Проявлял целомудрие. Представители всех религий, общественные деятели – все хотят этого. Ведь общественные и религиозные ценности во многом совпадают. Но эти ценности никто не стремится развивать. Почему же так происходит? Основная причина заключается в том, что в наше время человек очень сильно привязался к материальному миру. Если бы оба этих начала – духовное и материальное, внешнее и внутреннее, были бы уравновешены, то не было бы никаких проблем в обществе, забастовок, коррупции. Но сейчас баланс нарушен, потому что человек необыкновенно привязан к материальному

миру. На языке Агам эту привязанность к материальному называют «авирати». Конечно, человек хочет изменить себя, хочет оставить свою привычку к материальному. Он соглашается с доводами религии, на словах отрекается от материального мира, но в глубине души продолжает лелеять теплые чувства по отношению к нему.

Один человек курил сигарету, у которой был очень длинный мундштук, длиннее локтя. Его стали спрашивать прохожие: «Эй, брат! Почему у тебя такой длинный мундштук?» Он отвечал, что таким образом хочет держаться подальше от вредных веществ, исходящих от сигареты.

Так и в нашей жизни. Человек хочет чего-то избежать, но все равно, не обрубает связи. Пока существует привязанность глубоко внутри, человек найдет способ приблизиться к ней. Необходимо, чтобы в результате практик человек изменил свои вкусы, пробудил в себе интерес к внутреннему миру. Когда у человека появится интерес к внутреннему миру, то его интерес к миру материальному автоматически уменьшится. Сегодня утром, после занятий, ко мне подошел один человек. Он сказал: «Сегодня я испытываю такую радость, что не могу передать словами. Как будто, все мое тело, все клеточки, пропитались блаженством.» Я увидел, что по мере того, как он говорил, человек начал плакать. Когда мы начинаем постигать свой внутренний мир, пробуждаем в себе источник безграничной радости, то человек понимает, что не только вещи могут дарить ему радость. В нашем теле присутствуют такие силы, которые могут дать вам радость неизмеримо большую,

чем радость от обладания материальными объектами. Но этот опыт нельзя получить без практики. Вы можете провести тысячу лет, беседуя о духовности, но приблизиться к ней вы можете только через практику. Только тот человек, который не побоялся заглянуть в глубины своего «я», сможет отыскать блаженство внутри себя. Это блаженство невозможно описать словами.

Пока мы не уменьшим притягательность материального, мы будем постоянно сталкиваться с беспокойством ума. Почему наш ум становится все более беспокойным? Потому что внутри идет электрический ток, крутится вентилятор. Почему вентилятор крутится? Потому что к нему поступает электрический ток. Если включить его, то он будет крутиться. Наш ум тоже крутится. Как он может остановиться? Он настолько поражен материальным миром, что испытывает головокружение. Ум привязан к миру. Мне нужно то, мне нужно это! Вот ум и вынужден целый день крутиться туда-сюда. Из-за этой предрасположенности к материальному, в мире случаются удивительные вещи.

В древние времена жил один искусный танцор, по имени Илайчикумар. По рождению он происходил из богатой и знатной семьи, но желание привело его на подмостки. Он полюбил прекрасную танцовщицу, и ему пришлось оставить и дом, и семью, и богатство. Он начал жить вместе с танцорами и артистами. Очень скоро он достиг высокой степени мастерства. Однажды он отправился выступать во дворец перед раджой и его придворными. Илайчикумар забрался на бамбуковую жердь и начал показывать такие трюки, что все только

диву давались. Но раджа не смотрел на представление. Его внимание было поглощено стоящей внизу танцовщицей. Он влюбился в нее с первого взгляда. Все люди подбадривали акробата радостными криками, но раджа смотрел только на девушку. Он подумал, что пока танцор жив, ему не заполучить эту девушку. Представление длилось долго. И на жердочках, и на веревках танцевал Илайчикумар, да так рискованно, что зрители, то и дело замирали в страхе. Однако, он целый и невредимый, спустился на землю. Он думал, что радже понравилось его искусство, и он одарит его наградой. Он подошел к радже, но раджа сказал: «Танцор! Ты показал мне свое искусство, но оно мне не понравилось. Если ты еще знаешь какие-нибудь трюки, то покажи мне. Иначе, я не дам тебе никакой награды.» Илайчикумар очень расстроился. Он подумал: «Я показал радже такие удивительные трюки, но они ему не понравились. Что же может ему понравиться?» Пришлось ему во второй раз взбираться на шест и повторять свою программу. Целых два часа. Когда Илайчикумар спустился и подошел к радже, тот сказал, что хотя во второй раз все получилось немного лучше, но, все-таки, он недоволен. Братья-акробаты попросили Илайчикумара выступить еще раз, потому что, пока раджа не даст награду первому исполнителю, все остальные тоже ничего не получат. Придется ублажить правителя. Что оставалось делать? Илайчикумар в третий раз взобрался на шест и начал выделять такие удивительные трюки, что все вокруг визжали от восторга и осыпали его похвалами, но, когда после двух часов тяжелого труда, акробат спустился и подошел к радже, тот опять не был

впечатлен. Он сказал: «Брат! Мне твоя программа не понравилась. Как я могу дать тебе вознаграждение?» Илайчикумар устал и подумал, что в любом случае сегодня уже не может больше выступить, но тут вмешалась его жена и стала настаивать попробовать еще раз. Илайчикумар взобрался на шест, стал показывать свои трюки и тут ему открылась истина. Он понял, что раджа сегодня не вознаградит его, потому что у него совсем другие намерения. Тогда акробат избавился от своего желания получить награду, от своей привязанности к жене и к радже. Он слез с шеста и, не говоря ни слова, отправился в великое путешествие.

В нашей жизни привязанности являются источником проблем. Я не говорю, что следует избавиться от всех привязанностей. При всем желании это невозможно. Ведь тогда жизнь станет пресной. Даже если я потребую, чтобы вы избавились от всех своих желаний и привязанностей, вы меня не послушаетесь. Человек, живущий в обществе, имеющий семью, не может согласиться с тем, чтобы из его жизни ушли все желания, все краски. Поэтому я советую вам сбалансировать свои желания – желания внешние и желания внутренние. Пока этого не произойдет, не будет порядка в общественной жизни и благополучия в семье. Мы должны испытывать к своему внутреннему миру такую же привязанность, какую мы испытываем к миру внешнему. Тогда прекратится неоправданное насилие. Потому что в нашей жизни без насилия не обойтись, но пусть оно будет оправданным, а не беспричинным. Зачем всегда склоняться к насилию? Если произвести подсчеты, то окажется, что в



семидесяти пяти процентах случаев человек проявляет неоправданную агрессию. Очень многое происходит бездумно, неосознанно. Насилие происходит из-за беспокойного человеческого ума, по причине страха, желаний, симпатий и антипатий. Поэтому, если мы изменим предпосылки: на место непоседливости поставим сосредоточенность, на место предвзятости – беспристрастность, на место страха – осознанность и, вместе с тем, будем развивать баланс в желаниях по отношению к миру внешнему и миру внутреннему, то наступит гармония. Тогда не будет неоправданного насилия, бесчестности. Именно сегодня я говорил людям о том, что следует расстаться с привычкой, обманывать других, соединять истину и ложь. Люди слушают, и им нравятся эти слова, они с ними соглашаются. Но когда дойдет до дела, то они по-прежнему будут обманывать, мошенничать, обводить своих братьев вокруг пальца. Некоторые даже не стесняются перерезать кому-то горло. Сколько бы мы сами ни испытывали страданий, жалость к другим почему-то не возникает. Возникает вопрос: почему так происходит? Почему человек, даже зная о хорошем, отдает свое предпочтение дурным побуждениям и поступает плохо? Дело в том, что баланс восприятия нарушен. Человек в гораздо большей степени привязан к внешнему миру. Баланс нарушен в уме человека. Если ум не сбалансирован, то человек может ругаться, изрыгать проклятия, вступать с другими в драку. Он подобен сумасшедшему. Он настолько привязался к материальному миру, что пойдет на все, лишь бы получить желаемую вещь, а если не получит ее, то будет безмерно страдать. В такой ситуации о

преображении сердца не может быть и речи. Ведь сначала нужно увидеть истину.

Один человек, чтобы прогнать темноту, зажег светильник. Но подошел другой человек, толкнул светильник ногой. Он упал, его стекло треснуло. Тот человек сказал: «Какая польза от того, что ты зажжешь светильник? Ведь для того, чтобы воспринимать его свет, нужны еще глаза.»

Существуют различные виды света: огонь, светильник, электричество, солнечный свет, лунный свет. Но если уйдет свет из глаз человека, то не останется смысла во всех остальных видах света. Наступит тьма. Самый совершенный свет – это свет наших глаз, который может улавливать все остальные виды света. Поэтому пока мы не зажжем внутренний свет, все сияющие принципы общества будут пребывать во тьме. Будь то заветы Будды, Махавиры, Кришны или любого другого духовного учителя. Чанакья правильно сказал: «Если у человека нет контроля над собой, то разве справятся с ним священные шастры?» Шастры содержат в себе безграничную мудрость, и если бы современный человек руководствовался ими в своем поведении, то наше общество было бы совершенно другим. Человек стал бы совершенно другим. Прекрасным, совершенным, достойным уважения. Но сейчас портрет современного человека совсем другой, не слишком привлекательный. Потому что несмотря на мудрые слова, написанные в шастрах, человек по-прежнему не контролирует себя, и вся эта мудрость оказывается для него бесполезной. Для того, чтобы проиллюстрировать вышесказанное, существует

прекрасная метафора. Один человек подошел к зеркалу и стал в него смотреть на свое отражение. Он очень долго и пристально смотрел в зеркало, но дело в том, что тот человек был слепой. В этом случае зеркало уже ничем не могло ему помочь, ведь для того, чтобы увидеть свое отражение, необходимо зрение.

Зрение необходимо. Поэтому я призываю вас изменить свой взгляд на вещи, постараться смотреть на все объективно, не изменяя гармонии. Если у вас будет сбалансированный взгляд на вещи, то вас уже не так сильно будет притягивать к материальному миру, как это происходит у людей с неправильным мировоззрением. Человек с неправильным мировоззрением ставит материальное во главу угла и именно в нем ищет утешения и защиты. Богатство является его последним прибежищем. Человек думает, что в старости, когда он уже не сможет работать, эти деньги ему пригодятся. Но часто бывает так, что это богатство становится причиной тяжких преступлений. Люди узнают, что у старика много денег, и он одинок, и могут задумать неладное – убить старика и присвоить себе его накопления. Но как только человек получает гармоничное мировоззрение, он перестает искать утешение в материальном и начинает искать утешение в своем внутреннем мире. Но пока человек ищет утешения во внешнем мире, он не будет удовлетворен. Все наши проблемы возникают из-за привязанности к миру. Если человек сумеет преодолеть эту привязанность, то сразу разрешит все свои проблемы. Махатма Ганди принял одиннадцать обетов. И один среди них был обет непривязанности. Иными словами «непривязанность к удовольствиям». Ведь человек

получает удовольствие не только во время еды, он делает это бесчисленными способами. Удовольствие служит индикатором того, что внимание человека сместилось с внутреннего мира на мир внешний.

Один святой отшельник отправился просить подаяние. Подошел к дому уличных артистов. Женщина в этом доме приготовила вкусные сладости и дала кусочек отшельнику. Почувствовав необыкновенный аромат, отшельник захотел попробовать эту сладость.

Желание испытать удовольствие присутствует в каждом человеке. Не надо думать, что если человек стал отшельником, то он стал равнодушным к удовольствиям. Это наваждение уменьшается только по мере того, как человек начинает продвигаться по пути духовных практик. Недостаточно просто стать отшельником, необходимо преодолеть еще множество препятствий и искушений. Необходимо принять обеты, побороть свой страх, привязанности. Ведь желания сами по себе не исчезнут.

Отшельник, очарованный запахом и видом угощения, возжелал его съесть. Но он понимал, что одного кусочка недостаточно, потому что по возвращении в монастырь, ему следует покормить сначала настоятеля, затем своих наставников и учителей. Возможно, потом и для него что-то останется. Таким образом, требуется пять-шесть кусочков.

Подстегиваемый своим желанием, отшельник придумал план. Так как этот отшельник обладал огромной внутренней силой, то умел менять обличье по своему усмотрению. Он превратился в прекрасного юношу-монаха и вновь отправился к дому танцовщицы просить милостыню. Она увидела, что это – уже другой

монах и дала ему кусочек. Таким образом монах еще несколько раз менял свою внешность. В конце концов, он получил шесть кусочков и решил, что этого достаточно, чтобы и на его долю что-то осталось. Наверху сидел глава этой актерской труппы и все видел. Он поразился тому, что увидел : «Вот это да! Если бы ему заполучить этого человека в свою труппу, то они могли бы прославиться во всем мире. Ведь этому человеку нет даже никакой необходимости менять наряды. Нет никакой необходимости прятаться за занавесом. Он может менять свой облик в мгновение ока.» Глава актерской труппы спустился с крыши и объяснил своим девушкам, что если завтра сюда придет монах, то его надо очень вкусно накормить. Он правильно определил, что монах питает слабость к вкусной еде. Если доктор правильно поставил диагноз, то может назначить лечение. Ведь дело не столько в лекарстве, сколько в правильном диагнозе.

Глава артистов сказал своим дочерям:«Если придет этот монах, накормите его побольше и повкуснее.» Стали готовить. Монах тоже почувствовал, что готовится что-то вкусное и отправился к актерам, где его вкусно накормили. На следующий день он снова пришел, потом еще и еще. В конце концов, он был настолько очарован вкусной пищей, что бросил монастырь и присоединился к актерам.

Поэтому удовольствия, которые мы получаем от органов чувств, становятся большим препятствием на пути духовного развития. Из-за этого происходит и беспокойство ума. Обоняние, осязание, зрение, слух – все это делает человека беспокойным. Как будто,

электрические разряды постоянно поступают в наш мозг от различных органов чувств. Если вас ужалит даже один скорпион, то, как вам будет больно! Но человека одновременно жалят сразу пять скорпионов. Как же ум может не быть беспокойным? Поэтому практика, направленная на успокоение ума, должна быть соединена с практикой преодоления своего стремления к удовольствиям. В прекша медитации мы занимаемся тем, что с помощью медитации стремимся преодолеть беспокойную природу ума, научить его сосредоточенности. Но нельзя забывать о том, что ум не успокоится до тех пор, пока не уменьшится пристрастие человека к удовольствиям. Эти два понятия настолько взаимосвязаны, что нельзя изменить одно, не изменив другого.

Другая причина непоседливости ума – страх. Страхи бывают из-за невежества, ложного мировоззрения, симпатий и антипатий. Лень и сонливость также делают наш ум беспокойным.

Приверженность собственным симпатиям и антипатиям делают наш ум беспокойным. Если человек испытывает сильный гнев, посмотрите, кажется, что закипела каждая его клеточка. Все его тело дрожит.

Однажды мы остановились в Гангапуре. Напротив нашего дома был помост, а сама улочка была очень узкая. Один мужчина попытался провезти по ней повозку, запряженную быками. Тогда тот, кто сидел на помосте, закричал, чтобы он не делал этого, ты все здесь поломаешь. Но погонщик ответил, что это – дорога для всех. Слово за слово разгорелся спор. Войдя в раж, человек, сидевший на помосте, прыгнул прямо в повозку, а я вспомнил слова учителя, что

человек в гневе не двигается, а прыгает.

Три главы этой книги я посвятил «Истокам преобразования сердца». Я перечислил все причины, которые способствуют тому, чтобы ум был все более и более беспокойным. Надо использовать энергию этих побуждений на благие цели, на духовное развитие. Поэтому необходимо овладеть своими чувствами, стать их хозяином. Надо постараться уменьшить силу своих симпатий и антипатий, беспокойство ума, страх, склонность к удовольствиям. Если их сила уменьшится, то и наше мировоззрение станет более правильным и у нас будет больше возможностей изменить свое сердце. Тем людям, которые хотят преобразить свое сердце, я посоветую меньше полагаться на теорию и уделять больше внимания практике.

## Chapter 6

### Практика преобразования сердца

Один человек пришел в магазин и спросил у продавца: «Брат, у тебя есть мука? – Есть. – А сахар есть? – Есть. – А топленое масло есть? – Да. – Так почему же ты не начнешь продавать халву, ведь у тебя все ее ингредиенты в наличии?»

Продавец ответил: «Да, у меня есть все необходимое для халвы, но я не знаю рецепта. Если я начну вот так готовить халву, то испорчу и сахар, и муку, и топленое масло. Вместо халвы получится что-то другое.»

Чтобы что-то создать, необходимо знать способ приготовления. Без этого ничего не получится.

Мы здесь говорим о преобразении сердца. Но если мы не знаем точного способа действий, то вместо изменения сердца, мы можем получить что-то другое, например, преобразить свои ноги и т.д.

Ведь сформировать свое сознание не так-то легко. Я считаю это самой сложной задачей. Формирование сознания – это и есть преобразование сердца. Когда мы изменяем свое сознание, то изменяется и наше сердце. Если сознание не меняется, то все остальное тоже остается неизменным. Для того, чтобы сформировать сознание, мы должны знать об этой связи.

Перед нами стоят две задачи – изменить сознание и преобразить сознание человека. Это – очень важные задачи. Для материального мира были придуманы законы, но постичь всеобщие законы духовного мира очень непросто. Материя не наделена сознанием,



поэтому исследовать законы, по которым она существует не сложно. Ведь в ней не происходит никаких изменений. Но сознание так быстро принимает новую форму, что мы не успеваем выработать для него законы. Какие бы мы ни придумывали законы, все они бесполезны, потому что сознание не остается неизменным. Даже самое мелкое живое существо пользуется свободой выбора, прыгает, куда хочет, а все законы остаются в теории. Именно сознание обладает свободным желанием, непредсказуемостью, что нельзя сказать о материи. Свободная воля является отличительным признаком живого существа. Поэтому придумать общие правила для одушевленных существ – невероятно сложно.

Очень сложно изменить живое существо, обладающее свободной волей. Но среди всех живых существ, сложнее всего изменить человека, который обладает силой мысли, доводами разума и логикой. Без точного знания о преобразовании человеческой природы, невозможно сделать это. Мы можем задумываться о том, чтобы изменить обстоятельства, можем прилагать к этому усилия, и эти усилия могут даже увенчаться успехом, но изменить сознание человека, связанного с определенной культурой, традициями, воспоминаниями – невероятно сложно. Ведь эти традиции пришли к нам из глубины веков. Разве легко изменить их?

Иногда происходят удивительные истории. Одна монахиня была одержима злым духом. Она испытывала ужасные ментальные страдания. Стали использовать все способы для изгнания духа, и тут из ее горла вырвался крик: «Я жажду мести!

»Оказывается, в одном из предыдущих рождений эта монахиня присвоила себе все богатство одного человека, и дух этого человека теперь пытался ей отомстить. Когда боль немного отпускала монахиню, она говорила: «Никогда не присваивайте чужое добро. Это приводит к плачевным последствиям.»

Несколько месяцев монахиня ужасно страдала. Потом дух сказал: « Я хочу убить ее. Моя жажда мести стала просто невыносимой. Но она постоянно твердит мантры и поет бхаджаны, поэтому я не могу вот так запросто ее убить. Я мучил ее, сколько мог, а теперь я ухожу.»

После того, как дух ее покинул, монахиня полностью выздоровела.

Мы можем исследовать эту историю с психологической точки зрения, но у нее есть еще одна сторона. Каждое живое существо пожинает плоды своих поступков. Поэтому некоторые события происходят в результате естественного хода вещей, а некоторые определяются кармой. Кармические последствия могут проявить себя даже через тысячу лет, когда человек уже совершенно изменится. И это удивительно.

Поэтому говорят, что сформировать сознание не так-то легко. Возникает много препятствий. Некоторые люди, увидев лишь отблеск истины, полностью меняются, а некоторые не меняются даже после тысячи усилий. Возникает естественный вопрос: почему так происходит?

Один человек простой и искренний, старается избегать пороков.

А другой человек себялюбив, жесток, не боится совершать даже самые гнусные поступки. Запросто убивает себе подобных.

Почему люди так отличаются друг от друга? Нельзя объяснить это различие одной только разницей в условиях жизни. Ведь если бы это было так, то люди, попавшие в сходную ситуацию, вели бы себя одинаково. Но такого не происходит. Поэтому нам приходится признать, что внешние условия определяют далеко не все. Внутренняя предрасположенность тоже играет свою роль.

Принц Карканду стал правителем. Он очень любил коров. Однажды он пришел в коровник и увидел там тощего теленка. Сердце правителя наполнилось жалостью. Он велел взять все молоко у его коровы-матери и напоить теленка. Он распорядился, что когда теленок подрастет, ему будут давать молоко и других коров.

Теленок стал расти и поправляться. Он вырос большим и крепким, с красивыми рогами, веселый и полный сил. Когда раджа увидел, в какого роскошного быка превратился теленок, то очень обрадовался. Он начал каждый день приходить в коровник проведать своего любимца.

Через какое-то время радже пришлось далеко уехать. Он вернулся обратно только через многие годы и первым делом отправился проведать быка в коровник. Он спросил человека, работавшего там: «Где мой бык?» И человек ответил: «Махарадж! Тот бык, что стоит перед вами, и есть тот ваш любимец.» Раджа не поверил своим глазам! Как его бычок мог стать таким худым и старым? Когда его глаза успели так сильно

ввалиться? Куда же девалась его сила и красота? Значит, и мне в старости придется стать таким же? Подумав так, раджа отстранил свои помыслы от бренного мира, оставил трон и ушел в монахи.

Разве мы не видим на улице старых коров? Разве кто-то при виде их, оставляет этот мир и уходит в монахи? Если бы мы, только увидев старого быка, преисполнились желанием оставить этот мир, то сейчас нас бы окружали одни монахи. Для раджи Карканду вид этого быка стал решающим, стал отправной точкой к изменению сознания. В то время, как другие люди ничего подобного не испытали.

Тхаваччапутра сидел около матери. По соседству играли на музыкальных инструментах. Он спросил: «Мама! Почему они играют?» Мама ответила: «Сынок! В том доме родился сын. Вот они и радуются.»

На следующий день в соседнем доме поселился траур. Тхаваччапутра спросил у матери: «Вчера они пели веселые песни, а сегодня все песни – неприятные и резкие. В чем дело?»

Мать ответила: «Сегодня они поют песни не радости, а горя.» Тогда мальчик спросил: «Почему же такая разница? Вчера исполняли такие красивые песни, а сегодня – такие грустные.»

Мать сказала: «Сынок! Помнишь, вчера в том доме родился мальчик. Поэтому все радовались. А сегодня ребенок умер, поэтому все печалится.»

- Значит и я, однажды умру?

- Сынок, так устроен этот мир. Тот, кто однажды родился, должен умереть. Никто не может стать бессмертным.

Тхаваччапутра сказал: «Мать! Если это действительно так, то я не хочу больше оставаться в этом бренном мире, а хочу отправиться на поиски бессмертия.» И он ушел.

Разве, услышав погребальные напевы, все люди уходят на поиски вечной жизни?

Из всех вышеприведенных примеров становится ясно, что, несмотря на одинаковые внешние условия, внутреннее состояние у различных людей отличается, что приводит к различию между людьми. Поэтому жизненные пути у людей различны. Некоторые люди сворачивают в сторону насилия, а некоторые – в сторону ненасилия. Некоторые люди, воспитанные в атмосфере ненасилия, выбирают насилие в качестве своего жизненного принципа. Некоторые люди, воспитанные в атмосфере насилия, становятся на путь ненасилия.

О том, как можно преобразовать человеческое сердце, мы можем понять, принимая во внимание схожесть внешних условий и различие внутреннего мира.

Считается, что тело человека состоит из трех элементов: вата, пита и капха. То же самое можно сказать и про элементы ума. Это, соответственно, кришналешья, нилалешья и капотлешья. В философии санкхья существует два ментальных элемента: раджас гуна и тамас гуна. Их можно очищать или успокаивать. К этому я хочу еще добавить, что если мы говорим о духовности, то кроме очищения и успокоения, необходимо прибегать и к полному уничтожению. Потому что, если мы просто успокоим или подавим тот или иной элемент, то с течением времени он вновь

проявит себя, поэтому необходимо полное уничтожение негативных элементов.

Для преобразования сердца необходимо очиститься от ментальных пороков. Например, мы хотим избавиться от агрессии. Мы уже приняли на теоретическом уровне то предположение, что мы можем изменить свое сознание, прилагая усилия к тому, чтобы преодолеть беспокойство ума. Как же нам преодолеть беспокойство ума? Для того, чтобы ответить на этот вопрос, нам придется погрузиться вглубь себя, чтобы нам открылись те истины, о которых мы обычно не имеем понятия.

Однажды одна молодая женщина села писать письмо своему любимому мужу, который уехал из дома уже около шести месяцев назад. Женщина очень тосковала, сидя дома в одиночестве. На глаза наворачивались слезы и капали на бумагу. С предельным вниманием женщина пыталась перенести всю глубину своих чувств в это письмо. По случайному стечению обстоятельств муж этой женщины именно в это время возвратился домой. Увидев жену погруженной в написание письма, он тихонько встал рядом с ней. Жена пишет письмо любимому, а он в это время стоит рядом с ней! Когда жена дописала письмо, запечатала его в конверт и надписала адрес, то на ее лице отразилась радость. Она подняла голову и увидела своего любимого мужа.

Очень часто происходит так, что истина все время находится перед нами, но мы ее не замечаем. Мы посвящаем все свои усилия к поиску истины, и не видим, что она совсем рядом.

Очень многие люди прокалывают себе уши, а

женщины имеют обыкновение прокалывать как уши, так и нос. Но уже никто не знает истинной причины прокалывания ушей и носа. В древние времена нос и уши прокалывали для того, чтобы взять под контроль сексуальное желание. Это – научно обоснованный способ. В ушах и носу расположены определенные точки, воздействуя на них, можно контролировать сексуальные желания. Но мы забыли об истинной причине, обращая, прежде всего внимание на великолепные украшения, которые женщины носят в носу, и в ушах.

За каждым обычаем и ритуалом скрываются свои причины. Но когда человек забывает об истинных причинах и начинает слепо исполнять ритуалы, то они превращаются в механическое повторение, в предрассудок.

Все люди дышат. Кто-то дышит глубоко, кто-то поверхностно, кто-то медленно. Все типы дыхания имеют свой смысл. Однако, мы дышим, но не знаем о том скрытом смысле, который заключен в самом процессе нашего дыхания. Можно сказать, что дыхание – это жизнь. Но не только. Дыхание соединяет внешний мир с миром внутренним. Это – единственная система в нашем организме, которая поддерживает связь внешнего мира с миром внутренним.

Мы хотим избавиться от беспокойной природы ума. Нам не надо искать никаких особых способов, это сделать. Способ у нас перед глазами. Это – дыхание. Как только вы начнете практиковать швас-прекшу, то сразу увидите, что ум постепенно становится все менее и менее беспокойным. Начнет усиливаться сосредоточенность. Конечно, будет большим

преувеличением сказать, что за пять-десять дней практики ваш ум полностью успокоится. Но мы действительно можем преодолеть беспокойную природу ума. Если вы будете постоянно практиковать, то однажды вы сможете сказать, что подчинили себе свой ум: когда хотите, думаете, когда хотите не думаете. По своему желанию погружаетесь в воспоминания и выходите из них.

Я не верю в теорию, не подтвержденную практикой. Мы рассказываем вам не только о теории, но, прежде всего, о практических способах добиться желаемого результата.

Один великий гуру долго говорил перед собранием о том, что люди должны полностью измениться. Он говорил о том, что люди должны полюбить истину, стать милосердными, придерживаться политики ненасилия и т.д. Тогда один человек встал и спросил: «Махарадж! Вы сейчас очень хорошо говорили о том, что мы должны измениться. Но как это сделать?» Как только он это спросил, весь зал погрузился в молчание. Молчал и махатма, и его слушатели.

Мы не должны уподобляться подобным учителям. Необходимо не только дать, теорию, но и показать человеку практический способ достижения цели. Теория без практики мертва.

Возникает вопрос, как мы можем избавиться от пристрастного отношения, от своих симпатий и антипатий? Ведь симпатии и антипатии составляют самую основу нашей жизни. От них избавиться нелегко, но возможно.

Человек, который хочет избавиться от зависимости от своих симпатий и антипатий, должен медитировать,



концентрируя свое внимание на джьоти-кендре. Это – очень эффективная практика. Если мы медитируем, концентрируя свое внимание на пран-кендре, то сможем овладеть своими страхами. Страхы погружают человека в апатию, делают его вялым и ленивым.

Человек, практикующий медитацию, вовсе не теряет то, что необходимо ему для жизни, он просто избавляется от ненужного. Давайте задумаемся о том, каково соотношение полезной деятельности человека по сравнению с бесполезными занятиями? Рассмотрим свою жизнь хотя бы в течение года. Не будет преувеличением сказать, что обычно семьдесят-восемьдесят процентов жизни мы тратим на бесполезную активность.

Смысл медитации не в том, чтобы стать полностью неподвижным. Смысл в том, чтобы свести на нет бесполезную активность и активизировать полезную, сосредоточить на полезной деятельности все свои силы. Чтобы любое наше действие было более эффективным. Медитация – это не философия бездействия. Если бы это было так, то возможно, сегодня все люди мира начали бы практиковать медитацию. Но совершенно справедливо сказать, что все люди время от времени занимаются бесполезной деятельностью, и лишь только пять-десять процентов людей делают что-то действительно эффективно. Если бы все люди занимались полезной деятельностью, то не возник бы вопрос, который возник в «Бхагавад Гите»: «Почему огромное количество просветленных людей собралось сейчас на этом поле битвы? Неужели для того, чтобы в раю не осталось свободного места?» Вот и современные ученые озабочены проблемой

перенаселения планеты. Если население планеты будет расти такими темпами, то скоро нам некуда будет поставить ногу.

Для того, чтобы избавиться от страха и достичь успеха, очень важно медитировать, концентрируя свое внимание на пран-кендре и даршан-кендре.

Возникает еще одна проблема. Это – привязанность к внешнему миру. Мы не должны нарушать баланс. Уделять внимание в равной степени внешнему и внутреннему миру. Человек не должен вступать на тот путь, который однажды приведет к полному уничтожению нашей планеты. Мы должны задуматься о благе всего человечества. Для того, чтобы деятельность в этом направлении была более эффективной, мы можем концентрировать свое внимание на вишуддхи-кендре и ананд-кендре. Благодаря этому мы будем больше сосредоточены на мире внутреннем. Ананд-кендра – это удивительный магнит, который притягивает нас в наш внутренний мир. Если человек сумеет активизировать этот психический центр, ананда-кендру, то ему становится ясно, что это – самый лучший способ установить связь между миром внешним и миром внутренним. Это – легкий способ проникнуть в тонкий мир.

Не надо думать, что человек, практикующий прекша-медитацию, не обладает никакой силой. У нас есть сила теории, и сила практики. Прекша-медитация объясняет, к какой истине следует стремиться, и вместе с тем, показывает практические пути достижения этой цели.

## Chapter 7 Препятствия

В Пуранах есть одна история о святом отшельнике. Когда он совершал свои практики, предаваясь крайней степени самоотречения и аскетизма, то трон бога Индры начинал ходить ходуном. Тогда Индра начал беспокоиться. Неужели кто-то хочет захватить мою власть? Индра спустился на землю и увидел отшельника. Он понял, в чем причина происходящего и тотчас решил, как с этим покончить. Он подошел к отшельнику, протянул ему меч, сделанный из чистого золота, и сказал: Святой человек! Я направляюсь в город. Пусть мой меч какое-то время побудет у тебя. Я скоро вернусь и заберу свой меч обратно.

Отшельник согласился и пожелал Индре скорейшего возвращения. Прошло два часа, прошел день, потом ночь. Индра не возвращался. Отшельнику приходилось охранять золотой меч, чтобы его кто-нибудь не украл. Он перестал медитировать, и его духовная сила уменьшилась. А что касается Индры, то таким образом он сумел укрепить свою власть.

В каждом человеке на троне восседает Индра, и как только мы серьезно начинаем заниматься духовными практиками, этот Индра начинает беспокоиться. Тогда Индра дает человеку золотой меч, чтобы отвлечь его от духовных практик. Люди, которые практикуют духовные практики, знают об этих препятствиях. Когда человек начинает погружаться в свой внутренний мир, то трон Индры шатается, и он посылает различные чувства и настроения, чтобы отвлечь человека от этого занятия. Индра – это желание

стать самым сильным, самым богатым, самым лучшим. Это стремление управляет всей нашей жизнью. Оно восседает на троне Индры. Это – жадность, желание личной власти. Оно управляет всем. Все остальные заняты тем, что стремятся удовлетворить его потребности. Можно даже сказать, что когда мы уничтожим гнев и эгоизм, и тогда останется это желание. Оно исчезает последним.

Материнский инстинкт также подпитывается этим чувством. Поэтому человек живет среди запретов, а не среди позитивных идей. В жизни каждого человека присутствуют различные страхи. Если человек проведет внимательный анализ своего внутреннего мира, то обнаружит, что около девяноста процентов его мыслей – негативны, и только около десяти процентов – позитивны. Поэтому когда человек погружается в медитацию, эти негативные мысли начинают затягивать его в свои сети.

Эта история произошла во времена Махавиры. В Варанаси жил один человек по имени Чулнипита. Он был ревностным приверженцем Махавиры и получил от него посвящение. Однажды он сидел, погруженный в медитацию. Прошел день, наступила ночь, а потом время приблизилось к полуночи. Чулнипита не спал – медитировал. Кругом была сплошная темнота, только в глубине его души сиял яркий свет. Ночью медитация получается еще лучше. В сплошной темноте медитировать на свет – поистине прекрасно. На фоне темноты свет кажется еще более ярким.

Наступила полночь. Кругом глухая тишина. Тишина и спокойствие. Чулнипита сидит, погруженный в

медитацию. Неожиданно ему показалось, что перед ним явился дэв. Дэв сказал: «Что ты здесь делаешь? Брось свою медитацию! Из этого не выйдет ничего хорошего.» Чулнипита сидел спокойно и невозмутимо. Дэв несколько раз повторил свои слова, но Чулнипита и ухом не повел. Дэв снова обратился к нему: «Ты что, не слышишь? Немедленно прекрати медитацию и отправляйся отсюда! Если ты меня не послушаешься, то произойдет ужасное. Вставай и иди домой!» Но Чулнипита сидел по-прежнему спокойный, безмолвный и невозмутимый. Дэв сказал: «Ладно, если ты меня не хочешь слушать, то я прямо сейчас принесу сюда твоего старшего сына и убью на твоих глазах! Изрублю его на куски и брошу в котел!» И действительно на глазах у Чулнипита дэв убил его старшего сына, изрубил его на куски и бросил в котел. А потом он облил отца кровью сына.

Все это время Чулнипита оставался невозмутимым. Его внимание было поглощено медитацией.

Дэв сказал: «Какой же ты упрямый и безжалостный! С одной стороны, ты идешь по духовному пути, но с другой – как я погляжу, источник твоего милосердия совсем засох. Может ли человек называть себя духовным, если в нем совсем нет жалости? Сын умирает в муках, а ты и голоса не подал в его защиту! Ну ладно, бросай уже свою медитацию! А не то, я сделаю с двумя твоими младшими сыновьями то же самое, что сделал со старшим! Защити лучше своих сыновей!»

Но Чулнипита оставался невозмутимым. Тогда дэв принес его среднего сына, убил, разрубил его на куски и

оросил Чулнипита кровью сына.

Чулнипита и бровью не повел. Тогда дэв принялся за младшего и сделал с ним все, то же самое, но не смог прервать медитацию Чулнипита.

Дэв убил трех его сыновей, но не достиг цели. Дэв разозлился и впал в отчаяние. Он сказал: «Чулнипита! Если ты и сейчас меня не слушаешь, то я на твоих глазах убью твою старенькую мать, разрублю ее на куски и сварю в котле!»

Чулнипита послушал эти речи и подумал: «Этот негодяй может сделать все, что угодно! Он уже убил трех моих сыновей, а теперь еще и мать убьет!» В его сердце проснулась непреодолимая любовь к матери, и он прервал свою медитацию. Он бросился догонять дэва. Тот взлетел в небо. Оказалось, что дома все целы и невредимы: и сыновья, и мать. Все эти ужасы были наваждением.

Можно сказать, что во время медитации не было никакого дэва. Это собственные негативные мысли человека стали всплывать на поверхность. Фантазии о смерти сыновей и т.д. Как только человек прекратил медитацию, исчезли и мысли.

Каждый человек на этой земле знает, что такое насилие и убийства. Он знает, что такое преступления, воровство и разбои. Некоторое из перечисленного человек испытывает на себе, о другом слышит от знакомых. Человек хранит в себе негативную память из нескольких предыдущих рождений. Все это хранится в теле эмоций. Когда человек отвлекается от внешнего мира, сосредотачивается, то тогда на поверхность всплывают эти внутренние воспоминания. Есть ли такой человек, который за всю свою жизнь не убил бы ни

одно живое существо? Который никогда бы не обманывал, не вводил бы в заблуждение других? Который никогда не совершал бы преступлений? Все это делали, не в этой жизни, так в другой. Все эти воспоминания соединены с нашими тонкими телами. Их нельзя увидеть или пощупать. Когда во время медитации вырабатывается дополнительная энергия, эта информация из тонких тел, будто бы принимает постоянную форму, и тогда перед человеком возникают разнообразные видения. Кажется, что человека начинают мучить демоны. Перед ним возникают удивительные видения.

В Аюрведе принято вставать на рассвете и декламировать «Ом». В каждой религии принято сразу после пробуждения повторять имя Бога. Те, кто верит только в существование собственной души, сразу после пробуждения пытаются осознать свою душу. Если с самого утра вы начинаете думать позитивно, то и весь день пройдет в подобном ключе. Если же первые мысли будут негативными, то и весь день пройдет в плохом настроении.

Сегодня вся наша жизнь изменилась. Человек просыпается и сразу же пьет чай, читает газету, слушает радио. В новостях очень много негативной информации, и весь день проходит под влиянием этих утренних новостей.

Каков наш образ жизни? И каким он должен быть? Человек должен хорошо подумать над этим вопросом. В древние времена люди уделяли большое внимание этому вопросу. Они уделяли внимание физическому здоровью, и вместе с тем, здоровью духовному. Если вы хотите быть здоровыми на физическом, ментальном и

духовном плане, то необходимо начинать свой день определенным образом, и определенным образом заканчивать.

Мы должны начинать свой день с осознанности, силы и радости. Другими словами, мы должны начинать свой день с прекша медитации. Можно вспомнить и богиню богатства, Лакшми. Лакшми является символом силы, осознанности и радости. Если бы не было Лакшми, то богатство, сила и осознанность покинули бы нас.

Лакшми и бедность – это две противоположности. Все, что есть в этом мире сильного, яркого светлого и т.д., символизирует собой Лакшми, а все, что есть на свете негативного, отрицательного, символизирует собой бедность.

Один ученый брахман пришел к радже. Он хотел получить от него богатство. Он придумал способ, как достичь своих целей. Как только он предстал перед раджей, то тотчас произнес: «Махарадж! Я – твой брат и приехал издалека, чтобы увидеться с тобой.» Раджа осмотрел его. Одежда у путника рваная, вид измотанный, да и лицо вовсе не кажется знакомым. Раджа был в замешательстве. Брахман спросил: «Почему ты молчишь? Разве не узнал меня? Я – твой младший брат. Возвратился сюда, спустя много лет.» Раджа проигнорировал его слова и спросил: «Скажи, как могло произойти так, что я не узнаю собственного брата?» Брахман ответил: «Я говорю правду. Я – твой настоящий брат!» Раджа вновь поинтересовался, как такое может быть. Тогда брахман говорит: «Раджа! Мою мать зовут нищета, а твою – процветание. Так как они –



родные сестры, то и мы с тобой – двоюродные братья. Теперь ты узнал меня?»

Нищета и процветание – родные сестры и всегда находятся рядом. Левая и правая части тела символизируют именно эти противоположности. Правая сторона тела принадлежит Лакшми, а левая – бедности.

Сейчас во всем мире, во всех общественно-политических и религиозных движениях существует два направления: левое и правое. В нашем теле, в наших мыслях и в нашей жизни тоже присутствуют два этих направления. Одно направление – созидательное, конструктивное, а другое – деструктивное, отрицательное. Созидательное направление – правое, деструктивное – левое. С левой стороны дороги оживленное движение. Это – очень напряженная и постоянно переполненная трасса. Что же касается правой стороны, то она постоянно пустует. Это – очень широкая и пустынная дорога, и лишь иногда можно увидеть на ней случайного путника. Когда мы садимся помедитировать, то пытаемся всю толпу с левой стороны дороги перебросить на правую.

Во время медитации человека преследуют различные искушения. Если человек поддается на эти искушения, то его практики находятся под угрозой. Мы слышим много историй о святых и отшельниках древности. Говорят, что их преследовали невиданные искушения. Некоторые поддались на эти искушения, а некоторые оказались стойкими и проявили свою преданность выбранному пути. Можно привести в пример историю о человеке, по имени Начикета. Царь мертвых, Ямрадж, постоянно соблазнял Начикету.

Однажды он сказал: «Начикета! Оставь свои попытки познать истину! Попроси у меня богатства, процветающей семьи или царство. Я все дам тебе. Не проси у меня только познать истину.» Начикета ответил: «Ямадэв! Мне ничего не надо. Я хочу только узнать, в чем заключается бессмертие, хочу познать истину.»

В Упанишадах мы находим упоминание о том, что все, кроме стремления познать истину, является иллюзией, искушением. Человек, который преодолел свой страх и искушения, никогда не потеряет свои позиции. Он будет только продвигаться вперед и вперед. Если же человек отдает себя во власть негативных мыслей, его не ждет ничего хорошего на пути духовного развития.

Нам необходимо вернуться к истокам. Необходимо задуматься о том, кто руководит течением нашей жизни? Что находится внутри, в самом центре, то, что является основой нашей жизни? Мы должны постоянно искать этот источник, искать спокойно и сосредоточенно. Когда мы приблизимся к самому центру, то поймем, что там притаился наш эгоизм, чувство собственной значимости, желания. Эти чувства порождают и материнский инстинкт, и разного рода иллюзии. Это нескончаемое колесо рождения и смерти. Ингда мы думаем, почему бык постоянно таскает за собой мельничный жернов? Он делает это с самого начала времен, и его работе не видно конца. Дело в том, что человек повязал быку повязку на глаза. Если бы глаза у быка были открытыми, то возможно, у него возникло бы сомнение, правильно ли он поступает. Но глаза у быка завязаны, и он не знает, куда идет. Быку

кажется, что он продвигается вперед, он и не подозревает, что идет по кругу. И так всю жизнь.

Мы должны сконцентрировать свое внимание в самом центре себя. Если человек не будет пытаться снова и снова обнаружить свое истинное «Я», то его медитация будет бесполезной. Человек должен погрузиться внутрь себя и осознать, что именно в нем порождает отрицательные мысли? Если он сможет понять, где именно находится источник возникновения подобных мыслей, то, можно считать, что его медитация прошла успешно. Тогда человек сможет осознать, откуда появляется его гнев. Откуда возникает эгоизм и страхи? Все деструктивные чувства находятся обычно вместе.

Один вор сидел в тюрьме и глядел на мир сквозь решетку. Прохожий спросил его: «Кого это ты ждешь? Кто-то собирается прийти тебя навестить? Вор ответил: «Кого мне ждать? Все мои родственники сидят в тюрьме. На свободе никого не осталось.»

Все отрицательные чувства находятся внутри. Ничто не приходит извне. Когда мы погрузимся внутрь себя, то поймем, что эгоизм, страхи, зависть, - все это находится внутри. Когда человек сможет это осознать, перед ним откроется истина.

## Chapter 8

### Позитивный настрой

В нашем мире нет ничего неизменного. Наше сердце тоже подвержено изменениям. Что касается «преобразования сердца», то это – не изменение сердца в прямом смысле слова. Этим могут заняться врачи.

Однажды муж и жена пришли к врачу. У мужа были проблемы с сердцем. Доктор осмотрел его и сказал: «Необходима операция. После операции ваше сердце будет сильным и здоровым.

Операцию сделали. Пациент выздоровел.

Однажды жена этого человека повстречала доктора. Доктор спросил: «Ну и как твой муж? Здоров ли? Как его сердце?» Жена ответила: «Доктор! Мой муж вполне здоров, и с сердцем у него все в порядке. Но не знаю, что происходит, он теперь постоянно дает мне ложные клятвы, обманывает меня.» Доктор сказал: «Это – моя вина. Я очень спешил и в спешке пересадил твоему мужу сердце политика!»

Что же мы имеем в виду, когда говорим о преобразении сердца? Мы не говорим о том, чтобы заменить ваше сердце каким-то другим. Преобразование сердца заключается в том, чтобы все наши негативные мысли поменять на позитивные. В каждом человеке мы можем найти и те, и другие мысли. Ненависть, зависть, вражда – все это примеры негативного мышления. Доброта, ненасилие, сострадание, – это позитивные мысли. В нашей жизни присутствуют и те, и другие мысли, но мы почему-то замечаем вокруг себя только отрицательное. Любое

наше действие или поступок не являются случайными. Если кто-то вдруг разозлится на нас, то мы думаем, что это произошло случайно. Но в этом мире нет ничего случайного. Все внешние проявления чувств находятся под влиянием внутренней сущности человека. Внутренние чувства проявляются по возможности на внешнем плане. Они не появляются из ниоткуда.

В каждом явлении мы можем указать на два аспекта – проявленное и непроявленное. Поток наших чувств является очень тонкой, непроявленной сущностью. При случае непроявленное проявляется, и тогда мы уже называем это поведением. Поэтому поведение любого человека мы должны описывать не только на основе его поступков, но, прежде всего, на основе тех чувств, которыми он руководствуется в своей жизни. На основе поведения человека мы можем утверждать, какие именно чувства преобладают в нем. Если человек то и дело поддается чувству гнева, страху, эгоизму, то следует признать, что этот человек находится под влиянием негативных чувств. Если же человек – добрый, милосердный, порядочный, то мы можем сказать, что он находится под влиянием позитивного начала. Все это не случайно. Необходимо пробудить в человеке поток позитивных чувств, тогда и их проявления будут достойными восхваления.

Однажды в храм Шиталы прилетела ворона. Богиня спросила: «Что это ты прилетела сюда?» На что ворона ответила: «Разве здесь запрещено сидеть?» И ворона продолжала сидеть, там, где ей понравилось. Шитала сказала: «Эй, ворона! Сегодня ты такая спокойная!» А ворона разозлилась: «Сама ты

спокойная!» И улетела.

Богиня Шитала и вправду была спокойна, и не имела в виду ничего плохого, когда говорила с вороной. Но ее покорность разбудила в вороне гнев. Очень часто люди испытывают гнев по отношению к святым людям и отшельникам, но те проявляют к невежественным людям снисхождение и милосердие.

Один великий святой в Махараштре совершал омовение в реке. Какой-то человек плюнул в его сторону. Святой вновь совершил омовение в реке и направился домой. Но тот человек снова на него плюнул. Святой вновь отправился совершать омовение, а тот человек вновь на него плюнул. И так продолжалось двадцать один раз. В конце концов, тот человек устал плевать, и когда святой в двадцать первый раз отправился совершать омовение, то он упал ему в ноги и попросил прощения. Святой поднял его на ноги и обнял с такими словами: «Брат! Обычно я припадаю к груди матери-реки Годавари всего один раз в день. Но сегодня, благодаря тебе, я совершил омовение двадцать один раз! Благослови тебя Бог!»

Почему с нами происходят различные события, вопреки очевидному? Все дело во внутреннем настрое. Человек должен, прежде всего, обратить внимание вглубь себя, на те чувства, которые там рождаются. Пока мы не погрузимся в собственные глубины и не исследуем их, нам придется жить под влиянием внешних событий. Но если нам удастся познать свою внутреннюю сущность, то с этого момента именно наши внутренние чувства начинают определять внешние проявления.

В древней литературе мы находим упоминание о десяти видах религиозных верований, о многочисленных обычаях. Что же лежит в основе этих религиозных верований? С их помощью адепт мог устанавливать прямую связь с Всевышним, выражать свои потаенные чувства, очищать их от примесей.

Если мы захотим определить, в чем же заключается разница между духовным человеком и человеком, далеким от духовности, между религиозным человеком и человеком, далеким от религии, то мы можем сказать, что основное различие заключается в стиле мышления. Тот, кто мыслит позитивно, является и духовным, и религиозным человеком. Если человек мыслит негативно, то его нельзя назвать ни духовной, ни религиозной личностью. Конечно, это психологический подход. Однако, руководствуясь этим подходом, мы можем объяснить все поведение человека.

Сегодня люди всего мира озабочены теми проблемами, которые разъедают общество: насилие, разбои, зависть, разного рода преступления. В чем причина всего этого? Можно сказать, что в современном обществе мы создаем благоприятную почву для процветания негативных мыслей. Необходимо прояснить для себя, какие именно мысли и тенденции преобладают в современном человеке – позитивные или негативные? Это – непростой вопрос.

В современном мире преобладают негативные чувства. Ведь нужно, чтобы, наоборот, преобладали позитивные, или, по крайней мере, существовал бы баланс. Однако, нет никакого баланса, никакой гармонии. Поэтому мы наблюдаем, что негативное

начало преобладает и в поведении, и в мыслях, и в словах. При таком засилье негативизма, очень сложно пробудить в человеке позитивное начало. Однако, если мы задумались о преобразовании сердца, то нам придется прилагать усилия именно в этом направлении.

Человек не может ни с чем покончить в одночасье. Если что-то вошло в привычку, то от этого очень сложно избавиться. Например, правительство не может отстранить от должности тех офицеров, которые уже занесены в особые списки. Офицеров можно только сослать в отдаленные провинции.

То же самое относится к нашим негативным мыслям и чувствам. С ними нельзя покончить за одну минуту, настолько прочно они обосновались внутри. Очень сложно их оттуда извлечь. Но мы можем отнять у них первое место, Ведь если усиливаются положительные мысли, то отрицательные ослабевают. А как мы можем усилить положительный настрой? Только с помощью медитации. Ведь мы еще не научились видеть по-настоящему. Любое событие мы воспринимаем как будто изнутри, поэтому не видим его в истинном свете, а участвуем в нем. Таким образом, появляются негативные мысли. Если при любых обстоятельствах мы сумеем остаться наблюдателем, то сможем познать истинную сущность событий, и тогда негативные чувства ослабевают, сходят на нет.

В теле существует три элемента: вата, пита и капха. Полное уничтожение всех элементов означает смерть. Обычный человек думает, что ему следует избавиться от всех трех элементов. Если человек страдает от газов, то думает, что всему причиной вата, и



с ним необходимо покончить. То же самое думают и те люди, в чьем организме наблюдается переизбыток питы и капхи. Но в тот день, когда человек избавится от ваты, питы или капхи, настанет конец и его телу. Ведь без этих изначальных элементов жизнь невозможна. Поэтому не стоит избавляться от них. Ведь иначе мы можем нарушить природную гармонию. Именно тогда, когда между первичными элементами возникает дисбаланс, к человеку приходят болезни. Чем больше эти три элемента будут находиться в сбалансированном состоянии, тем здоровее будет человек. Не должно быть ни переизбытка какого-либо элемента, ни недостатка. Они должны присутствовать в организме человека именно в том количестве, в каком они ему необходимы. Эти элементы являются основой жизни.

По поводу этих изначальных психических элементов можно сказать, что пока все эти элементы находятся в равновесии, то нельзя надеяться на то, что мы сможем избавиться от привязанностей. Ведь если мы совсем избавимся от привязанностей, то и наша жизнь закончится, настанет освобождение. Без привязанностей жизнь невозможна. То же самое можно сказать и об антипатиях. Без антипатий жизнь также невозможна. Привязанность и неприязнь, на философском языке мы называем раджас гуной и тамас гуной. Раджас гуна символизирует собой привязанность, симпатию, а тамас гунна – вражду и антипатию. Именно на основе этих двух противоречивых элементов и строится наша жизнь. Без них наша жизнь невозможна. Если мы посадим какого-нибудь человека, который полностью отошел от

мирских страстей, управлять магазинчиком, то этот магазин прогорит уже за один день.

Если какого-нибудь отшельника поставить во главе государства, то это государство не сможет просуществовать ни дня. Его тут же завоюет неприятель. Ведь отшельник беспристрастен, не испытывает ни к кому ни дружеских чувств, ни вражды. Не придерживается ни той стороны, ни этой. Такой человек не может управлять государством. Он не переживает по поводу того, что враг может напасть на его государство, не думает о разделе земли и имущества. Если кто-то захватит Гималайские горы, то он не опечалится. Ведь он находится уже над всеми этими проблемами. Он совершенно не заботится о своем государстве. Ведь все, что происходит в нашем мире, происходит на основе любви и ненависти. Вы можете удивиться, что святой человек ведет такие крамольные речи. Ведь я должен был бы защищать отшельника. Никто не свободен от предвзятого отношения. Например, религиозный джайн может ко всему относиться непредвзято, но если кто-то начнет оскорблять Махавиру, то он не сможет этого стерпеть. К нападкам на Махавиру нельзя относиться непредвзято. Как осменлился кто-то оскорблять Махавиру? Можно оскорблять всех, но не Махавиру. Для того, чтобы жизнь шла своим чередом, необходимы привязанности, необходима любовь. Нельзя отрицать этот очевидный факт.

Поэтому нам необходимы и симпатии, и антипатии.

Один настоятель ругал своего ученика за проступок, который тот совершил. Настоятель нахмурил брови, его глаза покраснели. Ученик же

трепетал от страха. Разве это не проявление неприязни?

Таким образом проявляют себя симпатии и антипатии, дружба и вражда. Кто-то исполнен гнева, читает другому нотацию. Кто-то, охваченный любовным томлением, испытывает нежные чувства. Разные бывают чувства. Невозможно полностью избавиться от симпатий и антипатий. Поэтому я не говорю о том, что нужно достичь невозможного. Я призываю вас достичь такого уровня сознания, когда стираются различия между любовью и ненавистью. Это – возможно, но на очень высоком уровне развития сознания.

Многие люди думают, что если они будут заниматься медитацией, то станут выше любви и ненависти. Как же они тогда станут жить в этом мире? Но разве об этом стоит беспокоиться? Стоит беспокоиться о том, чтобы все элементы вашего тела, вата, капха и пита, были в равновесии.

Сегодня мы так много говорим о медитации, практиках и позитивном мышлении, потому что в мире назрело так много насущных проблем. Противостояние симпатий и антипатий. Где-то преобладают симпатии, а где-то – антипатии. Где-то происходят искажения, причиной которых являются болезни, где-то искажения вызваны ненавистью. Все это порождает ментальные проблемы, страхи на ментальном уровне, ментальные заболевания. В этой ситуации самое важное – достичь гармонии. А достичь гармонии можно только через медитацию.

Мы должны сбалансировать свои симпатии и антипатии, чтобы стать неуязвимыми для болезней. Если даже мы не сумеем достичь полной

отстраненности, то, по крайней мере, сумеем достичь ментального здоровья. Мы должны оставить всякие мысли о полной отстраненности. Ведь современный отшельник должен жить в обществе, помогать своей деятельностью государству. Человек должен сохранять эту привязанность к государству, к своей стране. Поэтому отстраненность не принесет нам пользы. Конечно, отстраненность является конечной целью, но сейчас мы с вами находимся только в самом начале пути.

Если все люди, которые приезжают на съезды прекша-медитации, захотят полностью уйти от мира, то из этого ничего хорошего не выйдет. Все основы общества будут нарушены. Многие родители думают, отправлять ли своих детей на съезды прекша-медитации. Ведь если дети вернутся оттуда, полностью равнодушными к окружающей действительности, то что из этого получится? Не останется ни мужа, ни жены, ни родителей, ни детей. Все люди станут выше родственных связей. После этого опустеют все храмы прекша-медитации. Поэтому люди, которые приезжают на съезды, вовсе не руководствуются целью полностью оставить все привязанности, но хотят исцелиться от болезней и разрешить свои проблемы.

Если на языке Аюрведы мы назовем человека здоровым, то на языке духовных практик мы можем назвать его гармонично развитой личностью. В Аюрведе считается, что тот человек здоров, в ком сбалансированы все основные элементы. Но возникает вопрос, как добиться этого равновесия? Существует единственный способ – осознанность по отношению к истинному «я», поиски себя. Нам надо очистить свой ум

до такой степени, чтобы там постоянно возникали позитивные мысли. Истина, мягкость, милосердие – являются источником подобных мыслей. Но если мы только будем повторять эти слова, то сумеем ли победить жестокость и насилие? Слова лишь символизируют заключенные в них понятия. Те истинные чувства, которые сокрыты в глубине нашей души, мы не можем увидеть или пощупать. Поэтому, для того, чтобы обозначить эти чувства, и были придуманы слова. Если мы будем употреблять в своей речи «правильные» слова, то они будут возбуждать в нас соответствующие чувства. Скажу вам еще одну вещь. Что бы ни говорил вам святой наставник, Ачарья, все его слова подобны мантре. Ведь истинное предназначение Ачарьи в том, чтобы давать людям мантры. А что такое мантра? Это – тайна, знание, сокрытое от нас. Это знание так и остается сокровенным, лишь иногда приподнимая один из покровов тайны. Но мы никогда не сможем воспринять эту истину целиком. Только Ачарья может воспринять эту истину полностью. Иногда, кажется, что мы все поняли, но когда впоследствии нам открывается вся истина целиком, мы осознаем, что до этого ничего не понимали. Ключ от двери, за которой скрывается разгадка, находится только у Ачарьи.

Теперь мы знаем, какие бывают чувства. Но мы не знаем, как соотносится между собой позитивное и негативное начало. Это мы сможем понять только в процессе прехша-медитации. Понимания можно достичь с помощью осознанности, всегда находясь в настоящем моменте. Для этого необходимо правильное припоминание, то есть, мы должны

постоянно помнить о том качестве, которое мы хотим в себе проявить. И тогда оно обязательно проявится. Если же мы о нем забудем, то оно никогда не сможет проявиться.

Все наши усилия должны представлять собой часть единого потока. По капле мы не можем достичь того, что можем достичь в потоке. То одно сделаем, то другое. Появилось настроение – позанимались медитацией. А если настроения нет, то иногда и на пару месяцев можем забросить практики. Это и значит – заниматься по капле. От этого не будет никакой пользы. Ведь для того, чтобы практики принесли хоть какую-то пользу, необходимы постоянные занятия. Если мы хотим выработать в себе какое-то определенное качество, то должны постоянно вспоминать об этом качестве. В результате постоянных практик это качество обязательно проявится.

Постоянное напоминание о том, чего хотите достичь, постоянная осознанность – вот что соединяет нас с нашим внутренним миром.

Каждое слово является мантрой. Например, такое двустишие:

«Чаитта барахам васам , чаккаватти махидидхайо  
Санти санти каре лое, патто гаи мануттарам.»

В древности джайнские Ачарьи пользовались этой мантрой для уничтожения восьми видов кармы. На первый взгляд в этих словах нет ничего необычного, нет никакой глубины, но на самом деле, эти слова отражают истинные знания, истинную философию и истинную силу. Поэтому, если мы будем постоянно вспоминать о качествах, которые представляют нашу вечную,

истинную природу, то они обязательно в нас проявятся.

Сегодня многие врачи и психиатры советуют своим пациентам повторять какое-либо слова или фразу для того, чтобы вылечиться. Необходимо повторять это словосочетание постоянно. Это делается для того, чтобы создать постоянное напоминание. В Аюрведе есть такой принцип: «Время лечит». Если мы делаем что-то на постоянной основе в течение долгого времени, то возникает позитивный настрой.

Поэтому для того, чтобы выработать в себе позитивный настрой, очень важно постоянно напоминать себе об этом. Таким образом мы сможем развивать в себе позитивные мысли и подавлять негативные.



## Chapter 9

### Преобразование сердца. Обучение

Два путника шли по дороге вместе, и вдруг перед ними возникла глубокая река. Один из них остался стоять на берегу, а другой – прыгнул в воду, и в мгновение ока уже был на той стороне. Переплыть реку не так уж и сложно. Вопрос в том, умеете ли вы плавать. Тот, кто умел плавать, смог перебраться на другой берег.

В нашей жизни тоже возникают постоянные проблемы. И справиться с ними гораздо сложнее, чем переплыть реку. Но если человек получил правильное обучение, то он сможет справиться со всеми этими проблемами. Если же мозг и сердце человека не обучены соответствующим образом, то он остается стоять на берегу. Поэтому обучение в нашей жизни играет исключительно важную роль. Обычный человек не может делать то, что делает человек, прошедший специальное обучение. Все виды изящных искусств, ремесло – все это возможно только благодаря специальному обучению. Если бы не умели учиться, то было бы сложно даже вдеть нитку в иголку. Поэтому только после соответствующего обучения мы сможем найти путь к решению собственных проблем. Ведь если мы посадим на кухню человека, который не умеет даже печь лепешки, то все люди останутся голодными.

Даже животные: слоны, обезьяны, собаки, лошади, поддаются обучению. Поэтому мы не можем отрицать первостепенную роль образования и обучения в нашей жизни. Но считается, что для того, чтобы стать духовным человеком, никакое обучение не нужно.



Пюди думают, что министру нет никакой необходимости быть образованным. Но это – глубокое заблуждение. Если человек не образован, то он не сможет сделать ничего хорошего ни для себя, ни для духовности.

Мы говорим о преобразовании сердца, но без обучения такое преобразование невозможно. Необходимо очень серьезное обучение.

Один человек сказал мне: Во время войны смысл ненасилия исчезает. Что будет делать на войне человек, придерживающийся политики ненасилия?

Я ответил: Человек, стоящий на пути ненасилия, никогда не потерпит поражения. Проигрывает только тот, кому не хватает мужества. Разве мы учили вас тому, что такое истинное ненасилие? Если бы мы это делали, то эффективность действий человека только бы возросла. Если на войне или в любом другом виде деятельности человек перестает бояться смерти, то он никогда не потерпит поражения. Главная причина неудачи – привязанность к жизни и страх смерти. Если человек не сможет их преодолеть, то всегда будет проигрывать. Если же человек сумел преодолеть свою привязанность к жизни и страх смерти, то он действительно может встать на путь ненасилия. И он уже никогда не потерпит неудачу.

Ведь если солдат отправляется на войну, то он мысленно уже приготовился к смерти и думает, что если уцелеет, то это будет великая удача. Смерть постоянно сопровождает его. Почему же солдат сражается? Так его учили с самого начала, и его обучение продолжается в течение всей жизни. Если бы из тех усилий, что мы тратим, чтобы обучить человека насилию, хотя бы половину мы тратили на то, чтобы

обучить человека ненасилию, то сегодня все люди уже встали на путь ненасилия. Но в настоящее время никто не обучает людей ненасилию. Всем кажется, что это – врожденное качество. Это – заблуждение. Ненасилие, целомудрие, даже сама истина, - без практики бессильны. Говорят, что вся мудрость мира не приносит своих плодов, потому что ее никто не пытается практиковать. Никто не обучает этой мудрости людей.

Во время съездов прекша-медитации, мы занимаемся именно такими практиками. Мы обучаем людей духовным практикам. Обучение состоит из трех основных элементов:

1. Приобретение веры
2. Объяснение способов достижения цели
3. Практика

Если человек не верит в успех того дела, которым занимается, то он никогда его не достигнет. Вера – главный залог успеха. Мы добиваемся успеха только в тех делах, в которые верим. Первый признак неудачи – отсутствие веры.

Второй элемент обучения – ознакомление с техниками и методиками. Ведь если у нас есть вера, есть путь, но мы не знаем, как по нему идти, нет соответствующих знаний, то мы не сможем достичь своей цели. Есть даже такие люди, которые не понимают, что именно они делают. Они все больше и больше запутываются.

Один человек ехал на автобусе стоя. Ему говорят: «Брат, присядь. До твоей деревни еще далеко.» Но тот человек ответил: «У меня не времени рассиживаться. Я очень спешу.»

Человек запутывается в собственных мыслях, истина постоянно ускользает от него. Нам нужна техника, метод, для того, чтобы достичь своих целей.

У правителя Магадхи Шреника был один слон. Он был такой сильный, что его боялись все остальные слоны. Однажды этот слон переходил вброд реку, и его поймал крокодил. Нет ни одного живого существа, которое постоянно было бы самым сильным. В реке крокодил обладает большой силой.

Раджа узнал об этом. Он пытался освободить слона различными способами, но крокодил не выпускал его. Он попросил о помощи своего первого министра, Абхайкумара. Тот ответил: « В этой ситуации может помочь только волшебный камень Джалкант. Как только Джалкант попадает в воду, то вода вокруг него расступается.» Тогда раджа повелел объявить во всем царстве, что тот человек, который принесет к нему этот камень, получит в жены царскую дочь.

Случилось так, что изготовитель сладостей нашел этот камень в сладком ладду. Когда он попытался его отмыть и бросил в воду, то вода расступилась. Тогда он побежал во дворец, где Абхайкумар сразу же узнал волшебный камень. Он положил камень в реку, вода расступилась, крокодил ослаб, и слон сумел освободиться.

Поэтому какой бы серьезной ни была проблема, если мы будем использовать правильный способ для ее разрешения, то все получится.

Нам необходимо знать правильную методику. Ведь даже беспокойная природа нашего ума представляет собой проблему. Люди, которые осуществляют великие

задачи, не могут овладеть собственным умом. Беспокойная природа ума – это одна из самых трудноразрешимых проблем. Очень трудно добиться спокойствия ума, освободиться от мыслей.

В время съездов прекша-медитации люди получают веру в то, что поставленные ими цели достижимы. Потом они понимают методiku достижения этих целей и начинают ее практиковать. Обычно мы медитируем в течение часа. После медитации многие спрашивают: «А что, сегодня мы медитировали всего десять минут?» Когда мы медитируем, то времени, как будто, не существует. Время заканчивается там, где наступает глубокая сосредоточенность. Ограничения, которые налагает на нас пространство, тоже перестают существовать.

Очень важным видом медитации для преобразования сердца считается лешья. Этот вид медитации влияет на весь наш внутренний мир. Многие люди после практики лешья-медитации говорили, что сегодня практика им так понравилась, что не было никакого желания шевелиться.

Мы все живем в материальном мире. Мы не проникаем в мир веществ. Материя бесконечна. Человек теряется в нем. Материя проявляет себя все в новых и новых формах. Но эти постоянные изменения происходят не спонтанно, а подчиняясь определенным законам.

Так и практики прекша-медитации подчиняются определенным законам. Это – специальные техники, с помощью которых мы можем успокоить ум. Существует множество способов. Мы можем медитировать на

различные цвета или на чейтанья кендру. Существует еще один эффективный способ – шарир прекша (медитация на собственное тело). Самый эффективный способ – видеть правильно. Видеть – это гораздо важнее, чем думать. Ведь мышление – это функция ума. То есть беспокойная природа ума присуща и мышлению. Если же мы видим и воспринимаем непосредственно, то мысли сами собой прекращаются. Видение и познание не зависят от симпатий и антипатий.

Современная философия погрязла в измышлениях ума. Такого рода философия связывает человека, а не приводит его на более высокий уровень развития. Но ведь истинная цель медитации – быть наблюдателем, когда прекращается всякое восприятие внешнего мира, стирается различие между объектом и субъектом познания. Это и есть древняя, истинная философия.

Я говорю именно о такой медитации. В практиках прекша-медитации мы пытаемся стать наблюдателем. Во время медитации на цвет мы представляем белый цвет на джйоти-чакре, зеленый на ананд-кендре и синий – на вишуддхи-чакре. Но, как же мы можем видеть цвета с закрытыми глазами? Каждый человек может видеть глазами. Однако, человеческие возможности безграничны. Мы можем видеть и с закрытыми глазами. Вся вселенная наполнена цветом. Когда мы закрываем глаза и сосредотачиваемся, то начинаем воспринимать разнообразные цвета. Такие яркие и необычные, которые в обычной жизни мы не можем себе и представить.

Во время медитации перед нашим внутренним

взором начинают проходить разнообразные события: как события внешнего мира, так и то, что происходит внутри. Удивительно то, что мы начинаем видеть события внутреннего мира, которые обычно не поддаются нашему восприятию.

Мы должны прочувствовать, что наше сознание не ограничивается только восприятием наших органов чувств. Ведь наше сознание безгранично. А человек проживает всю свою жизнь, ограничивая свое безграничное сознание. И прехша-медитация – это способ вырваться из пут невежества.

Третий необходимый этап в преобразовании сердца – практика. После того, как мы укрепились в вере и поняли путь к преобразованию, то наступает очередь практики. Иначе, ничего не получится. С помощью практики мы должны подтвердить все полученные знания. Без практики, мы не достигнем никаких результатов. Методика и практика взаимосвязаны. Без правильной методики не получится практики, без практики метод бесполезен.

Один человек отправился покупать корову и по дороге присел отдохнуть в магазинчике, продающем велосипеды. Продавец начал его уговаривать: «И зачем тебе корова? Купи велосипед. На нем ты сможешь вернуться в деревню. Если ты поедешь обратно в деревню, верхом на корове, то представь, как будут смеяться люди.» Тот человек ответил: «Да, ты прав. Но когда я сяду доить велосипед, то буду выглядеть еще более глупо.»

Поэтому необходимо знать правильный способ, как достичь своей цели. Если мы хотим получить

молоко, то не можем получить его из велосипеда. Нам нужна корова и, кроме того, мы должны знать способ, как ее доить. Только тогда, сочетая метод и практику, мы получим желаемый результат.

В средние века обучение было в первую очередь направлено на развитие ума. Но сейчас мы можем успешно сочетать теорию с практикой. Любой студент добьется успехов с помощью обучения и практики.

Практика – очень важна. То, что человек не понял во время теоретических объяснений, он поймет на практике.

Теоретические объяснения идут вначале, а практика следует за ними. Пустое повторение мантры не приведет к желаемому результату.

У Ачарьи был ученик, Кургаду. Ачарья объяснил ему урок: «Беспрекословно выполняй повеления Ачарьи.» Но одно дело повторять про себя эту строчку, а другое – выполнить на деле.

Кургаду любил вкусно покушать. К тому же, ему было трудно долгое время находиться в одной и той же позе. С самого утра его уже одолевал голод, он отвлекался от медитации, раздражался, но продолжал терпеть. Постепенно на него снизошло спокойствие, и появлялись силы терпеть дальше.

Наступил день поста. Все постились, даже сам Ачарья. Утром Кургаду пришел к Ачарье, чтобы выслушать его повеления и сказал, что не может больше терпеть голод. Ачарья сделал ему серьезное внушение, бранился, говоря: «Сегодня все постятся, а ты собираешься есть?» Кургаду смиренно выслушал учителя, сложив руки перед грудью, и сказал: Вы

совершенно правильно все говорите, учитель, но моя природа вынуждает меня. Он принес миску с кашей, показал учителю. Ачарья так разозлился, что даже плюнул в эту миску. Кургуду нисколько не расстроился. Спокойно отправился в свою келью, и без всякого отвращения, съел эту кашу. Он с таким смирением принял слова своего гуру, что в тот же момент достиг просветления.

Нет особенного подвига в том, чтобы поститься, точно так же, как и еда является важной частью нашей жизни. Но того человека, который постится, мы считаем великим, а того, кто нет – наоборот. Но это – неправильный подход. Ведь главное во время практики – добиться беспристрастного мышления, пробудить осознанность. Осознать, насколько мы сумели освободиться от пут симпатий и антипатий. Все это возможно только в результате практики.

Поток обучения состоит из трех элементов: приобретения веры, обучения методу и практики. И тогда не останется ни одной глубокой реки на свете, которую вы не могли бы переплыть.



## Chapter 10

### Преобразование сердца – великое достижение

Некоторое время назад возникла дискуссия – что можно считать самым значительным достижением человечества? Прозвучали различные точки зрения. Кто-то говорил о том, что самое значительное достижение человечества в том, что оно сумело так резко увеличить свою численность, победив все остальные виды. Ведь скоро население Земли приблизится к шести миллиардам человек.

Некоторые придерживались мнения о том, что самое значительное достижение человека – развитие прямохождения, в результате чего у человека освободились руки для различной работы. Ведь если бы человек по-прежнему бегал на четвереньках, то был бы подобен коровам и буйволам.

Некоторые люди говорили, что самое большое достижение – это успехи в деле исследования космоса. Разве не удивительно будет обнаружить, где еще во вселенной существует жизнь, подобная нашей?

Можно выражать различные мнения по этому вопросу, но я считаю, что самое значительное достижения человека заключается в том, что он научился преображать свое сердце. Именно это и отличает человека от животного. Даже самые крупные и сообразительные животные не могут этого сделать. Только человек придумал способ преобразования сердца и применил его на практике.

В современной психологической науке, несмотря на некоторые расхождения, признается наличие у человека четырех основных побуждений:

удовлетворение голода, сексуального влечения, бегство и жажда борьбы.

Основное побуждение – поиски пищи. Голод нас к этому подталкивает. Человек испытывает голод и отправляется на поиски пищи.

Другое основное влечение человека – стремление удовлетворить свой сексуальный голод. К этому его подталкивает инстинкт продолжения рода, который развит у всех живых существ.

Желание убежать проистекает от страха. Человек испытывает страх и стремится убежать от источника страха.

Тщеславие и чувство собственной значимости подпитывают стремление к состязательности, к сражению.

Это – основные предрасположенности человека, и только человек может очистить их. Например, сексуальное влечение можно очистить с помощью сексуального воздержания. Ни одно живое существо, кроме человека, не знает, что такое целибат. Мы, в отличие от животных, можем преобразовать свой страх в бесстрашие. Стремление сражаться мы можем преобразовать в милосердие. Но ни одна собака в мире не может по своему желанию избавиться от привычки лаять и драться.

С точки зрения психологии мы можем объяснить преобразование сердца, как очищение основных инстинктов. Это и есть преобразование сердца и сознания. Человеку нелегко сразу поменять направление, в котором он идет. Ведь это уже вошло у него в привычку, стало неотъемлемой частью характера.

Химматсинх Патель был жителем Махараштры. Он был крепким и сильным человеком. Он гордился своей физической силой и думал, что в мире для него нет ничего невозможного. Однажды к нему пришел один человек и сказал: «Химматсинх! Ты – очень сильный. Если ты действительно все можешь, то поймай свою собственную тень. Вот уже восходит солнце, иди же!» Химматсинх ответил: «Это вовсе не трудно.» И побежал ловить свою тень. Но чем больше он бежал, тем длиннее становилась его тень. Он весь взмок от пота, устал, но так и не достиг своей цели. Тень бежала перед ним. Химматсинх отчаялся.

Внезапно ему на пути повстречался святой человек. Он спросил: «Эй, Химмат! Почему ты так расстроен.» Химматсинх ответил: «Махарадж! Я обещал поймать свою собственную тень. До сих пор у меня всегда все получалось, а сейчас – нет. Подскажите мне способ, что делать?» Святой ответил: «Это – очень просто. Поменяй направление, беги в другую сторону.» И действительно, как только Химматсинх побежал в другую сторону, его тень сама слилась с ним в одно целое.

Мы сможем поймать неуловимое, только когда поменяем направление. Человек постоянно гоняется за призраками и иллюзиями. Но они, словно мираж, отдаляются от него все дальше, по мере приближения. Необходимо поменять направление, тогда мы сможем поймать и тень, и иллюзию.

Человек является единственным живым существом, который изменил свое направление,

очистил свои основные инстинкты, преобразил свое сердце и сознание. В этом и есть его главное достижение.

На основе преобразования сердца были выработаны моральные устои общества. Среди животных нет даже такого понятия, как мораль. Им это и не нужно, потому что их интеллект недостаточно развит. Мораль не может развиваться при отсутствии интеллекта. Все животные живут, руководствуясь инстинктами. Человек же придумал мораль, стал следовать ее законам, применяя силу воли, дисциплину. Впрочем, определенный порядок мы можем наблюдать и в сообществе муравьев или пчел. Даже растения проявляют волю. Существуют хищные растения, которые только и ждут, что какая-то мошка присядет на их лепестки. Лепестки тотчас сворачиваются, и растение выпивает из несчастной мошки все соки. Таких цветов и растений довольно много. Так и муравьи в своей коллективной жизни придерживаются определенного порядка. Королева управляет всей их жизнью. Если муравей обленился и не хочет работать, то его выгоняют из коллектива. То же самое происходит у пчел. Королева роя может наказать нерадивую пчелу, выгнав ее из роя или поручив дополнительную работу.

Во всем животном мире мы наблюдаем определенный порядок, дисциплину и систему наказаний. Вместо карательных функций, человек в большей мере развил в себе дисциплину.

Дисциплина – это первое, что необходимо для преобразования сердца. Без развития дисциплины невозможно говорить о преобразовании сердца.

Преобразование сердца – это работа нашего сознания. Мы не можем увидеть результат или пощупать его. Но по мере того, как в человеке развивается самодисциплина, мы можем сказать, что этот человек достиг определенных успехов в преобразовании сердца.

Развитие самодисциплины – важный вклад в общество и в процветание общественных ценностей. Мы не можем говорить о развитии принципов ненасилия, без развития самодисциплины. Вся концепция ненасилия строится на принципе самодисциплины.

Другое условие преобразования сердца – развитие бесстрашия. Без этого качества характера, мы тоже не можем рассуждать о ненасилии. Ведь страх – это основной инстинкт человека. Страхом пропитана вся наша жизнь. Человек боится своего прошлого, настоящего и будущего. Если в прошлом в жизни человека произошло какое-то неприятное событие, то он под влиянием воспоминаний о нем, начинает бояться уже того, чего совершенно не следует бояться.

В жизни одного человека произошло неприятное событие. После этого он начал испытывать беспричинный страх, и никак не мог с ним справиться. Он спросил одного человека, что ему делать. Человек посоветовал ему забыть то событие, что послужило причиной страха. Тому понравился совет, но чем больше он пытался забыть произошедшее с ним событие, тем больше о нем думал, и тем больше возрастал его страх.

Человека и в настоящем преследуют различные страхи: как бы, не обворовали, как бы, не пришла

проверка и т.д. Страхи причиняют человеку большие страдания.

Нас преследуют и воображаемые страхи – страхи о будущем. Человек постоянно думает: что будет со мной в старости? Будут ли дети ухаживать за мной. Не останусь ли я голодным? А вдруг у меня совсем не будет денег или здоровья? И такого рода мысли постоянно терзают человека. Страх ни на минуту не отпускает его. Но человек может развивать в себе бесстрашие. В результате практик человек может достичь такого состояния, когда и не вспомнит, что такое страх. Он может подружиться с теми змеями, одного вида которых он раньше боялся. Он даже сможет, без ущерба для себя, подружиться с хищными зверями. Развитие дружелюбия по отношению ко всем живым существам и означает развитие дружелюбия. По мере того, как человек развивает в себе дружелюбие, бесстрашие и ненасилие, все живые существа становятся его друзьями.

Какое-либо живое существо нападает на другое только по двум причинам. Чтобы удовлетворить свой голод или под влиянием страха. Почему коровы, быки, буйволы и другие животные нападают на человека? Они поступают так, когда сами напуганы. В результате некоторых исследований мы узнали, что животные боятся ярких цветов. Хотя они и не могут отличать цвета друг от друга, но если перед ними появляется человек в яркой одежде, то они принимают его за какое-то опасное животное и реагируют соответственно. Возникает паника. За этой паникой скрывается страх. Другая причина насилия у животных голод. Если животное голодно, то может напасть.

Но человек может подавить в себе эти склонности. Более того, он может распространять вокруг себя такие волны доброжелательности, что даже те животные, что собираются на него напасть, не будут этого делать. Они без всякого страха сидят рядом с таким человеком. Если человек выработал в себе бесстрашие, освободился от симпатий и антипатий, то и любой человек, с каким он будет сталкиваться в жизни, не будет испытывать страха в его присутствии. Мы часто видим на изображениях, тигра и овцу, мирно пьющих воду у водопоя. Это – символ бесстрашия. Это символ чистого потока мыслей. Когда наше сознание чисто и беспристрастно, то такого рода события становятся естественными.

Один человек каждый день ходил в зоопарк и удивлялся, что тигр и овца живут в одной клетке. Однажды он не выдержал и спросил служителя зоопарка: «Какая дружба! Как она возникла?» Служитель ответил: «Здесь нет никакой дружбы. Мы каждый день приводим к тигру новую козу. Пока тигр не проголодается, то не трогает ее.»

Нам не нужна такая дружба. Настоящая дружба – это когда тигр хочет есть, но все равно, не трогает козу. Именно человек может выработать в себе такого рода сознательность. Человек может бороться с волнами враждебности, которые исходят от различных людей, предметов или времени. Самое страшное – то, что происходит в уме. Когда вибрации ума искажаются, внутри нас словно вызревает буря, мы словно тонем в океане негативных чувств. Человек теряет свое равновесие. А самое страшное – это воображаемый

страх. Но если человек постоянно практикует медитацию, то такие побуждения у него даже не возникают. Когда его сознание достигает определенного уровня, то он попадает в зону бесстрашия. И сам становится бесстрашным.

Третье условие преобразования сердца – развитие милосердия. Одна сестра спросила меня: «Как можно добиться того, чтобы семейная жизнь всегда протекала мирно?» Я сказал: «Потом будешь думать о спокойствии, сначала задумайся о милосердии.» Без сочувствия, спокойная семейная жизнь невозможна. Сочувствие – это когда мы снисходительно относимся к недостаткам друг друга. У людей отличаются мысли, привычки, воспитание, интересы. Но, несмотря на это, два человека могут гармонично сосуществовать. Ведь в природе противоположности прекрасно сосуществуют. Но главное для этого – развить в себе сострадание, сочувствие, милосердие. Это значит, мириться с тем, что у другого человека могут быть другие мысли, другие интересы, другие привычки. Это и есть – основа мирного сосуществования. У каждого человека свое мировоззрение. У меня тоже свое. Значит ли это, что мое мнение является окончательным и единственно правильным? Разве у другого человека нет права на собственное мнение? Разве его мысли не могут быть более правильными? Наши учителя говорили, что старый и умудренный опытом человек может ошибаться, а ребенок может нечаянно высказать истину. Надо уважать любое мнение. Как много мы слышали историй о том, что с задачей, разрешить которую не смогли самые старые и мудрые, справился



маленький мальчик или маленькая девочка.

Один раджа сказал деревенскому старосте, что он должен ответить на вопрос, а если не ответит, то он повесит всех членов его семьи. Староста уже совсем отчаялся, когда один мальчуган из его деревни нашел решение вопроса. Раджа велел старосте принести ему веревку из песка. Никто никогда о такой веревке не слышал и даже не знал, как ее можно найти. Взрослые люди, опасаясь неминуемой смерти, перепугались. Но мальчуган сказал: « Не бойтесь! Я решу вашу задачу.» Он тотчас написал письмо для раджи и передал его с посыльным во дворец. В письме было написано: «Махарадж! Ваше слово для нас – закон. Как вы повелите, так мы и сделаем. Проблема только в том, что у нас маленькая деревня. В вашем городе живет много различных ремесленников и умельцев. Пусть они пришлют нам образец, по которому мы должны будем делать веревки, и мы сделаем их в любом количестве.»

Таким образом, мальчик спас всю свою семью.

Почему мы всегда думаем, что сами постоянно правы, а другие люди ошибаются? Мы должны отбросить это ложное представление, и тогда сострадание и доброжелательность появятся автоматически. Если глава семьи считает, что он всегда и во всем прав, то это приводит к жестокости и несправедливости. Возникают ссоры и конфликты. Мы можем развивать в себе терпимость только тогда, когда перестанем думать, что все время правы. Тогда мы начинаем стремиться к тому, чтобы понять других и, в свою очередь, быть понятым. Относиться терпимо по отношению к другим, чтобы они относились терпимо по

отношению к нам. Тогда мы и сможем мирно сосуществовать друг с другом. Именно человеческое общество положило начало развитию терпимости и мирного сосуществования.

Для преобразования сердца очень важно развивать в себе терпимость, а на основе терпимости – мирное сосуществование.

Для преобразования сердца необходимо развивать в себе жалость, сострадание по отношению к другим живым существам. Эти качества тоже отличают человека от животных.

Я прочитал об одном случае. Где-то за границей у человека был очень умный пес. По утрам он, взяв в зубы пакет, отправлялся в булочную, брал из булочной 12 лепешек и возвращался обратно. Прошло какое-то время, и хозяин стал замечать, что теперь, вместо 12 лепешек, пес приносит 11. Он отправился посмотреть, в чем дело. И обнаружил, что по дороге из булочной пес отдавал одну лепешку больной собаке, лежащей на дороге.

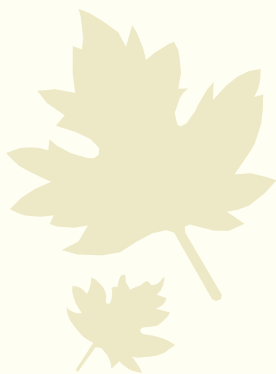
Мы видим, что даже среди животных мы можем встретить примеры истинного сострадания.

Один охотник собирался пронзить стрелой олениху, но олениха взмолилась: «Эй, охотник! Можешь взять все мое мясо, но пощади мои сосцы!» Охотник удивился и спросил, в чем причина. Олениха ответила: «У меня недавно появились детки. Они еще такие маленькие, что не могут сами щипать траву. Они только пьют мое молоко. Без молока они погибнут.»

Какой трогательный рассказ! Вот вам и пример самоотверженной родительской любви! Животные

тоже умеют испытывать жалость, сострадание. Просто общественная жизнь не получила своего развития в животном мире. Только человек может сознательно культивировать в себе сострадание, понимать его огромную ценность.

Когда мы говорили о преобразовании сердца, то рассмотрели этот вопрос с разных сторон, разъяснили, что благотворно сказывается на этом процессе, а что – нет. Из всего вышесказанного становится ясно, что самое большое достижение человека – умение преобразовывать свое сердце.



# СОДЕРЖАНИЕ

1.	Внешние условия и преображение сердца	01
2.	Влияние окружения и преобразование сердца	12
3.	Преобразование сердца. Истоки – часть 1	24
4.	Преобразование сердца. Истоки – часть 2	35
5.	Преобразование сердца. Истоки – часть 3	46
6.	Практика преображения сердца	58
7.	Препятствия	69
8.	Позитивный настрой	78
9.	Преобразование сердца. Обучение	90
10.	Преобразование сердца. Великое достижение	99