

ТАК РОЖДАЕТСЯ МЕДИТАЦИЯ

Ачарья Махапрагья



Душа- краеугольный камень Прекша медитации.



Посвящение это самое важное, что может произойти в Вашей жизни, после чего начнется совсем новая жизнь свободная от иллюзий.

Эта книга привлечет своим названием только тех, кто готов сделать шаг в сторону осознания своей истинной сути- путем погружения в Прекша медитацию.

Прекша медитация- это не просто расслабление в позе лотоса, и умение жить внутри себя, что является настоящей религией. Ведь, религия- это служение Истине, а истину знает только наша Душа!

Но для того, чтобы получить истинные знания, нужна вера, постоянство и неустанный труд.

Эта книга написана для того, чтобы преодолеть некоторые трудности, возникающие на пути к настоящей медитации, дающей возможность погружения в глубины своей души. А также 7 основных признаков того, что медитация идет успешно, и Вам не надо будет обращаться ни к кому, чтобы понять это.

Надеемся, что эта книга поможет Вам получить ПОСВЯЩЕНИЕ В ВАШУ НОВУЮ ЖИЗНЬ!



ТАК РОЖДАЕТСЯ МЕДИТАЦИЯ

Ачарья Махапрагья



Preksha International

Переведена Марией Мазукой

© Прекша Интернешенал

Издано:

Прекша Интернешенал

Джайн Вишва Бхарати

Ладнун, Раджастхан Индия

Электронная почта: prekshacamp@yahoo.com

Вебсайт www.preksha.com

Напечатано в: Payorite. Ltd. Удайпур Индия

ПОСВЯЩЕНИЕ

Познание и духовные практики связаны между собой. Для того, чтобы получить истинные знания, необходима медитация, а для медитации и духовных практик необходимо знание. Знание – это изменчивая, подвижная часть единого целого, а духовные практики – его неизменная составляющая. Хотя человеку активность гораздо привычнее. Мы все привыкли пользоваться своим телом, умом и речью, но у нас нет опыта выхода за их пределы. Привязанность к телу порождает беспокойство. Ум и речь также способствует нашей активности.

Только в тот момент, когда человек осознает свою непривязанность к телу, начинается настоящая медитация.

Для духовных практик необходимо создать подходящие условия. Необходимо знание, подходящая обстановка, понимание основ. Самая большая трудность медитации заключается в том, что мы выходим за пределы ума с помощью ума. Для того, чтобы прояснить некоторые трудности, возникающие на пути к медитации, и написана эта книга, для того, чтобы с помощью этой книги человек мог погрузиться в настоящие глубины медитации.

Благодарю Дхананджай Кумара за помощь в создании этой книги.

11 ноября 1995
Джайн Вишва Бхарти
Ладнун

Ачарья Махапрагья

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Так рождается медитация	1
2. С чего начать медитацию?	10
3. Объект медитации	20
4. Медитационная семья	28
5. Выбираем цель	39
6. Познание истины	47
7. Познать душу – возможно	55
8. Когда медитация принесет плоды?	62
9. Изменить направление медитации	70
10. Медитация – это не волшебство	81
11. Создание личности через призму медитации	91
12. Белое снаружи, черное внутри	102
13. Медитация и развитие мозга	112
14. Медитация и окружающая среда	122
15. Медитация и семейные отношения	130
16. Медитация и опьянение	138
17. Медитация и напряжение	146
18. Медитация и социальное равенство	156
19. Медитация и межличностные отношения	165
20. Медитация и человеческие страсти	172
21. Медитация и безопасность	180
22. Краеугольный камень медитации	188

Chapter 1

ТАК РОЖДАЕТСЯ МЕДИТАЦИЯ

Великие люди рождаются тогда, когда созвездия и планеты находятся в определенной комбинации. Настоящая медитация – это особое состояние, которое возникает тогда, когда приходит подходящий случай, когда звезды и планеты расположены определенным образом по отношению друг к другу.

ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ АТМОСФЕРА:

Для того, чтобы родилась истинная медитация, необходимы подходящие внешние и внутренние условия, то есть – чистое место для проведения медитации, чистая, спокойная обстановка, одна из трех рекомендуемых медитационных поз (падмасана, ваджрасана или ардхваджрасана), закрытые или полуприкрытые глаза, положение пальцев: чин мудра, гьян мудра или открытая ладонь, когда правая рука лежит на левой, - все это внешние условия, необходимые для медитации.

Другое необходимое условие – внутреннее состояние человека. Ачарья Рамсен в стихотворной форме рассказал об условиях, необходимых для достижения медитативного состояния. Иными словами, медитативное состояние возникает тогда, когда человек освобождается от своих привязанностей. Человек, имеющий сильные привязанности, никогда не войдет в состояние настоящей медитации. Человек может войти в медитативное состояние, если преисполнен решимости, придерживается обетов и обладает соответствующим уровнем дисциплины.

Несобранный, невнимательный человек не сможет достичь этого состояния, ведь медитация приходит тогда, когда человек полностью овладевает своими чувствами.

Поэтому, необходимые условия для достижения медитативного состояния – это победа над органами чувств, непривязанность, строгое выполнение обетов. Медитативное состояние появляется не везде. Многие люди годами практикуют медитацию, но с горечью отмечают, что ничего у них не получается, а беспокойство их ума нисколько не уменьшилось. Причина происходящего ясна – недостаток предварительных условий, необходимых для возникновения медитативного состояния.

МЕДИТАЦИЯ И НЕПРИВЯЗАННОСТЬ

Возникает вопрос: что нам следует развивать в первую очередь – непривязанность или медитативное состояние? Ведь без непривязанности не будет и медитации. Так с чего же нам следует начать? На этот вопрос легко ответить. Если человек решил практиковать медитацию, то это намерение автоматически требует у него и намерения быть непривязанным, следовать обетам, обуздать свой беспокойный ум, получить контроль над органами чувств и т.д. Хотя бы, в какой-то степени. Только тогда мы сможем постичь состояние медитации. Без выполнения этих предварительных условий, человек в результате практик может избавиться от некоторого напряжения и болезней тела, но это не будет истинная медитация. Многих людей сегодня к медитативным

практикам привлекают именно эти ничтожные результаты. Появилось огромное количество доморощенных гуру, которые обещают через медитацию избавить своих последователей от всех болезней.

Один отшельник пришел в деревню и говорит одному разумному человеку: «Стань, как я.»

Тот человек спросил: «Зачем?»

Отшельник сказал: «Тогда я дам тебе в пользование рай.»

Человек говорит: «Стань, таким, как я, и я дам тебе в пользование Дели.»

Отшельник изумился: «А что, Дели принадлежит твоему отцу?»

- А что, рай принадлежит твоему отцу? – парировал тот человек.

И тогда потрясенный отшельник ушел из деревни.

Многие «святые люди» пытаются соблазнить нас такими обещаниями. Но человек тогда достигнет медитативного состояния, когда поймет, что хочет практиковать медитацию для очищения своей души. Мы должны практиковать медитацию именно с таким намерением, иначе, ничего не получится.

МЕДИТАЦИЯ И КАЙОТСАРГА

В человеке очень сильны привязанности: к вещам, к телу. Иллюзия сильна. Именно по этой причине человек не может войти в медитативное состояние, и даже не может достичь его первой ступени, то есть, кайотсарги. Хотя джайнская кайотсарга чем-то

напоминает пребывание в шавасане (позе трупа) в хатха-йоге, тем не менее, различия тоже заметны. Основное отличие заключается в том, что в джайнской традиции, помимо полного расслабления, человек должен прочувствовать основную мысль о том, что тело и душа – по сути своей различны.

Цель кайотсарги заключается в том, чтобы прочувствовать это различие. Ведь все наши привязанности начинаются именно с привязанности к телу. А затем человек хочет овладеть уже и всем остальным миром. Поэтому во время занятий кайотсаргой, не следует выпускать из виду основную цель – почувствовать свою отделенность от тела, от внешнего мира.

Кайотсарга необходима для медитативных практик в той же степени, в какой для принятия пищи необходима исправно работающая пищеварительная система. Именно поэтому для успешной медитации, прежде всего, необходимо овладеть искусством кайотсарги.

КОНТРОЛЬ НАД ЧУВСТВАМИ

Второе необходимое условие – овладеть своими чувствами, особенно такими, как гнев, гордыня, тщеславие, похоть. Без этого, медитация невозможна. Я не говорю, что медитацией может заниматься только тот человек, который достиг полной непривязанности. Ведь тогда этому человеку уже не будет смысла ее практиковать. Но определенное намерение действовать в этом направлении, должно

присутствовать. Человек должен по мере сил бороться с этими пороками.

Третье условие успешной медитации – дисциплина, умеренность. Без них, тоже ничего не получится.

ПОБЕДА НАД УМОМ

Четвертое предварительное условие – победа над собственным умом. Мы медитируем, чтобы победить беспокойную природу ума, но вместе с тем, мы должны понимать, что это – еще не истинная медитация. Мы просто пытаемся создать подходящую для медитации атмосферу. Если мы наблюдаем дыхание, то таким образом, создаем медитативную атмосферу. Ведь тот, кто научится наблюдать за дыханием, станет, в какой-то степени, человеком, победившим беспокойную природу ума.

ПРЕДПОСЫЛКИ МЕДИТАЦИИ

Махариши Патанджали разработал в йоге стройную систему «аштанга» (восьми ступеней). Все начинается с асан, пранаямы, ямы и ниямы. После этого следует пратьяхар и дхарна. Седьмую ступень занимает медитация. Все вышеперечисленное являлось предпосылками к медитации. Для медитации важна медитационная поза, ведь если человек не будет заниматься медитацией в определенных позах, то у него могут возникнуть проблемы с пищеварением. Пранаяма и пратьяхара тоже важны. Если мы созерцаем свое тело и дыхание, то это – первая ступень

медитации. Когда человек научится сосредотачивать свое внимание на каком-либо предмете в течение получаса или часа, то это и есть медитация. Но пока человек не научился сосредотачиваться на чем-нибудь одном, то такая медитация называется дхарна.

Необходимо четко уяснить, что невозможно войти в медитативное состояние, не победив беспокойную природу ума. Именно поэтому мы и практикуем глубокое дыхание. Той же цели служит и альтернативное дыхание. Человек становится более спокойным и сосредоточенным. Ту же цель мы преследуем и тогда, когда сосредотачиваем свое внимание на области пупка, на теджас-кендре, наблюдаем, как при вдохе живот надувается, а при выдохе – втягивается. Правильное дыхание – это глубокое и медленное дыхание, когда на вдохе живот выпячивается, а на выдохе – втягивается. Все эти дыхательные практики подготавливают благоприятную почву для медитации.

СТРЕМИТЕСЬ ИЗМЕНИТЬ СОСТОЯНИЕ

Многие люди жалуются, что, несмотря на их усердие и молитвы, беспокойство их ума нисколько не уменьшается. Да и как оно может уменьшиться? Ведь беспокойство напрямую зависит от привязанностей. Человек перебирает четки, но кто-то ему что-то сказал, и тут же вспыхнул гнев. Свекровь злится на то, что сказала невестка, невестка злится на свекровь. Необходимо изменить свое внутреннее состояние, а не перебирать четки.

Одна собака бежала по дороге. Человек спросил ее: «Куда ты бежишь?»

- Я отправляюсь в паломничество.

- Когда ты достигнешь этого места?

- Да уже давно должна была достичь.

- Что же задержало тебя в пути?

- Дело в том, что куда бы я ни отправилась, куда бы ни пришла, мои родственники не дают мне двигаться дальше.

Если собака пытается поменять место обитания, то за ней увязываются, все те собаки, что там живут.

И действительно, пока наши привязанности сильны, как мы можем говорить о том, чтобы усилить свою сосредоточенность? Мы должны стремиться к тому, чтобы изменить свое внутреннее состояние. Например, человек решил поститься. Он ничего не ест. На материальном уровне он, вроде бы, овладел своей привязанностью к еде, но вместе с тем, его мучают образы прекрасных кушаний. Он думает о том, что когда он перестанет поститься, с каким наслаждением он съест то-то и то-то. То есть, человек по-прежнему привязан к еде. Поэтому необходимо изменить свое внутреннее состояние.

РЕЗУЛЬТАТ ДЕЙСТВИЯ БЕСПОКОЙНОГО УМА

Прежде всего, нам следует избавиться от беспокойства ума. Иначе, мы никак не сможем избавиться от привязанностей.

Так как ум человека непостоянен, то очень многие вещи человек делает бессистемно, без

предварительного плана. Труд – это благословение нашей жизни, но бессистемные действия – ее проклятие. В наше время, с развитием материального мира, усиливается и беспокойство ума. Сколько существует в наши дни неоправданного насилия! В прежние времена человеку приходилось прибегать к насилию, чтобы защитить собственную жизнь. Это – оправданное насилие. Но в наши дни становится все больше и больше именно неоправданного насилия. Люди взрывают бомбы без всякой цели, убивают случайных прохожих. В чем же причина этого неоправданного насилия? Усиливается беспокойство ума, что, в свою очередь, приводит к необдуманным, бессистемным действиям. Один студент забрался на крышу учебного здания и расстрелял проходящих снизу людей из пистолета. На вопрос, почему он это сделал, студент ответил, что просто так. Он увидел подобную сцену в кино. Чем сильнее беспокойство ума, тем больше неоправданных, бесцельных поступков. Это стало настоящим злом нашего времени.

Во-вторых, из-за недостатка сосредоточенности, отсутствует систематический подход. Ведь все необходимо делать по плану, доводить любое дело до конца.

Все это происходит из-за беспокойной природы ума.

ПОБЕДА НАД ОРГАНАМИ ЧУВСТВ

В-пятых, необходимо одержать победу над органами чувств. Иначе, не стоит даже и говорить о

медитации. Например, один человек – ужасный обжора. Он постоянно объедается. Можно ли в такой ситуации говорить об истинной медитации? Ведь он для нее в своем животе даже места не оставил. Без воздержания, медитация невозможна.

Наш ум постоянно беспокоен. Мы что-нибудь услышим, и тотчас нас охватывает любопытство – что это за речи? Кто говорит? Все это происходит от невоздержанности наших органов чувств.

Если человек действительно хочет практиковать медитацию, то он должен обратить внимание на пять упомянутых пунктов. Не согласившись с ними, человек не сможет получить никакой пользы от занятий медитацией. Могут быть незначительные положительные результаты, но не более того. Если же человек действительно хочет познать свою душу, погрузиться в глубины собственного «я», то он должен принять эти вещи, как аксиому, как обет. Тогда человек обязательно достигнет успеха в медитации. Поэтому, в свете всего вышесказанного, мы должны создавать в своей жизни такую обстановку, чтобы истинная медитация пришла к нам совершенно естественным путем.

Chapter 2

С ЧЕГО НАЧАТЬ МЕДИТАЦИЮ?

Когда маленький ребенок начинает ходить? Когда начинает говорить? Существует определенный момент времени, когда все начинается. Очень важно найти эту отправную точку. Когда начинается настоящая медитация? Когда наше внимание сосредоточено на чем-то одном в течение пяти, десяти, двадцати минут – это и есть начало медитации. Обычно мы не успеваем подумать об одной вещи, как тут же наше внимание переключается на другую. За минуту мы успеваем подумать о тысяче вещей. Если мы сумеем сосредоточиваться на чем-то одном – это и будет начальной точкой медитации.

Существует два медитативных состояния: глубокая сосредоточенность и отсутствие мыслей.

Когда человек сосредоточен на одной единственной мысли и не отвлекается ни на что постороннее, то можно считать это началом медитации. Невероятно сложно сосредоточиться на одной единственной мысли, потому что обычно внутри нас, происходит много такого, о чем мы даже и не догадываемся. Постоянно происходит внутреннее движение. Наши чувства ежесекундно изменяются, что влияет на состояние наших мыслей. А чувства и мысли, соответственно, влияют на гормональный фон. А гормональный фон, в свою очередь, оказывает влияние на процесс мышления. Поэтому мы и не можем сосредоточиться на чем-то одном.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОПОРЫ

Медитация, это когда отсутствуют всякие мысли, всякие образы. Возникает вопрос, как добиться этого состояния? Добиться этого можно с помощью различных видов прекша медитации. Можно искать опору в созерцании тела или в наблюдении за дыханием. Но это – опора, а не медитация. Медитация – это сосредоточенность ума, погруженность в одну единственную мысль, непосредственное восприятие при отсутствии размышлений. Мы ищем опору для того, чтобы укрепить свое состояние медитации. Ведь только самолет или птица могут парить в небе без всякой опоры, если человек захочет повторить это, то упадет на землю.

Поэтому не каждый может обходиться без опоры. Наша планета не нуждается в опоре, но ее ограничивает сила притяжения. Человек ходит по земле с помощью ног. Очень сложно вообще не иметь никакой опоры, поэтому мы ищем подходящую нам опору. Изучение прекша медитации дает нам такую опору. Будь то наблюдение за дыханием или созерцание тела. Будь то сосредоточение на психических центрах или наблюдение за вибрациями в теле. Можно опереться на лешья медитацию, то есть на созерцание различных цветов. Постепенно необходимость в опоре отпадет сама собой. Тогда останется одно лишь чистое сознание. Это состояние наступает по мере усиления сосредоточенности.

КАК ДОБИТЬСЯ СОСРЕДОТОЧЕННОСТИ?

Возникает вопрос: как добиться сосредоточенности? Как избавиться от беспокойства ума? Об этом было сказано так: сначала необходимо выбрать подходящую цель. Если цель достойна наших усилий и желанна, то мы сможем на ней сосредоточиться. Человек способен сосредоточиться на том, что ему дорого и интересно. Если же человеку скучно, то он скоро бросит это занятие. На эту тему было прекрасно сказано: ставь себе те цели, что тебе желанны.

Если человек родился и вырос в семье джайнов, то ему легко будет сосредоточиться на образе Махавиры. И напротив, если сказать ему, что он должен медитировать на образ Вишну, то ему будет нелегко это сделать. Если же вишнуниту посоветовать медитировать на образ Махавиры, то и ему это будет даваться с трудом. Поэтому необходимо выбрать себе такой образ для сосредоточения, который вызывает у нас чувство уважения и почитания. Махариши Патанджали говорил именно об этом. Описав несколько способов медитации, он прибавил: выбирай для себя то, что тебе больше нравится.

ОДНОСТОРОННИЙ ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ

Даже при обсуждении способов медитации, часто преобладает односторонний, субъективный взгляд на вещи. Например, на съезде нам говорят:

поступай так, не делай этого и т.д. Рекомендуют заниматься одной лишь медитацией. Но это – односторонний подход. Мы же должны взять на вооружение гармоничный подход. Нельзя все время только думать или все время быть свободным от мыслей. Необходимо и то, и другое. Ведь мышление – это то, что отличает человека от животных. Пока человек не станет полностью просветленным и не научится воспринимать вещи непосредственно, он будет постоянно о чем-нибудь думать.

Там, где есть непосредственное восприятие, мысли уже не нужны, но до этого – необходимы. Задача медитации состоит в том, чтобы избавить человека от ненужных мыслей.

МЕНТАЛИТЕТ ХОЗЯИНА: МЕНТАЛИТЕТ РАБОТНИКА

Людей можно условно разделить на две категории: на хозяев и работников.

Американский миллионер Форд спросил у своего секретаря: «Представь, что мы с тобой умрем в один день. Хотел бы ты стать мной в следующей жизни?»

Секретарь ответил: «Ни за что я не сделаю такой глупости!»

Форд спросил: «Почему?»

- Да зачем бы мне этого хотеть? Вы приходите в офис в 9 утра, и ваш посыльный тоже приходит в девять. Ваши подчиненные приходят на работу в

одиннадцать, а уходят в четыре, а вы уходите домой в девять вечера, да еще и папку с документами с собой берете, чтобы поработать дома. Вы двадцать четыре часа в сутки думаете о работе, а ваши подчиненные – нет. Зачем же мне хотеть стать вами?

В медитации мы должны уподобиться работнику, а не хозяину. Нельзя постоянно находиться в медитации. Всеу свое время: и медитации, и мыслям. Если все люди разом перестанут думать, то нам нечего будет есть и носить. Весь прогресс в обществе связан с мыслительной деятельностью. Цель медитации не в том, чтобы свернуть с пути прогресса.

Мысли необходимы. Медитация не должна входить в противоречие с повседневной жизнью человека. Наоборот, медитация призвана очистить и улучшить поведение человека. Если бы медитация была призвана полностью перевернуть привычный уклад жизни, то ей могли бы заниматься только те люди, что приняли решение уйти в Гималаи и стать отшельниками.

МЕДИТАЦИЯ – ЭТО НЕИЗМЕННОЕ ЗНАНИЕ

Очень сложно овладеть своими мыслями. Однажды на вопрос о том, что такое медитация, Ачарья Рамсен дал очень красивый ответ: «Медитация – это застывшее, неизменное знание.» Медитация и знание отличаются друг от друга так же, как отличаются друг от друга вода и лед. Сущность у них одна, а формы

разные. Текучее, непостоянное – это знание, а застывшее, неизменное – медитация. Поэтому медитация и познание – это, по существу одно и то же. Познание – это свойство нашей души. Если бы медитация была простым отсутствием знаний, то любой дурак мог бы считаться мастером медитации. Поэтому мы не должны идти против познания, мы должны накапливать знания чтобы затем эту воду сгустить до состояния льда.

БЕСПРИСТРАСТНОЕ ПОЗНАНИЕ

Возникает вопрос: как превратить познание в медитацию? Для этого необходимо выполнение трех условий: 1. Познание должно быть беспристрастным 2. Непосредственным и 3. Сосредоточенным.

Ваши знания должны быть свободны от оков симпатий и антипатий. Такое знание и будет медитацией. Не обязательно сидеть в позе лотоса и концентрироваться на дыхании. Если человек хоть на мгновение избавится от оков симпатий и антипатий, то это и будет настоящая медитация. Постепенно от медитационных практик человек должен прийти к тому, чтобы вся его жизнь была медитацией.

НЕПОСРЕДСТВЕННОЕ ПОЗНАНИЕ

Знание должно быть непосредственным, свободным от ложных представлений и фантазий.

Ложные представления и фантазии ни к чему не приведут. Только непосредственное, реальное знание

может стать основой для медитации.

СОСРЕДОТОЧЕННОЕ ПОЗНАНИЕ

Процесс познания должен быть лишен всякого беспокойства и поспешности, которые вносят в наше мышление субъективный элемент. Если мы победим беспокойную природу своего тела, речи и ума, то это и станет предпосылкой к медитации. Мы овладеваем дисциплиной тела с помощью кайотсарги, дисциплиной ума – через умеренность в речи и обет молчания, а сосредоточенность дисциплинирует наш ум. Цель прекша медитации заключается именно в этом.

Как бороться с беспокойной природой ума? Это очень сложный вопрос. С чего начать? Можно занять позу, как при кайотсарге, закрыть глаза и созерцать одну какую-нибудь мысль или слово. Кто-то концентрирует свое внимание на мантре «Арахам», кто-то на мысли о том, что хочет добиться успеха. Закрыв глаза, необходимо повторять про себя эту мантру или намерение. Если в течение получаса вы сможете оставаться сосредоточенным только на одной мысли, то считайте, что ваша медитация прошла успешно, если вы смогли это сделать только в течение трех минут, то можно считать это началом медитации.

МНОГОГРАННОСТЬ МЕДИТАЦИИ

В «Агамах» этому вопросу уделяется большое внимание. Некоторые частички обладают всего одним качеством, а некоторые – бесчисленным множеством. Но постепенно любая частичка может приобрести это

бесчисленное множество качеств. То же самое можно сказать про медитацию. Постепенно этот процесс развивается, медитация становится многогранной. Необходимо идти вперед, необходимо развитие. Если вначале вы могли выполнять какую-то практику в течение 3-4 минут, то постепенно продолжительность практики необходимо увеличивать.

Нам необходимо изменить свое поведение. Вы не сможете этого сделать, если будете просто сидеть в медитационной позе, созерцать свое тело и дыхание. Необходимо попытаться изменить свое мышление. Любую мысль можно поставить перед своим мысленным взором и в течение некоторого времени сосредоточиться на ней. Чем больше будет возрастать ваша сосредоточенность, тем слабее станут старые привычки. Поэтому сосредоточенность и изменение привычек идут рука об руку.

ПАНЧАТАНТРА

Неправильно думать, что мы не должны ни к чему стремиться, ничему учиться. Как же тогда человек сможет развиваться? Необходимо концентрироваться на стремлении реализовать свой потенциал. Мы обычно учим детей с помощью поучительных историй. Известный сборник историй на санскрите называется «Панчатантра». У одного раджи были сыновья, которые не хотели учиться и не слушались учителей. Никто не мог справиться с мальчиками, пока не пришел ученый Вишнушарма. Он был не просто ученый, но еще и очень

мудрый человек. Он умел думать и размышлять. Он пришел и сказал: «Махарадж! Я буду учить ваших сыновей.» У Вишнушармы был собственный метод. В первый день он не стал загружать мальчиков никакими заумными теориями, а просто рассказал историю. Мальчикам она очень понравилась. Один из мальчиков сказал: «Учитель! Расскажи нам еще историю!» Вишнушарма рассказал другую историю, затем третью. Все знание, которым он хотел поделиться с принцами, он передал им посредством этих историй. Собрание этих историй называется «Панчатантра».

Необходимо определить, что именно нам нравится в духовных практиках. В литературе джайнизма широко представлены так называемые «духовные» истории. Именно с помощью этих историй можно направить простой народ на путь духовности. Мало кто понимает теоретические рассуждения, но язык притчи понятен всем: и старикам, и детям, и неграмотным людям, и ученым.

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Поэтому на пути к медитации мы должны выбрать для себя то, что нам больше нравится, что нам больше всего подходит. Это поможет нашему уму сосредоточиться. Без привлекательной для нас цели, ум не сможет сосредоточиться. Нам необходимо выбрать опору для медитации.

МЕДИТАЦИЯ – ЛИЧНОЕ ДЕЛО?

С одной стороны, медитация – это что-то глубоко личное, но с другой – медитации можно научиться. Один человек спросил меня: «Зачем вы организовываете эти съезды? Можно ли научить медитации, ведь это зависит от предрасположенности человека?»

Я ответил: «Не следует односторонне мыслить. Конечно, нельзя научить медитации, но можно показать способы медитации, дать человеку опору.» Медитация всегда остается личным делом, человек практикует медитацию по своему желанию. Но ведь можно показать дорогу. Правительство может построить дороги, но пускать по ним транспорт, - это уже не его забота. Ехать по дороге – забота водителя. Строитель дороги и водитель – это не одно и то же лицо. Строитель дороги не несет ответственности за то, что кто-то водит машину слишком быстро или слишком медленно, и поедет ли машина вообще. Произойдет ли авария. Это – личное дело водителя. То же самое и с медитацией. Мы можем только показать дорогу, а практиковать медитацию или нет, это – личное дело каждого.

Существуют практические способы медитации. Именно они могут помочь нам в нашем развитии. Как нам развивать в себе состояние медитации? С чего начать медитацию? Как увеличить сосредоточенность? Как нам достичь состояния отсутствия мыслей? Если мы всесторонне рассмотрим эти вопросы и попытаемся на них ответить, то наш духовный путь будет легким и приятным.

Chapter 3

ОБЪЕКТ МЕДИТАЦИИ

Если человек осознанно выполняет какую-либо работу, то понимает, что он делает ее внимательно. Если же человек трудится спустя рукава, то понимает, что его внимание не было направлено на выполнение этой работы. Можно спросить кого-то: «Приходил такой-то человек?» И можно получить ответ: «Не знаю, я не обратил внимания.» Такого рода внимание (на языке хинди созвучно со словом «медитация»), присуще каждому из нас. Но мы говорим о внимании другого рода, о внимании высшего порядка. Это такое внимание, которое концентрируется на какой-либо священной идее, делает ум сосредоточенным.

ДВА СПОСОБА МЕДИТАЦИИ

Возникает вопрос: на чем сосредоточить свое внимание во время медитации? В «Агамах» упоминается два способа медитации: можно концентрировать свое внимание на собственной природе, а можно – на внешних предметах или мыслях.

Мы верим в существование души, но не осознаем, что такое наша душа. Мы не можем ее увидеть и почувствовать. Мы знаем, что душа чиста, обладает безграничным знанием, силой и радостью. Мы знаем это, но не испытывали этого на собственном опыте.

Все явления внешнего мира: солнце, луну, звезды, - мы видим совершенно ясно, но не можем познать свою собственную природу. Только на основе прочитанного и услышанного мы судим о природе души. Поэтому один из видов медитации направлен на то, чтобы мы

получили это знание на собственном опыте. Но сделать это непросто. Очень сложно сосредоточить свое внимание на том, что не имеет четкого образа. Может ли двухлетний ребенок участвовать в Олимпийских играх на соревнованиях в беге? Ведь он еще ходить то толком не научился. То же самое можно сказать и про медитацию. Сначала необходимо практиковать двойственность, искать помощь в духовной опоре, а уже потом подняться выше двойственности.

Наша душа лишена двойственности. Двойственность присуща материи. Невозможно сразу перейти на высший уровень медитации, необходимо начинать с низшего. Обычный человек не может начать медитацию с самопознания, с познания собственной души.

МЕДИТАЦИЯ НА ВНЕШНИЕ ОБЪЕКТЫ

Когда мы медитируем на собственную природу, то находимся внутри себя, если же мы медитируем на внешние объекты, то перед нами словно прокручивается кинолента – мы видим луну, солнце и т.д. Один из видов медитации – концентрировать свое внимание на солнце. Бхагаван Махавира практиковал такую медитацию. В те времена многие отшельники делали так: вставали, обратив лицо к солнцу, протягивали к нему руки и, не моргая, смотрели на солнце. Это – очень сложный вид медитации. Может возникнуть проблема с глазами для тех, кто не знает правильного способа медитации. Это – очень важная практика для того, чтобы выйти за пределы восприятия органов чувств.

Гораздо проще медитировать на луну. Это можно

делать с открытыми глазами. Мы можем не моргая, смотреть также на свет, испускаемый драгоценными камнями. Такого рода медитацию (тиратак) можно делать на солнце, луну, светильник, драгоценные камни. Таким образом, возрастает сосредоточенность и концентрация внимания. Можно медитировать и на другие предметы.

МЕДИТАЦИЯ НА СОБСТВЕННОЕ ТЕЛО

Для того, чтобы медитировать на собственную природу, на самого себя, требуется большая практика. Вначале лучше медитировать на внешние объекты. Только после того, как мы достигнем определенных высот в медитации, мы можем начать процесс самопознания. Кроме того, можно концентрировать свое внимание еще и на физическом теле.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ

Махариши Патанджали говорил, что когда мы пробуждаем в себе целенаправленность, то и наш ум становится сосредоточенным. У нас есть пять органов чувств. Мы можем концентрировать свое внимание, например, на обонянии. Те люди, что медитировали на орган обоняния, замечали, что они ни с того, ни с сего начинают ощущать аромат сандала. И чем сильнее концентрация, тем более сильный ощущается запах.

Можно концентрировать свое внимание на органе вкуса, на языке. По мере того, как возрастает концентрация внимания, человек все явственнее начинает ощущать определенный вкус. Необходимо концентрировать свое внимание на средней части языка, на кончике языка, на всей его поверхности.

Мы можем концентрировать свое внимание в области носа, на языке. С помощью этого, мы можем сосредоточить свой ум. Созерцать все свое тело, то есть, практиковать шарир прекшу – это вполне обычное дело. Эта практика поможет достичь гармонии во всем теле, но если мы хотим достичь особых результатов, то необходимо концентрировать внимание на всех частях тела, по очереди. Теория о психических центрах получила свое развитие именно на основе этой практики. На кончике носа расположен прана кендра. На языке тоже есть психический центр. Язык можно разделить на несколько психических центров. Мы можем концентрировать свое внимание и на левой стороне языка, и на правой, что приведет к различным результатам. Психические центры меньшего размера расположены по всему телу. Созерцать собственное тело очень полезно. С одной стороны, возрастает наша сосредоточенность, с другой – мы развиваем психические центры.

БАРАБАН СТАЛ СЕРЕБРЯНЫМ

В государстве Кришны Васудевы был барабан, на котором без перерыва играли 6 месяцев в году. Сам Кришна Васудева приходил на нем играть, таким образом он очищал окрестности от всех болезней и нечистоты. Вот каким удивительным был этот барабан. Вот какой силой обладает звук, произнесение мантры и т.д. Однажды в Двараке заболел один купец, и ничто не могло его излечить. Один человек посоветовал ему заполучить кусочек от того барабана, на котором играет Кришна, потому что еще не пришло то время, когда Кришна сам играл на барабанах, изгоняя болезни. Купец

недоумевал, как это можно сделать, и тот человек посоветовал ему подкупить стражника, охраняющего барабан. Ведь и в древние времена люди давали взятки. Купец обратился к стражнику и попросил у него кусочек волшебного барабана. Стражник сначала наотрез отказался, но увидев мешок серебра, согласился. Купец только лишь притронулся к этой частичке барабана и тотчас же исцелился.

Все тайное рано или поздно становится явным. Слух о волшебных частичках барабана распространился по всему государству. Постепенно все богатые люди, страдающие от того или иного недуга, начали приходить к стражнику и в обмен на мешочки с серебром получали от него частицу барабана. Стражник стал заменять недостающие части барабана такими же, но сделанными из серебра.

Пришло время Кришне играть на барабанах. Он начал играть и тотчас же замер в изумлении – барабан не издавал почти никаких звуков. Кришна задумался, куда пропал божественный звук барабана? Он повнимательнее посмотрел на барабан и увидел, что от истинной природы барабана ничего не осталось – весь он сделан из серебра.

Вот что происходит, когда из чего-либо исчезает истинная сущность. Поэтому мы не должны подменять медитацию на собственное тело медитацией на внешние объекты, такие как солнце, луна, светильники и т.д. Ведь наше сознание не присутствует там. Если же мы концентрируем свое внимание на каком-либо психическом центре нашего тела, то не только повышается наша концентрация, но и пробуждается сознание.

АНИМЕШПРЕКША

Поэтому можно разделить все объекты медитации на три типа: концентрация внимания на объектах внешнего мира, концентрация внимания на собственном теле и концентрация внимания на собственной сущности.

Одна из практик прекша медитации – анимешпрекша. Это, когда человек концентрирует свое внимание на одной какой-либо точке, смотрит на нее, стараясь не моргать. Можно, таким образом, концентрировать свое внимание на стене напротив, на кончике носа. Но это – практика не для всех, а только для тех, кто уже далеко продвинулся на пути медитационных практик, кто уже давно ими занимается. Бхагаван Махавира подолгу смотрел на стену. Вы тоже можете так сделать. Если будете, в течение получаса, не мигая, смотреть на стену, то сможете увидеть нечто удивительное. Появится множество разных цветов, различные образы, которые вы даже не можете себе представить и которые невозможно описать. Здесь рождаются новые формы и образы. Но, по сравнению с этим видом медитации, еще более важной можно считать концентрацию на психических центрах собственного тела.

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ В МЕДИТАЦИИ

Следующий шаг в медитации – созерцание собственной сущности. Нельзя заниматься этим на начальном этапе духовных практик, потому что человек еще не представляет себе своей сущности, и поэтому он может начать создавать ложные фантазии. Если же

человек действительно приблизится к пониманию этой истины, то с ним произойдут удивительные перемены. Приступать к этому виду медитации можно только после того, как были достигнуты определенные успехи в медитации на объекты внешнего мира. Если человек научится медитировать на свою душу, то это приведет к полному преобразению его сознания. Тот, кто хотя бы на секунду сумел почувствовать собственную душу, избавится от иллюзий, его привязанности ослабеют, так же, как и пороки: гнев, гордыня и т.д. Останется одна лишь чистая душа.

ЧТО ПРЕОБЛАДАЕТ?

Все люди разные по своей природе: кто-то более беспокоен, кто-то – наоборот. Если смотреть на это с точки зрения лешьи (науки о цвете), то можно сказать, что в одном человеке преобладает кришна-лешья, в другом – нила-лешья, в третьем – капот-лешья. В каждом человеке можно встретить все виды лешья, но необходимо определить, какой из них является преобладающим. Если в человеке преобладает кришна и нила-лешья, то ему очень сложно сразу погрузиться в медитацию. Ему для начала необходимо повторять мантры и практиковать асаны, чтобы создать определенную предрасположенность к медитации. Постепенно у такого человека начнет преобладать капот-лешья или теджо-лешья, тогда и можно приступать к медитационным практикам. Для неподготовленного человека от медитации не будет никакой пользы, он будет жаловаться, что у него ничего не получается.

ОТ МЕДИТАЦИИ НА ОБЪЕКТЫ ВНЕШНЕГО МИРА К МЕДИТАЦИИ НА СВОЮ СОБСТВЕННУЮ ПРИРОДУ

Слово заключает в себе огромный потенциал к изменению. Сегодня мы знаем, каким удивительным образом действует на людей ультразвук. Мантры воздействуют на человека таким же образом. Мантры сначала произносятся вслух, потом тихо, а потом – про себя. Именно тогда у мантры появляется особый ритм, что приводит к остановке ума. Ум соединяется с внутренним звуком. Это – базовое состояние сосредоточенности, где внешнее и внутреннее соединяются вместе.

Chapter 4

МЕДИТАЦИОННАЯ СЕМЬЯ

Если человек отправляется в паломничество и собирается остановиться в дхармашале, то первый вопрос, который ему задают: «Вы один или с семьей?» Ведь одному человеку достаточно и небольшой хижины, а семье требуется гораздо больше места. Человек, у которого есть семья, находится на другом уровне развития.

Что такое медитационная семья? Ачарья так ответил на этот вопрос: «Медитационная семья состоит из воздержания в еде, повторения мантр, победы над органами чувств, асан. Поэтому мы не можем позвать к себе в гости одну лишь медитацию, вместе с ней нам придется позвать и всю ее семью». Если мы будем принимать во внимание не только медитацию, но и всю «семью», то в нашей жизни произойдут удивительные превращения.

Мы живем в мире, полном борьбы и противоречий. Каждый день мы сталкиваемся с четырьмя видами борьбы:

1. Телесная борьба – желание удовлетворить голод и жажду.
2. Природная борьба – желание избежать излишней жары или излишнего холода
3. Ментальная борьба – ее порождают противоречивые желания
4. Эмоциональная борьба – ее порождают противоречивые чувства.

Один человек сказал мне: «Я хочу вести очень правильный и благочестивый образ жизни. Но когда я вижу, что у бесчестных людей все есть: и дома, и

машины, и все жизненные блага, то я начинаю сомневаться в правильности своих намерений. Ведь если я буду всегда поступать по совести, то никогда не смогу стать большим и богатым человеком. Два этих противоречивых желания борются во мне между собой. И эта ментальная борьба меня очень мучает.»

Существует также множество эмоциональных противоречий. Один человек сказал: «Я хочу постоянно быть спокойным и уравновешенным, но когда ребенок меня не слушается, мне хочется отвесить ему парочку хороших оплеух.» Вот вам и пример противоречивых чувств.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОТИВОРЕЧИЙ?

Возникает вопрос: как среди всех этих противоречий оставаться бесстрастным и спокойным? Для этого одной медитации недостаточно. Для этого нам придется прибегнуть к помощи всей «медитационной семьи». Природные неудобства дают о себе знать, например, ощущения жары и холода. Когда человек впервые садится медитировать, то он не может сконцентрироваться на объекте медитации. Он думает о неудобной позе, о том, что у него затекли ноги и т.д. Прежде всего, необходимо научиться долгое время находиться в одной позе, асане. Тогда можно будет находиться в одной и той же позе и час, и два. Человек перестает испытывать от этого неудобство. Необходимо научиться сидеть неподвижно в одной и той же позе, с прямой спиной. Без этого невозможно приступить к медитации.

Мы должны стремиться к тому, чтобы одержать победу в этой внутренней борьбе. Победить голод и жажду. Не то, чтобы мы совсем перестали испытывать

голод, но у нас появятся внутренние силы его терпеть. Великие святые и отшельники в течение долгого времени воздерживаются от еды и питья. Бахубали находился в глубокой медитации в течение двенадцати месяцев. Бхагаван Махавира шесть месяцев не пил даже воды. Как же такое возможно? Бхагаван Махавира постоянно практиковал асаны, что дало ему духовную силу противостоять и голоду, и жажде.

С помощью асан мы можем одержать победу над противоречиями ментального и эмоционального характера. С помощью шашанк асаны можно помочь человеку избавиться от чувства гнева. Мы знаем, что причиной почти всех разрушительных страстей человека является гормон адреналин. С помощью шашанк асаны и йогамудры можно нейтрализовать действие этого гормона. Когда наши последователи склоняются в почтительной позе, отдавая дань уважения истине, произнося «ванде саччам», то это также помогает получить контроль над собственными страстями.

Поэтому асаны служат не только для поддержания физического здоровья. Для самого процесса медитации они тоже очень полезны. Ведь если мы будем просто медитировать, не практикуя асаны, то это будет уже неполная «семья». Если мы построим дом без крыши, без двери, сможем ли мы им пользоваться? Поэтому асаны необходимы. Они умиряют нашу внутреннюю борьбу, человек становится гибким, подобным ребенку.

ДВА ТИПА МЫШЛЕНИЯ

Существует два типа мышления: мышление ребенка и мышление старика. Два мальчика подрались. Один из них пришел и пожаловался своим родителям и

другой – тоже. Родители рассердились, пошли выяснять отношения. Глупо ссориться из-за детей, ведь дети обо всем забывают очень быстро. Это свойственно детскому типу мышления. Ребенок плачет, а через минуту уже смеется. На следующий день эти мальчики вновь играли вместе, но их родители даже не здоровались друг с другом. Их вражда существовала еще долгие годы. Дети обо всем забывают очень быстро, взрослые – нет. Вот, что такое менталитет ребенка. Пока мышление человека гибкое и подвижное, можно считать его детским типом мышления, когда же оно становится жестким и негибким, то это – мышление старика.

Главная цель асан в том, чтобы позвоночник снова стал гибким. Конечно, гибкость важна для всех костей нашего тела, но главную роль играет позвоночник. Здоровый позвоночник – залог физического, ментального и эмоционального здоровья.

ПРАНАЯМА

Один из членов «медитационной семьи» – пранаяма. Пранаяма означает «управление дыханием». С одной стороны, дыхание – это естественный процесс. Мы же должны научиться управлять дыханием и задерживать его по желанию. Это крайне необходимо для успеха медитации. Особенно пранаяма полезна для беспокойных людей, которые никак не могут сосредоточиться. Но прежде, чем начать овладевать техниками задержки дыхания, необходимо уяснить, как их правильно делать, потому, что неправильное выполнение может привести к пагубным последствиям. Вначале не следует

задерживать дыхание слишком надолго, а ровно настолько, насколько это не представляет для вас трудности: на пять-десять секунд. Если у вас проблемы с сердцем или повышенное давление, то лучше этого не делать. Если со здоровьем все в порядке, то начинайте задерживать дыхание сначала ненадолго. Это естественным образом повысит вашу сосредоточенность и принесет пользу медитации. Задержка дыхания обычно выполняется при глубоком дыхании. На задержке дыхания можно сделать антарьятру, то есть внутреннее путешествие. Мысленным взором пройдите по всей длине позвоночного столба, задерживая дыхание. Контроль над дыханием очень важен.

ПРАНАЯМА И ЗНАНИЕ

Возникает вопрос: в чем же польза пранаямы? Говорят, что с помощью пранаямы рассеиваются покровы, закрывающие свет. В чем же связь между задержкой дыхания и покровами света? Как связаны пранаяма и знание? Ответить на этот вопрос нелегко. Тем не менее, можно сказать, что упитанный человек никогда не станет великим ученым. Излишний жир мешает мыслительной деятельности, словно бы набрасывает на тело покров. Современная наука тоже единодушна в том, что ожирение вредно.

Излишний жир становится тем покровом, что загораживает свет. Внутри тела находится душа. Как мы узнаем о душе: изнутри или снаружи? Конечно, изнутри. Наши глаза подобны окнам, откуда исходит свет знания.

Наши уши – это тоже дверь, через которую проникают лучи знания. У нас есть пять таких дверей, пять источников, с помощью которых мы получаем информацию из внешнего мира, и через них же ниши знания исходят во внешний мир. Например, вы зажгли светильник и прикрыли его. Весь свет этого светильника сосредоточился внутри, наружу он совсем не проникает. Если же мы набросим на светильник сетчатое покрывало, то свет будет проникать через отверстия.

Наша душа наполнена знанием. Хотя это знание и стремится вырваться наружу и, кроме того, воспринять что-либо из внешнего мира, но из-за жира эти лучи не могут пробиться ни внутрь, ни наружу. Чем больше покров жира, тем сложнее внутреннему свету вырваться наружу. Но если человек практикует пранаяму, то у него не будет излишков жира, а значит, не будет никаких помех, препятствующих проникновению лучей знания. Мы можем сами создать в своем теле такую дверь, через которую лучи знания будут проникать внутрь и наружу. Естественные двери нашего организма – психические центры, но если они закрыты несколькими слоями жира, то это мешает проникновению лучей знания.

НОВЫЙ ИСТОЧНИК

В современном мире человек достиг большого развития, но все свои знания он получает из пяти источников. (органы чувств). Мы можем развить в себе и новые источники знаний, такие, например, как

интуиция. Для этого очень важно практиковать пранаяму. Каждый человек может развить в себе различные сверхъестественные способности, но не каждому это легко дается. Для этого очень важно овладеть дыхательными практиками. В результате дыхательных практик человек может достичь такого состояния, о котором даже не помышляет. Например, Бхадрабаху Свами в течение двенадцати лет практиковал махапрана медитацию. Под конец его практик дыхание Свами стало таким тонким и неуловимым, что было не ясно, дышит он или нет. В таком состоянии стираются различия между миром внешним и миром внутренним, сознание человека расширяется, выходит за пределы тела. Вот каким огромным потенциалом обладает пранаяма.

РАЗНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Один человек зашел в магазин, некоторое время поговорил с продавцом и отправился своей дорогой. Хозяин магазина очень рассердился, что ему пришлось потратить на этого человека столько драгоценного времени. Он поднял тяжеленную гирию для весов и бросил тому человеку вслед, но гирия была тяжелая, и он в него не попал. Человек обернулся на шум, увидел гирию и только посмеялся над этим происшествием. Однако другой прохожий спросил: «Брат! Что ты за человек! Продавец запустил в тебя здоровенной гирей, а ты даже не ответил ему! Надо ему отомстить!»

Первый человек со смехом ответил: «Брат! Этот продавец, наверное, думал, что я – тот самый философский камень, от соприкосновения с которым

другие камни превращаются в золото. Вот он и запустил в меня своей гирей.»

СВЯЗАННЫЕ С МЕДИТАЦИЕЙ ИСТНЫ

Как мы видим из приведенной истории, существует множество точек зрения на один и тот же предмет, поэтому не стоит мыслить ограниченно. Мы не должны ограничиваться одной лишь медитацией. Медитация может помочь нам осознать определенные истины, но для нашего духовного развития также необходимо практиковать асаны, пранаяму, анупрекшу. Анупрекша особенно полезна для духовного развития человека.

АНУПРЕКША БЕЗЗАЩИТНОСТИ

У одного человека внезапно сильно заболели глаза. В семье не было недостатка в средствах, но никакие деньги, ни помощь многочисленных членов семьи не могла ему помочь. Человек понял, что он совершенно незащищен перед лицом этой болезни. Тогда он во сне дал обет, что если его глаза перестанут болеть, то он бросит все и уйдет в монастырь. И, о чудо! За ночь от болезни не осталось и следа! Тот человек бросил все и стал монахом. Это – сила обета.

АНУПРЕКША ОТДЕЛЕННОСТИ

Намерение, самовнушение – все это неотъемлемые части анупрекши. Без анупрекши человек не может достичь больших успехов в медитации. Один из видов анупрекши – анупрекша отделенности, цель которой почувствовать, что душа и тело – это не одно и то же, почувствовать их

отделенность друг от друга. Этот вид анупрекши очень важен для успешной медитации.

Один из положительных моментов пранаямы заключается в том, что в результате этих практик человек становится способным привязывать свой ум к одному определенному объекту, будь то тейджас кендра или ананда кендра. Такое привязывание называется дхарна. С помощью этих техник можно по-настоящему прочувствовать анупрекшу отделенности.

АНУПРЕКША УЕДИНЕНИЯ

Один раджа практиковал анупрекшу уединения. Раджа думал так: «Там, где собираются вместе хотя бы два человека, начинаются ссоры и разногласия. Все это приводит к страданию. Если же человек одинок, то ему не с кем спорить.» Этот вид анупрекши, наряду с другими видами, тоже очищает сознание, подготавливает его к медитации. Для успешной медитации необходимо подготовить свое сознание с помощью анупрекши.

ПОСТЫ И САМООГРАНИЧЕНИЕ

К «Медитационной семье» относится также практика поста и самоограничения. Один брат спросил меня во время съезда: «Я хочу поститься. Делать ли мне это во время съезда или после него?» Я ответил: «Если не сейчас, то когда же?» Ведь человек постится именно для того, чтобы его медитация была успешной. Бхагаван Махавира постоянно постился и подвергал себя различным лишениям. Его

минимальный пост был в течение двух дней, а максимальный – в течение шести месяцев. Однако, не следует забывать, что человек практикует самоограничение именно для того, чтобы достичь успехов в медитации. Если вы будете постоянно медитировать в течение нескольких дней, то вы автоматически будете поститься, ведь у вас не будет возможности поесть. Но многие люди забывают о том, что все виды поста направлены на то, чтобы получить лучший результат во время медитации, и постятся ради самого поста, а не ради медитации.

ЦЕЛОСТНОЕ РАЗВИТИЕ

Мы не должны уделять все свое внимание одному какому-то аспекту духовных практик, в ущерб другим. Мы должны практиковать и медитацию, и асаны, и пранаяму, и ануупрекшу, и поститься. Тогда наше развитие будет целостным. А то, фигурально выражаясь, получится, что одна наша рука выросла на несколько метров, а другая – нет, и мы вместо духовного роста, станем предметом насмешек. Мы должны пригласить в гости не только медитацию, но и всю ее «семью».

Один человек пришел к окулисту. Окулист усадил его на стул и стал показывать на таблицу, висящую на стене. Он спросил: «Что там за буква?»

- Где буква?

- На таблице.

- А таблица где?

- На стене.

- А где стена?

Тогда доктор сказал: «Иди домой, я ничем не смогу тебе помочь.»

Смысл этой истории заключается в том, что вылечить можно только того человека, у которого, в той или иной степени, присутствует зрение. Поэтому и занятия духовными практиками надо начинать с правильного, целостного взгляда на этот предмет. Это и будет залогом успешного духовного роста.

Chapter 5

ВЫБИРАЕМ ЦЕЛЬ

Если спросить больного: для чего ты лечишься? Он ответит: «Для того, чтобы быть здоровым. Здоровье – это его цель.»

Но хотя здоровье у человека одно, как много болезней вокруг! Существует даже несколько отраслей медицины. Существует множество лекарств. Нет такого лекарства, которое излечивало бы сразу от всех болезней.

МЕДИТАЦИЯ – ЭТО ЦЕЛОСТНЫЙ ПОДХОД

Медитация многогранна. Если спросить: «В чем цель медитации?» То мы получим ответ: «В том, чтобы наша душа была здоровой.» Ведь существует здоровье, как физическое, так и духовное. Мы должны излечить свою душу от болезней. Дать именно такой ответ легко, но ведь надо еще пояснить, что мы под этим подразумеваем. Так же, как мы используем разные лекарства от различных болезней, мы используем различные практики для разных целей: некоторые асаны направлены на достижение физического здоровья, некоторые помогают в медитации. Существуют и особые асаны для исцеления каждой конкретной болезни. Точно так же различные духовные практики направлены на достижение различных духовных целей.

ОТЯГЧАЮЩИЕ ДУШУ ПРОБЛЕМЫ

Физические, ментальные и эмоциональные проблемы мешают здоровью души. Если физически

больной человек захочет практиковать медитацию, то у него ничего не получится. Разве может человек, у которого больное сердце или повышенное давление, практиковать медитацию? Нельзя сразу начинать с познания собственной души. Сначала необходимо устранить все те препятствия, что стоят на пути такого познания.

Один человек сказал своему другу: «Я женюсь на той женщине, которая выполнит три моих условия.»

- Какие же это условия?

- Она должна быть красивой, умной и владеть искусством приятной беседы.

Друг сказал: «Ну, ты и дурак! В наше время тотальной дороговизны, как ты сможешь позволить себе иметь трех жен? Ведь никогда ты не встретишь такую женщину, чтобы она была одновременно и умной, и красивой, и говорила приятные речи. Придется жениться трижды.»

Почему же не существует универсальной практики, панацеи от всех бед? Давайте подумаем об этом. У человека есть привязанности: симпатии и антипатии. Симпатия расставила сети гордыни и стяжательства, антипатия – сети вражды и ненависти. Сначала необходимо разорвать эти сети.

Известный своим хитроумием и мудростью министр древности, Чанакья, зашел перекусить в придорожную харчевню, где всем заправляла старушка. Она поставила перед ним блюдо с кашей. Чанакья потянулся к блюду, запустил руку в самую его середину и обжегся. Старушка сказала: «Ну и глупец же ты, Чанакья!» Чанакья удивился: «Объясни, почему это я – глупец?»

- Глупость твоя заключается в том, что ты сразу напал на столицу, где сосредоточены основные силы, вместо того, чтобы сначала завоевать более слабые окраины.

Чанакья поразился мудрости этой старушки. Иногда и мы совершаем подобную ошибку – сразу, без предварительной подготовки, пытаемся постичь собственную душу. Конечно, все полководцы мечтают сразу захватить столицу. Поэтому наша цель – верная, но мы должны задуматься о тех трудностях, которые встретятся нам на этом пути. Ведь на пути к победе мы должны преодолеть сначала их.

ПОСТИЖЕНИЕ ДУШИ – КОНЕЧНАЯ ЦЕЛЬ

Постижение собственной души – это наша самая главная, конечная цель. Возникает вопрос: почему? Ведь мы можем познавать все на свете. Если есть познающий, есть и познаваемое. Материя всегда останется материей, а одушевленная сущность – одушевленной сущностью. Если бы не было души, то ничто в мире не могло бы стать ни познаваемым, ни объектом. Все это связано с понятием познающего, с понятием души. Но для того, чтобы приблизиться к пониманию души, мы должны преодолеть различие между субъектом и объектом.

ДОЛГОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Медитирующий является субъектом медитации, а душа – объектом. Для того, чтобы преодолеть это расстояние между субъектом и объектом, нам надо преодолеть долгий путь, множество препятствий. Это

можно уподобить современной медицине – длительному процессу. Сначала вы приходите в больницу, и вас отправляют на анализы. С помощью компьютера можно проверить пульс, давление и т.д. Если человек сдаст все анализы, то ему выпишут такой огромный счет, что увидев его, человеку станет совсем не по себе. Только после этого доктор выпишет вам лекарство. Купить все лекарства по списку тоже представляет собой для человека среднего достатка огромные трудности.

Врач спросил: «Как дела?»

- Все по-прежнему.

- А что, лекарство не помогло?

- Помогло.

- Тогда в чем проблема?

- Вначале ваше лекарство мне очень помогло, но когда я увидел счет за лечение, то опять заболел.

Лечение – это длительный и трудный процесс, то же самое можно сказать и про медитацию. Человек не может сразу же познать свою душу. Сначала необходимо провести всестороннее обследование – обследование тела, ума и чувств. На этом этапе человек может столкнуться с множеством проблем.

КАК ОН БУДЕТ МЕДИТИРОВАТЬ?

Один брат подошел ко мне и пожаловался на свое негативное мышление. Сказал, что постоянно думает о чем-нибудь плохом. Что же ему делать? Хотя он и был состоятельным человеком, но постоянно пребывал в депрессии. Скажите, мог ли он достичь успехов в медитации?

ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ: ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЦЕЛИ

Для того, чтобы приблизиться к познанию собственной души, необходимо сначала разрешить свои физические и ментальные проблемы. Таким образом, перед нами сразу встает множество задач: главные и второстепенные. Один человек отправился из Бомбея в Ладнун. Главная цель – достичь Ладнун, но по дороге у него возникало еще много второстепенных целей. Например, встретить друга в Джайпуре, купить подарки. С точки зрения духовных практик, физическое здоровье является второстепенной, побочной целью. Но многие люди именно с этой целью приезжают на съезды прекша медитации. Но необходимо помнить, что главная цель духовных практик – очищение души и познание души. Физическое здоровье является лишь побочной целью.

Ачарья Бхикшу говорил так: «Человек сеет пшеницу и рис, получает зерно но, кроме зерна, получает еще и солому, и жмых.» Это – побочные продукты, которые человек получает автоматически вместе с основными. Например, человек болен диабетом. Его обучают различным асанам, но перед практиками он должен сформулировать намерение, что он делает это для очищения своей души. Постепенно болезнь сама собой отступит, изменится и мировоззрение человека. Хотя достижение физического здоровья и является здесь побочной целью, ее нельзя совсем сбрасывать со счетов. Ведь для того, чтобы достичь высоких ступеней медитации, необходимо сильное и выносливое тело. Иначе будет невозможно чего-либо достичь в духовных практиках.

Ведь человек не сможет выдержать все трудности этих практик. Как часто те, кто практикует медитацию, говорят мне: не могу медитировать, потому что у меня болит голова, болит тело.

Поэтому хорошее физическое самочувствие помогает человеку в медитации и духовных практиках. Мы добиваемся этого с помощью асан, пранаямы, работы с энергиями. Но еще одна наша цель – ментальное здоровье. Если мы не сумеем избавиться от пристрастности, то никогда не познаем собственную душу. Обычно нас уносит в потоке чувств. Если же мы захотим постичь истину, то придется углубиться внутрь себя. Мы можем увидеть и почувствовать собственную душу только в тот момент, когда избавимся от пут симпатий и антипатий. Тогда это будет – непосредственное восприятие, чистое знание. Все это легко понять, но путь к достижению этой истины труден и долгов.

ОПОРА НА ПРАКТИКУ

Наши святые Ачарьи описали природу души. Душа чиста, свободна от физического тела, в ней заключено безграничное знание, безграничное блаженство и безграничная сила. У нее нет формы и т.д. Но если во время духовных практик тело, ум и эмоции будут нам помогать, а не мешать, то вполне возможно мы сможем «увидеть» свою душу. Но без выполнения этого условия, «увидеть» душу невозможно. Может быть, именно поэтому так много людей не практикует медитацию. Они думают: «Дорога к цели – трудная и долгая, даже и пробовать не стоит.» Мои объяснения

направлены не на то, чтобы отвратить людей от медитации, но я хочу предостеречь их по поводу тех препятствий, которые они могут встретить на своем пути и посоветовать им, как их преодолеть. Ведь иначе невозможно достичь успеха.

Один студент провалился на экзаменах. Отец ему говорит: «Я знал, что так и будет. Ведь ты совсем ничего не делаешь!»

- Отец, да ведь это – здорово!

- Что же здесь хорошего?

- Я ничего не делал и провалился на экзамене, но насколько бы мне было обиднее, если бы я провалился, несмотря на весь мой труд!

Вот какая разница в менталитете! Так и многие люди думают, подобно этому студенту: «А что, если я потрачу десять дней на духовные практики, и у меня ничего не получится?» Некоторые люди подходят ко мне и говорят: «Махарадж, я уже четыре года занимаюсь духовными практиками, но до сих пор не смог постичь свою душу.» Таким людям кажется, что все их усилия были напрасны. Думать так – неправильно. Препятствия, возникающие на нашем пути, не должны приводить нас в отчаяние. Ведь некоторым людям для достижения этой цели может потребоваться несколько воплощений!

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕПЯТСТВИЯ

Нам следует разделить все духовные практики на несколько категорий, в зависимости от целей, которые они преследуют. Многие асаны и различные виды пранаямы направлены на достижение физического

здоровья. Для полноценной медитации очень важно иметь здоровое тело. Для достижения ментального здоровья лучше всего служит кайотсарга. Эта практика пришла к нам с древнейших времен.

Один отшельник неким проступком нарушил свое подвижничество. Он пришел к учителю и спросил, что ему теперь делать. Учитель посоветовал ему сделать кайотсаргу, длящуюся в течение 27 циклов дыхания. Отшельник вернулся к учителю и покаялся, что во время кайотсарги он заснул. Учитель велел ему делать кайотсаргу, рассчитанную сначала на семь, потом – на 27, потом на сто, пятьсот и тысячу циклов дыхания, потому что именно эта практика считается наилучшей для достижения ментального здоровья.

Асаны, пранаяма, кайотсарга, медитация – все это способы преодолеть препятствия, возникающие на пути к цели. Чем больше человек преодолеет препятствий, тем яснее будет видеть свою цель. Иногда скорость движения может замедляться. Но ведь и поезду иногда приходится задерживаться на остановках. Главная цель духовных практик – познать собственную душу. И на этом пути мы должны преодолеть все возможные препятствия.

Chapter 6

ПОЗНАНИЕ ИСТИНЫ

Один из видов познания – воспоминание. Если мы хотя бы один раз увидим какой-то город, какое-то здание или человека, то впоследствии, находясь уже за тысячи километров от увиденного, можем вспомнить все в мельчайших подробностях. Это чем-то похоже на отражение. Другой вид познания – непосредственное восприятие. Это такой вид знания, который превосходит воспоминание и размышление.

НАХОДИТСЯ ЛИ ВАША МЕДИТАЦИЯ ЕЩЕ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ИЛИ УЖЕ ВЫРОСЛА?

Нам необходимо знать, достигла ли медитация определенного уровня развития, «выросла» ли, или все еще находится в состоянии «детства»? В этих двух состояниях медитация отличается друг от друга. Для детства характерна непоседливость, множество мелких проблем. Случается, что у детей, незначительные заболевания вызывают драматические последствия. Но если ребенок вырос, то все меняется. Непоседливость уходит, нет больше мелких, незначительных проблем. Это значит, что ваша медитация вступила в пору «юности».

МЕДИТАЦИЯ НА ЧУВСТВА И НА ПРЕДМЕТЫ

Медитация бывает двух видов: медитация на чувства и на предметы. Если перед нами находится какой-либо предмет, и мы делаем его объектом медитации, то это будет медитация на физический объект. Мы можем медитировать на физический объект или на одушевленное существо. Можно, например, медитировать на наручные часы.

Но во время медитации на определенное чувство, медитация и объект медитации становятся единым целым. Этот процесс является показателем «зрелой» медитации.

На этом этапе люди говорят: «я видел Кришну», или «Я видел Раму». Люди видят тот образ, который им особенно дорог. Считать ли такие видения истинными или ложными? Мы не можем считать это ни истиной, ни ложью. Ведь люди на самом деле видят эти божества, но, с другой стороны, откуда бы им взяться во время медитации? Ответ на этот вопрос заключается в том, что на определенном этапе медитация и объект медитации сливаются в единое целое. На языке современной науки это называется «ментальная проекция». Люди не только видят образ, но и разговаривают с ним, получают от божества помощь и содействие. Таких примеров множество. Все это – примеры ментальной проекции.

НАСТУПЛЕНИЕ ПОСТОЯНСТВА

Возникает вопрос: когда же приходит такое состояние? Когда медитация становится постоянной, неподвластной внешним влияниям, именно тогда это и происходит.

Это состояние не придет, пока не будет одержана победа над беспокойной природой ума, пока сосредоточенность не возрастет до предела. Тогда человеку во время медитации начнет казаться, что кто-то проецирует разнообразные картинки на его мысленный экран. Очень ясным будет представляться сам объект медитации. Одна из практик прекша медитации – лешья медитация. Говорят, что следует концентрировать свое внимание на джэти кендре,

представляя себе луну, а концентрируя свое внимание на даршан кендре, представлять себе восходящее солнце. На этом этапе и луна, и солнце, представляются, как настоящие.

Это и есть верный признак того, что медитация стала зрелой. До этого этапа медитация еще не вышла из детства, когда еще существует множество заблуждений.

СОН ЦАРЯ ДЖАНАКИ

Царь Джанака увидел во сне, что в его стране произошло восстание. Другие люди захватили власть в стране, а царю пришлось бежать. Он лишился всего: и царства, и имущества. Он скитался в лесу и очень проголодался. Наконец, он пришел в одну деревню, где было заведено подавать нищим. Джанака сел вместе с нищими. Им всем подали кашу в одном большом блюде. Как только Джанака потянулся к блюду, прибежали две коровы и опрокинули блюдо. Каша перемешалась с грязью. Джанака недоумевал, что же ему теперь делать?

Утром монахи затянули молитву о благоденствии, Джанака проснулся. Эту молитву специально пели для благоденствия царя и для того, чтобы он проснулся. Певцы прославляли раджу. Раджа протер глаза и встал. Раджа задумался: что более реально – его сон или его жизнь? С этим вопросом раджа вышел ко двору. Он задал его всем своим придворным и ученым, но никто не смог на него ответить. В конце концов, раджа задал этот вопрос Аштавакре. Аштавакра ответил: «Раджан! Ни то не было истиной, ни другое. Оба эти состояния иллюзорны. И сон твой, раджа – иллюзия, и эта наша жизнь – тоже. Истина находится за пределами и того, и

другого.»

ТРЕТЬЯ ИСТИНА

Когда медитация достигает состояния зрелости, то иллюзии перестают казаться истиной, и перед нами предстает истина третьего рода. Человек живет среди преходящих вещей и явлений. Мы не в состоянии увидеть вечное и непреходящее. Мы не можем увидеть тонкий мир. Но это становится возможным, по мере того, как медитация достигает своей зрелости.

РАЗЛИЧИЕ В ИССЛЕДОВАНИИ

По мере того, как у человека все чаще и чаще возникает состояние отсутствия мыслей, он начинает воспринимать тонкие энергии и понимает, что все, во что он верил до сих пор, иллюзорно. Когда обыкновенный человек встречает другого, то видит его кожу, упитанность и т.д. Ученый воспринимает человека по-другому, он смотрит на него, как на различные химические реакции в действии. Он видит минеральный состав, количество фосфора и других веществ. Между точкой зрения ученого-химика и обычного человека существует большая разница.

Ученый может увидеть более тонкие элементы, особенно с помощью специального оборудования. Если человек способен воспринимать тонкие элементы, то он уже совсем по-другому видит других людей. Предположим, у кого-то ослабло зрение. Он не может видеть ни вблизи, ни вдалеке. Человек может показаться ему стеной или чем-нибудь еще. Но если он вылечит свое зрение или наденет очки, то он увидит человека именно, как человека, а стена покажется ему именно стеной. Но если человек разовьет в себе зрение другого рода, духовное зрение, то он увидит мир совсем в другом свете. Меняется все мировоззрение человека,

исчезают препятствия.

РАЗНЫЕ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ

Однажды вор по ошибке завернул в ашрам. Там он набрел на хижину, где бодрствовал отшельник. Вор подумал, что опять ошибся. Как часто он проникал в лачугу бедняка, приняв ее за жилище богача и наоборот. Вор поприветствовал отшельника, и отшельник спросил его: «Брат! Кто ты?» Вор подумал, что негоже в таком месте обманывать и сказал: «Махарадж! Я – вор. Я пришел сюда, чтобы что-нибудь украсть.» Отшельник ответил: «Ты выбрал для этого неправильное место. Но раз уж ты сюда пришел, то я не допущу, чтобы ты ушел разочарованным.» Отшельник встал и увидел висящее на стене одеяло. Он протянул одеяло вору со словами: «Вот, держи, оно тебе пригодится.» Вор ушел с этим одеялом. Случайно вышло так, что его схватила полиция. Отобрали все его вещи и сделали объявление для людей в округе: если эти вещи принадлежат вам, то вы можете прийти и забрать их. Отшельник услышал об этом и тоже пришел, когда все уже забрали свои вещи.

Отшельник сказал: «Это – мое одеяло.»

- Это ваше одеяло?

- Раньше было моим, а теперь – нет.

- Вор у вас его украл?

- Это – не вор. Это – честный человек. Он не крал это одеяло, я сам ему его подарил. Я не мог допустить, чтобы он ушел из моей хижины ни с чем и подарил ему это одеяло. Поэтому я не могу забрать его назад.

Все открыли рот от удивления. Вор упал отшельнику в ноги и проникновенно сказал: «Ты единственный, кто называет меня честным человеком.»

Был ли вор честным человеком? Все считали его

плохим, а отшельник – нет. Все зависит от точки зрения. Нет никого, кто был бы полностью хорошим или полностью плохим. В душе преступника могут скрываться добродетели, а в душе праведника – пороки. Если наше зрение является зрением более тонкого порядка, то и вор покажется нам праведником, если же зрение поверхностно, то даже святой покажется нам грешником.

НЕОБХОДИМО РАЗВИВАТЬ ТОНКОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Необходимо развивать в себе способности воспринимать тонкие энергии. Если бы мы могли проследить на тонком плане все изменения, которые происходят с ребенком, начиная от момента рождения и до достижения им одного года, то нам не было бы необходимости посещать съезды по прекша медитации. Как меняется энергия в течение одного дня, одной минуты? Если бы мы все это поняли, то сразу же достигли бы просветления.

Однажды во время международного съезда по прекша медитации в Дели среди иностранных делегатов был американский профессор, доктор Пейдж. Раньше он служил в Вооруженных Силах, но потом стал испытывать отвращение к насилию, занялся политологией. После ночной медитации на все психические центры по очереди, он подошел ко мне и сказал: «Мы в Америке даже и представить себе не можем, что существует такой покой и такая радость, какие я испытал во время медитации. Главное, что и этот покой, и эта радость находятся внутри нас.»

Нам говорят, что внутри нас – источник безграничной радости. В Шастрах тоже говорится об этом. Но испытали ли вы когда-нибудь сами эту радость или только слышали о ней? Пока человек не перейдет

на более тонкий уровень восприятия, он не сможет увидеть внутри себя этот источник радости. То же самое можно сказать и о безграничном знании. Пока мы в результате сосредоточенной медитации на даршан кендру, не пробудим в себе внутреннее зрение, то не сможем проверить этот факт на собственном опыте, не сможем почувствовать это безграничное знание. Это станет возможным, когда мы разовьем в себе более тонкое восприятие.

СТАРОСТЬ МЕДИТАЦИИ

Мы выбираем себе какой-либо предмет для медитации, но не можем в течение долгого времени удерживать на нем свое внимание. На минуту удалось достичь медитативного состояния, и вот оно снова пропадает. Это считается детством медитации. Когда человек научится находиться в медитативном состоянии без всяких мыслей и фантазий в течение полчаса – часа, то это – юность медитации. До старости еще далеко. Считается, что старость наступает тогда, когда человек может концентрировать свое внимание на одном предмете в течение полутора часов. До этого этапа доберутся лишь те, у кого присутствует очень сильное желание постичь истину. Если люди ждут от медитации только решения проблем со здоровьем и приобретения душевного спокойствия, то медитация таких людей никогда не выйдет из детского состояния.

НАМЕРЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

Главная цель медитации – постижение истины. Раньше люди не имели микроскопов и других приспособлений и могли увидеть тонкий мир только с помощью медитации. Если человек действительно

хочет этого добиться, то у него все получится. Только такой человек и сможет добраться до конечной цели.

Один человек перебрался на другой берег реки и увидел, что на берегу стоят люди. Приближался уже заход солнца, и тот человек спросил, когда он сможет добраться до деревни? Люди дали ему странный ответ: Если пойдешь быстро, то только к ночи доберешься, если же пойдешь медленно, то доберешься до деревни до захода солнца.

Удивительное дело! Человек подумал, что те люди просто не понимали, о чем говорят. Он побежал в сторону деревни, как можно быстрее. Но вокруг реки было много обрывов. Он оступился, упал и добрался до деревни только глубокой ночью.

ПУСТЬ ПРОБУЖДАЕТСЯ ЛЮБОПЫТСТВО

Нет никакой необходимости бежать, можно двигаться медленно, но при этом не выпускать из виду цель – постижение истины. Надо ставить большие цели, например, познать собственную душу. В соответствии с философией джайнизма, любая душа является истиной, и мы должны найти эту истину. То, насколько быстро мы приблизимся к цели, зависит от того, насколько сильным является наше любопытство и желание достичь ее.

Chapter 7

ПОЗНАТЬ ДУШУ – ВОЗМОЖНО

Вы помните, как начинается гимн прекша медитации: «Через познание прийти к собственной душе...» Эта задача кажется очень сложной, но она осуществима. Может возникнуть вопрос: «Если наша душа – явление бесформенное, непроявленное, а ум и органы чувств способны воспринимать только проявленные явления, то как же мы можем познать свою душу?» Ведь душа – это тонкая материя. Мы не можем увидеть ее с помощью обычного зрения. Говорят, что от зрительного восприятия человека сокрыто около девяноста процентов информации о мире. Как же в этой ситуации увидеть душу? Джайнские Ачарьи долго размышляли над этим вопросом и пришли к такому заключению: «Если медитирующий человек не сможет увидеть свою душу, то поддастся отчаянию.»

ЧЕТЫРЕ ЭЛЕМЕНТА

Человек, который приступает к духовным практикам, должен решить для себя четыре вопроса: 1. Цель 2. Возможности. 3. Видимые результаты. 4. Невидимые результаты.

Сначала необходимо определить цель медитации, а потом посмотреть, достаточно ли у вас сил и возможностей для ее достижения. Что касается результатов, то некоторые из них сразу заметны. Например, после занятий кайотсаргой исчезает напряжение. После швас прекши возникает легкость. Это – видимые результаты. Но есть еще и невидимые результаты. Человек надеется познать собственную

душу, и неизвестно, когда это произойдет.

ПОЗНАЮЩИЙ И ПОЗНАВАЕМОЕ

Возникает вопрос: есть ли у нас потенциальная возможность познать собственную душу? В результате долгих размышлений был получен положительный ответ на этот вопрос. Это – многогранный процесс, где есть познаваемое и познающий. Душа – это познающий, объект медитации – познаваемое. Но когда душа сосредотачивается на познании самой себя, то познающий и познаваемое становятся единым целым. Это и есть – познание собственной души.

СПОСОБЫ ПОЗНАНИЯ ДУШИ

Как же возможно достичь этого состояния?

Необходимо приостановить работу органов чувств и работу ума. Именно в этом состоянии можно «увидеть» собственную душу. Если же двери души закрыты, а двери разума открыты, то это становится невозможным. Восприятие тонкого мира возможно только тогда, когда мы приподнимемся над теми знаниями, которые мы получаем от органов чувств, выйти за пределы их восприятия.

Если использовать язык психологии, то получится, что если сознание активно, то деятельность подсознания подавлена, если же сознание спит, то именно здесь начинает проявлять себя подсознание. Может быть, поэтому божества не любят появляться перед человеком. Ведь мир человека ограничен органами чувств, а мир божества безграничен.

Один раджа очень возгордился своей властью. Он вздумал тягаться силами с правителем рая, богом

Индрой. Сначала он спросил своих придворных: «Скажите, кто из нас более могучий – я или Индра?» Что могли ответить несчастные царедворцы перед лицом правителя? Они дружно сказали: «Конечно, ты, о Царь, более велик и могуч!»

Но раджа и здесь не успокоился. Он захотел выяснить, чем же именно он более велик, по сравнению с Индрой. Он обещал тому, кто правильно ответит на этот вопрос, подарить полцарства. Попытать счастья во дворец пришло множество людей. Все хотели получить полцарства.

Один юноша сказал: «Махарадж! Я могу ответить на твой вопрос.»

- Отвечай, чье величие больше: мое или Индры?

- Твое, мой повелитель!

- Чем ты можешь это доказать?

- О раджа! Когда всевышний решал, кого сделать правителем, тебя или Индру, то он решил вас взвесить на весах. Индра оказался легче, он взлетел вверх, и поэтому ему досталось небесное царство, а ты оказался тяжелее, поэтому тебе досталось царство земное. Так как ты весомее, то, значит и более великий!

Радже понравился этот ответ, и он пожаловал юноше полцарства.

СОЗЕРЦАНИЕ ДУШИ

Возникает вопрос, кто на самом деле был более великим? Царство ума ограничено, оно находится внизу, царство тонкого восприятия преодолевает все границы, поэтому оно находится наверху. Для того, чтобы достичь верхнего царства, мы должны пересечь

границы нижнего.

МЫ ДОЛЖНЫ ПРЕОДОЛЕТЬ ГРАНИЦЫ УМА И ОРГАНОВ ЧУВСТВ

Если мы имеем дело с внешним миром, то полностью полагаемся на восприятие органов чувств и ум. Сначала действуют органы чувств, а затем – ум. Но когда мы преодолеем границы их возможностей, то переходим в другое состояние, где и возможно созерцание души.

Ни один человек не может достичь этого состояния, благодаря одной лишь медитации. Необходимо выйти за пределы ума и органов чувств. Медитация помогает нам бороться с беспокойной природой ума, повышает сосредоточенность. Только после длительных и интенсивных духовных практик нам откроется неведомое.

ПРЕОДОЛЕТЬ ГРАНИЦЫ УМА – ВОЗМОЖНО

Различные философские системы придерживаются различных мнений по поводу медитации. Некоторые считают, что когда преодолены границы ума и органов чувств, остается пустота. Но мы не придерживаемся этого мнения. Мы считаем, что в этом состоянии, наоборот, обостряется восприятие, пробуждаются неведомые силы.

В джайнизме и в системе йоги Патанджали преодолеть границы ума возможно, а в буддизме – нет. Дело в том, что в джайнизме мы признаем существование не только ума, но и души, а также «читты», которая подобна лучу, испускаемому душой. Но в буддизме существует один лишь ум, поэтому, как же буддисты могут преодолеть его? Если они

преодолеют его, то ничего не останется.

В соответствии с философией джайнизма, ум не является постоянной категорией, постоянна только душа. Ум рождается и умирает. Поэтому мы можем полностью приостановить действие ума и выйти за его пределы и за пределы органов чувств, в бессознательное. В буддизме это невозможно, так как все эти процессы связаны именно с состоянием ума (сознания), а существование души отрицается.

Но мы должны покончить с навязчивым влиянием ума, чтобы познать собственную душу. Ведь даже когда прекращается действие ума и органов чувств, познание не заканчивается – мы переходим в бессознательное состояние, которое и приближает нас к истине.

РАЗУМ И ДУХОВНЫЙ ОПЫТ

Один человек подошел ко мне с вопросом: «Разум и духовный опыт – это одно и то же?» Я ответил: «Это – совершенно разные вещи.» Функция разума – рассуждать и принимать решения. Но есть и другой вид сознания, где нет никаких рассуждений, только непосредственное восприятие. В этом состоянии человек воспринимает только: «Я существую», «Я – воплощенное знание» и т.д. Это и есть восприятие собственной души. Когда мы избавились от привязанности к миру проявленных форм, то начинаем воспринимать непроявленное. Человек начинает осознавать: «Я постигаю не что-либо другое, а самого себя». Это – удивительный опыт.

ВОЗМОЖНОСТИ И РАЗУМ

Наша цель – познать собственную душу, но нам необходимо порассуждать на тему наших

возможностей.

Однажды к купцу пришел покупатель, чтобы купить топленое масло. Купец начал взвешивать масло на весах, и тут совсем немного масла упало на пол. Купец тотчас же подобрал его с пола рукой и слизнул. Здесь же находился и рабочий, который был нанят для того, чтобы построить купцу новый дом. Рабочий подумал, что купец – очень скупой человек и засомневался, сможет ли он с ним расплатиться. Они разговорились. Купец сказал: «Начинай строить дом.»

Рабочий ответил: «Я начну работу, но вы учтите одно обстоятельство: когда я вырою котлован под дом, в его основу необходимо будет положить несколько десятков килограммов топленого масла. Тогда и дом простоит долго.»

Купец согласился.

Началась работа. В назначенный день купец поставил перед рабочим огромную емкость, полную топленого масла. Рабочий был в недоумении.

- Ах, господин, теперь я верю, что вы сможете построить этот дом!

- А почему ты сомневался?

Рабочий рассказал купцу историю с упавшим маслом.

Купец подумал: «Этот рабочий человек совсем не умеет рассуждать.» Он сказал: «Если нет необходимости, то даже две капли масла не должны пропасть зря, а если необходимость существует, то можно тратить столько, сколько необходимо.»

Необходимо всегда думать, на что мы тратим свои усилия.

У рабочего, словно глаза открылись. И правда – не следует растрчивать свои силы и средства впустую.

Поэтому мы всегда должны задумываться о своих силах и возможностях. Сможем ли мы преодолеть влияние органов чувств? Сможем ли из сферы сознания перейти в сферу бессознательного? Если мы хотя бы ненадолго прикоснемся к пониманию собственной души, то получим зримые и незримые результаты.

РАЗМЫШЛЕНИЯ

Перед тем, как заняться духовными практиками, следует хорошенько подумать о своей цели, своих возможностях, о зримых и незримых результатах. Если человек удостоился созерцания собственной души, то можно уподобить это тому, что он взобрался на первую ступеньку лестницы, которая насчитывает целых двадцать ступеней. Но если человек будет продолжать задуманное с полной решимостью и самоотверженностью, то однажды обязательно взберется на самый верх.

Chapter 8

КОГДА МЕДИТАЦИЯ ПРИНЕСЕТ ПЛОДЫ?

В наше время медитация стала очень популярной. И произошло это не благодаря пропаганде или какому-то святому. Нет, люди, как на Востоке, так и на Западе, почувствовали потребность в медитации. Мы живем в мире, полном напряжения и стресса. Чтобы избежать этого, люди ищут утешение в медитации и духовных практиках.

Однажды Ачарья Шри пришел в Патну, где был приглашен в Университет на встречу. Там, вместе со студентами, его приветствовал прославленный национальный поэт Рамдхарисинх Динкар. Он сказал: «Ачарья! Движение, которое вы начали, крайне необходимо в наше время. Таким образом, вы спасаете мир от уничтожения.»

Медитация погружает человека вглубь себя. Он начинает испытывать некоторое смущение на людях. Но это необходимо, так как современный человек слишком сильно расплывает себя во внешнем мире. Необходимо вернуть эту силу вовнутрь. В йоге шакти-мудра считается очень важной для развития силы человека. Во время этой практики сила человека, то сворачивается вовнутрь, то расширяется вовне. Именно благодаря этой практике пробуждается истинная сила.

Для того, чтобы вернуться к своей истинной природе, человеку нужно: 1. Руководство учителя. 2. Вера. 3. Постоянная практика. 4. Постоянство ума, настойчивость.

НАСТАВЛЕНИЯ УЧИТЕЛЯ

Очень важно правильное руководство. Гуру может и должен научить своего ученика всем азам медитации. Учитель должен также познакомить ученика с энергетическим строением тела. Ведь заниматься духовными практиками без надлежащего руководства, все равно, что искать черную кошку в темной комнате. Так было всегда, традиция наставничества насчитывает тысячелетия. Необходимо представлять себе, как происходит процесс дыхания, то есть, овладеть пранаямой. В человеческом теле – более семидесяти двух тысяч энергетических каналов. Разве может человек, не знающий об этом, заниматься духовными практиками?

Существует анатомия с точки зрения физиологии, а существует анатомия с точки зрения йоги. Необходимо овладеть и той, и другой наукой. Разве можем мы победить беспокойную природу ума, если не знаем, как движутся в нашем теле воздушные потоки? На языке хатха-йоги, каналы восходящей и нисходящей энергии называются : ида и пингала. Пингала ответственна за активность в организме. Например, если во время медитации, мы прикроем левую ноздрю, активизировав тем самым правую, ответственную за возбуждение и повышенную активность, то ничего хорошего из этой медитации не выйдет. Если мы хотим повысить сосредоточенность, то должны дышать через левую ноздрю. Если же нам необходима жизненная активность, то следует дышать через правую ноздрю.

ПОГОВОРИМ О ДЫХАНИИ

Прекша медитация считается научной системой. В ней используются различные знания, почерпнутые из хатха-йоги и западной медицины. Все полезные знания получили здесь свое дальнейшее развитие и использование. Развивались и собственные практики. Например, если человек решил заняться медитацией, то он должен сделать свое дыхание медленным и глубоким. Если дыхание будет частым и неглубоким, то из этой медитации ничего не получится. Необходимо медленное и глубокое дыхание. Естественное дыхание человека мешает ему сосредоточиться. Сосредоточению помогает медленный темп дыхания.

Медленное, глубокое дыхание означает, что на вдохе живот надувается, а на выдохе – втягивается. Сегодня о правильном дыхании разработана уже целая наука. Есть еще один вид глубокого дыхания – бхастрика. Этот вид дыхания не только не помогает в медитации, но, наоборот, мешает ей. Все это необходимо знать еще до начала духовных практик. Вот почему человеку так нужен наставник.

О ПРАНАЯМЕ

Учителя хатха-йоги утверждают, что если правильно заниматься пранаямой, то можно победить все, без исключения, болезни. Но если вы практикуете пранаяму неправильно, то это может привести к возникновению новых болезней. Поэтому так важно иметь опытного наставника. Человек не должен

стесняться и задавать своему наставнику те вопросы, которые он не до конца понял.

О МУДРЕ

В медитации необходимо учитывать все: и позу, и положение рук. Положение рук или «мудра», кажется нам незначительным вопросом, но, на самом деле, она очень важна. Во время медитации правая рука должна находиться сверху, а левая – снизу, пальцы рук должны быть направлены вверх или сложены в гьяна-мудре. Если во время медитации пальцы опущены вниз, то энергия уходит, расходуется понапрасну. Если человек делает кайотсаргу стоя, то он должен следить за тем, чтобы руки свободно висели вдоль тела и не были бы прижаты к коленям. Это тоже приводит к огромным потерям энергии. Все это очень важно знать, потому что неправильно проводимая практика может привести к тому, что человек сойдет с ума.

Существует множество примеров, когда люди отправляются практиковать медитацию к неквалифицированным наставникам, и возвращаются из медитационных центров, совершенно повредившись в рассудке. Это происходит потому, что во время медитации вырабатывается огромное количество энергии. Если эту энергию не направить в правильное русло, то вместо пользы, она может принести один лишь вред. Поэтому теоретическое обучение очень важно, наряду с практиками. Неправильно проводить одни лишь практики. Необходимо научить людей, с чего

начинается медитация и чем она заканчивается. Наставник должен научить человека и правильной позе во время медитации, и правильному положению рук.

ВЕРА

Во-вторых, человек должен верить в то, что он практикует, должен стремиться к этому. С этим неразрывно связан и сбалансированный взгляд на вещи, и свобода от привязанностей. Если человек находится во власти различных пороков, как может он практиковать медитацию? Медитация и свобода от негативных страстей тесно связаны между собой. Чем более свободным от пороков и привязанностей будет человек, тем большего успеха он добьется в медитации. Медитация, в свою очередь, поможет ему стать свободным от привязанностей и пороков. Все взаимозависимо. Поэтому не стоит отправляться на медитационный съезд с дурными намерениями. Если вы хотите достичь успеха в медитации, то приступайте к практикам, освободившись, по мере возможности, от своих дурных страстей.

НУЖНО ЛИ СТАНОВИТЬСЯ ОТШЕЛЬНИКОМ?

Один раджа пришел к отшельнику. Увидев его духовную силу, раджа стал его последователем. Раджа решил, что нужно преподнести отшельнику подарок. Он сказал: «Я хочу подарить тебе прекрасного коня. Так тебе будет удобнее путешествовать.» Отшельник спросил царя с серьезным видом: «Ты мне подаришь коня?»

- Да, я хочу подарить тебе коня.
 - Тогда сначала подари мне дом. Ведь если у меня не будет дома, то где я буду держать коня?
 - Махарадж! Я подарю тебе дом.
 - Если ты подаришь мне дом, то мне понадобится слуга, который будет ухаживать за домом и конем.
 - Я дам тебе такого слугу.
 - Тогда мне понадобятся деньги, чтобы содержать коня и слугу.
 - Все это я дам тебе.
- Отшельник сказал: «Тогда я стану во всем подобен тебе. Зачем же я тогда стал отшельником?»

НАПРЯЖЕНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

Поэтому, если вы решили посвятить себя духовным практикам, то нужно принимать во внимание все эти вопросы. Ведь медитация направлена не только на то, чтобы избавить человека от ментального напряжения. Иначе, медитация для вас будет подобна алкоголю: как только возникло напряжение – тотчас выпили, и стало лучше. Во время медитации вы почувствовали себя лучше, но вернулись домой, все опять вернулось на круги своя. Значит, ваша медитация была бесполезной. Медитация принесет пользу только тогда, когда вы научитесь устранять препятствия, которые стоят на пути духовного роста.

ПОСТОЯННАЯ ПРАКТИКА

В-третьих, необходима постоянная практика, потому что природа нашей духовной силы весьма

необычна. В Коране на эту тему есть такой пример. Человек отправился поплавать в реке, но водорослей было так много на поверхности, что ни сверху ничего не было видно, ни снизу. Человек начал отодвигать водоросли, и увидел небо над головой, луну и чистую воду внизу. Как только он перестал отодвигать водоросли, они тотчас приняли исходное положение, и опять ничего не стало видно.

Это и есть – природа нашей духовности. Если практика не прекращается, то вы увидите истину, познаете свою душу, но как только практики прекратятся, чистую поверхность вашей души снова закроют водоросли и ряска.

Поэтому необходимо тренировать свои духовные силы каждый день, постоянно.

СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ УМА

В-четвертых, необходима сосредоточенность ума. Очень много практик прекша медитации направлено именно на это. Сосредоточенность – это подготовка к самой медитации. Подготовка заключается в том, чтобы медленно дышать, созерцать собственное тело и психические центры. Если мы серьезно и правильно проведем подготовительную работу, то сама медитация будет успешной и непрерывной.

Махарадж Ранджит Сингх сидел в окружении придворных. Один англичанин преподнес ему великолепную хрустальную вазу со словами: «Махарадж! Примите от меня эту вазу в дар. У меня еще много таких ваз. Я бы хотел, чтобы вы их у меня

купили.» Махарадж Ранджит Сингх славился своим умом. Он взял вазу, швырнул ее о землю, и она разбилась. Все в зале ахнули – разбить такую прекрасную вазу! Тогда махараджа велел своему слуге принести молоток и разбить на части его собственную медную вазу. В конце концов, слуге это удалось. Махараджа велел взять осколки обеих ваз и продать их на базаре. За осколки хрустальной вазы никто не дал даже медного гроша, а за куски меди заплатили хорошую цену. Тогда махарадж сказал: «Господин! Мне не нужна такая вещь, которую можно разбить одним ударом, и она потеряет всякую ценность. Мне нужна такая вещь, которая, даже после того, как ее разбили, не теряет своей ценности.»

То же самое относится к нашей сосредоточенности. Если будет сосредоточенность, то и медитация приобретет постоянство, иначе, любое препятствие разобьет ее на куски.

Для того, чтобы достичь настоящих глубин медитации, необходимо руководство наставника, вера, постоянная практика и сосредоточенность ума.

Chapter 9

ИЗМЕНИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

Можно провести главную разграничительную линию между животным и человеком таким образом: Тот, кто живет, руководствуясь только животными инстинктами, - животное, а тот, кто пытается очистить и возвысить свои природные наклонности, - человек.

С точки зрения психологии, голод, жажда, сексуальное желание, стремление добиться превосходства и т.д. – основные инстинкты. Животное в своей жизни руководствуется только инстинктами. Мы никогда не слышали, чтобы кто-нибудь из животных воздерживался от сна или придерживался поста. Только человек может очистить свои природные инстинкты. Потому что человек – существо разумное. Он действует в соответствии с принятыми решениями. Он знает, что ему необходим пост, воздержание и т.д. Поэтому ради достижения своей цели он готов претерпевать лишения. Он готов очистить свои природные инстинкты. Это и есть главное отличие между человеком и животным.

Перед нами два направления: внешнее и внутреннее. Мы постоянно направляем свое внимание во внешний мир. Нет такого человека, который бы этого не делал. Если по телевизору передают матч по крикету, то маленький ребенок настолько погружается в передачу, что забывает даже и поесть. Человек направляет свое внимание на те вещи и явления, которые пробуждают его интерес. Поэтому интерес -

основа внимания. На эту тему в санскритской литературе существует такой пример. Один человек был очень голоден, но у него было совершенно нечего поесть. В ту ночь взошла полная луна и, глядя на нее, человек представлял себе ароматную, вкусную лепешку. Он был голоден, и поэтому любой круглый предмет казался ему лепешкой. Вот еще одно доказательство тому, что интерес и желание являются основой нашего внимания.

ЗАЧЕМ ОРГАНИЗОВЫВАТЬ СЪЕЗДЫ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ?

Необходимо признать, что каждый человек куда-либо направляет свое внимание, то есть, своего рода, медитирует. (На языке хинди слово «внимание» и слово «медитация» обозначаются одинаково – «дхьяна»). Зачем же тогда организовываются международные съезды по медитации? Дело в том, что одного внимания недостаточно. Съезды призваны научить человека изменить направление своего внимания.

Вышла новая книга по биологии. Астролог увидел ее и не купил, потому что она была ему не нужна. Философ тоже. А биолог сразу же с радостью купил эту книгу. Причина такого поступка – интерес. Если для кого-то эта книга представляет интерес, то она кажется очень полезной, если нет, то бесполезной.

Однажды в город приехала известная танцовщица. Был организован ее концерт, везде расклеены объявления. Собралась большая толпа. Один старик не мог подняться с постели и поэтому не пошел на представление. Он очень из-за этого

переживал. После концерта он спросил одного юношу: «Ну, как прошел концерт?» Юноша ответил: «Представление было замечательное. Мне очень понравилось.» Спросил старик и маленького мальчика. Тот ответил: «А я ничего не понял. Какая-то женщина встала на сцене и начала изгибаться так, словно страдает от жестокой боли.» Вот вам пример разницы в интересах.

ИЗУМЛЕННЫЙ РАДЖА

В джайнской литературе, «Агамах» есть такая история. Один раджа заблудился в лесу. Его напоил, покормил и вызволил из леса один дикарь. Раджа сказал, что если тот когда-нибудь придет в столицу, пусть придет в его царское собрание, и раджа его наградит. Однажды этот дикарь добрался до дворца. Раджа решил развлечь своего спасителя и пригласил танцовщицу.

Начался танец. Дикарь минут двадцать смотрел на представление, а потом внезапно вышел из зала. Он вернулся с раскаленными щипцами и приложил их к телу танцовщицы. Танцовщица закричала. Весь зал умолк от удивления, и даже раджа был невероятно изумлен. Наконец, он спросил этого дикаря: «Эй, что это ты наделал?»

Дикарь ответил: «Мне кажется, что в твоём царстве нет хороших врачей. Эта женщина страдала от приступов падучей болезни, исцелить которые можно только с помощью каленого железа. Вот я и помог ей. Гляди, теперь она уже совсем успокоилась.»

Насколько разными были интересы у раджи и у

этого дикаря!

ИНТЕРЕС У ВСЕХ РАЗНЫЙ

Все люди испытывают интерес к совершенно разным вещам, но мы должны изменить свой интерес и перенаправить внимание. Те, кто начинал практиковать медитацию, замечал, что очень трудно удержать свое внимание на чем-нибудь даже в течение 2-х минут, оно тотчас перекидывается на другие вещи. Нет сосредоточенности. Возникает вопрос: почему во время медитации на ум приходят такие вещи, о которых мы никогда и не вспоминаем? Дело в том, что наш интерес остался во внешнем мире, в бизнесе, развлечениях, в мире симпатий и антипатий.

Поэтому, прежде всего, необходимо отметить, где находится ваш интерес: внутри или снаружи? Для того, чтобы приблизиться к душе, внимание должно быть направлено вовнутрь. Необходимо, перенаправить свое внимание с мира внешнего на мир внутренний, только тогда можно надеяться на достижение успехов в медитации.

ОБНОВЛЕННОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Для того, чтобы перенаправить свой интерес, необходимо, прежде всего, очистить свое мировоззрение. Бхагаван Махавира придавал правильному мировоззрению первостепенное значение. Правильное мировоззрение приводит к правильному поведению, а без правильного мировоззрения, правильное поведение невозможно. Поэтому необходимо прояснить свое мировоззрение: «Зачем я медитирую? В чем цель медитации?»

Весь мир можно разделить на два основных элемента: сознательное и бессознательное, живое и неживое. Потом возникает вопрос: «Кто я? Я – не то, что можно разрушить, я – чистое сознание. Я – душа.» Человек может продвигаться по духовному пути, только если свято верит в эти истины. Без этого, нельзя перенаправить свое внимание в правильном направлении.

ОСНОВА ПРЕКША МЕДИТАЦИИ

Душа – краеугольный камень прекша медитации. Если человек не верит в существование души, то для него не имеет смысла призыв «наблюдай свою душу через собственную душу». Очень многие практики в медитации основаны на вере. Буддисты концентрируются не на душе, а на природе ума. Будда напрямую не говорил о существовании души. Он говорил, что жизнь – есть страдание, существует причина страданий и существует способ избавиться от страданий. Будда говорил, что не стоит задумываться о душе, ведь ее не описать словами.

Бхагаван Махавира начал с ответа на вопросы: «кто я?», «откуда пришел?». Он осознал: «Я – душа», и на этой основе построил все свое учение. Поэтому буддийская медитация основывается на уме, а джайнская – на душе. Я согласен, что можно медитировать, концентрируясь на природе ума, но пока мы не выйдем за пределы ума, истинной медитации не получится.

ДОСТИЧЬ СОСТОЯНИЯ ОТСУТСТВИЯ МЫСЛЕЙ – ВОЗМОЖНО

Ум существует для того, чтобы думать. Но мы не сможем достичь успеха в медитации, пока не научимся полностью освободиться от мыслей и фантазий. Наш мир иллюзорен, поэтому освободиться от иллюзий можно тоже с помощью иллюзии. Это – закон медицины: подобным излечивать подобное. Но это средство будет действенным только на начальном этапе, далее нам следует избавиться от всех фантазий. Хотя по этому вопросу существует огромное количество философских расхождений. Мы верим в то, что пока человек полагается только на восприятие с помощью органов чувств, он не сможет перейти на более высокий этап и воспринимать тонкие энергии. На начальных этапах мы занимаемся концентрацией ума, но впоследствии мы должны преодолеть и этот рубеж. Когда ум прекращает свою работу, исчезают всякие мысли, остается одно лишь чистое сознание.

СЕДЬМАЯ РОЛЬ

Мы знакомы с такими живыми существами, у которых есть только один орган восприятия, два, три, четыре, пять и т.д. Шестым органом чувств и восприятия считается ум. Мы знаем об этих шести органах чувств, но о седьмом не слышали. Мы не слышали о том состоянии, где ум прекращает свою работу. Остается одно лишь чистое сознание. Для того, чтобы прийти к этому состоянию, в первую очередь, необходима правильная перспектива. Мы должны думать так: я – душа. Я хочу увидеть свою собственную природу. Такие убеждения меняют наши интересы и направление внимания. Человек, разделяющий эти убеждения, будет больше думать о душе, а не о

материальном мире.

ОЩУЩЕНИЕ БЕССМЕРТИЯ

Ощущение бессмертия, это когда мы ощущаем себя, подобным существу, для которого не существует ни рождения, ни смерти или стремимся им стать. Для такого человека богатство уже не имеет большого значения. Все потеряет свою цену: и деньги, и украшения и дорогие сари. Человек начинает мыслить совсем в другом направлении: о медитации, о собственной душе.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ БОГАТСТВА

Один человек очень любил деньги. Ему говорят: «Беги быстрее! Пожар!»

Он спросил: «Где пожар?»

- Ты что? Горит твой дом! Беги быстрее!

- Не о чем беспокоиться – я его застраховал.

- Но там и твоя жена, скорее спасай ее!

- Нет причин беспокоиться. Ее я тоже застраховал.

Когда весь интерес направлен на зарабатывание и сохранение денег, человек не думает уже ни о доме, ни о жене.

В очень многих семьях постоянно происходят ссоры. Отец ссорится с сыном, брат с братом, муж с женой. Иногда передают дело в суд. Самая частая причина подобных разногласий – раздел имущества. Кто-то считает, что ему мало досталось, а другому много и т.д. После такого раздела имущества люди стыдятся даже смотреть друг на друга. Человек даже и не думает уже о родственных связях. А все потому, что деньги стали для нас самым важным в жизни. Все

остальное стало для нас второстепенным.

ПРОАНАЛИЗИРУЕМ СВОЙ ИНТЕРЕС

Тот, кто занимается медитацией, должен, прежде всего, понять, что его больше всего интересует. Каково его мировоззрение? Какова жизненная философия? Пока человек не ответил на эти вопросы, его медитация не будет успешной. Если люди приезжают в ашрам заниматься медитацией, то их следует усадить минут на пятнадцать в полном уединении, чтобы они попытались ответить на эти вопросы. Если все ваши интересы сконцентрированы в материальном мире, то никакого прока не будет от занятий прекша медитацией. Если же вы попытаетесь увидеть собственную душу, то будете постоянно наталкиваться на материальные объекты внутри себя. Для того, чтобы изменить свое мировоззрение, необходимо, прежде всего, осознать, что хотя и богатство, и деньги, и слава - все это очень важно для нашей жизни, но они не могут быть для нас центром мироздания. Ведь если человек – это чистое сознание, как может богатство стать для него самым важным? Такую важность ему придали по ошибке. Богатство может быть полезно, но не может претендовать на главную роль в нашей жизни.

Если человек слаб и не может передвигаться самостоятельно, то опирается на палочку. Но палочка не является центром его мироздания. Если одна сломалась, ее можно сменить на другую. При этом внимание человека направлено на то, как вылечить ноги, как научиться ходить самому. В этой ситуации здоровые ноги – на первом месте, палочка никогда не сможет стать такой же важной для человека. Он

использует ее только по необходимости. То же самое можно сказать и про материальные ценности.

НЕОБХОДИМО ИЗМЕНИТЬ СВОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Подобно тому, как в наше время на государственных постах повышают молодежь, не опытных работников, которые действительно этого заслуживают, так и в повседневной жизни мы отдали первое место на шкале важности материальному благосостоянию, в то время как должны были отдать его нашему сознанию. В соответствии с нашим ложным мировоззрением, наши интересы тоже стали ложными. Поэтому, прежде чем приступить к медитации, необходимо изменить свое мировоззрение и интересы.

Некоторые люди жалуются, что уже десять лет практикуют медитацию, а результатов никаких. Я их спрашиваю: «А ваши интересы изменились?» Они мне отвечают: «Нет, интересы остались прежними.» Тогда я говорю им: «К этой цифре вы смело можете приписать еще один ноль. И сто лет пройдет, а вы останетесь все в том же состоянии. Прежде всего, необходимо изменить мировоззрение и интересы.»

Кажется, что сегодня из медитации сделали что-то вроде бизнеса – приезжай и садись в позу лотоса! Поэтому многие люди относятся к медитации с опасением. Когда монахини приезжали в Россию и Швейцарию, вначале люди очень испугались, что им придется слишком много платить за семинар. Многим казалось, что в духовных практиках есть что-то лицемерное. Но когда монахини разъяснили им, в чем суть медитации, люди начали практику с большим

удовольствием и не хотели отпускать монахинь обратно.

ПЕРЕОРИЕНТИРОВАТЬ СОЗНАНИЕ В СТОРОНУ ДУШИ

Тот, кто приступает к занятиям медитацией, должен, прежде всего, сформировать намерение - переориентировать свое сознание с материального мира в сторону души. Тогда дальнейшее развитие будет идти своим чередом. Совершенно необходимо изменить направление собственного внимания, собственных мыслей. Если вы сядете в медитацию с правильным намерением: познать собственную душу, очистить ее, то вы, несомненно, достигнете успеха в своих практиках. Иначе, только и будете думать о неудобствах своего тела во время медитации.

Наступило время идти в школу. Мать говорит сыну: «Сынок, иди в школу!»

Мальчик отвечает: «Я не пойду!»

- Разве у тебя нет учебников и карандашей?

- Есть.

- Ты что, нездоров?

- Здоров.

- Если у тебя все есть, почему бы не пойти в школу?

- Я просто не хочу туда идти!

Если у вас нет учебников, тетрадей и ручек, то нет смысла идти в школу. Но если у вас нет желания, то тоже нет никакого смысла. Если у человека нет интереса к познанию собственной души, то какой интерес идти в духовную школу?

Прежде, чем мы потратим свое драгоценное время

на медитацию, мы обязательно должны подумать. В наше время человек так занят, что у него и умереть времени нет. Смерть придет за ним, и он ей скажет: «Подожди пару часиков! Я приведу в порядок свою «черную бухгалтерию», чтобы у моих преемников не было проблем.» Если при такой занятости человек тратит свое время на медитацию, то он должен использовать его с пользой для себя. А это возможно, если принимать во внимание все упомянутые выше аспекты.

Chapter 10

МЕДИТАЦИЯ – ЭТО НЕ ВОЛШЕБСТВО

Человек мечтает о том, чтобы изменить свой мозг, изменить мышление и изменить характер. Для этих целей очень полезна медитация, но медитация – это не волшебная палочка, помахав которой вы в мгновение ока получите желаемое. За любой трансформацией стоит упорный труд. То, что было достигнуто за короткий срок, не задерживается надолго, а если бы даже и задерживалось, то не казалось бы нам уже таким прекрасным. Мы ценим то, во что вложили свой труд и усилия.

ОБУЧЕНИЕ

Поговорим, например, об образовании. Возможно ли, чтобы сегодня ученик поступил в школу, а завтра уже ее закончил? Сколько лет требуется человеку, чтобы из первого класса добраться до степени магистра? На это уходит около двенадцати лет, да и то, не всем удается сдать экзамены. Для своего умственного развития человек может затратить шестнадцать – двадцать пять лет. Человеку не кажется, что это слишком много. Но если человек занимается духовными практиками пять лет и не получил результата, ему кажется, что он затратил слишком много времени.

Многие говорят: Мы приехали на съезд прекша медитации, но ничего не изменилось. Они не думают о том, что только сегодня начали практики, сразу хотят получить диплом. Вы не можете из первого класса сразу поступить в аспирантуру. Человек, который только

начал практиковать медитацию, не может сразу достичь самадхи. Развитие идет поэтапно.

Мы должны понимать, что медитация действительно способна изменить нас, но мы не должны думать, что это произойдет, словно по волшебству. Если после трех лет духовных практик человек не достигает желаемого результата, он часто разочаровывается и бросает свое занятие. Но разве в реальной жизни мы так поступаем? Мы снова и снова сдаем экзамены, пока не поступим в университет. Но духовность – это очень тонкая сфера, которую трудно постичь, поэтому человек быстро разочаровывается в ней. Медитация несет с собой преобразование, но оно наступает не сразу, после долгих, непрерывных практик. Не стоит сомневаться в том, что это произойдет. Изменения закономерны, но они наступят в срок.

МЕДИТАЦИЯ И СПОКОЙСТВИЕ УМА

Медитация – это способ развить всю нашу личность. Человек является «социальным животным», поэтому для него недостаточно просто зарабатывать себе на хлеб. Ему необходимо еще и качество жизни. Человек может заработать много денег, но на душе у него будет беспокойно. С помощью духовных практик мы можем получить это спокойствие, но не можем получить богатство. Человеку нужны и деньги, и духовность. Деньги, для того, чтобы жить, и деньги для спокойствия ума. Тогда жизнь будет гармоничной. Но современного нам человека нельзя назвать гармоничным. У него или одного в избытке, или другого. Но нам необходимы и средства к существованию, и

спокойствие. Можно даже сказать, что спокойствие важнее. Ведь часто бывает, что если у человека нет гармонии в душе, он может свести счеты с жизнью.

НЕ НАДО РИСКОВАТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

В одной деревне организовали соревнования борцов. С одной стороны выступал очень опытный борец, а с другой – молодой и сильный юноша. Опытный борец был уже стар. Жители деревни стали говорить ему: «Этот молодец, что пришел из соседней деревни может запросто победить тебя, и тогда наша деревня будет опозорена.» Старый борец ответил: «Не волнуйтесь, я знаю все приемы борьбы.» Люди успокоились. Старый борец подошел к молодому и прошептал ему на ухо: «Если ты выиграешь, то тебе дадут награду в пятьдесят рупий. Что такое пятьдесят рупий для молодого человека? Мне уже не нужна награда, мне довольно и победы. Если ты дашь мне выиграть, то я дам тебе пятьсот рупий.» Молодому борцу очень понравилось это предложение. Ведь он в любом случае ничего не терял. Началась схватка. Молодой борец начал поддаваться и, в конце концов, старый борец победил. Вокруг были слышны крики и ликование жителей деревни, а пришедшие из соседней деревни люди стояли, насупившись. Молодой борец подошел к старому и говорит: «Ну, давай мои пятьсот рупий!»

Старый борец улыбнулся и промолвил: Ты – борец, а не знаешь, что в борьбе существует множество различных приемов. Моя хитрость была одним из них.»

Молодой борец был ошеломлен.

Наша жизнь тоже подобна схватке, сражению.

Если человек поставит все на одну карту в стремлении разбогатеть, то и обещанных пятисот рупий не получит. Нужно хорошо подумать, прежде чем рисковать своим спокойствием, ради мечты о богатстве. Необходимо задуматься: «Что для меня важнее – деньги или спокойствие?» Если человек хорошо подумает на эту тему, то поймет, что ему не нужно богатство, купленное ценой спокойствия. Нельзя мыслить односторонне, необходим целостный подход. Некоторые религиозные люди тоже этим страдают. Они говорят: «Брось все и занимайся только духовными практиками!» На самом деле, необходимо и то, и другое. Необходима гармония.

ЦЕЛОСТНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Мы должны признать, что обе крайности неприменимы для разумного человека: он не будет просить милостыню, но он также не будет проводить свою жизнь, изнывая от беспокойства. Необходим баланс. Именно с помощью медитации мы можем развить в себе гармоничную личность. Люди, которые занимаются духовными практиками, всегда свободны от напряжения даже в тяжелой ситуации, всегда радостны и веселы. Считается, что если ситуация вынуждает нас, то мы просто обязаны испытывать беспокойство. Однако, с помощью медитации человек способен овладеть искусством жизни, когда он напряженно работает, но при этом не испытывает напряжения. Многие люди в Индии ссорятся со своими домочадцами из-за еды. Им кажется, что еда недосолена или пересолена и т.д. Кухня превращается в арену борьбы. Если человек практикует медитацию,

то он перестанет переживать из-за еды.

ТРИ ТИПА ЛЮДЕЙ

Возникает вопрос: как нам создать такое, уравновешенное сознание? Возможно ли это? С этой точки зрения, мы можем разделить всех людей на три типа. Первый – это те люди, которые во всем следуют только своим эгоистическим побуждениям. Второй – те люди, которые жертвуют своими интересами во имя общественных. А третий – это те люди, которые растворяют свое индивидуальное «я» в божественной сущности. В современном обществе очень много людей первого типа. Люди второго типа могут хорошо проявить себя в общественной жизни и в политике. Было бы замечательно отдать власть в обществе в руки именно таких людей, тогда у нас было бы гораздо меньше проблем. Люди третьего типа – это просветленные, духовные люди. С одной стороны, можно считать людей этого типа наилучшими, но с другой стороны, люди второго типа приносят обществу большую пользу.

Как нам усыпить свой эгоизм и пробудить гражданскую сознательность? Над этим стоит подумать. Для того, чтобы изменить сознание и поведение, прежде всего, необходимо изменить мышление. Однако, это – длительный процесс. В качестве примера пробужденного сознания можно привести джайнский Терапантх. Известный индийский мыслитель, Джайнендра Кумар, сказал мне после своего путешествия по миру: «Ачарьяшри! Я повидал множество общественных и духовных организаций по всему миру, но не видел ни одной организации, которая

была бы лучше Терапантха!»

ЭТО – ТРАДИЦИЯ

Однажды его святейшество Гурудев посетил город Паланпур в Гуджарате. Там с ним встретился глава одной из джайнских общин, Ачарья. В ходе беседы он спросил: «Ваше святейшество! Сколько у вас учеников?» Гурудев ответил: «Более семисот.»

- У вас более семисот учеников?!

- Да!

- И вы при этом спокойно спите?

- Я всегда очень крепко сплю.

Ачарья удивленно сказал: «Не могу поверить, что вы крепко спите.»

Они еще долго говорили на эту тему, но Ачарья так и не поверил Гурудеву. С утра он пришел и снова задал свой вопрос: «Вы хорошо спали?»

Гурудев спросил: «Почему вы постоянно задаете мне этот вопрос? Тот ответил: Дело в том, что у меня есть несколько учеников, и из-за них я не могу спать, а у вас их семьсот, и вы спокойно спите.» Гурудев сказал: «В этом нет моей заслуги. Наша традиция обучения передается из поколения в поколение. Ученики настолько дисциплинированные, что мне ничего не приходится им говорить, они сами все делают, без всяких напоминаний. В этом заслуга моих предшественников. Ачарья Бхикшу около двухсот лет тому назад установил правила для монашества, и они и по сей день остаются неизменными.»

НАСТАВЛЕНИЕ О РАВЕНСТВЕ

Возьмем, к примеру, вопрос питания. В древности

монахи просили подаяние, съедали, сколько им было нужно, остальное отдавали монахиням и послушницам. Возникает вопрос: «Почему именно так? Ведь всем должно доставаться поровну. Джайачарья постановил, что не должно быть никакой дискриминации: пусть монахи и монахини питаются одинаково. Но древняя традиция существовала уже много веков. Как было возможно вот так, сразу, изменить традицию? Было очень трудно принять это новое постановление Ачарьи, никто не придерживался нового закона. Тогда Джайачарья создал соответствующую случаю литературу, песни. Когда монахи садились трапезничать, то кто-нибудь читал оттуда отрывки. Там объяснялось, какой великий грех совершают монахи, которые не придерживаются постановления Ачарьи Бхикшу. Ведь Бхагаван Махавира сказал: «Если человек не признает равенства, то он не получит освобождения. Если человек довольствуется посланной ему долей, то становится непобедимым. Если же человек все хочет забрать себе, то он вызывает только презрение.» Эти поучительные мысли Ачарья пытался донести до монахов с помощью песен. Уже через десять лет древняя традиция была полностью забыта. Монахи и монахини стали питаться на равных, делиться друг с другом поровну. О неравенстве больше не вспоминали.

ПЕРВОСТЕПЕННАЯ ВАЖНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

И человека, и общество можно изменить, но не раньше, чем мы изменим их мировоззрение. Если мы будем только принимать новые законы, но ничего не будем делать, чтобы преобразовать умы, то законы

будут выполняться из-под палки, и ничего не изменится. Если мы хотим изменить человека или общество, то начинать изменения надо на ментальном и эмоциональном уровне. Но, кажется, в современном обществе все обучение строится на телесных наказаниях и страданиях тела. Даже в сфере духовности можно заметить косность взглядов и лицемерие. Об обучении никто и не думает. Человек приезжает к святым людям, преклоняет перед ними колена и считает, что уже достиг святости. Человек ходит в храм только, чтобы совершить обряды. Но ведь главное – развивать свой ум, свое сознание, чтобы это могло привести к изменениям в характере и поведении.

НЕОПРЕДЕЛЕННОСТЬ В СФЕРЕ ДУХОВНОСТИ

В сфере духовности возникла какая-то неопределенность. С одной стороны, проводится множество практик, а с другой – человек нисколько не меняется. Даже если через пятьдесят лет спросить человека, посвятившего себя духовным практикам: Что в тебе изменилось? Ты стал меньше поддаваться гневу, эгоизму, жадности? Вряд ли вы получите положительный ответ на этот вопрос. Если и через пятьдесят лет практик человек не меняется, то в чем смысл такой духовности? Юноша смотрит на отца, который считается самым религиозным в семье, и видит, что он же больше всех скандалит и ругается. Разве такого юношу привлечет духовность? Если бы он увидел положительные изменения в характере отца, то сам бы пришел к святым людям. Так, видя, что хозяин магазина зарабатывает хорошие деньги, человек тоже

решает открыть свой магазин.

Я спросил одного юношу: «Ты учишься?»

- Я бросил учебу.

- Почему бросил?

- Пошел работать.

- Сразу после десятого класса?

- Я увидел, сколько мой отец зарабатывает денег в магазине, и мне тоже захотелось.

ГОВОРИТЬ ДОЛЖНЫ НЕ СЛОВА, А ПОВЕДЕНИЕ

Почему дети естественным образом перенимают, все то, что делают взрослые, и почему приходится так многому учить в духовных практиках? Почему обучение не происходит естественно? Потому что многие люди в наши дни не могут обучать на собственном примере. Молодые люди видят, что многие из тех, кто на словах очень религиозен, на деле погряз в пороках. В его семье сплошные распри и ссоры. Естественно, что в такой ситуации религия не может привлечь молодежь.

БУДЕТ И ДОЖДЬ, И УРОЖАЙ

Мы должны обо всем этом хорошенько поразмыслить. Без воспитания ума, не будет никаких изменений. К традиционному образованию мы должны добавить новые предметы: духовность, сосредоточенность, размышления о Боге. Тогда мы сможем сублимировать эгоизм отдельно взятого человека и всего общества в целом, перенаправить его на благие цели.

Существует такая легенда. Однажды бог Индра разозлился и пригрозил, что теперь не будет дождя в

течение двенадцати лет. Даже после одного года засухи поднялись стоны и крики. Услышав про двенадцать лет, все совсем приуныли. Но все равно, крестьяне начали расчищать и вспахивать поля, готовиться к посеву. Увидев это, Индра очень изумился. Он изменил свой облик и спустился на землю, поговорить с крестьянами. Он спросил: «Разве вы не слышали, что Индра обещал двенадцать лет не посылать на землю дождя? Зачем же вы мучаетесь, пашете землю, да еще и буйволов мучаете?» Крестьяне отвечали: «Будет дождь или нет, это – желание Индры, но мы не перестанем делать то, что делаем каждый год. Иначе, наши дети забудут, что такое земледелие. Что они будут делать через двенадцать лет? Индра, может быть, отступится от своего решения, а мы от своего не отступимся.»

Если ваши намерения изменить себя тверды, то даже сам Индра не сможет перед вами устоять! Главное – вера, постоянство и неустанный труд. Тогда однажды обязательно прольется дождь!

Chapter 11

СОЗДАНИЕ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ МЕДИТАЦИИ

Каждый человек хочет развиваться, расти. Но ведь одного желания недостаточно. Существуют еще и способы изменения собственной личности, и человек может ими воспользоваться.

ВООБРАЖЕНИЕ

Первый шаг на пути к изменению личности – воображение. Если у нас не существует четкого образа того, чего бы мы хотели достичь, то следующие шаги невозможны. Если же четкий образ существует, то можно считать, что половина дела уже сделана.

Для дальнейшего развития необходим четкий образ того, кем человек хочет стать. Даже маленькие дети знают, кем хотят стать. Спроси одного, он ответит: «Хочу стать врачом.» Другой хочет стать инженером или ученым. Ребенок мечтает в соответствии со своим уровнем развития, и предпринимает шаги к тому, чтобы достичь своей цели. Если нет мечты, то куда человеку идти?

СОЗДАНИЕ МЕНТАЛЬНОЙ КАРТИНЫ

Следующий шаг воображения – создание ментальной картины. Если человек хочет построить дом, то у него в уме уже существует проект этого дома. Реальный дом возводится уже потом, а сначала строится его ментальный проект. Пока его не будет, настоящий дом тоже не будет построен. Если мы построили ментальный проект, то добавили еще

двадцать пять процентов к своему будущему успеху. В дальнейшем мы должны постоянно концентрироваться на этом образе.

Законы вселенной таковы, что любая вещь материализуется сначала на тонком плане, а затем уже – на физическом. Несколько ученых в Лондоне проводили исследования. Они сфотографировали бутон цветка, а на фотографии получился уже распустившийся цветок. Через некоторое время, когда бутон распустился, стало понятно, что он точь в точь такой, как на фотографии. Явления на тонком плане проявляют себя раньше, чем на физическом. В одном из медицинских исследований была предложена техника диагностирования болезни за три месяца до ее возникновения в физическом теле.

То же самое происходит и с нашими решениями. Сначала мы принимаем решения, а потом уже они материализуются. Природа наших решений – тонкая. Поведение – это уже проявление материального мира. Поэтому мы не можем найти правильное решение, руководствуясь одними органами чувств. Часто великим ученым решения мучающих их вопросов приходят во сне.

ТРИ УСЛОВИЯ

Наше желание станет явью, если мы выполним три условия: создадим мечту, создадим ментальный образ и будем затем концентрироваться на этом образе. У человека часто бывает очень много фантазий, но не все они реализуются. Они, словно, остаются наполовину незаконченными. Почему так происходит? Потому что люди умеют мечтать, но не умеют создавать

ментальный образ. Для того, чтобы желание материализовалось необходимо выполнение всех трех условий.

КОЗА СЖЕВАЛА ШЕСТЬДЕСЯТ ДЕРЕВЕНЬ

Есть одна древняя история. Раджа вместе со своими придворными отправился в лес на охоту. Лошадь раджи понесла, и в результате он остался один в лесу. Раджа заблудился и очень хотел пить. Наконец, он повстречал пастуха. Раджа попросил воды. Пастух напоил его водой, усадил на подстилку, прислуживал ему. Раджа обрадовался и сказал: «Я – здешний правитель. Вот я дарю тебе шестьдесят деревень.» Пастух не поверил и попросил на чем-нибудь написать дарственную. Тогда раджа написал дарственную на листе дерева и ушел. В полдень пастух отдыхал в тени, положив дарственную в изголовье, и коза сжевала ее. Пастух проснулся, глядит – дарственной нет. Коза сжевала его шестьдесят деревень!

Поэтому одни лишь фантазии не приблизят вас к исполнению мечты. Необходимы также силы привести свою мечту в исполнение. Необходимо пройти весь путь от начала до конца. Если вы остановитесь посреди пути, или «коза сжует ваши шестьдесят деревень», то мечта не осуществится. Для осуществления своей мечты необходимо создать ментальный план и постоянно концентрироваться на нем.

ВОПРОС СТАНОВЛЕНИЯ

Каждый человек должен для себя решить, кем он хочет стать? Необходимо еще уточнить, в каком контексте? Если вопрос стоит о зарабатывании средств

к существованию, то здесь люди думают так: мне надо стать бизнесменом, работать в промышленности или в политике, стать врачом, инженером или ученым. В этой сфере жизни каждый создает себе какой-то план и затем претворяет его в жизнь. Если бы это было не так, то сегодня не было бы ни докторов, ни ученых. Но мы должны также признать, что об остальных аспектах жизни мы и думать забыли. Не думаем о том, чтобы стать хорошим человеком. Конечно, в сфере образования этому вопросу не уделяют достаточно внимания. Сегодня людей учат только тому, как зарабатывать деньги.

ЖИЗНЬ И СРЕДСТВА К СУЩЕСТВОВАНИЮ

Прежде всего, мы должны мечтать о том, чтобы стать хорошими людьми. А уже во вторую очередь мечтать о том, чтобы стать доктором, инженером или ученым. Если мы будем думать только о средствах к существованию, то денег заработаем много, но будет ли наша жизнь такой уж счастливой? Пока мы не поймем, что жизнь и средства к существованию составляют одно целое, мы не сможем создать целостную личность. Ведь противоречивая, несбалансированная личность – очень опасна. Пока человек не вернет себе свою изначальную целостность, он не может приносить пользу обществу. Для начала, ему необходимо представить себе, каким он хочет себя видеть.

Кажется, современная школа прилагает все усилия к тому, чтобы научить подрастающее поколение зарабатывать себе на жизнь, хотя нет никакой гарантии, что эти молодые люди вообще получают работу. В Индии

безработных – десятки миллионов. Проблема безработицы стоит очень остро не только в Индии, но и во всем мире. Поэтому образование не дает человеку гарантии, что у него всегда будут средства к существованию.

МЕЧТЫ О ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ

Некоторые люди ведут шикарный образ жизни, но далеко не все. Необходимо ясно представлять себе, что вы понимаете под понятием «хорошая жизнь». Можно разделить мечту о хорошей жизни на пять составляющих:

1. Здоровое тело.
2. Здоровый ум
3. Здоровые чувства.
4. Умственное развитие
5. Реализация своего потенциала

Эти пять составляющих являются залогом прекрасной жизни. Это – мечта о целостной жизни. Умственное развитие и реализация собственных способностей – это то, что необходимо нам для зарабатывания средств к существованию. Здоровое тело, здоровый ум и здоровые эмоции составляют основу нашей жизни. Здоровые чувства – это когда никто и ничто не может вывести нас из себя. Никакие слухи, никакая ложная информация.

Если вы только зарабатываете деньги и используете все свои таланты и умения на повышение собственного дохода, то это не является признаком гармоничной личности. Жизнь становится однобокой. Необходим баланс, необходима гармония. Если мы соединяем золото и драгоценный камень, то получаем прекрасное украшение.

СОЕДИНИТЕ ОБА АСПЕКТА

Одно из главных положений в науке о жизни таково: Образование тогда будет полным, когда мы соединим в нем два аспекта: аспект материальный и аспект духовный. Иначе, личность будет деформирована. В наши дни так высок процент насилия и преступлений, потому что людей не научили правильно жить. Разве такое общество можно назвать гуманным, где инакомыслящих преследуют и убивают? С одной стороны, объявляется свобода мысли и слова, а с другой, - происходит преследование инакомыслящих.

ТЕРПИМОСТЬ

К нам часто приезжают люди из-за границы практиковать медитацию. Я спрашивал у них: «Вы молитесь, как мы вас учили, у себя в стране? Они подавленно отвечали: «Несмотря на все наше желание, там мы не можем молиться. В нашей стране запрещено практиковать другую религию. Если кто-то узнает, что мы поем бхаджаны, то мы можем понести жестокое наказание.» О таком индийцы даже и подумать не могут! Индийская цивилизация всегда отличалась большой терпимостью. Она всем давала право выражать свои мысли. Но сейчас существуют такие правила и обычаи, которые противостоят всякому инакомыслию. Это – очень большая проблема в современной Индии. Ведь индийская цивилизация впитала в себя культуру самых разных народов. Гунны, греки – все растворились на просторах Индии. Мы всегда очень терпимо относились к представителям других культур и религий, но, возможно, сейчас под влиянием извне Индия тоже стала меняться. Это

влияние можно остановить только путем акцента на развитие гармоничной личности. Образовательные учреждения должны учить людей жить в гармонии друг с другом, относиться друг к другу с терпимостью, - только тогда от учебы будет польза.

Мы должны представить себе такое образование, которое приведет к созданию гармоничной личности. В соответствии с этим стремлением создать ментальный образ. Пока этот образ полностью не оформится, пока не восторжествует гармоничное мировоззрение, фантазии так и останутся фантазиями. Дизайнер создает проект здания, но и инженеру приходится потрудиться над ним. Ему приходится решать, сколько и какого материала потребуется на строительство и т.д. все детали необходимо знать заранее.

МЕЖДУ МЕЧТОЙ И ЕЕ РЕАЛИЗАЦИЕЙ СУЩЕСТВУЕТ РАССТОЯНИЕ

Четверо друзей решили отправиться в дальние страны на заработки. Один из них был астрологом, один – врачом традиционной медицины, один специалист по логике и один знаток грамматики. По дороге они остановились в одной деревне. Им надо было приготовить еду. Один из них сказал: «Давайте, разделим на всех работу, чтобы все сделать быстро.» Астролог сказал: «Моя задача в том, чтобы определить правильный момент для приготовления пищи, посмотреть по звездам, где лучше всего установить очаг.»

Тогда доктора попросили: «Пойди в деревню и раздобудь нам овощей.» Ведь врач хорошо должен знать, какие именно овощи полезнее всего для здоровья, чтобы все три элемента организма – вата, пита и капха находились в равновесии.

Специалисту по логике и аргументации сказали: «Иди, принеси нам растительного и топленого масла.» Ведь он везде использует здравый смысл, и сможет приобрести лучшее масло по наиболее выгодной цене.

Специалисту по грамматике велели готовить пищу. Ведь грамматисты никогда не скажут предложения, где бы все его части не сочетались друг с другом. Значит – он прекрасно разбирается в сочетании продуктов.

Работа была распределена в соответствии со специализацией.

Астролог установил правильный час. Логик и врач отправились на базар. Врач пришел на овощной рынок. Он увидел редис и подумал: редис рождает слишком много воздуха. Увидел карелу и подумал: из-за карелы в организме увеличивается внутренний огонь, пита. Врач рассмотрел каждый овощ и подумал о нем с точки зрения традиционной медицины. Ни один овощ ему не подошел, и он отправился восвояси с пустым мешком, но по дороге увидел дерево ним. Он тотчас же вспомнил высказывание из Аюрведы о том, что ним является лекарством от всех болезней. Тогда он нарвал листьев нима и наполнил ими мешок.

Логик нес с собой емкость, доверху наполненную топленным маслом. Но по дороге он задумался над тем, масло ли принимает форму сосуда, или сосуд – форму масла. Он настолько запутался в своих рассуждениях, что решил, во что бы то ни стало, проверить этот довод на практике. Он опрокинул сосуд, и все масло пролилось на землю.

Врач и логик вернулись вместе. Врача спросили: «Ты что, совсем не принес овощей? Он ответил: «Что делать, на рынке не было ничего полезного. Из полезных вещей я достал только листья дерева ним.»

У логика спросили: «А где же топленое масло?» Он ответил: «Я купил масло, но оно осталось на дороге. Потому что мне надо было проверить, что первично-содержимое или сосуд?» Во время научных исследований приходится жертвовать многими вещами.

Астролог, врач и логик уселись в сторонке. Знаток грамматики говорит им: «У меня есть немного риса и гороха, приготовлю хотя бы их.» Он развел огонь и в глиняном горшке начал варить кашу. Когда каша была уже почти готова, она стала издавать булькающие звуки. Как знаток правильной речи мог вынести такое? Ведь звуки были неправильные. Он подумал: «Если ученик говорит неправильно, то его надо побить палкой.» Тогда специалист по грамматике схватил лежащую поблизости палку и ударил по глиняному кувшину. Кувшин разбился, и вся каша вытекла на землю.

НЕЛЬЗЯ ТОЛЬКО МЕЧТАТЬ

Мы должны понять мораль этой истории. Астролог, логик, врач и специалист по грамматике объединились, чтобы сварить себе еду. У них была общая цель и подходящее оборудование, но они не смогли создать точный ментальный образ. Поэтому их мечта не воплотилась в реальность. Ментальный образ необходим для исполнения мечты. Когда образ готов, необходимо постоянно концентрировать на нем свое внимание. Чем с большей сосредоточенностью вы будете о нем размышлять, тем быстрее исполнится ваше желание. Без концентрации и размышлений, мечта также не сможет воплотиться в реальность. Я знаю многих людей, у которых прекрасно развита фантазия, которые могут создавать прекрасные

ментальные образы, но дальше этого дело не идет. Им не хватает сосредоточенности. Сегодня они принялись читать одну книгу, не успели ее закончить – уже хватаются за другую, потом за третью. Один ученый написал за свою жизнь около 900 докладов и статей, но ни одну не закончил. Говорят, что если бы он опубликовал хотя бы некоторые из них, то стал бы одним из самых известных ученых мира.

ИСТОЧНИК УСПЕХА – ВНИМАНИЕ

Пока мы не научимся концентрировать свое внимание, мечты так и останутся мечтами. Сосредоточенность необходима в любой сфере жизни. Даже в бизнесе вам необходима настойчивость, терпение, когда мелкие неприятности, взлеты и падения не смущают вас, и вы уверенно идете к своей цели.

Если человек постоянно концентрирует свои мысли на одном и том же предмете, то рано или поздно успех придет к нему. Мы знаем много историй о безумцах, которые мечтали о роскошной жизни, поставили все на кон и проиграли. Но это произошло оттого, что эти люди, хотя и были занятыми мечтателями, но не умели создавать ментальные образы и не умели концентрировать свое внимание на одном предмете в течение длительного времени. Если бы они умели это делать, то обязательно достигли бы своей цели.

ПРИЧИНА УСПЕХА

Перед нами есть примеры и безнадежных мечтателей и тех, кто мечтал о чем-то и добился успеха. Если мы задумаемся над этими историями, то поймем,

как важна для нас сосредоточенность и медитация. Медитацию включили в науку о жизни не потому, что мы хотим, чтобы все люди обратились к духовности, ведь этого нельзя добиться насильно, но для того, чтобы все поняли, в чем заключается причина успеха. Медитация, концентрация внимания – это единственный путь к успеху. Причина того успеха, которого добились некоторые страны в области экономики, заключается в их сосредоточенности на поставленной цели. Так произошло, например, в Японии. Мы тоже можем поучиться тому, как использовать медитацию в бизнесе и для повышения своей работоспособности.

Chapter 12

БЕЛОЕ СНАРУЖИ, ЧЕРНОЕ ВНУТРИ

Медитация – это своего рода обучение для мозга. Обычно студенты посещают университет, чтобы приобрести знания о внешнем мире и определенные навыки. Но внутри не происходит никаких изменений.

Процесс обучения был всегда ориентирован на внешний мир. Как выжить в этом мире? Как повысить свою эффективность? Таким образом, внутренний мир остался без внимания. Мы постоянно живем во внешнем мире. Заботы о хлебе насущном, одежде, доме украшениях наполняют нашу жизнь. Мы постоянно наблюдаем что-либо во внешнем мире: то смотрим телевизор, то представление, то матч по крикету. Наши органы чувств никогда не устают и никогда не насыщаются. Поэтому мы привыкли считать, что все сущее существует именно во внешнем мире. Это подобно завесе незнания. Мы закрыли свое внутреннее зрение. Считаем, что внутри ничего нет. Но на самом деле, наш внутренний мир гораздо обширнее внешнего. Но для того, чтобы это постичь, необходим наблюдатель. Ведь даже для того, чтобы видеть внешний мир, необходим наблюдающий. Если мертвеца посадить в кинотеатре, много ли он увидит?

ДЕРЕВНЯ ОПУСТЕЛА

Старик поссорился со своей старухой из-за ерунды. Старуха испекла семь лепешек. Старик говорит: «Я съем четыре лепешки.» А старуха ему: «Нет,

это я съем четыре.» Если бы было шесть лепешек, то их можно было бы разделить, а разрывать целую лепешку на куски они были не согласны. Они долго спорили, но не могли прийти к согласию. Наконец, они решили, что будут молчать. Кто заговорит первым, получит три лепешки, а более терпеливый – четыре. Оба устали молчать и заснули. Прошло три дня. Соседи думают: Что такое? Никакого шума, никаких движений. Может быть, с ними что-то случилось, ведь они – старые люди? Люди видят: они лежат без движения, а после трехдневного поста, они и выглядеть стали, как трупы. Люди решили, что старики отправились в мир иной. Они совершили положенные обряды и отнесли их на место сожжения трупов, развели огонь и положили стариков туда. Случилось так, что около погребального костра стояло как раз семь человек. Старуха и говорит: «Ну ладно, я съем три штуки, а ты съешь четыре.» Она, говорила, конечно, о лепешках, но люди подумали, что разговор идет про них. Они испугались и побежали, а за ними – старики. Люди думали, что за ними гонятся оборотни. Люди прибежали к правителю этой местности и говорят: «Раджа! За нами гонятся два старика оборотня. Они собираются съесть всю деревню.» Услышав это, раджа так испугался, что сам убежал из дворца. Вся деревня опустела.

Конечно, все боятся оборотней. Пока в теле присутствует душа и сознание, человек является познающим, наблюдающим. Но мы игнорируем познающего и принимаем за него объект познания, сосредоточив на нем все свое внимание. Есть объект

познания и субъект познания. Субъект познания – это познающий, а объект познания – все, что вне его. Но мы забыли про субъект и думаем только об объекте. Так и современный процесс обучения, игнорирует познающего и направляет все внимание на объект познания.

КТО ПОДДАЕТСЯ ГНЕВУ

Многие проблемы современности существуют именно из-за того, что мы игнорируем свой внутренний мир. Поэтому и говорят: «Снаружи белое, внутри – черное.» Мы стараемся, чтобы наше тело выглядело привлекательным, носим красивую одежду, но не обращаем внимания на сгущающуюся внутри тьму. Как в такой ситуации найти покой и радость? Как человек может быть счастливым? Человек поддается гневу, и вся атмосфера вокруг накаляется. Кто разгневался: человек или предмет, вызвавший его гнев? Ведь предметы никогда не сердятся.

Только человек испытывает гнев. Гнев одного человека вызывает негативную реакцию другого человека. Если один человек говорит другому плохие слова, то тот испытывает боль и обиду. Откуда возникает эта обида? Изнутри. Гнев тоже рождается внутри. Человек выразил свой внутренний гнев посредством ругани. Так гнев проявился на внешнем плане. Уши другого человека уловили эту брань, так эта информация попала во внутренний мир, тогда человек и испытал обиду. Во внешнем мире нет ни обиды, ни печали. Если один человек выругается, а другой его не

услышит, то ничего не произойдет. Человек должен сначала услышать эту ругань. Но и этого недостаточно. Человек должен поверить в то, что его обидели. Пока он так не считает, он не будет испытывать обиды.

КАК ДАЛЕКО ЗАШЛА РУГАНЬ

К одному отшельнику пришел человек и начал его бранить: «Ты бросил дом, семью» и т.д. Чем больше этот человек ругался, тем больше смеялся отшельник, чем вывел того человека из себя. Ведь отшельник никак не реагировал на его слова.

В конце концов, тот человек устал и сказал: «В чем дело? Я сказал тебе столько обидных слов, а ты даже не реагируешь?»

Отшельник спросил: «Кого ты ругал?»

- Тебя.

- Я не принял твои слова, кого же ты мог ругать?

Твоя ругань до меня так и не дошла.

- Я же к тебе обращался, как это не дошла?

- Брат! Когда происходит свадьба или другое значительное событие, то друзьям, родственникам и знакомым отсылают приглашение. Если человек не принял приглашения, то куда оно вернется?

- Обратно к тому, кто его послал, куда же еще?

- Так и я не принял твоих слов. Они возвращаются к тебе.

Юноша воскликнул: «Ты – святой человек! Я так и не смог тебя понять!» И повалился отшельнику в ноги.

ГОРЕ РОЖДАЕТСЯ ВО ВНУТРЕННЕМ МИРЕ

Если вы приняли чьи-то оскорбления, то

испытаете печаль и обиду, если нет – то ничего не почувствуете. Ведь обида рождается внутри. Во внешнем мире нет ни горя, ни обиды, хотя могут быть трудности. Горе может быть только там, где есть чувства. Чувства находятся в нашем внутреннем мире. Противоречия, страх, горе, радость – все это происходит с нами тогда, когда какое-то внешнее событие достигает внутреннего мира. Если этого не произойдет, то никаких чувств мы не испытаем.

Прасаннчандр Раджриши стоял, погруженный в медитацию. Раджа Шреник направлялся поклониться Бхагавану Махавире. Мимо проходил один человек по имени Дурмух. Он сказал: «Посмотрите, притворщик делает вид, что медитирует! Вручил царство маленькому ребенку, а позади наступают враги! Царство того гляди развалится, а он медитирует!»

Эти слова были услышаны. Тотчас же медитация была прервана, и началась великая битва. Не было ни армий, ни противника, битва происходила во внутреннем мире. Но она была настолько жестокой, что Прасаннчандра начал тотчас поражать своих врагов насмерть.

Как началась эта битва? На внешнем плане события только отображаются, а настоящие события происходят внутри. Правильно говорят: «Война начинается сначала в сердце человека». Бхагаван Махавира упоминал десять видов оружия: одно из них – оружие чувств. Это – оружие, которым пользуется мозг, то есть это брань, ругань и т.д. Сначала все это начинается в сфере чувств, а потом отображается на

внешнем плане. Самое важное – понять внутренний мир. Если мы покончим с проблемами во внешнем мире, но не покончим с причинами, породившими их, то через некоторое время все вернется на круги своя. Мы ловим вора, но не искореняем причин, порождающих воровство.

Существует старая поговорка: «Пока жива мать вора, воры будут рождаться». Но мы никогда не задумываемся о первоначальной причине. Мы думаем только о том, чтобы изменить внешний мир, и это порождает дисбаланс.

ЦЕЛЬ ПРЕКША МЕДИТАЦИИ

Цель духовных практик в том, чтобы развить свой ум и сознание настолько, чтобы мы могли очистить свой внутренний мир от всякой грязи, изменить его черный цвет на белый. Наши пороки и негативные страсти загрязняют духовный мир, являются причиной проблем. Медитация – это не просто расслабление в позе лотоса, это – очищение внутреннего мира от грязи. Прекша медитация направлена на развитие ума и сознания, а не на развитие тела. Наш ум весьма ограничен. Он играет с явлениями внешнего мира. Цель прекша медитации – не только очистить ум и сделать его более спокойным, но в том, чтобы очистить душу и сознание. Ум – это просто инструмент. Он сам придет в норму. Наивысшая цель – очищение чувств, которые принадлежат сознанию. Разум и лешья тоже принадлежат сознанию.

Очищение чувств, лешьи, разума – все эти

процессы связаны с нашей душой. Каждый раз, когда человек предается какому-нибудь пороку или пагубной страсти, он загрязняет свою душу. Человек сам обманывает себя, все больше и больше запутываясь в сетях майи, отягощает свою карму. Результат подобного отягощения кармы может преследовать человека в течение многих перевоплощений. Все это – причина наших бед и несчастий. Если мы сможем выпутаться из этих сетей, то это и будет означать очищение внутреннего мира.

ГДЕ ПРАВИЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ?

Предположим, что человек закончил университет, получил много ученых степеней, но не смог добиться любви в семье, не смог найти общего языка с женой. Он со всеми ссорится. Можно ли сказать, что в результате обучения произошло очищение его ума? Прекрасно учился, но днем и ночью пьянствует. Я знаю таких ученых, которые не только пьют, но и употребляют наркотики. Разве можно сказать, что их мозг очистился? Некоторые люди, получив много ученых степеней, кончают жизнь самоубийством. У них во время учебы не произошло развитие ума.

Медитация направлена на развитие той части мозга, которая ответственна за наши пристрастия, это – зона эмоций. Мозг разделен на несколько частей. В наше время ученые постоянно исследуют мозг и получают много новой информации. Есть область, ответственная за рациональное мышление, есть область, ответственная за память. Если у человека

память хоть на немного ослабеваает, то он начинает беспокоиться: что сделать, чтобы ее вернуть? Он ходит к врачам, принимает лекарства. Человек начинает беспокоиться, если ослабеваает его память или умственные способности, но почему он не беспокоится о том, что слишком легко поддается чувству гнева и другим своим пагубным страстям? Человек не принимает лекарств от гнева и жадности. Наоборот, человек считает, что чем сильнее его жадность, тем для него лучше. Даже современная система образования направлена на то, чтобы человек настолько развил свой ум, чтобы получать наибольшую для себя выгоду. Считается, что проявления гнева тоже необходимы. Если хозяин не будет проявлять свой гнев, то его работники нечего не будут делать. Нельзя будет управлять заводом или предприятием.

ВЫХОД В МЕДИТАЦИИ

Все развитие нашего мозга направлено и на развитие наших пагубных страстей: гнева, эгоизма, жадности. Известно, как гнев загрязняет нас. Возникает вопрос, откуда так много стычек, ссор и негатива? Все дело в том, что мы развиваем свой ум с целью достичь всевозможных материальных благ, почему же нашему уму не следовать в направлении, которое мы сами же ему и задали? Единственный выход в данной ситуации – медитация.

Конечно, необходимо учиться и развивать свой ум, приобретать полезные навыки для того, чтобы достичь успехов во внешнем мире, но ведь это и так происходит.

Получается, что развитие человека – одностороннее. Мы должны уделить больше внимания развитию своего внутреннего мира. Поэтому не думайте, что после занятий медитацией, вы достигните выдающихся успехов в бизнесе, хотя и это не исключено. Но наша главная цель – развить именно ту часть нашего мозга, которая еще не прошла очищения, которая является источником всех наших проблем. Тогда, после очищения этой части мозга, человек сможет управлять своими негативными эмоциями.

ТОГДА И ЗАКОНЧАТСЯ НАШИ ПРОБЛЕМЫ

Таким образом, одна часть мозга решает проблемы во внешнем мире, другая - во внутреннем. Мы должны очень хорошо это понимать, и также осознать тот факт, что пока мы не очистим ту часть мозга, что ответственна за наш внутренний мир, нашим проблемам не будет конца, не будет конца насилию. Но одного осознания этого факта – недостаточно. Мы должны развивать ту часть нашего мозга, что ответственна за эмоциональное состояние, ту часть мозга, что порождает негативные эмоции. Нужно развить эту часть мозга до такого состояния, чтобы все наши негативные чувства превратились в позитивные. Чтобы эти чувства украсили собой не только наш внутренний мир, но и мир внешний.

Ведь современный мир лишен красоты и гармонии. Со всех сторон мы только и слышим, что о забастовках, терроризме и т.д. Разве это можно назвать прекрасным? Возьмем, например, наш несравненный

Кашмир. Сегодня из-за угрозы террористических действий уже никто не назовет этот край очаровательным, и туристы боятся посещать это место, всегда славившееся своей красотой. Кто довел Кашмир до такого состояния? Человеческий разум, где нашлось место и жадности, и страху, и гневу. Я снова хочу обратить ваше внимание на этот момент: с помощью медитации мы должны развить ту часть своего мозга, которая поможет проявиться красоте, которая препятствует человеку делать этот мир грязным и невыносимым для жизни. Если мы все это хорошо осознаем и будем усиленно практиковать медитацию, то сможем справиться со всеми этими проблемами.

Chapter 13

МЕДИТАЦИЯ И РАЗВИТИЕ МОЗГА

Для того, чтобы познать наш мир в истинном свете, очень важно соблюдать принцип целостности и справедливости. К любому живому существу необходимо относиться с равным миролюбием. Мир безграничен, и чтобы познать его, мы тоже должны расширить границы своего мировоззрения.

Мы не должны судить, о чем бы то ни было, только с одной точки зрения.

Хотя наш мозг невелик по размерам, но значение его трудно переоценить. Все склонности человека, все черты его характера, - все это исходит из мозга. Если мы сможем с этим разобраться, то сумеем полностью изменить свою личность.

Одна из целей медитации – понять, как функционируют различные отделы мозга и с помощью практик изменить их функционирование. Одна из практик – концентрировать свое внимание на даршан кендре. Эта практика имеет особое значение. С помощью этой практики человек активизирует некоторые центры мозга и успокаивает активность других. Этот психический центр связан и с негативными чувствами и эмоциями человека, и с другими склонностями, которые определяют его поведение. Если мы хотим все это изменить, то должны концентрировать свое внимание на даршан кендре.

РАЗМЫШЛЕНИЯ ТОЖЕ ПОМОГАЮТ

В некотором роде, можно считать медитацию развитием ума. Для достижения целей медитации

полезно не только состояние отсутствия мыслей, но и размышления, которые изменяют работу мозга. С помощью размышлений мы можем получить решение на первый взгляд очень сложных проблем. Люди, которые не практикуют медитацию, находят решение своим проблемам в результате размышлений. Зачем же нам отвергать размышления? Медитация не является единственным путем решения всех проблем, но именно с помощью медитации мы очищаем разум.

Внезапно умер престарелый отец, и два его сына стали делить имущество. Все разделили, но никак не могли решить, кому будет принадлежать золотое кольцо. Братья решили, пусть один мудрый человек их рассудит. Человек сказал: «Эту проблему можно решить только, если вы выберете для ее разрешения посредника.» Братья в один голос заявили, что именно его они и выбрали посредником. Тогда человек сказал, что должен продержать у себя это кольцо дня четыре, тогда он и объявит им свое решение.

Посредник тотчас же отправился к золотых дел мастеру и велел ему сделать из одного этого кольца два одинаковых. Ювелир что-то добавил к золоту, и сделал два совершенно одинаковых кольца.

На четвертый день, взяв кольца, он отправился к братьям. Отведя старшего в уголок, он начал его уговаривать, чтобы тот проявил к своему младшему брату побольше щедрости и отдал ему кольцо. Старший брат не соглашался ни в какую. Ведь если начнешь настаивать, тут уж человек упрется насмерть. В конце концов, посредник согласился отдать кольцо старшему брату, при условии, что он никогда не будет его носить и никому не будет его показывать. Старший

брат принял эти условия – лишь бы получить кольцо. Тогда посредник вручил ему одно из колец, и старший брат был очень счастлив. Он сказал: «Наконец-то, справедливость восторжествовала.»

Это эгоистическая точка зрения – если я получил кольцо, то восторжествовала справедливость, а если мой младший брат – то произошла несправедливость.

Через некоторое время посредник вызвал к себе младшего брата. Он стал его убеждать, что не стоит ссориться с братом из-за кольца, а из уважения к его праву старшинства уступить. Младший брат возразил: «Мы не для того сделали вас посредником, чтобы выслушивать ваши душеспасительные советы. Кольцо должно мне достаться!»

Посредник сказал: «Ладно, брат! Ты меня уговорил. Я отдам тебе кольцо при условии, что никто о нем не узнает.» И посредник отдал второе кольцо младшему брату.

Оба брата были очень довольны. Они думали, что каждый из них единолично обладает кольцом, а другому оно не досталось. Таким образом была разрешена эта запутанная проблема.

СОСТОЯНИЕ ОТСУТСТВИЯ МЫСЛЕЙ

Именно разум дает нам возможность разрешать сложные проблемы. Глупый человек ни одной проблемы решить не сможет.

Но состояние отсутствия мыслей, медитативное состояние, играет в жизни человека особую роль. Те истины, которые открываются нам во время медитации, мы не можем постичь путем размышлений. В подобном состоянии человек может постичь даже самые

сокровенные тайны. Даже многие научные изобретения были сделаны учеными тогда, когда они находились в состоянии отсутствия мыслей. Я считаю, что настоящий ученый время от времени погружается в медитативное состояние. Если подобное не происходит, то это – не настоящий ученый. Настоящие ученые и исследователи бывают настолько погружены в свою работу, что не имеют понятия о том, что происходит во внешнем мире. Даже события, непосредственно их касающиеся, ускользают от их внимания.

Однажды Эйнштейн путешествовал на поезде. Когда проводник пришел проверять билеты, у Эйнштейна его не оказалось. Он везде искал, но так ничего и не нашел. Проводник сказал: «Не беспокойтесь! Я узнал величайшего ученого нашей страны. Вы, конечно, не могли бы ехать без билета.» Эйнштейн отвечал: «Так-то оно так, но без билета я не буду знать, где мне выходить.»

Эта история может показаться смешной, но дело в том, что никакое великое открытие невозможно сделать без тотальной сосредоточенности, когда человек настолько глубоко погружается в свои мысли, что не замечает происходящее вокруг. Все открытия великих ученых были совершены в состоянии глубокой сосредоточенности.

ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК СТРЕМИТСЯ К СМЕРТИ?

Если человек хочет изменить себя, то ему обязательно нужно практиковать медитацию. Роль медитации не ограничивается сферой религии. Если человек хочет жить счастливой, гармоничной жизнью, то ему необходимо практиковать медитацию. Часто

приходится слышать, что какой-то человек не хочет жить. Почему такое происходит? Ведь все мы знаем, как жизнь дорога каждому из нас. А с другой стороны, человек говорит: «Я устал от жизни, я не хочу жить.» Откуда такие мысли? Кто пьет яд, кто снотворное.

Кажется, что такие люди не могут до конца себя понять. Они думают, что жизнь – это невыносимое бремя, океан страданий. Они не выдерживают этих страданий. В Индии каждый год происходят тысячи случаев самоубийств. В экономически развитых странах это происходит очень часто. Все это происходит потому, что человек не может понять себя, свою жизнь. Если ребенка не воспитывать, то он становится неуправляемым. Наш ум тоже подобен ребенку. Если его не воспитывать, то он выходит из-под контроля, поддается влиянию негативных порывов. Именно необузданность ума побуждает человека свести счеты с жизнью.

ХОРОШИЕ И ДУРНЫЕ СКЛОННОСТИ

Нам для того необходимо образовывать свой ум, чтобы, избавившись от ревности и зависти, мы могли бы жить в мире, согласии и ненасилии. В наше время всем не хватает терпения. Родители знают, что современные дети совершенно его лишены. Чуть что – убегают из дома. Даже девушки стали так поступать. А все потому, что человек даже и не пытается воспитывать свой ум в правильном направлении. Если бы мы воспитывали в себе терпение, ненасилие, дружелюбие, то подобные явления сами собой бы прекратились.

Одному политическому лидеру надо было произнести речь на пятнадцать минут. Он же произносил ее целый час. У слушателей лопнуло терпение, и они начали бросать в оратора сандалии. Лидер вернулся в офис и накинулся на секретаря: «Ты меня опозорил! Написал такую длинную речь, когда говорить мне было нужно пятнадцать минут.» Секретарь ответил: «Господин! Речь и была рассчитана на пятнадцать минут, там было просто еще три копии. То есть, вы прочитали свою речь четыре раза.»

Человек любит повторять собственные ошибки до бесконечности. Как же можно решить проблему! Необходимо пересмотреть базовые установки. Медитация – это и есть попытка достучаться до своей глубинной сущности, попытка сбалансировать сознание. Как только мы сбалансируем свое сознание, негативные мысли уйдут сами собой. Не все люди могут углубленно заниматься практиками, погрузиться в духовность, но медитация нужна хотя бы затем, чтобы человек мог решить свои проблемы на ментальном уровне.

МЕДИТАЦИЯ – ЭТО ЛЕКАРСТВО

Часть человеческого тела от шеи до макушки одновременно и является источником проблем, и средством их решения. Если мы правильно нажмем на выключатель, то загорится свет. Если мы не знаем, где он, то так и останемся в темноте. Нам нужно нажать на такую кнопку, чтобы ум оставался спокойным и ясным. Если человек возбуждается, то, прежде всего, его голова становится горячей. О чем бы вы ни подумали в таком состоянии, ваши мысли и принятые вами

решения будут неправильными. Ведь говорят: размышляй хладнокровно. Обычно, чтобы сбить температуру, человек бежит к врачу за жаропонижающим. Есть ли более сильное жаропонижающее в сравнении с медитацией? Если, медитируя, мы представляем яркий белый свет в области лба, то лоб на ощупь автоматически становится более прохладным. Это – самый лучший способ охладить свой ум. При этом, нет никаких побочных эффектов, какие мы наблюдаем при применении других лекарств.

НЕ БРОСАЙТЕ КАМНИ В ТЕМНУЮ КОМНАТУ

Человек, занимающийся духовными практиками, должен постоянно задавать себе вопрос: «Для чего я это делаю?» Ведь медитация – это не бросание камней в темную комнату. Если человек не знает, зачем он занимается духовными практиками, то какой во всем этом смысл? Если человек голоден, то он ест, если испытывает жажду, то пьет. Если этого человека спросить: «Зачем ты ешь.» Разве он не сможет ответить на этот вопрос? Если человек ответит: «Не знаю, зачем я ем.» Все подумают, что он сошел с ума. В идеале мы всегда должны знать, почему что-либо делаем. Но проблема в том, что человек ест и не знает, зачем он это делает. Если бы знал, то перестал бы болеть. У человека больной желудок, а он наедается до отвала. Если его спросить: «Зачем ты столько» ешь.» То вероятно, он не сможет ответить. А ведь в такой ситуации желудку надо дать отдых, а не пичкать себя едой и лекарствами.

С точки зрения здорового образа жизни, всегда

необходимо знать, почему и зачем вы что-либо едите. У человека больное горло, а он не может удержаться при виде мороженого. Когда нашу великую певицу, Лату Мангешкар, спросили, как ей удается поддерживать свой голос в таком хорошем состоянии, она ответила, что никогда не ест и не пьет ничего холодного. От холодной пищи и напитков портится не только горло, но и желудок. Вообще, слишком горячая или слишком холодная пища вредна. Если человек примет для себя эти правила, то сможет разрешить свои проблемы со здоровьем.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ НЕВЕЖЕСТВА

Наша проблема заключается в том, что за каждым нашим поступком и за каждой нашей привычкой стоит незнание. Необходимо от него избавиться. Человек, практикующий духовные практики, должен задуматься, почему, например, он практикует глубокое дыхание или кайотсаргу? Если человек делает все осознанно, то все происходящее предстает перед ним в новом свете. Однажды в Хисаре проводился съезд по йоге. В этом съезде принимали участия и два специалиста по прекша медитации. Они представляли прекша медитацию с научной точки зрения. Присутствующие на съезде изумились: Как вы можете столько знать? Разве вы профессионально занимаетесь наукой? Наши специалисты ответили, что прекша медитация – это не только духовные практики, но и научная дисциплина. С ней тесно переплетается физиология, психология, социология и другие научные дисциплины. Одна лишь медитация, без знания всех этих научных дисциплин – бесполезна.

ЗНАНИЕ И МЕДИТАЦИЯ

Знание и медитация должны быть взаимосвязаны. Нельзя перегружать мозг одной лишь медитацией. Мозгу необходимо переключаться. Занимайтесь медитацией во время медитационных практик, а в остальное время – познанием. Знания человеку крайне необходимы.

Мы не должны относиться ко всему односторонне и отдавать медитации или познанию исключительную роль в своей жизни. Мы должны соединить их воедино. Это и будет гармоничный подход. Ведь вся система прекша медитации базируется на целостном и гармоничном подходе.

ПРИЗНАВАТЬ ЗНАЧЕНИЕ ПОЗНАНИЯ И НАУКИ

В 1979 году в Дели проходил семинар. Целью семинара было провести параллель между неврологией и прекша медитацией. В семинаре принимали участие многие выдающиеся йоги и врачи. Я произнес доклад по поводу современного научного подхода в прекша медитации. После окончания семинара некоторые йоги подошли ко мне и сказали: «Муни джи! Вы сегодня говорили о том, что наше дыхание не опускается ниже диафрагмы, мы же до сих пор советовали всем опускать дыхание до пупка. Сегодня мы узнали нечто новое.» Я ответил: «Современная наука исследовала этот вопрос уже до такой степени, что если вы скажете что-либо не соответствующее общепринятой теории, то это покажется неуместной шуткой. Ведь современная физиология познала все тайны тела. Как же вы при всей

этой информации можете утверждать, что дыхание опускается до пупка?» Все присутствующие на семинаре йоги признали, что необходимы не только духовные практики, но и научный подход.

Медитация и знание необходимы нам для нашего умственного развития в равной степени. Если оба этих аспекта будут одинаково развиты, то мы сможем найти решение любой проблемы. Мы должны развивать свой мозг, исходя именно из этой точки зрения, чтобы сделать его спокойным и сбалансированным. Спокойное и сбалансированное сознание – это не только благо для нас, но и дар всему миру.

Chapter 14

МЕДИТАЦИЯ И ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА

Одна из целей медитации – достичь такого состояния, когда между истиной и познающим ее субъектом не осталось бы ни малейшего препятствия. Ведь препятствия увеличивают расстояние между ними. Познание должно быть непосредственным, без каких-либо помех. Ведь непосредственная связь между познающим истину и самой истиной – очень важна. Именно потому и был изобретен телефон – чтобы дать возможность прямой, непосредственной связи. Прямая связь возможна, когда человек погружается в глубины медитации, воспринимает все непосредственно. Но сегодня, к сожалению, мы живем в обществе потребления, и именно такой взгляд на вещи преобладает.

Все современные проблемы экологии возникли из-за ложного представления о том, что все окружающие человека вещества предназначены исключительно для его потребления. Недалек тот день, когда наша планета станет совершенно непригодной для жизни. По всему миру активизируются движения в защиту окружающей среды. Но разве этого достаточно, чтобы решить экологические проблемы? Ведь в основе этих проблем – ложное мировоззрение, и надо начинать с попытки изменить его.

Когда мы принимали обет монашества, нас обучали особой сутре «пуддхо сатта», что означает, что любое живое существо, вне зависимости от его величины и значимости, имеет свои права. Будь то

листик на дереве, или огненная искорка. Как много людей в нашем мире не придерживаются вегетарианства. Когда мы задаем им вопрос: «Зачем вы едите мясо?» То получаем ответ: «Зачем же тогда Всевышний создал животных?» Если же мы спросим: «Почему же вы тогда убегаете при виде тигра, если и его Бог создал, для того, чтобы он стал вашей пищей?» То ответом нам обычно бывает молчание.

ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ВИДОВ

Представление о том, что человек – венец творения, а все остальное создано для его потребления, ложно. Мироззрение потребления строится именно на этом принципе. Руководствуясь этим принципом, человек начал нарушать все законы природы, даже и не думая о том, чтобы ограничивать свои желания. Эта беспощадная эксплуатация привела к тому, что ресурсы нашей планеты почти исчерпаны, с лица земли исчезает огромное количество видов животных и птиц. Что же останется в конце, когда все живые существа, кроме человека, будут уничтожены?

Учитель спросил ученика: «На дереве было двадцать птичек. Охотник выстрелил из ружья и застрелил одну, сколько осталось на дереве?»

Ученик ответил: «Учитель! Ни одной не осталось.»

- Как это не осталось?

- Господин! Птицы услышали выстрел и улетели.

Никого не осталось.

ЖИВОТРЕПЕЩУЩИЙ ВОПРОС

Мы можем задать один из самых животрепещущих вопросов современности: «Если человек будет по-

прежнему нещадно эксплуатировать природу, то, что останется?» Ведь человек не существует один, в безвоздушном пространстве. Бхагаван Махавира говорил, что мир состоит из земли, воды, огня, воздуха и растительности, и каждый элемент природы обладает индивидуальным существованием. Они созданы не для человека. Если бы мы поняли, что все имеют право на существование, то не происходило бы столько насилия по отношению к природе. Разве человек когда-нибудь задумывается о том, что не следует вырубать леса сверх необходимости? Если нам необходимо сорвать несколько листьев, то зачем ломать целую ветку? Разве мы не совершаем несправедливость по отношению к живым существам? Если мы можем обойтись одним стаканом воды, то зачем выливаем целый кувшин? Только тогда мы приблизимся к решению экологических проблем, когда человек начнет задумываться над этими вопросами.

БЕРЕЖНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЖИВОЙ И НЕЖИВОЙ ПРИРОДЕ

Мы всегда должны помнить о том, что не только все живые существа имеют право на существование, но и все неодушевленные природные объекты. Бхагаван Махавира всегда говорил о важности бережного отношения, как к живой, так и к неживой природе. Мы не должны даже камешек передвигать бесцельно.

Истина не находится где-то снаружи. Наше сознание, наша душа находятся внутри тела. Но познать эту истину можно только тогда, когда мы сможем обуздать беспокойную природу своего ума.

Беспокойный ум – самое большое препятствие в

непосредственном восприятии истины. Мы, конечно, не сможем сразу обуздать свой беспокойный ум, но пусть его беспокойная природа находится хотя бы в рамках необходимости. А когда закончится необходимость, придет истинная сосредоточенность. Это значит, что мы не просто должны медитировать в течение получаса или часа каждый день, но позволять своему уму быть беспокойным только тогда, когда это необходимо. Если вам необходимо что-то сказать – говорите. Но когда необходимости в этом нет – помолчите.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НЕОБХОДИМОСТЬ

Мы должны понять суть этого принципа: Говорить, когда это необходимо, а когда в разговоре необходимости нет – молчать. Двигаться, когда в этом есть необходимость, если нет – оставаться в покое. Монах обычно остается на своем месте, если же он выходит, то говорит по дороге «аввасаи, аввасаи», то есть «необходимость». Это значит, монах отправился по какому-то делу.

Вы должны понять, что внешняя активность, без всякой на то необходимости, не является благом. Человек должен соблюдать в этом отношении здоровый баланс, тогда многие проблемы обойдут его стороной. Ведь если человек привык быть постоянно активным, то ему трудно находиться в состоянии покоя.

ДОСТИЖЕНИЕ МЕДИТАЦИИ

Человек делает очень много ненужных дел, суетится. Он не поступает в соответствии с необходимостью. С помощью медитации человек может овладеть принципом необходимости действий,

когда они действительно нужны и необходимости воздержаться от них, когда такой ситуации нет. Этот принцип – очень важное достижение медитации. На самом деле, люди часто неправильно понимают, что такое медитация. Ведь погрузиться в медитацию не значит стать полностью неподвижным. Медитация – это другой взгляд на мир, отличный от прежнего, когда нет ничего лишнего: ни движений, ни слов, ни мыслей. Некоторые люди так много думают, что почти сходят с ума от своих мыслей и беспокойства. Потом они говорят: «Я настолько привык думать, что я ни на секунду не прекращаю этого делать.» Они встают во сне, заново проверяют, заперты ли дверные замки и чего только ни делают. Вот вам и доказательство вреда излишних размышлений. Мы должны думать только о том, что необходимо, говорить то, что необходимо и делать то, что необходимо. Все наши поступки должны быть продиктованы необходимостью. Одно из самых больших достижений медитации – пробуждение истинного понимания необходимости и излишеств. Если у человека пробудится этот вид осознанности, то не надо будет беспокоиться о состоянии окружающей среды.

ПРЕОБЛАДАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ

Один из способов бороться с загрязнением окружающей среды – медитация. Во время медитации перед нами во всей своей ясности предстает истина: мы должны ограничить свое потребление. Мы должны осознать эту истину, проникнуться ею. Сейчас человек на все смотрит с экономической точки зрения. Повсюду

преобладают ценности общества потребления: «Много зарабатывай, много трать!» Этот принцип развратил человека. Кто бы ни придумал этот принцип, экономист или социолог, - это был человек далекий от духовности. Возможно, следование этому принципу привело к некоторому развитию, но какова цена этого успеха? Если сегодня вы отправитесь на базар, то продавец запакует все ваши покупки в пластиковые пакеты. Одного пакета не хватает, требуется несколько. Если кто-то придет на базар с медными или жестяными емкостями, то люди засмеют его: в каком это веке ты живешь? Мы настолько привыкли к пластику, что он вошел в каждую сферу нашей жизни. Все в нашем мире стало из пластика.

Дело в том, что пока какое-либо научное изобретение еще является новинкой, то ученые наперебой расхваливают и рекламируют его, но вот когда оно уже вошло в повседневный обиход, то начинают проявляться и его побочные эффекты. Британские ученые пришли к выводу, что во многих случаях пластик может стать причиной возникновения рака. Поэтому заворачивать вещи в пластиковые пакеты очень опасно. А пластик, переработанный из вторсырья еще опаснее. Мы, конечно, содрогаясь, услышав об ужасной болезни, но пластик уже настолько вошел в нашу жизнь, что мы не в силах от него отказаться. И сколько еще таких вещей, порожденных принципами потребления. Сейчас мы видим рекламу бесчисленного количества вещей, которые вовсе не нужны нам в повседневной жизни. И их количество постоянно растет.

МЕДИТАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ОГРАНИЧИТЕЛЕМ

Медитация привносит в жизнь человека дисциплину. Она подобна тормозу. С помощью медитации мы можем установить контроль над своими потребностями, своими желаниями и контроль над своим потреблением. Именно поэтому медитация так необходима нам в повседневной жизни. Медитация нужна не только тем, кто склонен к духовности, но и тем, кто хочет жить мирной, счастливой жизнью. Для этого необходимо очищение сознания и преодоление беспокойной природы ума.

МЕДИТАЦИЯ И ПРОБЛЕМЫ ЭКОЛОГИИ

Вот и подумайте, есть ли такая сфера жизни, где не нужны были бы духовные практики. Медитация не ограничивается познанием собственной души. Конечно, в первую очередь, цель медитации – познание собственной души, но она также необходима для развития в сфере этики, общественных отношений, отношений между людьми, этики ведения бизнеса, для защиты окружающей среды. Если человек это поймет, то по-настоящему оценит медитацию. Тогда человек будет считать духовные практики чем-то таким же необходимым, как и учеба в школе и университете. Тогда каждый учитель задумается о том, что обязательной школьной программы недостаточно, необходимо включить в нее и практику медитаций. Тогда можно будет решить все проблемы, возникающие в процессе обучения, учебные заведения будут выпускать прекрасных выпускников, которые будут понимать ценность ограничения своих желаний и

неумеренного потребления. Ведь только в этом случае мы сможем решить проблему защиты окружающей среды, потому что главная причина возникновения экологических проблем – наша неводержанность в желаниях. Медитация поможет нам воспитать в себе самоограничение.

Chapter 15

МЕДИТАЦИЯ И СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Один врач сказал мне: «Я очень несобран и часто поддаюсь чувству гнева.»

Я ответил: «Если ум беспокоен, то, конечно, гнев – обычное дело.»

- Почему так происходит?

- Главная причина несобранности – подавление внутренних потребностей, а главная причина гнева – эгоизм.

- Как же связаны между собой гнев и эгоизм?

Я ответил: «Смотри! У тебя есть жена. Если ты что-то говоришь ей, а она не соглашается, то ты начинаешь переживать – моя жена меня не слушается. Эгоизм поднимает голову, и вот, ты уже разгневан.»

Врач сказал: «Да, именно так и происходит.»

Причина всех семейных ссор – гнев, а гнев рождается из нашего эгоизма. Сила гнева зависит от силы эгоистических чувств. Жадность здесь тоже играет свою роль. После смерти отца неразлучные братья не могут поделить имущество, и вот они уже – заклятые враги. Существует еще разница в интересах и склонностях. Часто люди не переносят, когда другие проявляют интересы, отличные от их интересов.

Ко мне подошла одна сестра и говорит: «Помогите мне, укажите путь!» И начала плакать. Я посмотрел на ее лицо и преисполнился жалости. Она сказала: «Что мне делать? Дома у меня ужасная ситуация. И свекор, и муж ужасно ко мне относятся. Я часто думаю о самоубийстве.»

Да, в семейной жизни проблем хватает. И возрастание проблем естественно, ведь при создании семьи и людей становится больше. Часто, когда меня приглашают в гости, то со стороны кажется: какой богатый и красивый особняк, дом – полная чаша, но когда мне начинают рассказывать о проблемах в данной семье, то я понимаю: насколько этот дом привлекателен снаружи, настолько же непригляден изнутри. Со стороны посмотришь – люди смеются, а на самом деле – плачут. Эти страдания не приходят извне, человек сам их себе создает. Их создают свекрови и невестки, отцы и сыновья. Причина ясна – не хватает чистоты сознания.

ГДЕ ПРОИСХОДЯТ ССОРЫ

Два главных результата духовных практик –сосредоточенность и чистота сознания. Если сознание чисто, то ссор не будет. Именно загрязненное сознание является причиной возникновения всех ссор. Непостоянство и несобранность только усугубляют эти проблемы. Сосредоточенность помогает их разрешить. Загрязненное сознание порождает негативные чувства. Если чувства позитивны, то ссор не будет.

Вот вам история из Пуран. Однажды мудрец Нарада шел куда-то. Его друг спросил: «Риши! Куда вы идете?»

- Я направляюсь в рай.
- Я тоже хочу посмотреть. Возьмите меня с собой.
- Хорошо, пойдем!

Нарада взял своего друга и вместе с ним отправился в рай. Там он усадил друга под деревом желаний и попросил подождать, пока он не вернется. Друг сказал:

- Хорошо, я пока отдохну в его тени.

- Это – дерево желаний. Если тебе что-то потребуется, попроси, и твое желание исполнится.

Нарада сказал все это и ушел. Его друг сидел под деревом, а потом подумал: «Что-то мне хочется есть. Хорошо бы поесть чего-нибудь.» Тут же перед ним появилась еда. Тот человек поел и подумал: «Хорошо бы сейчас попить холодной воды.» Тотчас появилась вода. Человек подумал: «Хорошо бы появилось ложе, мягкое, как лепестки цветов.» Многим людям нравится спать на мягкой постели, хотя потом они расплачиваются за свои пристрастия болезнями позвоночника. Не успел тот человек подумать о своем желании, как появилось мягчайшее ложе. Человек уснул. Проснулся и подумал: «Чего бы еще пожелать? Хорошо бы теперь пришли прекрасные апсары и начали массировать мне ноги.» Только он пожелал это, тут же пришли апсары и начали массировать ему ноги. Какое удовольствие!

Вдруг этот человек вспомнил про свою жену и испугался: «Если она сейчас меня увидит в таком положении, то побьет.» И только он об этом подумал, как появилась его жена и начала его бить метелкой. Он вскочил с ложа и побежал, а за ним – жена. Так они убежали достаточно далеко. По пути им встретился Нарада.

Нарада увидел их: «Что это происходит? Куда это, сломя голову, несется мой друг? Что случилось?»

- Разве не видите? Эта мегера гонится за мной с метлой в руках?

Нарада удивился: «Откуда здесь взялась твоя жена?»

- Риши! Вы сами сказали: что попросите, то и

исполнится. Я подумал о еде, получил еду, подумал о постели, получил постель. Пospал. Подумал: хорошо бы, кто-нибудь помассировал мне ноги. Пришли прекрасные апсары. Потом я подумал о жене, как бы он не увидела все это и не начала бы меня бить метлой. Тут и жена с метлой подоспела. Вот и сейчас она гонится за мной.

Нарада сказал: «Глупец! Ты попал в рай, улегся под деревом желаний, как же такая скверная мысль могла прийти тебе в голову?»»

НЕГАТИВНОЕ МИРОВОЗЗРЕНИЕ

Из этой истории мы видим, что негативное мировоззрение нигде не оставляет человека. Люди часто жалуются мне, что их посещают дурные мысли: убить кого-нибудь или о самоубийстве, или о болезнях и несчастных случаях. Людей мучает страх, людей мучает ненависть. Эти негативные мысли постоянно преследуют человека. Из-за этих мыслей человек часто испытывает разочарование или чувство собственной неполноценности, или приступы эгоизма. Возникают ссоры, семейная жизнь терпит крушение. Как будто, жизнь человека превратилась в игрушку в руках судьбы, или в арены сражений.

СОЗДАВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Единственный способ бороться с негативными мыслями – создавать позитивный настрой. Это можно сделать преимущественно с помощью медитации. Цель медитации – не только сосредоточенность. Настоящая медитация очищает сознание, ослабляет пороки и негативные склонности, тем самым уничтожая старую, негативную карму. И это очень важно. Важно не

допускать проникновения загрязнения из внешнего мира, словно мы запираем все окна и двери нашего тела. Кроме того, необходимо очиститься от всего того мусора, который накопился внутри.

НЕОБХОДИМОСТЬ ОЧИЩЕНИЯ

Внутри каждого из нас накапливается мусор предыдущей кармы, предыдущих поступков. Пока этот мусор не расчистить, негативные мысли будут постоянно посещать человека. Если вас посещают дурные мысли – знайте: необходимо очиститься! Для этого необходимо посвятить себя духовным практикам. Медитация – это тот огонь, который сжигает последствия негативной кармы. В «Бхагавад Гите» знание уподобляется огню. Мудрый человек огнем своего знания сжигает негативную карму. Но ведь медитация еще сильнее знаний, потому что в процессе познания еще сохраняется некая доля непостоянства, а в медитации возникает состояние полного сосредоточения. Медитация – это чистота и свет.

КОГДА ПРИХОДЯТ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Если человек занимается духовными практиками, то его душа очищается. Человек должен садиться в медитацию с таким настроем: Я – воплощенное сознание, симпатии и антипатии мне не свойственны, гнев и вражда мне тоже не свойственны, потому что я – всего лишь наблюдатель. Если человек сосредотачивает свое внимание именно на этих высказываниях, то дурные мысли никогда не посещают его. Он словно закрывает дурным мыслям путь. Если же человек не занимается духовными практиками и не обращает внимания на свою душу, целыми днями ест-

пьет и предаётся мыслям о том, что ему приятно и что неприятно, то что, кроме дурных мыслей, может его посетить? Если человек думает только о собственном комфорте, о том, как удовлетворить свои неумемные запросы или погрузиться в опьянение, то негативные мысли обязательно станут его частыми гостями.

ПОРОКИ И ПРИСТРАСТИЕ К МАТЕРИАЛЬНОМУ МИРУ

Я видел сотни и тысячи таких людей, у которых в жизни есть все, но нет покоя и счастья. Они погружены в негативные размышления. Кто думает о самоубийстве, кто – о том, чтобы сбежать из дома, кто-то – о том, чтобы убить ближнего. Почему все это происходит? Если мы будем ориентироваться только на внешний, материальный мир, то это явление закономерно. Если человек хочет избавиться от этих мыслей, то должен очистить свое сознание. В семьях многие ссоры тоже происходят из-за излишней привязанности к материальному миру. Каждый думает, что ему дали меньше, чем его брату и т.д.

Отец и сын обедали. Между тем, они услышали ужасный грохот. Отец сказал: «Это, наверное, разбилось что-то из посуды.» Сын ответил: «Да, это – что-то стеклянное, и готов поспорить, что никто иной, как моя мать, разбила его.» Отец очень рассердился, как только услышал об этом. Он закричал: «Что это ты за привычку приобрел – все время критиковать свою мать? Нет, чтобы сказать, что твоя жена что-то разбила!»

- Отец, но я ведь правду сказал!
- Откуда ты знаешь, сидя здесь?
- Я точно знаю.

- Ладно, иди, посмотри.

Юноша пошел, все разузнал и, вернувшись, сказал: «Отец! Как я говорил, так и вышло. Мать несла в руках стеклянную посуду, выронила ее, и она разбилась. Она сама мне так сказала.»

- Что? Как ты это узнал? – гнев отца сменился удивлением.

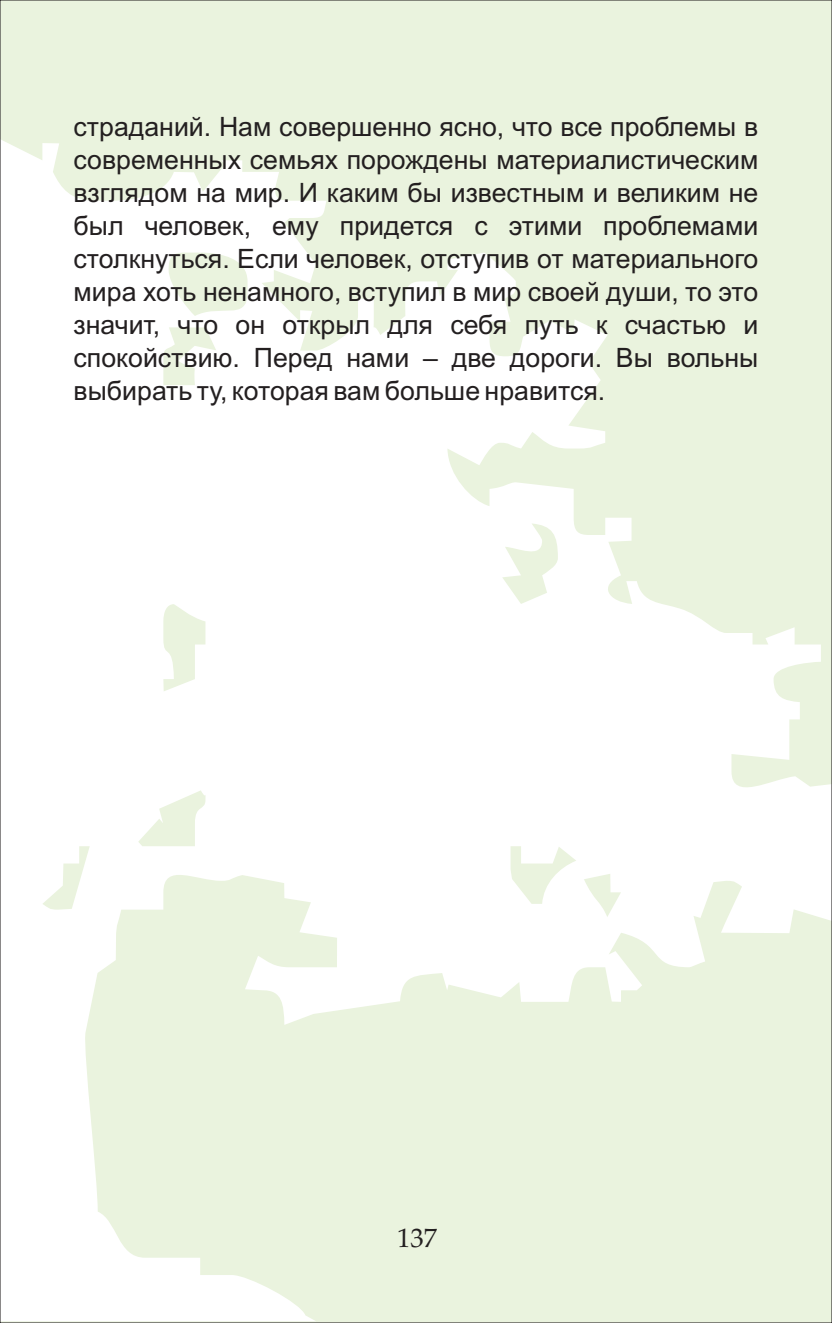
- Да в этом нет ничего особенного. Как только раздался звон разбитого стекла, как голос моей матери тут же затих. Если бы моя жена что-то разбила, то мать еще, по крайней мере, час не умолкала бы. Бранилась бы и ругалась.

Звон разбитого стекла затихает через секунду, но звуки оскорблений еще долгие часы звенят в ушах. Если старший разбил что-то, то – тишина, если же что-то разбил младший по положению, то упреки ни на секунду не умолкают.

Мы должны признать, что за всеми семейными ссорами стоят материальные причины. Если люди целыми днями только и думают, что о материальном мире, то ссоры неизбежны. Только познание собственной души может спасти от них. Если человек занимается познанием собственной души, то его семейная жизнь нормализуется.

ВЕЛИКАЯ МАНТРА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ МИРА В СЕМЬЕ

Мы должны постоянно думать о душе, о том, что мы не являемся брэнной материей, деньгами или одеждой. Мы – чистая душа. Как только человек изменит свое мировоззрение в этом направлении, как изменится вся его жизнь, откроется источник спокойствия и радости. А до тех пор жизнь будет полна



страданий. Нам совершенно ясно, что все проблемы в современных семьях порождены материалистическим взглядом на мир. И каким бы известным и великим не был человек, ему придется с этими проблемами столкнуться. Если человек, отступив от материального мира хоть ненамного, вступил в мир своей души, то это значит, что он открыл для себя путь к счастью и спокойствию. Перед нами – две дороги. Вы вольны выбрать ту, которая вам больше нравится.

Chapter 16

МЕДИТАЦИЯ И ОПЬЯНЕНИЕ

Возникает вопрос: почему человек подвергает себя воздействию одурманивающих веществ? Если в человеке сильны симпатии и антипатии, то он находится в постоянном напряжении. Человек не хочет жить в напряжении, он хочет быть счастливым. Хочет освободиться от напряжения, от озабоченности. Человек нашел способ достичь этого – забыться. Человек забывает о себе, и отправляется путешествовать в другой мир. Он пребывает в полубессознательном состоянии, осознанность заканчивается.

Существует состояние опьянения, когда человек забывает о себе и теряет состояние осознанности, когда человек осознан по отношению и к себе, и к другим.

СПОСОБЫ ОПЬЯНЕНИЯ

Пьянство существует с древних времен. Сейчас этот вопрос можно разделить на четыре аспекта. Во-первых, это – опьянение от вина. Во-вторых, - курение. К этому можно отнести все виды табака, который курят и жуют. В-третьих, это – наркотические вещества, которые встречаются в природе – конопля и т.д. В-четвертых, это – наркотики. Такие как героин, опиум и т.д. Последствия приема героина самые разрушительные. Человек очень быстро сгорает. Избавиться от этого пристрастия тоже очень трудно. Это – четыре вида опьяняющих веществ, которые

сводят человека с ума. От алкоголя человек сходит с ума. От табака, правда, этого не происходит, но зато по степени вреда для здоровья табак стоит на первом месте. Даже алкоголь не настолько вреден. Курение приводит к возникновению таких заболеваний, как рак, приводит к заболеваниям сердца и легких.

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ РЕКЛАМЫ

Многие люди употребляют различные виды жевательного табака.

Я спрашивал людей: «Зачем жуете табак?»

- Просто так.

- От этого есть польза вашему телу?

- Нет, пользы нет.

- Зачем тогда жуете?

- Привычка.

Вы наверняка видели, как рекламируют такие виды опьяняющих веществ. Там все изображается так красиво, что каждому хочется попробовать рекламируемый товар. Известные киноартисты тоже не гнушаются рекламировать подобные товары.

МАРИХУАНА И ПОДОБНЫЕ ЕЙ НАРКОТИКИ

Как много проблем возникает из-за курения. В Индии многие подмешивают в напитки и еду наркотические вещества, полученные из растений. Помню, я был приглашен на ужин в Рамгархе, и там меня угостили молочным напитком. Я выпил и почувствовал, что земля уходит из-под ног, ощутил необычные вещи. А потом понял, что в напиток мне что-

то подмешали.

ВСЬ МИР ОБЕСПОКОЕН

Читаю в газетах, о том, в какую зависимость попадают люди от наркотиков.

Не только люди в нашей стране, но и в других странах, таких, как США, люди в Японии и Европе, обеспокоены повсеместным распространением наркотиков. Если в обществе распространены наркотики, то пропадает всякая социальная ответственность. Молодежь, пораженная этим недугом, не хочет работать. Для общества это большая проблема. Такое положение дел вызывает большие опасения. Человеку страшно, он устал или озабочен, - принял таблетку, и все у него снова в порядке. Сейчас разработали даже такие таблетки, приняв которые, человек думает, что он очутился в раю.

МИР КРУЖИТСЯ

Один пьяный остановил такси и сказал: «Мне надо ехать.» И сел в такси. Водитель спросил: «Куда ехать.» Но пассажир не мог дать вразумительного ответа. Минут двадцать он находился в полубессознательном состоянии. Водитель подумал: Сумасшедший какой-то и сказал: «Вылезай из машины!»

- Мы уже домой приехали?
- Да, да, приехали, - сказал водитель.
- Ладно, только езжай помедленнее.

Он даже не понял, куда приехал.

НЕОБХОДИМА ОСОЗНАННОСТЬ

Вот такие удивительные истории случаются в состоянии алкогольного опьянения, не остается никакой осознанности. Если общество теряет свою осознанность, это – потерянное общество. Бхагаван Махавира так говорил своему возлюбленному ученику Гаутаме: Даже на секунду не поддавайся опьянению, находишься в постоянной осознанности. В любой сфере деятельности человеку необходима осознанность. Только те люди могут успешно управлять государством или своим бизнесом, которые находятся в состоянии непрерывной осознанности.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРИСТРАСТИЯ К ОПЬЯНЕНИЮ?

Возникает вопрос: как избавиться от напряжения? Человек пьянеет, и в результате этого он, вне всякого сомнения, становится почти счастливым. Если человеку не показать, что и без опьянения, существует возможность высшего счастья, то он никогда не бросит свои привычки.

Эту проблему можно решить с помощью медитации. Ведь медитация тоже дает человеку радость. Есть нечто общее между опьянением и медитацией. Во время медитации начинают выделяться гормоны счастья – эндорфины. Люди, которые никогда не занимались медитацией, даже и представить себе не могут, что это за радость.

Существует одно из новых положений в науке: если вы не позволите болевым импульсам достичь мозга, то и боли не будете испытывать. Сильные люди

могут сделать это самостоятельно.

Один человек в Каши очень почитал «Бхагавад Гиту». Ему должны были делать операцию. Он сказал, что ему не требуется наркоз. Достаточно, если ему в течение десяти минут почитают вслух «Бхагавад Гиту». После этого уже можно делать операцию. Врачи так и поступили. Операция прошла успешно. И таких случаев можно привести огромное количество.

Внутри каждого человека содержатся такие естественные болеутоляющие средства, что с ними ничто не может сравниться. Если мы поймем, в чем тут секрет, сосредоточим на нем свое внимание, то мы никогда больше не будем испытывать боли. Внутри нас существуют источники радости. Они могут вырваться на поверхность, и тогда, даже испытывая боль, человек будет ощущать радость.

СИЛЬНЫЕ ДУХОВНЫЕ ПРАКТИКИ

Когда в результате духовных практик мы изменяем действие гормонов на свой организм, то привычка к опьянению сама собой сходит на нет. Наши уши обычно служат тому, чтобы слышать, но они также могут сыграть огромную роль в изменении наших привычек, связанных с пьянством и опьянением. Если мы будем медитировать, концентрируясь в области ушей, то потребность к алкоголю и другим одурманивающим веществам сама собой исчезнет. Для этой цели существуют и некоторые лекарства традиционной

медицины, Аюрведы.

ПАНАЦЕЯ ОТ ВСЕХ ПОРОКОВ – МЕДИТАЦИЯ

Применение лекарств может быть полезным, но вместе с очевидной пользой, лекарства приносят в эту ситуацию побочные эффекты, создают новые проблемы. Можно привести такое сравнение: старик не может самостоятельно передвигаться – он ходит с палочкой. Он опирается на палку по мере необходимости. Если необходимости нет, старик просто держит тросточку в руке. То же самое относится и к лечению. Если медитация не помогает – прибегайте к рецептам народной медицины. С помощью медитации мы пробуждаем внутренние источники радости. Это можно почувствовать только на собственном опыте, поэтому о нем нельзя рассказать.

ИСТОЧНИК РАДОСТИ ВНУТРИ НАС

В одном из съездов по прекша медтации принимал участие юноша из Хайдерабада. Шла медитация, в ходе которой люди концентрировали свое внимание между бровями, представляя там яркий свет восходящего солнца. Тот человек сел и тоже стал заниматься этими практиками. Практика продолжалась час. Через час все встали, а тот молодой человек продолжал сидеть. Я сказал: «Пусть пока сидит.» Прошло еще два часа, потом три. Через три часа его домашние забеспокоились. Тогда я подошел к нему, что-то сказал ему на ухо, и он вышел из медитации. Я

спросил этого юношу: «Почему ты в течение трех часов сидел неподвижно, как статуя? Почему не прервал медитацию?» Он ответил: «Я ощущал такие приятные вибрации во всем теле, что у меня не хватило силы воли прервать медитацию.» Возникает вопрос: «Откуда столько счастья?» Когда человек испытывает подобные ощущения, то понимает, какой мощный источник радости заключен внутри нас.

Однажды на съезде по прекша медитации в Ладнун приехало довольно много людей из Бомбея. По завершении съезда, при прощании, один брат начал рыдать навзрыд. Я спросил: «Что случилось? Кто-то тебя обидел?» Брат ответил: «Ничего страшного не случилось. Я уезжаю, поэтому и плачу.» Я спросил: «Почему мысль об отъезде тебе невыносима?» Он ответил: «Что мне сказать? Мы возвращаемся в Бомбей. Город, запутавшийся в сетях великой иллюзии, майи. У меня там роскошный дом, все есть. Сейчас мне шестьдесят лет, и за свою жизнь я испытал много удовольствий, но никогда я не испытывал радости, подобной той, что я пережил за эти десять дней. Я плачу потому, что не знаю, когда еще я смогу испытать что-нибудь подобное. »

МЕДИТАЦИЯ – ВАШЕ УБЕЖИЩЕ

Возникает вопрос: что же такого получил этот человек на съезде, что почувствовал такую неземную радость? Дело в том, что мы даже не осознаем, какие

сокровища радости и блаженства заключены внутри нас. Если человек испытал это блаженство, то его зависимость от алкоголя и наркотиков пропадает естественным образом. Человек перестает даже думать об этом.

Медитация – это способ избавиться от алкогольной и наркотической зависимости. Опынение избавляет нас от забот и страданий, но его последствия самые печальные. Тяжелые болезни, проблемы с близкими – все это слишком дорогая цена, которую приходится платить тем, кто любит одурманивать свой мозг. А медитация дарит нам только радость. Если человек прибегнет к помощи медитации, то ему никогда не придется прибегать к помощи алкоголя, наркотиков и курения.

Chapter 17

МЕДИТАЦИЯ И НАПРЯЖЕНИЕ

Истинная религия – та религия, которая способна разрешить насущные проблемы современности и проблемы в жизни каждого отдельного человека. Истина обладает великой силой разрешать проблемы и устранять препятствия. Ложь на это не способна. Она может создать видимость решенной проблемы, но потом эта проблема возникает вновь и только усугубляется. Высшая религия – служение истине.

Одна из главных проблем современного общества – напряжение. Ученые постоянно бьются над решением этой проблемы, создают новые лекарства. После этих лекарств человек некоторое время чувствует себя свободным от напряжения, но как только заканчивается действие лекарства, стресс и напряжение снова возвращаются. В такой ситуации человек начинает зависеть от лекарств. Возникает порочный круг. У духовности тоже есть способы избавить человека от напряжения. С ними следует ознакомиться.

ПРИЧИНА НАПРЯЖЕНИЯ

Мозг человека состоит из разных отделов. Каждый отдел отвечает за что-то одно и связан с другими отделами. Один из отделов ответственен за возникновение напряжения. Пока мы не изменим этот отдел мозга, то ничего не сможем поделать с напряжением. Мы должны обнаружить этот отдел головного мозга и с помощью медитации преобразовать его работу так, чтобы не возникало напряжение, а если бы и возникало, то ненадолго.

Необходимо включить медитацию в образовательный процесс, который сейчас вовсе не направлен на то, чтобы избавить человека от стресса. Современная система обучения учит человека логически и рационально мыслить, но не делает ничего, чтобы дальнейшая жизнь человека была свободной от напряжения.

Почему возникает напряжение? К напряжению приводит появление какой-нибудь мысли или чувства. Физическое напряжение возникает в результате физического труда. Если вы отдохнете, то оно исчезнет. Но гораздо сложнее избавиться от ментального напряжения, и еще сложнее – избавиться от эмоционального напряжения. Для того, чтобы избавиться от этих видов напряжения, необходимо заняться преобразованием мозга. В этом смысле духовные практики очень полезны. Здесь очень важно такое понятие, как равное отношение ко всем и ко всему. Современная политика также часто прибегает к принципу равенства, но первоначально этот принцип был изобретен именно в сфере духовности. Это значит, что при любых условиях: в холод, жару, при благоприятных и неблагоприятных условиях, человек должен оставаться равным образом спокойным и доброжелательным. Ко всему относиться ровно. Люди, которые даже в течение недолгого времени не могут переносить жару или холод, - это слабые люди, и любая перемена погоды может вызвать у них различные заболевания. Необходимо учиться терпению, развивать свой иммунитет.

БЛАГОПРИЯТНЫЕ И НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Благоприятные обстоятельства-это выгода, жизнь, радость, похвала и уважение. Если человека похвалить и пожелать ему долгих лет жизни, человек просто расцветет от радости.

Неблагоприятные обстоятельства это: убыток, смерть, порицание и оскорбление.

Состояние духовности – это когда человек одинаково спокойно воспринимает любые обстоятельства. Мало кто действительно так поступает. Один брат сказал мне: «Я постоянно в напряжении. Я спросил » Почему? Он ответил, что его бизнес не приносит дохода, одни убытки. Правильно – убыток причина возникновения напряжения. Но вы думаете, что при благоприятных обстоятельствах не возникает напряжения? Если человек вдруг внезапно разбогател, он тоже полон напряжения. Он беспокоится, как сохранить свое богатство, как уберечься от налоговой службы, от воров. Так что, в обеих ситуациях возникает напряжение. Если у человека нет рассудительности, то он и при благоприятных и при неблагоприятных обстоятельствах будет подвержен стрессу.

НЕОБХОДИМА РАССУДИТЕЛЬНОСТЬ

У одного человека дома была и кошка, и собака. Кошка часто мяукала и не давала хозяину спать. В конце концов, он разозлился и начал бить кошку, приговаривая: «Что ты все время мяукаешь?» Собака увидела, что кошку бьют из-за того, что она подает голос

и решила, что теперь совсем молчать. Ночью в дом забрались воры и обокрали его. Утром хозяин набросился на собаку с палкой: «Зачем я держу собаку? Зачем столько тебя кормил?»

Кошку избили за то, что она слишком много мяукала, а собаку за то, что она молчала. Возникает вопрос: «Что хорошо – молчать или говорить?» Необходима рассудительность. Иногда следует что-то сказать, а иногда лучше промолчать. Если человек поступает бездумно, то возникают проблемы. Поэтому необходимо подумать, что лучше – выгода или убыток? Мы не можем однозначно сказать, что выгода – это всегда хорошо, а убыток – всегда плохо. Иногда кризисные ситуации подталкивают человека вперед, становятся причиной его дальнейшего успеха.

ВЫГОДА И УБЫТОК

Обе ситуации могут стать причиной стресса или причиной спокойствия. Богиня богатства и успеха, Лакшми, никогда не привязывается ни к кому навечно. Все любят ее, но она ни в ком не нуждается. Она то приходит, то уходит. Когда человек осознает непостоянство удачи, то при любых обстоятельствах он будет оставаться спокойным. Если человек понимает, что ничто в этом мире не принадлежит ему, что все на свете временно, то о чем ему беспокоиться? Вы сейчас сидите в этом зале. Это временное состояние. Не будете же вы сидеть здесь вечно? Через час вы встанете и уйдете. Если человек принимает временные явления за постоянные, то это очень большая глупость.

Необходимо приучить себя к тому, что все явления в нашем мире – временные, тогда боль от потери чего-либо не будет столь сильной.

В этом смысле мы считаем святых и отшельников образцом для подражания. Почему? Приведем простой пример. Отшельник отправился собирать подаяние, но никто ничего ему не дал. В такой ситуации естественным было бы расстроиться, ведь отшельник останется голодным. Но отшельник не расстраивается, потому что он мыслит по-другому. Он думает: еда – это хорошее занятие, но пост тоже необходим. Раз сегодня никто ничего мне не подал, то буду поститься. Прекрасно! Как может возникнуть напряжение у человека, который мыслит подобным образом?

РАДОСТЬ И ГОРЕ

И радость и горе могут стать причиной стресса. Даже от радости, удобств и спокойной жизни человек устает. Тот, кто живет во дворце, часто думает: почему бы ни отправиться в лес? А все потому, что человек не находит счастья, когда каждый день в его жизни все одно и то же. Человеку необходимо разнообразие. Многие цари и императоры бросали свои царства и уходили в лес, устав от прежней жизни. Пресыщение порождает отвращение. Правители получили столько удовольствий, но не нашли спокойствия. Если бы удовольствие не становилось причиной стресса, то никакой правитель никогда не бросил бы свое царство и не ушел бы в лес, не стал бы отшельником. Горе и невзгоды тоже являются причиной стресса. Если

происходит даже маленькая неприятность, человек начинает тревожиться.

ЖИЗНЬ И СМЕРТЬ

Вопросы жизни и смерти тоже являются причиной переживаний. Если кто-то живет очень долго, то говорит, что устал от жизни и больше жить не хочет. Одна старушка устала жить, и каждый день говорила: «кажется, про меня там забыли – все не зовут.» Однажды из ее хижины выползла черная змея. Старушка истощено завопила и переполошила всю деревню: «Змея! Змея! Ловите ее! » Люди сказали: «Матушка! Ты же каждый день жалуешься, что о тебе забыли и не присылают приглашения на тот свет. Вот сегодня за тобой пришла змея, что же ты кричишь? » Тогда старушка сказала: « Я не думала, что умирать так трудно! »

И жизнь, и смерть являются причиной переживаний человека, но если человек преобразовал свой ум в правильном направлении, то эти проблемы не затронут спокойствия его духа.

ПОХВАЛА И ПОРИЦАНИЕ

Похвала и порицание также являются причиной страданий. Если человека постоянно хвалят, то он устает от этого. Если человека ругают, то он тотчас поддается гневу. Если человек преобразовал свой ум в правильном направлении, то его не сможет затронуть ни похвала, ни порицание.

Гурудев так говорит по этому поводу: «Я в своей

жизни наслушался в свой адрес достаточно и хвалы, и хулы. Без этого в жизни не было бы баланса. Похвала делает человека тщеславным и эгоистичным, критика приводит к ощущению собственной неполноценности. От этих двух крайностей может уберечься тот, кто правильно преобразовал свой ум.»

ПОЗОР И СЛАВА

И слава, и позор – достаточно сложные ситуации. Известный человек полностью меняется. Меняется его голос, походка, внешность. Если человек преобразовал свой ум, то в обеих ситуациях он будет вести себя одинаково. Он понимает, что в духовном мире не существует ни позора, ни славы. Все это – иллюзия, над которой он сумел подняться.

Один просветленный философ обладал большой духовной силой. Он говорил такие вещи- что люди не могли его понять. Они часто ругали и порицали его, что неудивительно. Люди не хотят пить из чаши напиток бессмертия, предпочитая ему чашу с ядом. Ачарью Бхикшу тоже многие не понимали. Ему пришлось пройти через многие трудности и выслушать множество упреков. Мало таких людей, кому бы довелось получить столько критики в свой адрес, как Ачарье Бхикшу, но эта критика его совершенно не затронула. Один человек спросил его: «Господин! Вас так много порицают, неужели вы не испытываете ни гнева, ни досады?» На что он спокойно ответил: «Брат! В тот момент, когда кто-то критикует меня, я нахожусь настолько выше этой критики, что она не может меня коснуться.»

Человек должен подняться выше критики и выше похвал. Тогда он не будет испытывать ни чувства превосходства, ни чувства собственной неполноценности. Подняться над обстоятельствами – значит, одинаково спокойно относиться к любой ситуации.

Вот основные пять элементов, которые заставляют человека переживать и мучиться. Благоприятные и неблагоприятные обстоятельства. Все общество в целом страдает из-за этого. Мы должны изменить свою точку зрения по отношению к этим обстоятельствам, тогда мы и увидим путь к разрешению этих проблем.

РАЗРУШЕНИЕ ИЛЛЮЗИЙ

Суть духовных практик в том, чтобы познать истину. Но для этого нам надо переместить свое внимание с внешнего мира и обратиться внутрь себя. Иначе человек будет пребывать в вечных иллюзиях.

Было пятеро друзей, которые считали свою дружбу по-настоящему нерушимой и лишенной эгоизма. Однажды был праздник, и кто-то предложил приготовить сладкую кашу. Один сказал: «Я принесу рис.» Другой сказал: «Я принесу молоко,» третий сказал: «Я принесу сахар.» Четвертый сказал: «Я принесу печь и топливо.» А пятый друг молчал. Все стали его спрашивать: «А ты что принесешь?» Тот ответил: «Я приведу своих братьев и сестер отведать угощение.» Тут и разбилась иллюзия их бескорыстной дружбы. Все сказали: «Какой эгоистичный человек!»

Когда человек начинает заниматься духовными практиками, это приводит к разрушению его иллюзий. Например, человек думает, что получает радость от вкусной пищи с большим количеством специй. Когда он приезжает на съезд, то понимает, что был неправ. Человек заглядывает внутрь себя и удивляется: Боже мой! Вот где истинная радость! Можно спросить, что получил человек во время медитации? Пряную или сладкую пищу? Нет. Откуда же ощущение радости? Это не радость, полученная извне, это – радость пришедшая изнутри.

Медитация – это способ избавиться от иллюзий и приблизиться к истине. Человек, который ничего не знает о своем внутреннем мире, не может жить счастливо. Ведь для жизненной борьбы необходима личная сила. А она внутри нас. Она проявляется и в том, чтобы ко всему, ко всем обстоятельствам жизни, относиться ровно и спокойно. В результате, из жизни уйдет напряжение и стресс. Согласен, что нельзя разом разорвать порочный круг страданий, потому что некоторые отделы нашего мозга чересчур развиты в ущерб другим, и мы привыкли думать по-старому. Ведь естественно радоваться, когда мы что-то получили. Естественно хвалить человека, от которого мы хотим чего-либо добиться. Это – всеобщая практика, и только небольшое количество людей не придерживается этой практики.

ОТКУДА ИСХОДЯТ ЭТИ ЗВУКИ?

Наставника великого Шиваджи, гуру Рамдаса, избил один крестьянин. Шиваджи узнал об этом, и

крестьянин испугался. Подумал: «Теперь меня точно повесят!» Но Рамдас сказал: «Шиваджи, у тебя нет права наказывать этого крестьянина. Он избил меня, и я сам накажу его. Шиваджи согласился.» Рамдас сказал: «Шиваджи! Пожалуй этому крестьянину пять бигхов земли!» Все удивились: «Что это за наказание?» Рамдас ответил: «Этот бедняга поколотил меня из-за одного побега сахарного тростника, который я сорвал. Пусть теперь у него будет своя земля, чтобы он разбогател и больше никого не бил.»

Откуда может появиться такой голос, такие слова? Только тот человек, что сумел воспитать свой разум, способен назначить другому подобное наказание. Мы должны всегда помнить, что цель духовных практик заключается в том, чтобы не испытывать страданий и относиться ко всем обстоятельствам нашей жизни с равным спокойствием.

Chapter 18

МЕДИТАЦИЯ И СОЦИАЛЬНОЕ РАВЕНСТВО

Социальное равенство – это такой вопрос, который не может решить один, отдельно взятый человек. В современном обществе так много неравенства! Некоторые виды неравенства могут предопределяться от природы, но в остальном, они имеют в своей основе общественные предрассудки и условности. Возьмем, к примеру, кастовую систему. Один человек принадлежит к высокой касте, другой – к низкой. Один автоматически оказывается выше другого на социальной лестнице. Есть еще и неприкасаемые. Чья-то кожа светлая, а чья-то – темная. Светлокожего человека все уважают, а темнокожего – нет.

СОМНИТЕЛЬНОЕ НЕРАВЕНСТВО

Все виды неравенства: будь то по касте, варне или половой принадлежности, приобрели в наше время сомнительный оттенок. Современные люди уже не согласны с существованием подобного неравенства, но оно все равно существует. Эти различия сформировались еще в древности. Но как нелегко противостоять человеческому эгоизму! Если человек однажды возвысился над другими, ему нелегко будет вернуться в свое прежнее положение. В этом случае эгоизм препятствует развитию. Такой человек думает: «Как это может быть, чтобы я, человек из высшей касты сидел рядом и беседовал с представителем низшей касты? Тогда я опущусь до его уровня.» Именно поэтому уже на начальном этапе равенство

подавляется на корню. Поэтому в мире не прекращается борьба.

Борьба бывает разных видов. Бывает личная вражда, а бывает борьба в обществе. В наши дни появился новый вид противостояния – противостояние между различными социальными слоями. Это та борьба, что идет между хозяином фабрики и рабочими, между угнетателями и угнетенными. Именно поэтому Маркс сказал, что классовая борьба неизбежна. Именно классовая борьба может однажды привести к уничтожению класса эксплуататоров и приведет угнетенных к власти.

Возможна вражда и из-за различных обычаев и традиций. Если взгляды людей не совпадают, то они начинают ссориться. Происходят ссоры в семье, между политическими партиями, в общественных организациях. Часто отличаются религиозные традиции и верования. Как пример подобного противостояния можно привести стычки между индуистами и мусульманами. Если сталкиваются два человеческих «эго», начинается противостояние. Экономические различия также могут привести к вражде.

ДВА ПОВОРОТА ПОТОМ

У одного старика умерла жена, и он задумал жениться во второй раз. Никто не хотел выдавать свою дочь замуж за старика, но деньги сделали свое дело. Отец девушки согласился на две тысячи рупий. В назначенный день жених пришел вместе со свадебной процессией. У отца невесты в душе разыгралась жадность. Он сказал: «Я согласен отдать свою дочь за четыре

тысячи рупий, или свадьбы не будет!» Откуда старику в последний момент было взять четыре тысячи? Но что делать? Он согласился. Священник начал проводить церемонию священного обхода огня. В некоторых местах Индии новобрачные обходят вокруг огня семь раз, а где-то – четыре. Здесь тоже нужно было обойти огонь четыре раза. Старик обошел два и остановился. Все стали его подбадривать: Ну, что ты остановился? Иди! Старик ответил: «Я заплатил две тысячи рупий за два обхода вокруг священного огня. Когда я заработаю еще две тысячи, то завершу обход.» Из-за этого ответа будущее девушки оказалось под угрозой.

Бывает противостояние по экономическим причинам, а также из-за тщеславия и эгоизма, что, в свою очередь, приводит к социальной несправедливости.

ПРОПАСТЬ ОСТАЕТСЯ

Если мы рассмотрим все пять тысячелетий индийской истории, то увидим, что высшие касты всегда пытались упрочить свои позиции и руководить «низшими». Пропась между различными слоями населения с течением времени все больше и больше увеличивалась. Дошло до того, что представителям некоторых каст запрещалось даже ходить по тем переулкам, где ходят люди из «высокой» касты. Даже тень неприкасаемых не должна ни на кого падать. Люди из разных высоких и низких каст не могли вместе ехать на одном автобусе, одной машине, в одном вагоне поезда. Собака может сидеть рядом с хозяином, а человек из низкой касты – нет. Что может быть больше подобного оскорбления? На основе этого социального

неравенства веками процветала и набирала силу ненависть. Эта ненависть достигла таких пределов, что если сегодня темнокожий человек отправится в поселок светлокожих, то, возможно, живым он оттуда не вернется. Сейчас мы говорим о равенстве и социальной справедливости, но даже те люди, которые больше всех рассуждают об этом, не признают равенства между высокими и низкими кастами. Такую тенденцию по отношению к темнокожим людям можно заметить и в экономически развитых странах. Вопрос о кастовых различиях стоит в Индии очень остро.

Размежевание людей по касте, общине, цвету кожи, - все это рождает социальное неравенство. Как с этим покончить? Люди прибегли к защите закона, но он не решает проблему изнутри.

ТРАДИЦИИ ВСЕ ЕЩЕ ЖИВЫ

Президент Америки Авраам Линкольн в свое время приложил большие усилия к тому, чтобы избавить свою страну от расовой дискриминации. В Индии тоже делались многочисленные попытки избавиться от кастовых предрассудков. Махатма Ганди уделял этому огромное внимание, а также наш Гурudev, который положил начало движению ануvрат с целью избавления от социальной несправедливости. Но, несмотря на все приложенные усилия, и сегодня миллионы людей в Индии подвержены влиянию кастовой дискриминации. И сейчас существуют угнетатели и угнетенные. Хозяин предприятия никогда не будет считать своего работника равным себе. Традиции все еще живы. Поэтому существование борьбы и напряженности в обществе неудивительно.

РЕЗУЛЬТАТ НЕРАВЕНСТВА

Неравенство неотвратимо приводит к противостоянию в обществе. Духовные практики являются тем средством, которое может помочь людям развить в себе чувство равенства по отношению ко всем людям.

Эгоизм, жадность и тщеславие людей являются причиной социального неравенства.

Мы говорим, что человек пьянеет от вина, но опьянение тщеславием еще более сильный вид опьянения. Тщеславие приводит к неравенству.

ПРИОРИТЕТЫ

Для того, чтобы добиться социального равенства, необходимо, прежде всего, бороться с эгоизмом, тщеславием и жадностью. Это – нелегко, потому что эти пороки лежат в основе чуть ли не всей человеческой деятельности. Достаточно незначительного повода, чтобы они проявились. Именно они являются причиной возникновения ссор: и в обществе, и в семье.

ЭЛЕМЕНТЫ ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ

На человека огромное влияние оказывают обстоятельства его жизни, как в положительную, так и в отрицательную сторону.

Общественная жизнь связана с атмосферой в обществе, с социальными условиями и существующими в обществе ценностями. Без этих элементов общественная жизнь невозможна. Поэтому необходимо заново отстроить эти элементы. Решение этого вопроса необходимо отдать в руки людей, чей разум уравновешен, сбалансирован. Неуравновешенный разум никогда не придумает

адекватной системы общественного устройства. Для того, чтобы разум был сбалансированным, необходимо подчинить себе свои негативные страсти: гнев, эгоизм, тщеславие, жадность.

ОБЪЕКТИВНОСТЬ

Эти слова сейчас очень популярны – объективность, срединный путь. Гармоничный человек может выработать разумную систему общественного устройства. Человек, который обо всем судит с субъективной точки зрения, раздираемый противоречиями, никогда этого сделать не сможет. Объективно мыслящий человек не руководствуется в принятии решений своими субъективными пристрастиями.

Для того, чтобы выработать в себе объективность, необходимо заниматься духовными практиками, медитацией. Все это нужно для того, чтобы разум вышел из-под влияния внешних воздействий, стал бы беспристрастным. Посмотрите, когда по телевизору показывают какой-нибудь душераздирающий фильм, вся страна рыдает. Люди находятся под влиянием фильма. Могут ли они считаться образцом беспристрастности?

ВЛИЯНИЕ ВНЕШНИХ УСЛОВИЙ

Человек находится под постоянным влиянием внешних обстоятельств. Под влиянием событий, под влиянием атмосферы. Происходит что-то радостное, и человек радуется. Происходит что-то печальное – человек печалится. Особый отдел головного мозга ответственен за то, что человек подпадает под влияние внешних условий. Нам необходимо научиться

контролировать этот отдел головного мозга, чтобы всегда оставаться бесстрастными. Тогда человек сможет наблюдать за всем, что с ним происходит, словно со стороны. Добиться этого можно только через духовные практики и медитацию.

БЕССТРАСТНАЯ ПОЗА

Медитация – это неподвижность. Когда человек приступает к медитации, ему говорят: закройте глаза, тело неподвижно, поза кайотсарги, когда отключаются на время органы чувств. Все это – поза бесстрастности. В беспокойном состоянии человек находится под влиянием внешнего мира. Когда же мы снижаем свое беспокойство и активность до минимума, то и наша способность поддаваться внешним воздействиям снижается до минимума. Чем дальше человек погружается в медитацию, тем больше возрастает его беспристрастность. Именно такой человек может бороться с общественной несправедливостью. С этой точки зрения, существует тесная связь между медитацией и социальной справедливостью.

ЗАЧЕМ НАМ ЕЩЕ И МЕДИТАЦИЯ?

Можно спросить: зачем нам нужна медитация, если решать этот вопрос призвано образование? Зачем нагружать учеников и студентов, которые и так перегружены сверх всякой меры? Но посмотрите, каких успехов достигла в решении этого вопроса система образования? Если бы система образования способна была справиться с этой проблемой, зачем нам тогда прибегать к медитации?

НЕДОСТАТОК СОЧУВСТВИЯ

Одна из целей духовных практик – пробудить в

человеке сочувствие. Можете называть это, как угодно: жалость, милосердие, миролюбие, дружелюбие. Если пробудить это чувство, то для социальных различий не останется места. Если бы это чувство пробудилось в сердцах представителей высших каст, то они никогда не мешали бы неприкасаемым заходить в храм.

В одном доме для инвалидов было очень много людей. Однажды их повезли на экскурсию по городу. Показали им достопримечательности, а потом отвели в цирк. Инвалиды посмотрели цирковое представление. После представления одна женщина спросила: «Ну, и как вам понравился цирк?» Слепой юноша ответил: «Мне очень понравилось, но вот мой глухой друг, боюсь, не получил никакого удовольствия.»

- Что ты хочешь этим сказать?

- Сестра! Ведь он ничего не услышал: ни рычания льва, ни трубный голос слона, ни нежной музыки. Поэтому мне очень жаль его.

Это и есть сопереживание. Сам этот юноша не подумал о том, что не может увидеть представления. Он, прежде всего, подумал о своем друге, который не может слышать. Если в человеке пробудить подобного рода сострадание, то он уже будет неспособен угнетать и притеснять других.

СОЧУВСТВИЕ И ПАГУБНЫЕ СТРАСТИ

Духовные практики умиряют страсти человека. По мере их успокоения, в человеке пробуждается сопереживание. Если сопереживание не пробуждается, то нельзя сказать, что медитация была эффективной. Пробуждение сочувствия – неременный результат духовных практик. Перед нами стоит большая проблема, проблема социального неравенства. Для решения этой проблемы правительство принимает

определенные меры, но их недостаточно. Поэтому, можно сказать, что эта проблема не будет решена до тех пор, пока людей не научат сопереживанию. А научиться ему можно благодаря медитации. Почему бы нам не проводить преобразования в масштабе всей страны, а не только на уровне отдельно взятой личности?

ДВИЖЕНИЕ ЗА ВСЕОБЩУЮ ГРАМОТНОСТЬ

Правительство прилагает большие усилия к тому, чтобы достичь всеобщей грамотности. Удивление вызывает только тот факт, что очень часто грамотности пытаются обучить людей пожилых в ущерб молодежи и детям. А ведь все усилия необходимо направить на то, чтобы грамотным стало именно молодое поколение. Тогда через несколько десятков лет все население Индии станет грамотным.

НАУЧИТЬ ЛЮДЕЙ МЕДИТАЦИИ

Возникает вопрос: разве мы не можем начать движение, направленное на то, чтобы научить людей духовным практикам, подобно тому, как правительство инициировало движение за всеобщую грамотность? Научить медитации каждого ребенка? Мне кажется, что тогда мы сможем решить многие социальные проблемы. Неизвестно, будет ли грамотный человек держаться избегать пороков, но человек, знакомый с духовными практиками, непременно так и поступит. К сожалению, эта истина пока не дошла до сознания тех, кто занимается вопросами образования в нашей стране. Когда это произойдет, то, возможно, наступит новый этап в духовной жизни Индии. Я от всей души желаю, чтобы однажды этот день обязательно наступил.

Chapter 19

МЕДИТАЦИЯ И МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Существует ад, мир богов, и мир людей. Если спросить человека, в каком мире ты живешь, то он ответит, что живет в мире людей. Все люди связаны друг с другом, но общее между ними только то, что они люди. То, что они люди, стало второстепенным, а на первый план вышли каста, религия и община.

Ведь если смотреть с исторической точки зрения, то у всех у нас одна каста – люди.

Все люди относятся к одному виду. Ведь мы же не демоны, не боги.

Мы забыли о том, что все мы – люди. Из-за того, что мы запутались в вопросах религии и касты, в человеческих отношениях не осталось доброты и тепла.

МЕДИТАЦИЯ И ДЕЙСТВИЕ

Проблема в том, что наша жизнь не такая, какой должна быть. Она несбалансированна, искажена. Для гармоничной жизни необходима как медитация, так и действие. Медитация – это очищение сознания. Но если будет одно лишь очищение сознания и никакого действия, то наша жизнь не будет полной. Если же в жизни человека одно только действие, то гармонии тоже не будет. В современной жизни большая активность поощряется, при этом забывают о необходимости очищения сознания и медитации. Поэтому сама деятельность стала эквивалентна загрязнению сознания. Нам необходимо осознать, что для гармоничной жизни следует практиковать

медитацию.

ДЕЙСТВИЕ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ

Действие, противодействие и искаженное действие – все эти слова связаны с активностью. Один человек совершает действие. Если он совершает его, не очистив своего сознания, то на такое действие обязательно возникнет противодействие. Если будет противодействие, то там возникнет искажение.

Один человек просил у Бога, чтобы он превратил его в мышь. Это и есть пример искажения, извращенного желания. Но это искаженное действие было порождено противодействием. Противодействие было вызвано характером его жены. Муж и жена постоянно ругались. Жена совсем не слушалась мужа, огрызалась. Муж устал, его душа наполнилась чувством противодействия. Именно это противодействие породило его искаженное желание стать мышью. Когда его спросили: «Почему он хочет стать мышью,» Он ответил: «Моя жена никого не боится, только мышей.»

ПОСТУПАЙТЕ ОСОЗНАННО

Желание стать мышью – искаженное действие. Его породило противодействие. А как возникло противодействие? Противодействие возникло, как реакция на действие, исходящее от сознания, которое не было чистым. Любое подобное действие вызывает противодействие. А там, где есть противодействие, там обязательно будет искаженное действие. Если мы хотим, чтобы не было ни противодействия, ни искаженного действия, то нам придется поступать осознанно. Осознанное действие – это культурное, гармоничное действие. Для того, чтобы создать подходящее состояние. Необходимо, прежде всего,

очистить сознание.

Удивительно, что люди имеют привычку критиковать действия всех вокруг, без исключения, а свои действия никогда не критикуют. Критикуют и ученых, и судей, и даже духовных наставников. Люди говорят: «Это сделано неправильно, можно было бы сделать лучше.» Откуда эта критика? Потому что чистое сознание не руководит подобными поступками. Нет чистоты сознания и у тех, кто совершает действия, и у тех, кто эти действия критикует.

ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ И ИСКАЖЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ СВЯЗАНО С ПРОТИВОСТОЯНИЕМ

Недавно мы были свидетелями того протеста, который был вызван практикой резервирования мест для студентов в университетах. Если бы этот протест осуществлялся с чистыми намерениями, то не вызвал бы такого бурного противодействия, когда сжигали автобусы и крушили все подряд. Вот вам и пример искаженных действий. Почему мы наблюдаем такой расцвет коррупции в современном обществе? Удивительно, что коррупция никому не нравится, если дело не касается его самого. Мы идем на рынок и покупаем молоко, которое разбавили водой. Если кто-то заболел, мы отправляемся в больницу, но туда нельзя поступить без знакомств и взятки. Если мы идем покупать билет на поезд, то и здесь такая же история. Нам очень не нравятся подобные примеры коррупции, но наши собственные действия остаются вне всякой критики.

Если кого-нибудь спросить о коррупции в нашей стране, то он ответит, что коррупция повсюду. Почему коррупция повсюду, если все на нее жалуются? Потому что собственные поступки человек подобным образом

не классифицирует. Если бы каждый человек обратил свое внимание, в первую очередь, на собственные поступки, то с коррупцией можно было бы покончить за один день.

Есть одна известная история. Раджа приказал наполнить пруд молоком: «Если каждый из жителей города выльет в пруд по кувшину, то пруд наполнится молоком.» Указ объявили на всех площадях. Каждый человек подумал: «Все будут лить в пруд молоко, так что если я вылью в пруд кувшин воды, то никто не заметит.» Утром раджа вместе со своим министром отправился к пруду и увидел, что пруд полон воды, молока там нет и следа.

Если один человек о чем-то подумал, то почему и остальные не могут об этом подумать? Возможно, люди думают, что если все их знакомые поступают непорядочно, то почему они должны отставать? Почему мы думаем именно так? Потому что не очистили сознание. Без осознанности будут возникать именно такие, пагубные мысли, которые и будут приводить к негативным результатам.

Сегодня мы столкнулись с целым комплексом трудноразрешимых проблем. Существуют политические, экономические, социальные проблемы, а также проблемы каждого, отдельно взятого человека. Для различных проблем подыскивается собственное решение, и некоторые из них действительно решаются. Но у истока всех проблем стоит одна основная проблема: необходимость очищения сознания. Но на эту проблему мы совсем не обращаем внимания.

ЧЕЛОВЕК ВСЕ ЗАБЫЛ

Давным-давно жил один человек, и вот однажды он заметил, что его память стала ослабевать. Он пришел к

лекарю и попросил дать ему какое-нибудь лекарство. Лекарь дал ему необходимое лекарство. Через несколько дней лекарь встречает этого человека и спрашивает: «Ну, рассказывай, как твоя память?» Человек ответил: «Большой разницы я не вижу, но теперь я вспоминаю, если что-то забыл, а что именно забыл – не помню.»

Человеку кажется, что он что-то забыл, но что именно забыл, он припомнить не может. Мы тоже забыли нечто важное. Мы погрузились в решение насущных проблем, но забыли о главном. Все наше общество забыло о главном. Забыли об этом и политики, и духовные лица. Священнослужители говорят: «Занимайся духовными практиками и улучшишь следующее воплощение.» Но они забывают, что, не улучшив нашей жизни в настоящий момент, мы не можем улучшить будущую жизнь. А как мы можем изменить свою жизнь, если не меняем свое привычное поведение? Как без моральных ограничений чистота может прийти в нашу жизнь? Именно поэтому Бхагаван Махавира придавал огромное значение духовным практикам. В одном из священных писаний джайнов написано, что без духовных практик, религия, как срезанная ветка. Если у человека есть туловище, но нет головы, то какой в этом толк? Суть медитации в том, чтобы погрузиться внутрь себя, прийти к своей душе. Чем больше времени человек проводит, погруженным в себя, тем больше очищается его сознание.

КАК СДЕЛАТЬ ОТНОШЕНИЯ МЕЖДУ ЛЮДЬМИ ДОБРОСЕРДЕЧНЫМИ?

Как нам сделать так, чтобы отношения между людьми были добросердечными? Без духовных практик, это невозможно, потому что без медитаций, мы

не можем очистить сознание. Мы должны понять, что чем больше пребываем внутри себя, тем больше очищается сознание, а чем больше мы обращаем свое внимание на внешний мир, тем больше оно загрязняется. Именно поэтому, чтобы оторваться от своей повседневной жизни, люди и приезжают в монастыри и ашрамы. Однако, духовные практики не должны ограничиваться только пределами ашрама. Необходимо применять полученные знания и в своей повседневной жизни, за его пределами. Иначе, пропадает весь смысл духовности.

Одного человека спросили: «У тебя бывает так, что после горя приходит радость?»

Он ответил: Да, у меня часто так бывает.

- Когда это происходит? В каком состоянии?

Этот человек был очень жадным. Он ответил: «Я испытываю огорчение, когда кто-то напрашивается ко мне в гости на угощение. Но если потом он по какой-то причине отменяет свое решение, то я очень радуюсь.»

СФЕРА ДОСТИЖЕНИЙ: СФЕРА ПРАКТИКИ

Если к тому человеку собираются прийти гости, то он испытывает огорчение, а если гости отказались от своего первоначального намерения, то он испытывает радость. Человек отправляется в духовное место, но возвращается ни с чем. Все свои духовные практики он оставляет в ашраме. По возвращению он начинает заниматься своими делами так же, как и прежде. Он очищает сознание в ашраме, а по возвращении оттуда еще больше загрязняет свое сознание. Но ведь ашрам – это место достижений и практики. Мне многие говорят о том, что в ашраме ведут праведную жизнь, а по возвращении все начинается по новой. Почему такое происходит? Это значит, что процесс очищения

сознания не был эффективным.

ОТ НЕСПРАВЕДЛИВОСТИ К ПРАВДЕ

Мы должны двигаться от лжи к правде, от смерти – к бессмертию, от тьмы – к свету. Для этого необходимо очистить сознание, а для того, чтобы его очистить, нам необходимы духовные практики. Если мы серьезно задумаемся о нашей жизни, то поймем, что в первую очередь нам необходима медитация.

Но в реальной жизни человек задумывается о духовных практиках в самую последнюю очередь. Кого бы мы ни спросили об этом, люди отвечают, что слишком заняты, чтобы подумать о духовности. Для того, чтобы есть по пять раз в день, принимать душ, болтать, играть в азартные игры – для всего этого у человека находится время, а для духовных занятий – нет. То, что является главной необходимостью человека, стоит в самом конце списка, если вообще стоит. Пока не изменится эта ситуация, все останется по-прежнему.

РАДОСТНЫЙ МОМЕНТ

Есть и приятный момент. Я имею в виду молодежь, которая в последнее время стала интересоваться духовностью. Многие пожилые люди говорят: сейчас у меня уже не осталось сил, как было бы хорошо, если бы я начал практиковать медитацию 50 лет назад! Как приятно отметить, что интерес к духовным практикам возрос. Мы должны это ценить и поддерживать во имя будущих поколений. Пусть сегодняшний интерес станет тем краеугольным камнем, на котором мы построим прекрасное здание будущего общества.

Chapter 20

МЕДИТАЦИЯ И ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ СТРАСТИ

Во время съездов прекша медитации люди изучают не только духовные практики, но и то, как устроено их тело. Может возникнуть вопрос: Зачем изучать строение тела, ведь это знание нужнее врачам, а не людям, посвятившим себя духовности?

Мы живем в век науки, и сегодня каждое явление необходимо рассматривать также и с научной точки зрения. Обо всем нужно задумываться: почему мы должны выполнять какие-то определенные действия? Как именно мы должны их выполнять? Что мы получим в результате? Что такое медитация? Зачем нам практиковать медитацию? Как и когда мы должны это делать?

Без знания собственного тела, мы не сможем до конца понять суть медитации. Наше тело – это такой сложный механизм, что если мы поймем, как он работает, то уже благодаря одному этому знанию мы далеко продвинемся на своем духовном пути. Возьмем, к примеру, гнев. Человек впадает в гнев, но почему это происходит? А потом куда испаряется гнев? Почему он не безграничен? Можно ли бороться с этой пагубной страстью? Современные психологи и физиологи очень подробно исследовали этот вопрос. Гнев рождается в мозге человека, где зарождаются все человеческие чувства: и плохие, и хорошие. Отдельные участки мозга находятся в стадии возбуждения или торможения. Так и гнев – разгорается и утихает. Одна часть гипоталамуса разжигает гнев, другая – тормозит. Эта часть

гипоталамуса останавливает человека, велит ему сдержаться. Человек воспримет этот намек и успокоится. Если человек вновь поддастся чувству гнева, то снова получит указание успокоиться. Предупреждение о том, что гнев не доведет до добра. Вся эта информация исходит из одного и того же центра. Одна часть головного мозга разжигает гнев, другая его успокаивает.

НА ЯЗЫКЕ ПСИХОЛОГИИ

На языке психофизиологии можно сказать, что один из центров ответственен за возбуждение гнева, а другой – за его подавление. Один центр называется Dorsomidial nucleus, а другой – Ventromidial nucleus. Некоторые люди не умеют подавлять свой гнев и в гневе доходят до предела так, что у них даже может случиться сердечный приступ. Мы называем человека разумным, если он умеет подавлять свой гнев. Откуда же происходит эта рассудительность? Из определенного центра в головном мозге. Из той части гипоталамуса, которая говорит, что в данный момент не следует поддаваться гневу. Итак, за возбуждение и подавление чувства гнева ответственны два разных центра. Это относится не только к гневу, но и к другим эмоциональным побуждениям человека.

НА ЯЗЫКЕ ДЕЙСТВИЯ

Предположим, что один человек очень любит покушать, он никак не может остановиться. В эти минуты к нему обращается его внутренний голос, который говорит: послушай, разве можно столько есть? Так проявляет себя сила на подавление определенного

побуждения. Внутренний голос еще называют «голосом души». Именно голос души предостерегает человека от излишеств.

Если мы будем находиться в состоянии осознанности, то услышим этот внутренний голос. Этот голос проявляет себя не через слова, но, тем не менее, становится ясно, он не одобряет происходящего. Поэтому необходимо развивать осознанность по отношению к каждому событию нашей жизни. Если вдруг нас охватывает гнев, то и тогда мы должны оставаться осознанными, говорить себе: смотри, я разгневан. В таком состоянии сила подавления негативных страстей проявит себя очень ярко. Многие люди умеют подавлять свои негативные побуждения в тот самый момент, когда они к ним приходят. Это – сила возбуждения и сила подавления в действии.

Итак, внутри каждого человека проявляют себя две силы: побуждение к действию и подавление этого действия. Другими словами можно сказать, что одна сила стремится к загрязнению сознания, а другая – к его очищению. Когда одна из сил достигает своего пика, то она естественным путем начинает идти на убыль. Разве может кто-то есть круглые сутки? Или скандалить? Даже отъявленные злодеи не занимаются своими злодеяниями круглые сутки, даже им необходим отдых. За этими часами отдыха стоит сила подавления.

КТО СИЛЬНЕЕ?

Возникает вопрос: кто сильнее душа или карма? Очень сложно ответить на него. Ачарья Шри говорил: что иногда душа сильнее, а иногда – законы кармы. В данном случае душа – это сила подавления. Итак, обе

эти силы проявляют себя по-разному в разных ситуациях, то одна побеждает, то другая. Если высок уровень осознанности, то душа будет проявлять себя с большей силой. Конечно, каждому придется пожинать плоды своих поступков. Но если сила подавления страстей проявляет себя ярко, то она ослабляет действие кармы. И это зависит от нас. Это и есть источник нашей внутренней силы.

Бхагаван Махавира придавал большое значение внутренней силе человека, потому что если у человека нет мужества и решительности, то он будет игрушкой в руках кармических законов. Наша карма усиливается, когда спит внутренняя сила. Поэтому мы должны быть всегда осознанны, и вовремя пресекать возникновение кармических проявлений.

КАК ИЗМЕНИТЬ СУДЬБУ?

Самый верный способ изменить свою судьбу и перебороть законы кармы – повышать свою осознанность, то есть формировать в себе правильное мышление, правильные чувства, правильное поведение. Ни один астролог не сможет изменить вашу судьбу так, как это может сделать позитивное мышление. При правильных условиях можно значительно снизить влияние кармы. Насколько эффективны советы астрологов, я затрудняюсь ответить, но если вы перестроите свою жизнь в позитивном русле, то ваша судьба непременно изменится.

И в этом нам может помочь, в первую очередь, наша внутренняя сила. Мы должны осознать, что наше тело способно, как на насилие, так и на милосердие. Вы

можете использовать руки для того, чтобы драться или для того, чтобы сидеть в позе бесстрашия. Так и все части своего тела мы можем использовать и для благих, и для дурных дел. Путь, лежащий перед нами, виден совершенно ясно. Остается вопрос, где взять мужество, чтобы двигаться в указанном направлении. Пробудить свое мужество мы можем с помощью осознанности. Для этого очень полезна практика бхав-крия, то есть необходимость полного присутствия именно в том действии, которым вы в данный момент занимаетесь. Если мы постоянно будем находиться в состоянии присутствия в каждом действии, то наша рука не поднимется для того, чтобы кого-то ударить. Потому что человек осознает, как именно движется его рука.

УЧЕНИЕ ГУРДЖИЕВА

Гурджиев – великий духовный лидер России. Один юноша попросил его дать ему наказ. Гурджиев ответил: «Если почувствуешь, что тебя охватывает чувство гнева, подожди 24 часа, а потом уже гневайся.»

Кто будет сердиться по прошествии суток? Гнев проходит очень быстро: за полчаса - час. Если человек достигнет подобного уровня осознанности и даст себе на проявление негативного побуждения целые сутки, то никакие негативные страсти его не коснутся.

ОСОЗНАННОСТЬ ПРИХОДИТ ИЗНУТРИ

Осознанность приходит изнутри, из нашего бессознательного. Внешнее действие является лишь проявлением внутренней тенденции. Наше сознание оперирует понятиями внешнего мира, но побуждение к действию исходит изнутри. Поэтому очень важно

заниматься духовными практиками, ведь они приводят к осознанности. Если в своей повседневной жизни человек останется на том же уровне осознанности, на каком он был во время съезда, - то вся его жизнь изменится. Печально, но этого не происходит. Даже пять-десять процентов осознанности будет достаточно, чтобы изменить свою жизнь. В семейной жизни произойдут изменения к лучшему. Ведь медитация должна приводить к изменениям в жизни. Без этого, нет никакого смысла принимать участие в съездах прекша медитации.

Один продвинутый духовный искатель однажды пришел на место сожжения трупов. Взял пепел с погребального костра и начал его вдыхать. Люди сказали: «Что ты делаешь? Зачем вдыхаешь пепел?»

- Я хочу узнать одну тайну.

- Какую?

- Сегодня здесь были сожжены два трупа. Один человек при жизни был очень беден, а второй – богат. На погребальный костер богача чего только не положили: и благовония, и масло. Я же хочу узнать, есть ли разница между прахом богача и прахом бедняка. Ведь пепел богача должен быть благовонным, в отличие от пепла бедняка.

- Ну, и что ты обнаружил?

- Я обнаружил, что нет никакой разницы между пеплом бедняка и пеплом богача, да и запах одинаковый. Какая же тогда разница между богачом и бедняком?

Этот вопрос отшельника привел всех людей в замешательство.

НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ РАЗГРАНИЧИТЕЛЬНУЮ ЛИНИЮ

Необходимо, чтобы существовала разница между состоянием человека до съезда по прекша медитации, и – после. Большая разница или незначительная – это уже другой вопрос. Например, человек стал более спокойным, храбрым, менее подвержен гневу и т.д. Если нет разницы, то в чем же смысл занятий духовными практиками? Чтобы выздороветь, человек принимает лекарства. Если данное лекарство не помогает, то какой смысл его принимать? В сфере духовности можно часто наблюдать такую картину: между тем человеком, который занимается духовными практиками, и тем, который ими не занимается, нет никакой разницы. Нет разницы ни в повседневной жизни, ни в поведении. Поэтому необходимо, чтобы происходили изменения, как результат духовных практик.

МЕДИТАЦИЯ – ЭТО ЛЕКАРСТВО

Перед психиатрами всего мира стояла такая проблема: люди, которые сильно подвержены влиянию страстей, рискуют на определенном этапе сойти с ума. Как этому помешать? Для этого стали применять особые успокоительные лекарства, транквилизаторы. Медитацию мы можем также уподобить транквилизатору. Возможно, медитация – это самое действенное успокоительное средство. Ведь эффект от лекарственных средств с течением времени снижается, а эффект от занятий медитацией остается прежним. Вот прекрасный способ предотвратить безумие.

Когда человек находится в состоянии

возбуждения, под влиянием собственных страстей, то в его организме тоже происходят изменения. Эти изменения сейчас уже хорошо изучены. Владеть собой во время сильных психических проявлений – тоже искусство. Часто, охваченный гневом, человек не владеет собой. У него начинают трястись руки, тело дрожит. Часто человек начинает бить себя кулаком в грудь, кусает губы, иногда дело доходит и до самоубийства. И все это потому, что человек не овладел искусством правильно выражать свой гнев. Для овладения этим искусством необходима медитация.

Все страсти человека можно классифицировать по степени интенсивности на: сильные, умеренные и спокойные. Гнев некоторых людей проявляется столь ярко, что человек не контролирует себя, и окружающим становится страшно. Кто-то испытывает гнев, но чувство это несильное и кратковременное. Царапина на камне остается надолго. След на песке или на воде стирается быстро. Поэтому гнев некоторых людей подобен кругам на воде. Пусть наш гнев будет именно таким. Пусть наш гнев не будет подобен надписям, вырезанным в камне. С помощью медитации мы можем ослабить действие таких страстей, как гнев, эгоизм, страх, ненависть, жадность, похоть. Однажды наступит такой день, когда мы полностью освободимся от своих страстей и пороков. В достижении этого состояния и заключается цель медитации.

Chapter 21

МЕДИТАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТЬ

Мы живем в атмосфере страха и насилия. Ни один человек не чувствует себя защищенным. Особенно незащищенными ощущают себя политические деятели, промышленники и богачи. Никогда не было столько охранников и служб безопасности. Раньше такое количество охраны был вынужден иметь только верховный правитель. Атмосфера страха, в которой мы живем, принуждает нас задуматься: есть ли хоть одно место на Земле, где человек находился бы в полной безопасности? Ответ на этот вопрос необходимо искать внутри себя, и он будет таким: каждый человек одновременно и защищен, и незащищен.

Возникает вопрос: где же эта защита, эта безопасность? Чем сильнее человек связан со своей истинной сущностью, со своей душой, тем в большей безопасности он находится. Чем чаще его сознание блуждает во внешнем мире, тем меньше он защищен.

Грабитель проник в дом богача, ограбил дом и убил хозяина. Хотя у хозяина было при себе оружие, он не смог защититься и спасти свою жизнь. Все способы защиты порой оказываются бессильны. Безопасность заключается в том, чтобы пребывать в себе, в собственной душе. Это единственный способ достичь безопасности.

ПРИЧИНЫ СТРАХА

Что такое отсутствие безопасности? Это ложное ощущение человека, когда он слишком сильно привязан к материальному миру. Ложные представления порождают страх, а страх делает

человека незащищенным. Однажды к нам изучать прекша медитацию приехала девушка из Германии. Она сказала, что постоянно мучается беспричинным страхом и чувством собственной незащищенности и просила научить ее, как избавиться от страха. Мы посоветовали ей использовать практику анупрекши, то есть осознать: причина страха – иллюзии и негативное мышление. Что бы ни было причиной страха, основная причина - это наша привязанность к материальному миру, к своему физическому телу. Так возникает чувство уязвимости. Абсолютно бесстрашен тот человек, который совершенно не привязан к своему телу.

КТО ЗАЩИЩАЕТ НАС?

Бхагаван Махавира в одиночестве скитался по лесам, где несколько раз лицом к лицу сталкивался со смертью. Видел он и множество ядовитых змей у одного покинутого храма. Служитель в храме сказал ему, что ни один человек, оставшийся в храме на ночь, не доживает до утра. Махавира не послушался этого предупреждения. Он остался там на всю ночь, не чувствуя никакого страха, не испытывая никакой незащищенности. Многие до этого говорили ему: в одиночку трудно противостоять различным напастям, позвольте нам позаботиться о вашей безопасности. На что Махавира отвечал: «Разве кто-то другой может дать мне чувство защищенности? Безопасность внутри меня, разве кто-то может защитить меня извне?» Какая глубокая истина сокрыта в этих словах! Многие люди нанимают себе десяток телохранителей, но все равно становятся жертвами наемных убийц. Безопасности не может быть там, где властвуют иллюзии.

ИЛЛЮЗИИ И СТРАХ

Привязанность к телу порождает страх, страх порождает чувство незащищенности. Поэтому, чтобы почувствовать себя защищенным, необходимо избавиться от страха, а чтобы избавиться от страха, необходимо избавиться от привязанности к телу.

Один человек очень всего боялся. Он пришел к заклинателю и попросил дать ему какую-нибудь мантру, чтобы избавиться от страха. Заклинатель дал ему амулет и велел повязать на руку. Прошло несколько месяцев. Заклинатель спросил того человека: «Ну что, как дела? Избавился ты от своего страха?» Тот ответил: «От своих прежних страхов я избавился, но теперь постоянно боюсь, как бы мне не потерять амулет.»

Где есть иллюзии, там не кончается страх. Один страх уходит, приходит другой. Точно так же в медицине человек использует одно лекарство, чтобы избавиться от болезни. Он вылечивает одну болезнь, но лекарство вызывает побочный эффект и приводит к другому заболеванию. Ведь главная причина болезней – наши иллюзии. Если мы хотим приблизиться к духовности, то мы должны избавиться от иллюзий.

Мы можем разделить наш мир на мир освобождения, то есть мир духовности, и на материальный мир, мир иллюзий. Мир духовности – это мир, свободный от иллюзий.

Поэтому иллюзии – это самая главная проблема. Мы никак не можем освободиться от своей привязанности к материальному миру.

УСТОИ НОВОЙ ЖИЗНИ

Для того, чтобы вырваться из этого заколдованного круга, необходимо практиковать

медитацию. Таким образом, мы станем более спокойными, что даст нам возможность начать жизнь по-новому. Беспокойный ум всегда привязывает нас к материальному миру. Если тело, речь и ум станут спокойными, то это откроет перед нами новые горизонты, о которых мы прежде и не догадывались.

Обычно весь наш опыт базируется на той информации, что мы получаем от органов чувств. На этой основе мы приписываем любому явлению положительные или отрицательные характеристики. Но как мы решаем, что хорошо, а что плохо? Это решают наши органы чувств. Поэтому обычно мы не воспринимаем ничего, что выходит за пределы восприятия органов чувств. Пока мы не пробудим тот вид сознания, который не будет связан с органами чувств, мы не будем чувствовать себя в полной безопасности, и не сможем избавиться от иллюзий.

Все, что нас окружает, мы воспринимаем через органы чувств. Они связывают нас с материальным миром. На основе этой информации мы и формируем наши представления о мире.

МАТЕРИАЛЬНЫЙ МИР

Материальный мир – это мир наших органов чувств и нашего ума. Это – мир иллюзий. Мы можем называть духовность разными словами: религией или трансцендентальным опытом, но суть в том, что это то, что мы испытываем, вырвавшись за пределы восприятия ума и органов чувств.

ГДЕ ЖЕ БЕЗОПАСНОСТЬ?

Перед нами два мира: мир духовности и материальный мир. Другими словами – мир,

воспринимаемый органами чувств и мир трансцендентальный. В материальном мире нет места безопасности. Человек сам себя убивает: излишним гневом, перееданием, завистью. Все эти человеческие страсти являются причиной преждевременной смерти.

В любую минуту может отказать какой-нибудь из органов человеческого организма. Человек только что был жив, и вот уже отправился к праотцам. О какой безопасности тут может идти речь? Ведь мы не обращаем внимания на нашу внутреннюю защиту, всецело полагаясь на защиту внешнюю. Как бы человек не усиливал внешнюю защиту, но что произойдет, если ему вдруг откажет его собственное тело? В этом случае ему не помогут никакие предосторожности.

КТО ЗАЩИЩЕН?

Мы настолько привыкли оперировать понятиями «опасности» и «безопасности», что забыли их истинную суть. На самом деле, смерть и опасность не настолько тесно связаны друг с другом, как мы привыкли считать. Человек может умереть, несмотря на всю защиту и предосторожности, и может выжить в атмосфере крайней опасности. Несколько лет назад в Махараштре произошло сильное землетрясение. Многие остались погребенными под обломками зданий. Когда через несколько дней завалы расчистили, то обнаружили двух маленьких детей, совершенно живых и невредимых. И это притом, что в это время погибли тысячи людей. Поэтому не следует напрямую связывать опасность и отсутствие защиты. Защищен тот человек, который живет осознанно, живет в собственной душе. Если же человек пребывает всецело в мире материальном, то он крайне уязвим.

Тот, кто живет в мире иллюзий, никогда не будет защищен. Он никогда не сможет освободиться от страха. Сколько бы человек ни охранял свое богатство, сколько бы ни покупал надежных сейфов, все равно, однажды богатство его покинет. Он может разориться, его могут обокрасть и т.д.

Духовный человек должен мыслить по-иному. Ведь духовный человек приближен к истине. Духовность и истина – это одно и то же. Знание истинной природы нашего сознания – это и есть духовность. Жить в собственной душе – значит жить духовной жизнью. Там нет никаких иллюзий. Иллюзии возникают, когда человек выходит за пределы своей души.

РЕЛИГИЯ – ЭТО НАХОДИТЬСЯ ВНУТРИ

Есть одна известная история. У Диогена, который был известным философом своего времени, спросили: «Что такое религия?» Он ответил: «Сейчас у меня нет времени отвечать. Запиши свой вопрос, и когда придет время, я отвечу тебе в письменном виде.»

Тот человек оставил Диогену адрес. Диоген спросил: « Это – твой постоянный адрес?»

- Нет, не постоянный. В воскресенье я ухожу в другое место. Человек написал и адрес того места.

- Это что, твой постоянный адрес?

- Нет, в четверг я направляюсь в другое место. И он дал и этот адрес.

Диоген продолжал допытываться у него, каков его постоянный адрес. В конце концов, человек рассвирепел. Он сказал: « Что ты меня одно и то же спрашиваешь? – Вот, где я живу, вот – мой постоянный адрес, - и с этими словами он ударил себя кулаком в

грудь.» Тогда философ сказал: «Жить там – и есть религия, выходить за эти пределы – ее отсутствие.»

ПРИЧИНЫ УЯЗВИМОСТИ

Жить внутри себя – это духовность, вне себя – ее отсутствие. Если вы пробудили осознанность, то не возникает вопрос о страхе, о защите. Ведь внутри нет никакого страха, весь страх – снаружи. Сейчас мы, участники съезда, сидим в этом зале, и здесь, в этом зале, страха нет. Но, возможно, в уголке сознания каждого из вас он присутствует. Человек думает, не забыл ли он хорошо запереть дом перед отъездом, что там произойдет с его жилищем в его отсутствие, не залезут ли воры и т.д. Даже если человек не отдает себе в этом отчета, в уголке его сознания всегда присутствуют страх, гнев, гордыня, жадность.

Поэтому причины уязвимости находятся внутри нас. Пока мы не избавимся от причин, страх по-прежнему будет зарождаться внутри нас. Для того, чтобы уничтожить страх, придется опуститься в глубь себя. Если мы хотим сорвать листик или цветок, то нет необходимости копать глубоко, но нам придется это сделать, если мы хотим добраться до корней.

ИДИТЕ ВГЛУБЬ

Смысл любой медитативной практики в том, чтобы погрузиться внутрь себя. Например, если мы наблюдаем за дыханием, то мы должны почувствовать, что наше дыхание – это одно, а сила, благодаря которой осуществляется этот процесс, – швас прана – это нечто совсем другое.

Мы наблюдаем за дыханием на первом этапе, а затем идем дальше – к познанию силы дыхания, швас

праны, к осознанию того, что эта сила исходит из определенного центра, который находится в мозге. Мы разговариваем: наши слова – это одно, а сила, порождающая их, - бхаша прана, - это другое. Мы думаем. Наш ум – это одно, а сила, приводящая его в действие, - манобал, сила ума, - это другое. Мы должны погрузиться в такие глубины, где мы могли бы отделить материю от сознания.

Во время кайотсарги мы полностью расслабляем все тело, но полное расслабление не является целью кайотсарги. Цель в том, чтобы нащупать ту тонкую линию, что отделяет сознание от тела.

СОСТОЯНИЕ НЕУЯЗВИМОСТИ

Во время съездов прекша медитации мы с вами практикуем кайотсаргу в течение полчаса-часа. А Бхагаван Махавира практиковал кайотсаргу в течение двенадцати лет, не лежа, как мы с вами, а стоя. Более того, он практиковал кайотсаргу даже во время ходьбы. Говорят, что в кайотсарге все части тела должны быть неподвижны, но у Бхагаван Махавиры по необходимости двигались и руки, и ноги, и все равно он пребывал в кайотсарге, в состоянии, когда сознание отделено от тела. Нам тоже необходимо к этому стремиться. Мы должны стремиться к тому, чтобы всегда пребывать в кайотсарге, во время ходьбы, разговора, во время любой деятельности. Тогда мы всегда будем в безопасности. В этом состоянии нас не смогут коснуться иллюзии или страх. Это и есть состояние неуязвимости.

Chapter 22

КРАЕУГОЛЬНЫЙ КАМЕНЬ МЕДИТАЦИИ

Человек начинает заниматься духовными практиками, получает радость, немного душевного спокойствия, и ему кажется, что он достиг успеха в медитации. Это – все лишь признаки того, что человек практикует медитацию, например, мы видим свет, различные цвета, ощущаем радость, любовь и т.д. Но нам необходимо помнить о краеугольном камне медитации, действительно ли мы достигаем в ней успехов? Где же этот краеугольный камень медитации? Есть несколько признаков, по которым вы можете судить, как далеко вы продвинулись в духовных практиках. Например:

1. Умеренность в еде
2. Умеренность в речи
3. Осознанность
4. Уменьшение страданий
5. Уменьшение количества негативных мыслей
6. Замедленное дыхание
7. Милосердие

УМЕРЕННОСТЬ В ЕДЕ

Первый краеугольный камень в здании успешной медитации – умеренность в еде. Если человек стал соблюдать умеренность в еде, то это – признак того, что он достиг некоторых успехов в медитации. Если же все осталось по-прежнему, то об успехах нет и речи. Человек, продвигающийся по духовному пути, автоматически утрачивает привязанность к еде. Он начинает есть для того, чтобы жить, а не наоборот.

УМЕРЕННОСТЬ В РЕЧИ

Второй признак успешной медитации – умеренность в речи. Если человек много говорит, без всякой надобности, распространяет слухи, критикует других – то о каком духовном развитии может идти речь? Воздержанность в речи – неперенный атрибут успешной медитации. Полное молчание – это тоже прекрасно, но, на мой взгляд, умеренность в речи даже предпочтительнее молчания. Ведь как долго мы можем хранить молчание? Час или два. Человек помолчит в течение часа, а потом наверстает упущенное. Если человек соблюдает умеренность в речи, то его слова подобны молчанию. Кроме того, такой человек, перед тем, как что-нибудь сказать, сначала подумает. Все связи человека с обществом происходят через речь. У нас в Раджастане говорят, что если вы хотите узнать человека, обратите внимание на то, как он говорит.

Во время медитации вы испытали много приятных моментов, но вот медитация окончилась, и вы пошли обсуждать свой опыт с друзьями и родственниками. Переживания во время медитации – это личный опыт. Если после долгих лет занятий медитацией в жизни и поведении человека ничего не меняется, тогда, чем же отличаются его духовные практики от религиозных предрассудков? Медитация – это путь к преобразению.

ОСОЗНАННОСТЬ

Третий признак успешной медитации – осознанность. Осознанность необходима. Осознанность – это основной признак успешной медитации. Если человек стал жить осознанно, то он покажет прекрасные результаты в работе, будет прекрасно выполнять свой долг. Осознанный человек

быстро схватывает самую суть вещей. Однажды на съезде прекша медитации с нами был один судья из Германии. Потом он писал мне, что достиг такого уровня осознанности, что, только взглянув на обвиняемого в зале суда, он мог сказать, виновен тот или нет. Ему уже не нужны были никакие доказательства и свидетели. Это и есть осознанность в действии.

Один человек описывал удивительный способ пробуждения осознанности – занятия кунфу. Он и его товарищи приехали в Тибет, чтобы овладеть этим искусством. Там их привели к девяностолетнему слепому старцу. Старец дал им в руки палки и велел им нападать на него, утверждая, что они ничем не смогут ему повредить. Он все равно найдет лазейку и вырвется из их окружения, потому что благодаря кунфу он достиг необыкновенной чуткости и обладает удивительной реакцией.

Рассказчик постеснялся напасть на безоружного слепого старика, но другие студенты предприняли такую попытку, но у них ничего не получилось. Как только они окружили старика с палками в руках и приготовились наносить удары, старик неизвестно как вывернулся из окружения. Так повторялось несколько раз. На вопрос изумленных молодых людей, как ему это удается, ведь он слеп, старик ответил, что ориентируется по исходящим от них вибрациям и энергетическим потокам.

Это и есть пример исключительной осознанности. Как получают информацию деревья или насекомые? Они узнают о приближающейся буре, воспринимая тончайшие вибрации. Животные узнают о надвигающейся буре и заранее покидают опасное

место. Эта способность заложена и в человеке. По мере возрастания осознанности, человек начинает воспринимать все более и более тонкие материи. Если же осознанности нет, то и о плотной материи, о физическом мире, сложно судить.

Один человек купил корову. Когда он принялся ее доить, она лягнула его копытом. Молока он тоже не надоил, потому что у коровы не было молока. Человек задумался: что делать? Он решил ее продать. Покупатель посмотрел на корову и спросил: «А сколько она дает молока?» Человек задумался: «На этот вопрос только святой отшельник сможет ответить.» И они пошли к отшельнику. Они пришли к отшельнику, и покупатель спросил: «Махарадж! Скажите, сколько эта корова дает молока?» Отшельник был занят тем, что перебирал четки. Перебирая четки, он указал на камень. Покупатель счел этот ответ благоприятным и приобрел корову. Вечером он стал ее доить, но не получил от нее ни капли молока, только удары копыт. Разгневанный человек отправился к отшельнику и сказал: «Ты великий святой, а так обманул меня насчет коровы. Корова совсем не дает молока.»

Отшельник спросил: «В чем же я обманул тебя?»

- Когда я задал вам вопрос, вы перебирали четки и указали на камень. Камень по виду тянул на десять килограммов. Я подумал, что и корова дает десять литров молока.

Тот ответил: «Глупец! Я имел в виду, что скорее камень даст молоко, чем эта корова.»

Без осознанности человек не может видеть вещи в истинном свете, не понимает даже простейших

намеков.

УМЕНЬШЕНИЕ СТРАДАНИЙ

Четвертый признак успешной медитации – уменьшение уровня страданий. В «Йогасутре» беспокойство ума называют главной причиной страданий. Напряжение, беспокойство, печаль, - все это происходит от непостоянства ума. Поэтому по мере того, как ум становится более спокойным, человек испытывает все меньше и меньше страданий. Поэтому истинная медитация всегда приносит облегчение от страданий. Человек может сам сравнить свое состояние до того, как он начал практиковать духовные практики, и после, по прошествии некоторого времени. Подобно тому, как торговцы каждый год подводят баланс, так и вы можете «подвести баланс» своих духовных достижений. Если через год занятий духовными практиками, страдания не пошли на убыль, то возникают сомнения в эффективности таких занятий.

ИСЧЕЗНОВЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ МЫСЛЕЙ

Пятый признак успешной медитации – исчезновение негативных мыслей. У человека обычно множество желаний, но не каждое из них может исполниться. Если заветное желание человека не исполнилось, то он разочаровывается в жизни, обижается на свою судьбу и на людей. Человек, который стоит на духовном пути, не должен расстраиваться из-за того, что какое-то из его желаний не исполнилось. Подобно тем отшельникам и монахам, которые только радуются, если не сумели набрать себе

на пропитание. Они радуются, что судьба дала им возможность попоститься.

Когда наша медитация приносит свои плоды, то человек начинает радоваться всему, что бы с ним ни случилось. Человек не расстраивается, если не исполняется какое-то из его желаний и не обижается на других, не наживает себе врагов. Человек начинает мыслить по-иному. Он думает: «Я сделал все, что было в моих силах, а теперь все в руках Всевышнего.» Исполнение наших желаний не зависит от нас полностью, но от нас зависит, будем ли мы расстраиваться по поводу неисполненных желаний.

ЗАМЕДЛЕННЫЙ ТЕМП ДЫХАНИЯ

Шестой признак успешной медитации – дыхание становится более замедленным. Вы можете сосчитать, сколько раз вы дышите за минуту – количество дыхательных циклов должно сокращаться по мере продвижения по духовному пути. Дыхание – это очень важный показатель того, насколько эффективны ваши занятия. Если до начала занятий медитацией человек осуществляет шестнадцать - восемнадцать дыхательных циклов в минуту, то после занятий медитацией, количество дыхательных циклов должно сокращаться до четырнадцати – десяти дыхательных циклов в минуту. Количество дыхательных циклов будет сокращаться по мере того, как во внутреннем мире человека будет распространяться спокойствие и гармония, по мере того, как будет уравниваться эмоциональная сфера. Можно делать контрольные замеры количества дыхательных циклов после месяца занятий духовными практиками, после шести месяцев и после двенадцати месяцев.

По количеству вдохов и выдохов в минуту, вы всегда сможете проверить, насколько далеко вы продвинулись в своих занятиях. Если человек овладел своим дыханием, то для него становятся понятны все тайны будущего. Он начинает заранее предчувствовать все, что случится впоследствии.

СОСТРАДАНИЕ

Седьмой краеугольный камень медитации – сострадание. Если в результате медитации в человеке пробуждается сострадание, то такую медитацию можно считать истинной. Если же человек жесток по-прежнему, то какой был толк в его духовных практиках? Не должно происходить так, что человек очищает свой собственный дом, выносит из него весь мусор и бросает весь этот мусор у дома соседа. Человек, который действительно занимается духовными практиками, начинает испытывать к ближнему сострадание. Он начинает понимать, что любой человек – это, прежде всего, душа, как и он сам. Если вам что-то не нравится, то разве может это понравиться другому? Бхагаван Махавира говорил: «Не желай зла другому, как ты не желаешь зла для самого себя.» Эта сутра призывает нас к милосердию. Только когда в человеке пробудится истинное сострадание, он сможет осознать значение этой сутры.

Когда мы проводили четыре месяца в Бидасаре, то видели там удивительную картину. Перед нами стоял роскошный дом, на двери которого висел огромный замок. Но когда мы подошли поближе, то обнаружили, что сохранился только фасад, а за ним ничего нет. Все остальные стены дома разрушены. Зачем же было навешивать на дверь огромный замок, когда каждый желающий может и так, без труда, проникнуть в этот

дом? Такая же удивительная ситуация сложилась сейчас во всем мире.

Один работник в банке не отличался особенным умом. Вечером менеджер закрыл дверь на замок и запечатал ее, а работнику велел охранять банк с полным вниманием и осознанностью. Менеджер ушел, а когда пришел утром, то увидел, что кирпичная кладка с задней части здания разобрана, и кто-то ограбил банк. Он спросил работника: «Что случилось? Кто-то проник внутрь?» Работник ответил: «Я ничего не знаю.»

- Как же так! Банк ограбили, а ты и не заметил!

- Вы же мне поручили охранять замок, а не то, что находится внутри банка! Если что-то случилось с замком и печатью, то скажите мне. По-моему, и замок и печать на месте. А если банк ограбили, то в этом нет моей вины!

Кажется, что сложилась похожая ситуация в духовной сфере жизни. Люди трясутся над замком и печатью, но не заботятся о сохранности того имущества, что находится внутри. Духовный человек не должен так поступать. Он должен развивать в себе такие качества, как сострадание к ближним и милосердие.

ПОСТОЯННО ПРОВЕРЯЙТЕ СЕБЯ

Здесь мы перечислили семь основных признаков того, что медитация идет успешно. Вам не нужно ни к кому обращаться, чтобы понять это. Вы сами должны задуматься: что происходит со мной, благодаря медитации? Какие происходят изменения? Пока не изменится ваше поведение, никому нет никакого дела до того, что вы практикуете медитацию. Ваше поведение, ваш характер и вся ваша жизнь обязательно должны измениться благодаря духовным практикам.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Так рождается медитация	1
2. С чего начать медитацию?	10
3. Объект медитации	20
4. Медитационная семья	28
5. Выбираем цель	39
6. Познание истины	47
7. Познать душу – возможно	55
8. Когда медитация принесет плоды?	62
9. Изменить направление медитации	70
10. Медитация – это не волшебство	81
11. Создание личности через призму медитации	91
12. Белое снаружи, черное внутри	102
13. Медитация и развитие мозга	112
14. Медитация и окружающая среда	122
15. Медитация и семейные отношения	130
16. Медитация и опьянение	138
17. Медитация и напряжение	146
18. Медитация и социальное равенство	156
19. Медитация и межличностные отношения	165
20. Медитация и человеческие страсти	172
21. Медитация и безопасность	180
22. Краеугольный камень медитации	188