

# Рам Дасс. Путь пробуждения: Руководство по медитации. — СПб.: Общество Ведической культуры, «Piterbook», 1992. — 80с.

В фонд благотворительных программ Общества Ведической культуры

Перевод на русский язык А.Е. Иванова © Piterbook, 1992 © Общество Ведической культуры, 1992

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I. ЗНАКОМСТВО</b> .....4	Преданность.....38
Поток.....4	Визуализация.....41
Ментальная тюрьма.....6	Движение.....42
Игра пробуждения.....11	Поглощенность.....44
Относительная реальность.....14	Медитация на мысли.....45
<b>II. НАЧАЛО</b> .....17	Медитация на прием пищи.....46
Чего ожидать.....17	Медитация в действии.....47
Ваше тело.....19	Медитация вне формы.....49
Пицца для мысли.....20	<b>IV. НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ</b> ...52
Где медитировать.....22	Пусть все изменяется.....52
Когда медитировать.....23	Сделайте это простым.....54
С кем медитировать.....24	Всему свое время.....56
<b>III. ПОИСК ПУТИ</b> .....26	Друзья.....58
Какой из методов мой?.....26	Группы.....60
Проба.....28	Учителя.....63
Множество путей.....28	Уединение.....65
Сосредоточение.....29	Медитация - это бегство?.....68
Мантра.....31	Много этапов, много путей.....70
Созерцание.....34	Путешествие сознания.....72

## I

# ЗНАКОМСТВО

## ПОТОК

В вашей жизни были моменты чистого осознания. Лишенные концепций, мыслей типа "Я осознаю", или "Это дерево", или "Я сейчас в медитации". Просто чистое осознание. Откровение. Наполненность бытия. Возможно, это происходило, когда вы сидели на берегу реки, течение которой будто струилось сквозь вас. Или когда вы шли по пляжу, и шум океана размывал ваши мысли до тех пор, пока не оставались только ваши шаги, песок под ногами, дыхание бриза на вашей груди, плеск воды и крики чаек вдалеке.

В этот момент ваше представление о себе растворялось в единстве мгновения. Вы ни за что не цеплялись. На вас не влияли ощущения. Это было течением — сквозь вас, вокруг вас, мимо вас, внутри вас. Между вами, солнцем, океаном, песком не было различия. Вы преодолели разделенность, созданную мыслью. Вы сами были мгновением во всей его полноте.

Это моменты, когда мы "теряем себя", или "уходим в себя", или "забываем себя". Это моменты в потоке.

Эти мгновения больше не остаются разделений. Есть только покой, гармония, умиротворенность, радость от того, что ты — часть процесса. В эти мгновения вселенная представляется юной; она видится чистыми глазами. Все в ней обновляется.

*Прошлое ушло, и нет ни месяца грядущего, ни года;  
есть только это мимолетное мгновенье.*

(Шабистари "Тайный сад роз Уд-Дина Махмуда Шабистари")

(с.4)

Мы усердно пытаемся преодолеть разделенность. Больше телесной близости. Больше обменов идеями. Но эти попытки подобны тому, как если бы вы кричали из своей комнаты, а я из своей. Уже сами попытки выйти из комнаты напоминают рею реальности. Кто я? Комната, построенная умом.

Мы прилагаем так много усилий, чтобы избавиться от чего-то сиюминутного, что не существует, до тех пор, пока мы это создаем сами. У всех нас были моменты, когда комнаты не было. Но мы не осознавали их значения, игнорировали, упустили.

Момент. Момент высшей точки наслаждения. Момент, когда существует лишь волна океана. Момент любви. Момент кризиса, когда мы забываем себя и делаем лишь то, что необходимо.

Каждый из нас выходит из своей комнаты снова и снова. Мы оборачиваемся, осознаем, что мы снаружи - и впадаем в панику. Бежим обратно в комнату, затворяем дверь, тяжело дышим. Сейчас я знаю, где я. Я вернулся домой. Безопасность. Неважно, что в комнате сквозняк, постель не убрана, неважно, сколько тараканов ползает по кухне. Безопасность.

Такие мгновения возникают в нашей жизни снова и снова. Для многих вначале это приходит как отблеск иных состояний сознания, вызванных эмоциональной драмой, наркотиками, сексом, природой или любовными отношениями. Этот отблеск открывает человеку, что существует нечто большее. Что он не является точно таким, каким себя представляет.

Вы можете связать эти состояния с ситуациями, из которых они возникают. Быть может, это происходит в момент травмирования или крайней опасности, когда вы "забываете себя". Или когда вы в лесу, вдали от людей; и тогда вы позволяете себе перестать защищаться, ослабляете оковы самоотождествления. Или же это происходит, когда вас уносит течение реки. Или - когда вы спокойно сидите с друзьями, к которым испытываете доверие и любовь.

В серфинге есть мгновение, когда спортсмен приходит в состояние равновесия с невероятной силой волны. Это происходит и у лыжников, когда достигается идеальный баланс. Когда наше мастерство совершенно, нет беспокойства. Тогда мы проявляем себя. Не остается незавершенности. В такой момент наше сознание расширяется.

Такие моменты приносят ощущение правоты, общего совершенства, ясности, чувство близости ко всему окружающему, свободу от напряжения мысли. Но вы ошибочно отождествляете момент с ситуацией. (с.5)

Вы цепляетесь за такие ситуации, вы продолжаете возвращаться к ним для того, чтобы воссоздать те мгновения. Но вам не нужно привязываться к ситуациям, которые заперли те мгновения в прошлом. Такие мгновения потока можно пережить в любом месте, в любое время. В течение жизни у каждого из нас было много таких моментов. Они преходящи. Но именно такие моменты и являются сущностью медитации.

В этой книге речь пойдет о практиках, которые увеличивают число этих медитативных моментов в вашей жизни, пока, в конечном счете, вся ваша жизнь не становится медитацией-в-действии. Тогда все ваши действия - это часть потока вселенной. Зачем медитировать? Чтобы жить в мгновении. Чтобы окунуться в гармонию вещей. Чтобы пробудиться.

## МЕНТАЛЬНАЯ ТЮРЬМА

Ваше эго — это круг мыслей, устанавливающий границы вашей вселенной. Оно подобно знакомой комнате, построенной из мыслей; вы смотрите на вселенную через ее окна. Здесь вы в безопасности, но если вы не рискуете выйти наружу, оно становится тюрьмой. Ваше эго связывает вас. Вы верите, что оно необходимо, чтобы выжить. Эго контролирует вас через страх потери индивидуальности. Вам кажется, что, отбросив эти мысли, вы уничтожите себя, и поэтому вы цепляетесь за них.

Но альтернатива этому есть. Чтобы избавиться от тирании эго, вам не нужно разрушать его. Вы можете использовать эту знакомую комнату по своему желанию и быть свободным войти и выйти из нее. Прежде всего вам нужно узнать, что вы — это нечто намного большее, чем комната эго, которой вы ограничиваете себя. Однажды узнав это, вы получите силу превратить эго из тюрьмы в дом.

*Все, чем мы являемся, - это результат того, о чем мы думаем.  
(Дхаммапада)*

Представьте себе обычное пробуждение утром. Будильник обрывает ваш сон, вы достаточно сосредотачиваетесь для того, чтобы подумать: "Будильник звенит" и выключить его. Ваши мысли текут примерно так: "Пора вставать. Нужно сходить в туалет. Какая здесь

духота. Кажется, пахнет кофе. Я могу поспать еще десять минут. О, я забыл вымыть тарелки с вечера. Нужно сходить в туалет. Фу, изо рта несет отвратительно. Я вес же могу поспать еще десять минут. **(с.6)** Что мне снилось? Что за человек был во сне? Представляю, если такая духота на улице. Парень, ты голоден. Что за звук в другой комнате? Мне на самом деле нужно в туалет. О Боже, хотел бы я остаться в постели весь день".

Мысль за мыслью, со скоростью метронома. Мысли о том, что вы слушаете, что вдыхаете, что видите, что чувствуете, что вспоминаете, что планируете. Они идут и идут. Беспокойная, ревущая река мыслей течет через вас: "Думай обо мне, думай обо мне, думай обо мне, мне, мне, мне, обо мне первой, думай обо мне". И так весь день до самого сна.

Вы полностью под контролем своих чувств и мыслей. Будильник звенит и захватывает ваше внимание, приковывая к себе ваше сознание. Но "вы" — это не уши, слышащие будильник. Вы осознаете то, что ваши уши слышат. Это похоже на то, как иногда вы столь увлекаетесь чтением, что не слышите, как кто-то входит в комнату. Звук шагов включает слуховые процессы, но вы "не слышите", поскольку заняты чтением и размышлением. Вы — это не уши, которые слышат, вы не являетесь также остальными чувствами. Вы не глаза, не нос, не язык, не кожа. Все дело только в ваших мыслях. Это то, от чего большинство людей не может избавиться. Они полностью отождествлены со своими мыслями. Они не способны отделить чистое сознание от мыслей о его объектах. Медитация позволяет преодолеть это отождествление сознания и его объектов. Ваше осознание отлично и от ваших мыслей, и от ваших чувств. Вы можете свободно направить ваше осознание по своей воле, вместо того, чтобы быть захваченным, сдавленным и задерганным каждым проявлением чувств и мыслей.

Медитация освобождает ваше сознание. Чье сознание полностью свободно, кто ни за что не цепляется — тот освобожден.

*Куда бы ни была направлена наша привязанность,  
Она приносит нам бесконечные страдания.*

(Гампопа

"Драгоценный орнамент освобождения")

Для физического и психологического выживания нам необходима матрица мыслей, чувств и ощущений, которую мы называем эго. Эго говорит нам, что к чему приводит, чего избегать, как удовлетворить наши желания и что делать в каждой ситуации. Оно совершает это, наклеивая ярлыки на все, что мы воспринимаем и о чем думаем. Эти ярлыки приводят наш мир в порядок и позволяют ощутить безопасность и благополучие. Благодаря этим ярлыкам мы знаем наш мир и свое место в нем. **(с.7)**

Эго обеспечивает нам безопасность в неуправляемом мире. Бесчисленные чувственные впечатления и мысли роятся в нас, поэтому без эго фильтр отбора бесполезной информации будет затоплен, переполнен и, в конечном счете, разрушен от перегрузки. Или же это так кажется.

Эго убеждает нас в том, что оно необходимо нам — и не только что мы нуждаемся в нем, но что мы и являемся им. Я — мое тело. Я — моя личность. Я — мои нервы. Я сержусь. Я подавлен. Я хороший человек. Я искренен. Я ищу истину. Я лентяй. Определение за определением. Комната за комнатой. Одни апартаменты высшего класса — я очень важный. Другие находятся на окраине города — впору повеситься.

Медитация вызывает вопрос: кто мы на самом деле? Если мы то же самое, что наше эго, тогда если мы откроем фильтры эго и переполним его, мы утонем. С другой стороны, если мы не являемся эго, тогда устранение его фильтров может оказаться не столь опасным. Это может фактически означать наше освобождение. Но пока эго руководит нами, мы никогда не станем чем-то отличным от того, что оно нам говорит. Как диктатор, оно предлагает нам покровительство и безопасность в обмен на нашу свободу.

Мы можем спросить, как же прожить без эго. Не беспокойтесь — оно не исчезает. Хотя мы можем научиться выходить за его пределы. Эго существует, оно как наш слуга. Наша комната существует. Мы всегда можем войти и использовать ее как кабинет, когда нам нужно поработать. Но дверь может оставаться открытой — так, чтобы мы всегда могли выйти.

Снаружи — поток, лишенный определений. Нам не нужно все время думать о том, кто мы. Дерево не говорит: "Я дерево, я дерево; я вяз, я не дуб, я вяз". Оно просто остается вязом.

Почему мы не можем иметь те же гармоничные взаимоотношения со вселенной, что и вяз? Вяз гармоничен, будучи и семенем, и маленьким деревцем, и огромным вязом, и гниющим мертвым деревом. У нас не так. Мы боремся с потоком. Мы думаем: "Я останусь молодым". Или: "Это ужасно". Или: "Я не рискну". Это останавливает поток.

*Благоразумный человек, гордящийся своим разумом,  
подобен заключенному, гордящемуся своей большой камерой.*

(Симона Вейль "Жизнь")

**(с.8)**

Вначале большинство обращается к медитации из любопытства, либо ради облегчения психологических страданий, увеличения наслаждений или приобретения силы, Цель всех этих намерений — укрепить эго. Потому что когда эго становится более довольным, счастливым и сильным, стены его тюрьмы растут. Эго стремится не допустить испытаний самого себя и осознания того, что оно — это ваша тюрьма. Парадоксально, но эти стремления содержат семена свободы, поскольку они побуждают вас больше медитировать. Медитация делает вас умиротворенным и спокойным, и в этом умиротворении проявляются другие, более глубокие намерения, ведущие к дальнейшему проникновению в медитацию. Когда ваша медитация выходит за уровень влияния интересов эго, стены тюрьмы начинают рушиться.

Вы можете определить эти глубокие намерения по-разному:

- ответить на вопрос "Кто я?";
- пробудить космическое сознание;
- видеть вещи, как они есть;
- устранить завесу иллюзии;
- познать Бога;
- влиться в гармонию вселенной;
- обрести больше сострадания;
- достичь высшего сознания;
- заново родиться;
- познать истину, лежащую за пределами двойственности;
- выйти из круга рождения и смерти;
- оставить желания;
- стать свободным.

Все эти намерения определяют одну и ту же вершину с различных точек ее подножия. Все они выражают единственное желание — вырваться из тюрьмы эго.

*В тот момент, когда вы спустились в этот мир,  
перед вами была поставлена лестница, чтобы вы могли выбраться.*

(Дивани Шамси Табриз)

\* \* \*

В процессе осуществления мною моих собственных глубоких намерений все неврозы эго, некогда переполнявшие меня, мои наваждения — сексуальности, привязанности, любви и зависимости — полностью не исчезли. **(с.9)**

Исчезла моя озабоченность и отождествление с ними. Сейчас они просто причудливы и необычны, похожи скорее на интересную комнату или на спектакль, нежели на огромные горы, ущелья и на разоряющие бедствия, которые, казалось, некогда окружали меня со всех сторон. Хотя я могу рассердиться, я позволяю гневу быстро пройти. Еще важнее то, что я позволяю уйти чувству вины, связанному с гневом. Сейчас эти чувства просто возникают и уходят, я не сопротивляюсь им и не цепляюсь за них. Я просто осознаю.

Суть в контакте без привязанности. Ни за что не цепляться. Вы можете привлекаться своим возлюбленным — вы говорите "моя женщина" или "мой мужчина". Вы зацепились. Быть с мужчиной или с женщиной — это часть потока, одно мгновение, но если он или она завтра исчезнет, это будет новое мгновение. Не цепляться. Просто течет ваша жизнь.

Вы не сидите, говоря: "Как я поступил? Удачлив ли я в жизни? Есть ли у меня успехи?" Вы не строите суждений. Ваша жизнь - просто текущий поток.

Я Рам Дас. Я делаю все, что я делаю. Я вижу людей, учу и пишу свои книги. Я ем, сплю, путешествую, устаю и раздражаюсь, иду в ванную, осязаю, ощущаю вкус и думаю, Непрерывное течение событий. Поток. Я занят во всех, однако не цепляюсь ни за одно из них. Есть то, что есть. Не больше.

*Человек, познавший Дао,  
Действует без помех,  
Не обеспокоен своими интересами  
И не презирает  
Тех, кто обеспокоен.  
Он не старается сделать деньги  
И не возводит бедность в добродетель.  
Он идет своей дорогой,  
Не полагаясь на других,  
И не гордится тем,  
Что идет один.  
Он не следует за толпой,  
И не сетует, что другие следуют.  
Звания и награды  
Не привлекают его;  
Позор и бесчестье  
Не останавливают его. (с.10)  
Он никогда не ищет  
Добра и зла,  
Постоянно решая: "да" или "нет".*

(Томас Мертон "Путь Чжуан-Цзы")

*Ум йога находится под его контролем;  
йог не находится под контролем своего ума.  
(Шри Рамакришна)*

*Ваш долг — просто быть, а не быть этим или тем.  
(Шри Рамана Махариши)*

## ИГРА ПРОБУЖДЕНИЯ

Чтобы достичь удовлетворения, мы выстроили комплекс привычек эго. Одни ищут в них удовольствие, другие, более невротичные, — боль. Посмотрев на жизнь многих людей, вы увидите, что их страдания — это способ самоудовлетворения, поскольку в них они чувствуют себя уютно. Они делают из своей жизни настоящий ад, но ад привычный.

Сколько вы себя помните, эта сеть мыслей всегда была вашим домом. Ваш дом безопасен и хорошо вам знаком. В нем может быть иногда грустно и больно, но это дом. И кроме того, вы никогда не знали никакого другого. Поскольку эта структура всегда была вашим домом, вы принимали ее как реальность; ваши мысли — это Реальность с заглавным Р.

Если вы начинаете использовать метод, который пробивает брешь в этой паутине представлений о вас и о реальности, и вы на мгновение выглядываете на свет, можете ли вы не испугаться, когда уютные стены эго начинают рушиться? Разве вы не предпочтете безопасность этой привычной тюрьмы, пусть даже иногда и зловещей, неопределенности неизвестного? Может быть, в этот момент вас возвратит в комнату привычность страдания.

Этот момент критический. Здесь вам выбирать: либо вы действительно желаете освободиться из тюрьмы, либо вы просто обманываете себя. Ваше эго желает и того и другого — страдать и быть свободным от страдания. Иногда мы принимаем лекарство с тайной надеждой, что оно не подействует. В таком случае мы часто продолжаем держаться за страдания, в то же время заявляя, что мы хотим обрести свободу. Но медитация действует. Она

приносит вам свет ясности и отречения. Рано или поздно вы должны будете либо прекратить неискреннюю медитацию, либо преодолеть свое сопротивление переменам. **(с.11)**

Когда вы начинаете медитацию, вы можете отнестись к ней, как к новому школьному курсу, к новому методу познания, к достижению новой цели. В прошлом, когда вы предпринимали что-либо новое, чтобы достичь успеха, вы принимали правила игры. Вы хотели получить высокую оценку от учителя, снискать одобрение или стать сильнее. По мере вашего продвижения в медитации эти внешние мотивы исчезают. Вы начинаете чувствовать духовный позыв изнутри. Он сильный и пугающий.

Большинство людей начинают медитировать по психологическим причинам. Они не чувствуют великого стремления к Богу. Они просто каким-то образом несчастливы. Или чувствуют, что, обладая спокойным умом, они будут более продуктивны. Или что если бы их сердца были более открыты, то жизнь была бы прекраснее. Или что они были бы намного сильнее, если бы их ум был сосредоточенным. Поскольку все это так и есть, многие псевдодуховные движения сбывают свой товар, играя на этих мотивах эго. Если бы никто не покупал, они не стали бы продавать.

Игра пробуждения очень тонка. Сначала вы можете купить "упаковку медитации" из-за того, что нервны, беспокойны, зажаты. Вы хотите избавиться от всех ваших страданий и получить от жизни немного удовольствия. Но вы не знаете, что ры купили на самом деле, Вам говорят - медитируйте, и у вас может появиться кадиллак, но не говорят, что когда вы получите кадиллак, вы, возможно, почувствуете к нему безразличие. К этому времени уже не будет того, кто хотел кадиллак. Улавливаете логику? Медитация изменяет ваши желания по ходу их осуществления.

Вы можете медитировать для того, чтобы избавиться от страданий и умножить наслаждения. Пока вы смотрите на страдания просто как на сочетание преходящих мыслей, вы открываете новую перспективу. Кроме того, познавая недолговечность боли и страдания, вы замечаете, что и удовольствия приходят и уходят. Хотя вы обращаетесь к медитации, чтобы избежать страданий и получить удовольствие, медитация открывает вам также преходящую природу удовольствия.

Если сначала вас привлекало только удовольствие, то сейчас вы столкнулись с тем, что лежит за пределами и удовольствия и страдания. Посвященные всегда говорили, что привязанность к любому ощущению или обладанию чем-то вызовет в будущем страдания, поскольку все изменяется. Наслаждение и страдание приходят в свое время. Чтобы полностью избежать страданий, вы должны искать то, что лежит за пределами противоположностей, за пределами удовольствия и боли, за пределами времени. **(с.12)**

Время — это неумолимый жнец всего этого, всех форм. Форма всегда изменяется. Время, изменение, поток. Удержаться? Где? Помните поэму Шелли об Озимандисе? Он был королем давно забытой опустошенной империи. В память о нем осталась только разбитая статуя, наполовину погребенная в песке. И на ее пьедестале было начертано: "Мое имя Озимандис, Король королей: О, Могущественный, посмотри на мои деяния и устрашись!"

Великие мудрецы снова и снова предупреждали о времени. Будда говорил: "Не привязывайтесь к тому, что изменяется"; Христос говорил: "Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют" (Матф. 6,19), Оба говорили об одном, хотя использовали разные образы, поучая разных людей. А истина одна и та же.

Есть много способов передачи послания. Если вы готовы, одна дзэнская история может изменить всю вашу жизнь. Я встречал людей, чьи жизни преобразовывались после какой-либо простой короткой истории. "Рассказы странника", "Маленькие цветы Св. Франциска". Вовсе необязательно каждому проходить по большим оживленным дорогам. Духовное путешествие индивидуально, очень лично. Его нельзя организовать или отрегулировать. Это не так, что все должны следовать каким-либо одним путем. Прислушайтесь к истине в себе.

*Особенность эго в том, что оно принимает все неважное за важное и все важное за неважное.*  
(Мехер Баба)

Был некогда король, который осудил на смерть многих людей, но перед этим предложил им задачу. Если кто-то сможет прийти с чем-то, что сделает короля счастливым, когда он

печален, и печальным, когда он счастлив, он сохранит ему жизнь. Всю ночь мудрые люди размышляли об этом. Утром они принесли королю кольцо. Король сказал, что не видит, как кольцо может сделать его счастливым, когда он печален, и печальным, когда он счастлив. Мудрые люди указали на надпись. Когда король прочел ее, он пришел в такой восторг, что помиловал их всех. А надпись? "И это тоже пройдет". (с.13)

*Мир устроен так, что, если вы хотите наслаждаться его удовольствиями, вы должны также выносить его страдания. Хотите вы этого или нет, вы не можете иметь одно без другого.*  
(Свами Брахмананда)

## ОТНОСИТЕЛЬНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Вас осаждают полчища мыслей, каждая из которых представляет отождествление — сексуальное, общественное, культурное, образовательное, экономическое, интеллектуальное, историческое, философское, духовное и так далее. В зависимости от ситуации принимается то или иное отождествление. Обычно вы растворяетесь в этом отождествлении, оно доминирует в ваших мыслях. В те моменты, когда вы мать, отец, студент или возлюбленный, остальное утрачивается.

Если вы идете на хороший фильм, вы увлекаетесь сюжетом. Когда после фильма зажигают свет, вы слегка растеряны. Вам нужно некоторое время, чтобы снова оказаться в зале. Но если фильм не очень хорош и не захватывает вас, вы замечаете воздушную кукурузу, техническое качество фильма, людей в зале. Ваш ум отвлекается от фильма.

Медитация вносит в вашу жизнь состояние, подобное отвлеченности от фильма. Ваша жизнь — это кино, сюжет ее мелодраматичен: научусь ли я медитировать? Стану ли я просветленным? Женюсь ли я, будут ли у меня дети, получу ли я лучшую работу? Получу ли я новую машину? Это фабулы сюжета.

Автобиографическую часть своей книги "Быть здесь и сейчас" я первоначально назвал "Его история". Каждый из нас имеет такую историю. Видеть свою жизнь как "его историю" или "ее историю" — это значит преодолеть привязанность к мелодраме ее сюжета. Но будьте осторожны, это не значит отвергнуть сюжет, отказаться от него или считать незначительным. Это значит просто охватить события вашей жизни спокойным, широким осознанием.

Это не значит, что вы стираете всю свою индивидуальность, поскольку даже посвященные были личностями, отмеченными всеми ее формами. Посвященные не обязательно обладали красивыми волосами, сверкающими зубами, молодым телом или прекрасным характером. Его или ее тело имели свои недостатки; оно старилось и умирало. Суть в том, что такое существо не отождествляет себя со своим телом и личностью. (с.14)

Природу пространства, в которое вы входите через медитацию, можно понять также через аналогию с ним. Вы, наверное, никогда не ощущали пробуждение ото сна во сне. Но пробуждаясь каждое утро, куда вы выходите из сна? В реальность? Или, быть может, в другой сон? Под словом "сон" подразумевается нереальность. Выражаясь более точно, вы пробуждаетесь из одной относительной реальности в другую.

Мы развивались в одном плане бытия, который называем реальным. Мы целиком отождествлялись с этой реальностью как с абсолютной и определяли ощущения, несовместимые с нею, как сны, галлюцинации, умопомешательство или фантазию. То, что Эйнштейн продемонстрировал в физике, равно истинно и для всех других аспектов космоса: любая реальность относительна. Каждая реальность истинна только в определенных пределах. Она — лишь одна возможная версия существующего. Но версии реальности неисчислимы. Пробудиться от одной реальности — значит осознать ее относительную природу. Медитация придумана как раз для этого.

Обычное пробужденное сознание, состояние сна, эмоциональные и другие состояния сознания — это нечто подобное телевизионным каналам. Вы можете настроить свой "телевизор" на любой канал, словно переключаете программу. Каждая настройка ловит особую программу. Но эта программа не изменяется. Изменяетесь вы.

Вы видите то, на что смотрите. Если вас прежде всего интересует физическое тело, вы смотрите на людей и видите их как мужчин или женщин, толстых или худых, высоких или низких, привлекательных или отталкивающих. Если вас, напротив, занимает личность, вы можете видеть их как интровертных или экстравертных, истеричных или невозмутимых, счастливых или печальных. Если вы настроены на астральные сущности, вы видите Льва или Тельца, ангела или демона. И все это только в глазах наблюдающего.

Если бы к вам подошел Христос, вы увидели бы, что это простой плотник. Вы могли бы подумать: интересный учитель, у него прекрасные вибрации. Если бы вы посмотрели дальше этого, вы могли бы увидеть Его как Святого Духа.

Медитативное осознание — это выгодная точка наблюдения, с которой вы можете взглянуть на любое событие с различных уровней реальности. Возьмите, к примеру, ваши взаимоотношения с родителями, с вашей половиной или с детьми. Большинство взаимоотношений очень противодейственны. **(с.15)**

Приходят ваши родители и говорят что-то, на что вы немедленно реагируете, и родители реагируют на вас. Это привычные реакции, почти коллажи, в которых на самом деле никто никого не слушает; просто механические столкновения между людьми.

Если вы спокойно утвердились в своем сознании, возникает многомерность восприятия. В момент обращения к вам вашей матери или отца вы видите свою собственную реакцию. Но одновременно вы видите ситуацию с разных сторон. Вы можете, например, увидеть, что ваши родители действительно являются вашими родителями только в этом воплощении; с другой позиции — увидеть, что ваши родители, так же как и вы, просто другие души, вовлеченные в карму, живущие согласно результатам своих прошлых действий. Вы являетесь частями кармы друг друга. Эта оценка позволяет вам понять диалог с точки зрения причин и следствий. Или вы можете увидеть его с другой отправной точки — в понятиях фрейдизма, или как силу борьбы, или как символ различия поколений, или, возможно, у вашего родителя просто болит живот. Или вы можете увидеть это как диалог Бога с Богом.

Любое событие вашей жизни невероятно существенно на каждом уровне. Если бы вы попытались думать о каждом из этих уровней в момент, когда кто-то что-то говорит вам, вы были бы затоплены громадным количеством мыслей. Медитативное осознание — это не интеллектуальный анализ и не определение различных граней реальности. Оно позволяет во всех случаях находиться в пространстве, окруженном событием. Медитативное осознание приносит ясность, которая открывает действия вашего ума и других сил, влияющих на ситуацию. Эта ясность позволяет вам видеть факторы, определяющие ваш сиюминутный выбор. Однако чтобы ухватить все это, вам не нужно об этом думать. Вы обнаруживаете, что обладаете знанием и пониманием. В этом спокойствии и ясности вы полностью осознаете все происходящее, всю картину. Без усилий вы оптимально отвечаете на всех уровнях, а не просто механически реагируете на одном из них. Отвечаете в верной тональности, в гармонии, в потоке.

*Число проявлений ума превосходит мириады пылинок  
в бесконечных лучах солнца.  
(Миларепа)*

*Ад и рай вы носите в себе.  
(Шри Рамана Махариши) (с.16)*

## II. НАЧАЛО

### ЧЕГО ОЖИДАТЬ

Начав медитировать, вы можете заметить в себе немедленные изменения. Можете почувствовать, что стали менее беспокойным или более бдительным. Возможно, вы станете более сосредоточенным, более энергичным, простым в общении или более сильным

интеллектуально. Или же может показаться, что ничего не изменилось. Но не воспринимайте ничего драматически. Большая часть изменений происходит постепенно.

Во время самой медитации ваши ощущения могут быть различными — приятное спокойствие, легкая радость или, если вы утомлены, сильная сонливость. Обычно говорят об ускорении деятельности ума. В действительности происходит не это, а скорее, к вам отчасти возвращается сознание, благодаря чему вы впервые замечаете нормальную скорость вашей мысли. Другие виды переживаний могут включать видения образов, восприятие внутренних звуков, запахов, вкусов или новых ощущений в теле — это встречается реже. Помимо непосредственного опыта медитации, вы можете почувствовать наполненность жизни, новый покой.

Из-за своей новизны все эти ощущения очень привлекательны. Но их лучше всего рассматривать как отметки на пути, знаки, которые нужно замечать, читать, может быть наслаждаться ими, но затем по мере продвижения оставить позади.

В медитации не существует "наилучшего", или "правильного" типа ощущения, все они различны и уникальны, как дни вашей жизни. Если у вас заранее составлено представление о том, что должно произойти, вы можете разочароваться, если медитация не оправдывает ваших ожиданий. **(с.17)**

Первая медитация напоминает новеллу, и она легко дает почувствовать, что вы изменяетесь. Через некоторое время а ней могут появиться некоторые драматические переживания, и вы, может быть, не почувствуете никакого прогресса. Фактически наилучший "прогресс" — когда вы не чувствуете, что происходит нечто особенно значительное — изменения, которые происходят с вами в ходе медитации, часто слишком тонки для того, чтобы точно определить их. Оставьте рассуждения, и пусть все приходящее приходит и уходит.

Некоторые люди находят медитацию скучной. Они чувствуют, что ничего не происходит. Так былое держит вас на привязи; здесь важно суметь сохранить движение даже в ощущении скуки. Заставьте себя какой-то период времени серьезно медитировать, может быть, две недели или месяц, в течение которых говорите себе: "Неважно, что я переживаю в медитации, я буду продолжать ее регулярно". Это даст вам возможность преодолеть скуку во время медитации.

С другой стороны, первая реакция на медитацию может оказаться прямо противоположной скуке — экстазом. После первых медитационных опытов у многих появляется невероятный энтузиазм и подлинно экстатическое состояние. Это толкает их на проповедь, вызывает желание рассказать другим. Я предлагаю вам на этих ранних стадиях двигаться плавно и постепенно. Не заноситесь.

Положительный опыт может прийти очень скоро, но благодаря невозмутимости. Если же вы не держите свой опыт при себе, вы можете вскоре создать монстра энтузиазма, для поддержания и накачки которого вам придется изрядно понервничать. Будет разумно на всех стадиях медитации оставаться спокойным и не акцентировать излишне никакой свой опыт, положительный или отрицательный. Просто замечайте его и продолжайте медитировать.

Некоторых людей заносит в их опыте, и они объявляют повсюду, что они достигли просветления — они Будда, они Христос. Это самообман. Другие впадают в иную крайность и говорят, что сии — ничто, они никчемны. Такие крайности позитивного и негативного отношения должны уйти.

Откройтесь любым ощущениям, приходящим к вам в медитации. Не привязывайтесь к предполагаемой модели ощущений. Оставьте рассуждения, критику, приверженность тем или иным мнениям. Медитация — это оставление моделей и ярлыков. **(с.18)**

Чем меньше вы ожидаете, чем меньше вы рассуждаете, чем меньше вы цепляетесь за тот или иной опыт, считая его важным, тем больше вы будете развиваться. Поскольку в этом случае вы ищете преобразования вашей сущности, которое лежит далеко за пределами того, что может дать вам любой опыт. Важно ничего не ожидать, принимать каждый опыт, в том числе и негативный, просто как шаг на пути и следовать дальше,

*Когда вы практикуете дзэн, вы просто практикуете дзэн.  
Когда приходит просветление, оно просто приходит.  
(Шунри Сузуки)*

## ВАШЕ ТЕЛО

Тело, поза, состояние здоровья оказывают влияние на качество медитации. Пока ваша медитация не стала глубокой, будет трудно, к примеру, преодолеть физическую боль. При медитации сидя может ныть шея, позвоночник — ощущать напряжение, вы можете быть не усидчивы и не способны найти удобное положение. В этом случае вам нужно работать над своим телом. Хатха-йога готовит ваше тело к тому, чтобы сидеть спокойно. Ряд зафиксированных поз и движений (называемых асанами) поможет сделать ваше тело прямым и спокойным в сидячем положении.

Когда вы впервые садитесь для медитации, найдите любое удобное положение, в котором ваша спина будет прямой. Если вы сидите на полу, подложите подушку. Прямая спина поможет вам сохранять сосредоточенность. Сядьте так, чтобы вы смогли спокойно оставаться какое-то время без движения и мыслей о своем теле. Если вы не сидели раньше со скрещенными ногами, не пытайтесь садиться так именно сейчас.

Для начинающих очень хорош стул с прямой спинкой. Позже, когда ваша медитация укрепится, вы постепенно можете пробовать сидеть со скрещенными ногами, в полулотосе или в лотосе. На самом деле не важно, сидите вы на стуле или на полу со скрещенными ногами, или лежите на спине. Важно, чтобы ваша спина и голова были на одной линии. Если это затруднительно, просто оставайтесь внимательными, насколько можете.

Перед началом медитации я нахожу удобное положение. Если тело беспокоит меня из-за неудобства положения или боли, медитация затрудняется. Я сижу либо в полулотосе, либо на твердой подушке, либо на стуле. Для того чтобы сидеть в полулотосе, вам, возможно, потребуется ежедневно выполнять позы хатха-йоги, чтобы растянуть лодыжки, икры и бедра. (с.19)

Преимущество полулотоса в том, что это очень устойчивое положение. Эта физическая стабильность упрощает вхождение в медитативное состояние. И тогда ваше тело становится храмом медитации.

*В своих скитаниях я посещал храмы и другие места паломничества.  
Но я не видел храма блаженнее, чем мое собственное тело.  
(Сараха "Буддийские тексты")*

## ПИЩА ДЛЯ МЫСЛИ

Питание важно для вашей практики. Пища, которую вы едите, в определенной степени влияет на спокойствие вашего ума. Пусть ваше питание изменяется ровно и естественно; будьте честными сами с собой. Не форсируйте перемены: попытка слишком быстро отвергнуть пищу заставит вас просто больше сосредоточиваться на ней. Если вы не думаете ни о чем, кроме сочных бифштексов, когда едите свои бобы, вы слишком торопите события. Суть в том, чтобы позволить мыслям уйти вместе с пищей — ваше пристрастие более важно, чем то, едите вы определенную пищу или воздерживаетесь от нее.

Некоторые виды пищи возбуждают и стимулируют организм, так что после нее вам трудно усидеть спокойно. Ваше отношение к такой пище будет меняться. Например, когда вы почувствуете себя более легким, мясо может показаться вам слишком тяжелым. Постепенно вы можете перейти от мяса к рыбе, яйцам, и в конечном итоге, возможно, только к фруктам, зерновым и овощам. Таким же образом вы можете отказываться от сахара, алкоголя и сигарет. Помните: в этой игре нет особых правил.

Определите, что вам необходимо теперь. Изменяя диету, будьте внимательны, чтобы не нарушить баланс протеина. Если вы переходите к вегетарианскому питанию, при необходимости используйте протеиновые добавки. Поддерживайте также витаминный баланс, особенно витаминов В и С, минералов и, возможно, Е. Ослабление энергии и анемия — это препятствия для глубокой медитации,

Также для очищения вашего тела полезны посты. Но будьте умеренны. Продолжительные посты следует проводить только под руководством учителя. (с.20)

Наряду с растущим осознанием в отношении пищи, хорошо также стать более чувствительным к тому, что питает ваш ум. Некоторые духовные системы, такие как

макробиотики, выстроены вокруг питания. Однако очень часто люди сосредоточиваются на пище, мало внимания уделяя тому, что они принимают в свой ум. Если есть овощи, крупы и фрукты, а потом смотреть по телевизору садистские алчные игры, то это вряд ли даст вашему духу сбалансированную пищу.

По мере своего продвижения вы станете меньше увлекаться сбором мелодрам ежедневных новостей, потому что, проникая в себя, вы все меньше и меньше будете ощущать потребность питать свой ум ненужными образами и мыслями, которые возбуждают его. Вы упрощаете то, о чем вы говорите, на что смотрите и что читаете. Вас привлекают новые книги, возможно, книги, написанные теми, кто говорил из тишины медитации. Эти книги ценны для создания пространства, в котором ваш ум тоже может успокоиться.

Мы пичкаем наши умы никчемными вещами лишь для того, чтобы заполнить пустоту, ощущаемую нами. Когда я сижу в поезде нью-йоркской подземки и смотрю на людей, читающих "Дэйли Ньюс", я вижу, как много бесполезной информации они собирают. Однажды я провел шесть месяцев в одном из храмов Индии, у меня не было связи с остальным миром. То было в период выборов, и я не знал, кто стал новым президентом Соединенных Штатов. Это было забавно, поскольку как психиатр я некогда давал больным тест, одним из вопросов которого был такой: кто президент Соединенных Штатов? Когда я вернулся из Индии, то обнаружил, что, полистав журналы один день, я вошел в курс важных событий прошедшего полугодия. И в то же время я избежал перегруженности личностями, событиями и драматичностью новостей. Можно быть ответственным гражданином и не позволять своему уму быть захваченным средствами информации с их стремлением создавать сенсации. Говорится: "Когда вы выметаете храмовый двор, не прекращайте читать старые газеты".

Мы действуем так, будто человеческий интеллект — это сбежавший монстр, которого нужно постоянно кормить любой ценой. Сам я становлюсь менее пристрастным к информации. Сейчас я сижу в подземке, повторяя мантру или следя за дыханием, и в конце поездки я спокоен и готов к следующему моменту. Тогда как другие, поглощенные сбором информации для питания своего ума, заканчивают поездку более напряженными, рассредоточенными и взвинченными, чем были в ее начале. (с.21)

*Зачем нужно столь много новостей из-за границы, когда всё,  
что касается жизни или смерти, действует внутри нас?  
(Уильям Лоу)*

*Учение, которое записано на бумаге, — не истинное учение.  
Записанное учение — это пища для вашего мозга.  
Конечно, вашему мозгу необходима какая-то пища,  
но более важно — быть собой,  
практикуя верный путь жизни.  
(Шунри Сузуки)*

## ГДЕ МЕДИТИРОВАТЬ

Медитация — это работа. Хорошо иметь физическое пространство для работы — комнату или уголок медитации. Все, что вы там делаете, — это медитация, изучение священных книг или воспевание. Не делайте там ничего, что не является частью вашей духовной практики. По своему выбору вы можете оставить этот угол комнаты пустым, просто голые белые стены или можете украсить его, приведя в соответствие с особой частью вашего распорядка дня. Можно поставить свечу или благовония. Или поместить несколько изображений тех, кто вдохновляет вас — Христа, Будды или Рамакришны. Вы можете также держать там несколько соответствующих книг, таких как Библия или Бхагавад-гита.

Когда вы садитесь в том уголке или входите в ту комнату, настройтесь на то, что все, что вы делаете там, — это медитация или учеба. Не используйте это место ни для какой другой цели. Посвятите его пробуждению вашего духовного "я". Атмосфера такого места наполняется результатами каждого вашего шага в медитации. Вы освящаете его. Если вы продолжаете использовать его чистым образом, пространство наполняется вибрациями, которые делают ваш путь к медитации ровным.

Найдите спокойное место, свободное от суеты. Начинаящий легко приходит в беспокойство. В глубокой медитации окружение не имеет значения, но вначале внешней спокойствие помогает вам войти во внутреннюю тишину. Знакомые места, где вещей, привлекающих ваше внимание, немного, — лучше всего.

Особое место или специальный уголок для вашей медитации желательно иметь, но это не является необходимостью. Когда вы приняли медитативную практику, подходящую для вас, вы можете совершать ее почти где угодно. **(с.22)**

Вы обнаружите, что многие обычные моменты вашей жизни очень подходят для медитации: когда вы ожидаете вызова в зубной кабинет или автобуса, когда сидите в метро. Моменты, которые обычно были временем скуки или блуждающих мыслей, становятся даром — возможностью для медитации.

Часто я входил в наиболее глубокие медитации, когда меньше всего ожидал этого — не в зале для медитации, но управляя машиной, или сидя в самолете, или ожидая на таможне, или стоя в очереди на железнодорожной станции в Нью-Дели. Даже стоя в переполненном метро, вы можете уйти внутрь себя. Чем сильнее медитация, тем меньше вас отвлекает окружающее. В конце концов вы приобретете способность медитировать в любом месте и в любое время.

*Когда монах заходит в таверну, таверна становится его кельей,  
и когда гуляка заходит в келью, та келья становится его таверной.  
(Худжвири)*

## КОГДА МЕДИТИРОВАТЬ

Когда вам медитировать? На ранних стадиях время, так же как и место, имеет значение. Вам нужно найти не только удобное место, но также выбрать для медитации подходящее время. Если вы только что поели, вас может клонить в сон. Если вы голодны, это тоже может мешать медитации. Как правило, медитацию практикуют по меньшей мере дважды в день — утром, после пробуждения, и где-то в течение вечера. В первом случае ваш ум устанавливается в раскрепощенном состоянии перед началом дня. Во втором — вы освежаетесь на вечер.

Лучше всего медитировать каждый день в одно и то же время — например, утром перед уходом из дома и вечером перед ужином. Найдите определенное время, свободное от забот и обязанностей. Поручите кому-нибудь отвечать по телефону или присмотреть за детьми. Привычка к ежедневной медитации создает внешнее обрамление для внутреннего процесса медитации. Поэтому будьте регулярны.

Вначале хорошая продолжительность медитации составляет двадцать или тридцать минут. Затем вы можете постепенно увеличивать ее продолжительность, прибавляя по пять минут или около того, доведя до сорока пяти минут или часа, насколько позволяет ваш распорядок и склонность. **(с. 23)**

Вы можете сверять время по кухонному таймеру или по часам, приоткрывая глаза, чтобы увидеть, когда истечет время. Эти беглые взгляды на часы не должны прерывать вашей медитации. С практикой ваше чувство границ времени будет становиться все более точным.

Продолжительность медитации может быть различной. Сидите столько времени, сколько можете, но не больше. Будьте прилежны, соблюдайте время, которое вы установили для себя, если даже его требуется сверять по часам. Не прерывайте медитацию после первого импульса к тому, чтобы встать и заняться чем-то другим; медитация — это время, когда вы без привязанности позволяете таким побуждениям приходиться и уходить.

Если вы медитируете регулярно, вы достигнете хороших результатов даже если вы не чувствуете этого, поскольку медитация позволит вам увидеть, как ваши мысли ограничивают вас. Ваши попытки сопротивления медитации — это ваши ментальные тюрьмы в миниатюре.

*Ошибочно думать, что садхану невозможно практиковать из-за недостатка времени.  
Действительная причина — это возбужденность ума. (Свами Брахмананда)*

## С КЕМ МЕДИТИРОВАТЬ

Найдите людей, с которыми вы можете разделить свой интерес к медитации. Они могут стать для вас опорой. Индийский святой девятнадцатого века Рамакришна говорил, что новичок в духовной жизни подобен молодому деревцу, которое нужно обнести изгородью для его защиты. Сатсанг, общение с единомышленниками, укрепляет их нередко колеблющуюся веру в этом путешествии. Делясь своим опытом с другими искателями, вы получаете благо от их поддержки. Вы получаете более широкий взгляд на возможности медитации, нежели если бы вы медитировали один.

Групповая медитация, несомненно, делает вашу практику эффективнее. Ваш ум будет создавать уловки, чтобы помешать практике. В те моменты, когда вы чувствуете усталость или возбуждение, если бы вы были один, то предпочли бы прерваться и встать. Соглашение медитировать в определенное время с другим человеком удерживает вас на месте. Когда вы сидите с другими, вы чаще всего просто наблюдаете за возникновением в вашем уме предлогов для прекращения медитации, нежели воплощаете их в действие. (с. 24)

На более продвинутом уровне медитация в сатсанге создает групповую вибрацию, которая усиливает вашу медитацию. Словно скопление спокойных мыслей переходит от одного человека к другому. Я часто заходил в медитационные залы в Японии и Соединяемых Штатах, в которых сама атмосфера казалась заполненной этими вибрациями. Такая умиротворенная атмосфера присутствует во многих церквах и храмах.

Ваша группа может собираться у кого-нибудь дома, зажигать свечу, возможно благовония, и спокойно сидеть определенное время. Постепенно вы можете ввести другую деятельность, совершаемую в медитативном духе. Например, трапезничать вместе, читать вслух книги о медитации или совместно воспевать.

Вы можете присоединиться к уже существующим группам. Каждая из них имеет свой стиль и свои взгляды и может серьезно увлечь вас, или же, напротив, оставить равнодушным. Вначале, если вы хорошо чувствуете себя в группе, это имеет мало значения. Позже, став более опытным, вы можете предпочесть оставить одну группу и присоединиться к другой. Но не тратьте слишком много времени вначале, пытаясь оценивать ту или иную группу или личность. Важно начать медитировать.

*Ибо где двое или трое собраны во имя Мое, там Я посреди них.*  
(Матф. 18,20)  
(с. 25)

## III ПОИСК ПУТИ

### КАКОЙ ИЗ МЕТОДОВ МОЙ?

Большинство людей не осознают, что среди медитативных практик существует широкое разнообразие. Возможно, из-за массовой рекламы они отождествляют медитацию с какой-либо специфичной практикой, такой, как сидеть с закрытыми глазами, повторяя мантру, как в технике ТМ, или глядя на голую стену для опустошения своего ума, как в дзэн. Выбор методов, которые могут помочь обрести вам внутреннюю свободу, в действительности намного обширней. Можно выбирать из множества методов и групп, а не только из нескольких хорошо известных.

Иногда людей отталкивает медитация, когда они начинают с метода, который слишком сложен для них. Благоприятно использовать метод, который соответствует вашим естественным склонностям и таким образом укрепляет положительное отношение. Вначале выберите метод, который будет гармоничен с тем положительным, что у вас уже есть, метод, который для вас интересен. Следуйте ему, пока не почувствуете прочную связь со спокойствием мысли, с медитативным осознанием, с Богом.

Взгляните на свою жизнь и найдите то, что действительно привлекает вас. Например, вы очень атлетичны. И для вас сидеть без движения в течение часа — значит бороться со своим телом. Тогда вместо этого вы можете начать с каратэ или кунг-фу и затем перейти к тай-цзы или к какой-либо другой медитации в движении. Если вы более усидчивы и склонны к учебе,

вы можете начать с чтения Кришнамурти или буддийской доктрины и практиковать медитацию випассана. (с. 26)

Эмоциональному человеку эти практики могут показаться слишком сухими, и его может привлечь танец суфиев или воспевание. Это также формы медитации.

По мере развития в медитации вы можете обнаружить, что вас привлекают методы, которых вы вначале сторонились. Вы можете расстроиться из-за того, что огонь не достаточно горяч, и вы хотите двигаться быстрее, чем позволяют легкие методы. Поэтому вы начинаете работать со следующим методом, и так до тех пор, пока все аспекты индивидуальности — сердце, ум и тело — не придут в равновесие. Если вы начинаете с одного из них, рано или поздно вы, наверное, захотите подтянуть и другие. Здесь не важно, с какой техники вы начинаете. Попробуйте почувствовать, к чему вы готовы и что вам необходимо. Прежде всего, будьте честными сами с собой.

Полезная тактика — это выбрать метод, который кажется правильным, и следовать ему в течение двух недель. В этом эксперименте договоритесь с собой: "Я буду принимать все свои негативные реакции на эту медитацию просто как мысленные формы, созданные моим эго для того, чтобы удержать меня от серьезного отношения к ней. Я отложу суждения, критику и сомнения". По истечении двух недель вы свободны оценить метод. Или определите для себя три или шесть месяцев.

Погрузитесь. В определенных обстоятельствах вам нужно остановиться, чтобы определить, где вы находитесь, и сверить с тем, куда хотите попасть.

Представьте себе Линдберга, летящего из Нью-Йорка в Париж, которого направляет лишь его маленький перископ, выглядывающий из "Духа Св. Луизы". Он может вычислить свое положение по звездам, но все, что он видит, — это океан внизу. Он не знает, сбился он или нет, до тех пор пока не прибудет. Он движется с верой в то, что долетит и все окончится благополучно. Нечто подобное происходит и в духовном путешествии. Вам нужна дисциплина для того, чтобы не упасть, проходя по неровным и незнакомым местам, нужна вера, чтобы выстоять до конца.

*В самом деле, нужно ли беспокоиться о просветлении?  
Неважно, какой дорогой я путешествую, я направляюсь домой.*  
(Шиншо)  
(с. 27)

## ПРОБА

Если вы никогда не занимались никакой медитацией, вы можете попробовать одну прямо сейчас. Прежде всего, немного успокойтесь и сядьте поудобней. Подойдет ваше любимое кресло, или, если хотите, сядьте, скрестив ноги.

Сидите настолько прямо, насколько вы можете сидеть, не причиняя себе неудобства. Рано или поздно вам нужно будет научиться сидеть с прямой спиной, чтобы голова, шея и грудь были на одной линии. Сейчас просто расположитесь по-настоящему удобно. На несколько секунд оторвитесь от чтения и устройтесь поудобней. Сейчас, когда вы так сидите, ваши мысли блуждают. Они наполняются фантазиями и воспоминаниями. Вы думаете, что же это за медитация? Что я делаю? Если вы не держитесь ни за одну из этих мыслей, но просто позволяете им протекать мимо, вы уже в медитации. Но одна из этих мыслей может захватить вас, увести к планам, фантазиям, воспоминаниям или к решению проблем. Тогда вы просто думаете, а не медитируете.

Вот способ, с помощью которого вы можете удержаться от излишнего погружения в свои мысли. Наблюдайте за движением своих мыслей, как будто они — осенние листья, плывущие вниз по течению. Листья носит туда и сюда круговоротами воды. На некоторых — капли, сияющие на солнце. Пусть листья, то есть мысли, плывут, но удерживайте внимание на самой воде. Ваш ум может останавливаться на звуке, воспоминании, плане или на любой из тысяч вещей. Когда вы заметите, что вага ум цепляется за какую-либо из них, за один из листьев, очень спокойно обратите его обратно к течению, обратно к струящейся воде. Пусть листья уплывут. Не раздражайтесь, если ваше внимание захвачено, потому что это раздражение — просто еще один лист. Не отчаивайтесь, — если ваше внимание будет захвачено тысячи раз.

Каждый раз очень спокойно, но твердо возвращайте его к струящейся воде. Сейчас несколько минут попробуйте эту медитацию. Это начало успокоения ума.

## МНОЖЕСТВО ПУТЕЙ

Спокойно сидеть с закрытыми глазами — это только одна из форм медитации. Люди могут медитировать, танцуя и воспевая имена Бога, за чашкой чая - практически в любой деятельности. А для тех, кто медитирует с закрытыми глазами, существует обширное разнообразие внутренних практик. К медитации относится не то, что вы делаете с вашим телом, но то, что вы делаете с вашим умом. (с. 28)

Познакомившись с разнообразием медитативных практик в этой главе, вы сможете оценить их большие возможности. Хотя все практики, описанные здесь, ведут в конечном счете к одному и тому же результату, каждая из них акцентируется на различных качествах медитативного состояния. Например, один тип медитации будет акцентировать спокойствие ума, другой — гармонию с силами вселенной, третий — сострадание. Я считаю это различие всего лишь вопросом времени, поскольку, хотя каждая из этих практик начинает с того или иного качества, в конечном счете у того, кто стоит на пути, проявляются все качества.

Чтобы принять какой-либо метод, вам необходимо более тонкое изучение и более высокие уровни практики. То, что вначале могло быть неважным, позже становится значительным. Возьмите, к примеру, мантру. Когда вы начинаете работать с мантрой, действовать будет любая. Однако позже вы начинаете осознавать нюансы, тонкие различия между мантрами и состояниями, в которые они вас приводят.

Каждый метод раскрывает свои тонкости по мере вашего продвижения в нем. Экспериментируйте до тех пор, пока не найдете один, который покажется наиболее подходящим для вас. Тогда целиком отдавайтесь ему — либо сами, либо через учителя.

## СОСРЕДОТОЧЕНИЕ

Сосредоточение - это корень освоения любой медитационной практики. Медитирующий должен уметь сохранять свою мысль зафиксированной на особой цели или задаче, не отвлекаясь, независимо от того, какую практику он использует. Определение этого навыка просто, но чтобы развить его на практике, необходимо большое терпение. Чтобы начать развивать сосредоточенность, вам нужно просто выбрать какой-либо объект, мысль или часть тела и зафиксировать на нем вашу мысль в течение определенного времени. Если ваш ум блуждает, спокойно, но твердо возвращайте свое внимание к объекту медитации. Когда вы разовьете даже немного сосредоточенности — а это произойдет после относительно короткого периода медитации, - вы обнаружите, что это улучшит все остальные методы духовной практики. (с. 29)

Простым упражнением для перенесения вашего сознания на один объект является сосредоточение на пламени свечи. Поставьте перед собой свечу на расстоянии примерно одного шага и направьте внимание на пламя. Когда вы будете смотреть на пламя, потекут бесчисленные мысли о пламени, о медитации, о звуках, которые вам слышны, об ощущениях тела и т.д. В каждом случае вы замечаете мысль, позволяете ей уйти и просто возвращаетесь к осознанию пламени свечи. Спокойно, но твердо стараясь удерживать свое внимание на пламени свечи, вы начинаете видеть, как мысли и чувства захватывают ваше сознание. Вы начинаете осознавать процесс привязанности.

Эта практика направления мысли к одной точке — первый шаг в познании непривязанности. Цель медитации — освободить сознание от отождествления с чувствами и мыслями. И став свободным, ваше осознание охватит все, ни к чему не привязываясь.

*Достижение сосредоточения ума и чувств в одной точке — лучшая из аскез.*

(Шри Шанкарачарья)

\* \* \*

Попробуйте использовать эти советы для сосредоточения на дыхании — основной практике концентрации. Когда вы готовы медитировать, закройте глаза и направьте внимание к движению дыхания через ноздри. Сосредоточьтесь на ноздрях, замечая полное прохождение вдоха и выдоха, от начала и до конца. Не следуйте за дыханием в легкие или в воздух, просто

наблюдайте, как оно входит и выходит из ноздрей. Если можете, замечайте тонкие ощущения дыхания. Осознавайте, как каждый вдох и выдох проходит через ноздри, подобно швейцару, который смотрит на каждого человека, входящего и выходящего через дверь.

Будьте внимательны к ощущению дыхания. Не старайтесь вообразить или увидеть его. Замечайте дыхание, как оно есть, в точности, как вы чувствуете его. Вы можете ощутить дыхание на краю ноздрей, в носу или на верхней губе. Ваши ощущения будут меняться, — иногда вы можете почувствовать дыхание, как легкое прикосновение перышка, как медленную пульсацию и другие бесчисленные формы. Нет "верного" метода ощущения дыхания; просто осознавайте его. Каждый раз, когда вы замечаете, что ваш ум блуждает в иных мыслях или отвлекается на звуки, возвращайте внимание к легкому, естественному ритму своего дыхания.

**(с. 30)**

Не пытайтесь контролировать дыхание. Просто наблюдайте за ним. Быстрое или медленное, легкое или глубокое — природа дыхания не имеет значения. Важно лишь ваше полное внимание к нему. Если вам трудно удерживать ум на дыхании, отсчитывайте по десять его циклов. Или, чтобы установить мысль на дыхании, вы можете иногда сделать полный, глубокий вдох и выдох. Затем позвольте вашему дыханию снова вернуться в обычный ритм.

Если вы осознаете, что думаете о чем-то другом, возвращайте внимание к своему дыханию. Не пытайтесь сражаться с мыслями. Просто позволяйте им уходить.

Если вас отвлекают звуки, делайте то же самое: позволяйте им быть и просто снова начните следить за своим дыханием. Если у вас затекла рука или нога, медленно переместите ее. Но в это время удерживайте свой ум на дыхании.

Ум будет блуждать, и когда вы в первый раз начнете медитировать, вы, возможно, действительно осознаете, насколько он активен. Не беспокойтесь об этом. Просто возвращайте свое внимание к дыханию, позволяя уходить всем блуждающим мыслям. Это сущность медитации.

## МАНТРА

Слово, имя Бога или духовная фраза, повторяющаяся снова и снова, называется мантрой. Использование мантры — это эффективный способ сосредоточения ума. Но важна не только концентрация мысли, но и то, на чем она концентрируется. Хотя ум может сосредоточиться на чем угодно, мантрой могут быть названы лишь особые слова. Мантра должна связывать вас со священным. Большая часть мантр сосредоточивает вас на Боге через повторение святого имени. Мантра как бы дает вам лодку, на которой вы можете без привязанности проплывать через ваши мысли, проникая во все более тонкие обители. Эта лодка сама направляется к божественному берегу.

Мантра акцентирует одну мысль, одну волну, которая накатывает снова и снова, вытесняя вашу привязанность ко всем другим мыслям до тех пор, пока они не разлетятся, как птицы. Например, вы можете тихо или про себя повторять санскритскую мантру "Рам", имя Бога. Просто повторяйте: "Рам, Рам, Рам, Рам". Рекламные объявления проплывают и растворяются в "Рам, Раи, Рам". Если бы пассажир вашей машины спросил, что вы делаете, вместо: "Я нажимаю на сцепление", вы могли бы сказать ему: "Я повторяю: Рам, Рам, Рам". **(с. 31)**

Ваше сознание занято лишь мантрой, тогда как машиной вы управляете автоматически. Таким же образом вы начинаете видеть свою жизнь с отстраненной перспективы мантры.

Хотя группы, подобные ТМ, рекомендуют начинающим медитировать не более двадцати минут дважды в день, но я считаю полезным спокойно сидеть и быть занятым только мантрой более продолжительное время. Вы можете сосредоточенно работать с мантрой значительное время, три или четыре часа или даже больше. Таким образом, вы сольетесь со звуком мантры и начнете предаваться ему, погружаться в него.

Предлагайте все ваши мысли, как жертвоприношение мантре. Если вы думаете "Она не действует", возьмите эту мысль и представьте, как вы предлагаете ее мантре на золотом подносе с шелковым платком, благовониями и свечой. Предлагайте это, продолжая спокойно повторять мантру. Предлагайте ваши мысли, ваши сомнения, неудобства, скуку, даже вашу боль в горле.

Потом, когда вы перейдете к занятиям дня, продолжайте помнить мантру; пригласите ее оставаться с вами. Вы можете соотносить мантру со своими шагами, когда идете, или с любой

ритмичной деятельностью. Неважно, что еще вы делаете, продолжайте повторять мантру. Если вы печатаете, каждый раз, когда возвращается каретка, — "Рам"; если вы разговариваете с кем-то, в каждой паузе — "Рам".

Один очень эффективный и широко распространенный метод запоминания мантры - это "счет" на бусинах четок — или *мала*. Подойдут любые бусины. Вы пропускаете бусины между пальцев одну за другой, повторяя на каждой мантру. Если ваши мысли блуждают, движение руки или прикосновение четок будет напоминать вам о мантре. Когда ваше тело работает в гармонии с умом, ритм становится более четким, ощущения более полными. Вы можете также использовать бусины для определения того, сколько раз вы повторили мантру, как часть вашего ежедневного медитационного распорядка.

В практике вы заметите, что когда ваш ум спокоен, мантра будет изящной и тонкой. Когда ваш ум возбужден, мантра будет при необходимости сильной и твердой. Просто возвращайте свои мысли к мантре и позволяйте ей делать вас все более спокойным.

Другие примеры мантр, помимо "*Рам*", это "*Аум*" — основной звук, или общность всех звуков. (с. 32)

"*Аум мани падме хум*", тибетская мантра, означающая: "Единое — это драгоценная жемчужина в лотосе моего сердца", и буддийская мантра "*Гате, гате, парagate, парасамгате, бодхи сваха*", которая значит: "По ту сторону, дальше, за великий Предел, за пределы того Предела, к Твоей обители". Вы мыслите и движетесь, и эти мантры продолжают вести вас на ту сторону до тех пор, пока вы не выходите к запредельному источнику мысли.

В практике углубления в мантру существуют различные стадии. Прекрасное описание этого процесса есть в книге "Рассказы странника", написанной неизвестным русским, чьей практикой было повторение *Иисусовой молитвы*:

"Наконец, через непродолжительное время почувствовал, что молитва сама собою начала как-то переходить в сердце... Далее начало являться какое-то благотворное растепление в сердце... Все... происшествия нисколько не оскорбили меня, как будто случились с кем другим, и я только их видел... молитва, услаждавшая сердце, ничему внимать не попускала".

Как быстро подобное произойдет с вами, зависит от того, насколько вы открыты и готовы. Но до тех пор мантра является чем-то автономным, подобно вращающемуся внутри волчку, который необходимо время от времени подталкивать, чтобы поддержать вращение. Иногда поддержка будет необязательна, как у святого Кабира, который говорил: "Мою *джану* (повторение имен Бога) читает Рам, тогда как я сижу, отдыхая". Мгновения, когда вы замечаете это, блаженны: не вы работаете с мантрой, а мантра с вами.

Если вы созрели духовно, может быть, вам достаточно будет лишь услышать мантру или увидеть ее в книге для того, чтобы осознать, что это верное средство для вас. Или, наоборот, начав использовать определенную мантру, вы обнаружите, что ничего не происходит. Повторяя ее, вы почувствуете, что это нечто чуждое и неуместное. Не беспокойтесь о вашем произношении. С течением времени оно само о себе позаботится. Дайте мантре шанс. Если позже она все еще представляется странной и непривычной, возможно, это не ваша мантра. Но она никак не повредила. Просто попробуйте другую.

Мантры варьируются от простых слов и фраз до санскритских и тибетских мантр, каждый слог которых активизирует конкретную чакру или конкретный тип сознания. Герман Редник дал сильную мантру на английском: "*Я точка жертвенного огня в пламени Божьей Воли*". Практикуйте эту мантру, сосредотачивая свое внимание на точке между бровями. День за днем, направляя свою энергию к этой точке с помощью мантры, вы постепенно становитесь проводником воли Бога. (с. 34)

Индусская мантра "*Адитья хридаям пуньям, сарва шатру бина шанам*" означает: "Когда в сердце находится солнце, то все зло исчезает из жизни". Если вы хотите практиковать эту мантру, при ее повторении представляйте солнце. Смотрите, как солнце посылает всему свет и тепло, равно доброму и злему. Оно не говорит: "Я не буду на тебя светить, потому что ты не следуешь правилам игры". Оно просто посылает тебе свой свет и тепло» Практикуйте это утром. Созерцайте солнце, Адитья, и постепенно вносите его в свое сердце. Ощущайте в своем сердце его тепло и сияние. Чтобы давать это тепло и любовь, вам не нужно ничего делать; солнце — это источник света. Пусть оно светит. Когда вы повторяете эту мантру и визуализируете, вы настраиваетесь на свое "Я", пребывающее в вашем духовном сердце, или *Хридаям*. Когда солнце находится в вашем сердце, все зло исчезает из вашей жизни.

*В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог.  
(Иоанн 1,1)*

*И умереть, и жить я должен, произнося имя Твое.  
(Мухаммед)*

*Пребуди же непрестанно в призывании имени Господа Иисуса,  
чтобы сердце поглотило Господа и Господь сердце,  
и стало сии два воедино.  
(Св. Иоанн Златоуст)*

*Воистину, я человек счастливый!  
Я посещаю Чистую Землю так часто,  
как пожелаю:  
Я иду, и я возвращаюсь,  
Я иду, и я возвращаюсь  
Я иду, и я возвращаюсь,  
"Наму амида бутсу! Наму амида бутсу!  
(Сайге) (с. 34)*

## СОЗЕРЦАНИЕ

Чтение Писаний, молитва и общение с природой, все это формы созерцания.

Вам надо читать достаточно для мыслительного основания вашей практики, чтобы полностью понять то, чем вы занимаетесь. Используйте эту учебу как семена созерцания. Соберите книги, написанные или поведенные существами освобожденными, или достигшими высших уровней сознания. Цитаты из некоторых таких книг помещены повсюду в этой. Каждое утро или вечер открывайте книгу наугад или читайте до тех пор, пока не найдете параграф или предложение для работы. Размышляйте над ним в течение дня. Смотрите на свою жизнь через линзу этого отрывка. Благодаря этой практике со временем придет преобразование вашего восприятия, вашего понимания природы реальности.

Созерцание также может протекать в свободной форме. Торо писал:

"Иногда я сидел на своей залитой солнцем веранде от восхода до полудня, поглощенный грезами, окруженный соснами, орехами, в умиротворенном уединении и покое, когда птицы щебетали кругом или бесшумно пролетали по дому, до тех пор, пока солнце, заглянувшее в мое западное окно, или шум вагонетки на отдаленной железной дороге не напоминали мне о времени. В такую пору я рос, как хлеба в ночи, и это было лучше любой работы, содеянной руками. Это не было временем, вычеркнутым из жизни, но моментами проникновения далеко за пределы доступного мне обычно. Я осознал, что подразумевали люди Востока под созерцанием и оставлением деятельности. В такие редкие моменты даже я в некоторой степени йогин".

То же самое, о чем говорят Торо, происходит и с нами. Позволять уму плыть сквозь идеи и образы свободно, но сосредоточенно, — это наиболее известная форма созерцания. Это не очень отличается от почти лишенной формы молитвы, описанной Св. Иоанном Креста. Молитва может выражаться по-разному — от простой молчаливой открытости до очень личного диалога с Богом.

Уединяясь для молитвы, отбросьте из мыслей ваших все то, что вы делали или планируете делать. Оставьте все мысли, будь они хорошие или плохие. Не молитесь словами, пока вы действительно не почувствуете влечение к ним; или, если вы молитесь словами, не обращайтесь внимания на то, много их или мало. Не усложняйте их или их значение. Не беспокойтесь о том, к каким молитвам прибегнуть, или о том, выражать вам их внутренне, в мыслях, или вслух, словами. Сохраняя только сильное стремление к Богу, смотрите, чтобы ничего более не оставалось в вашем сознании. Избавьтесь ото всякого особого представления о Боге (о том, каков Он или Его деяния) и сохраняйте лишь простое осознание, что Он есть, как Он есть. (с. 35)

Молю вас, оставьте Его таким и не принуждайте быть другим. Не исследуйте Его дальше, но оставайтесь в этой вере, как на твердой почве. Это осознание, очищенное от идей, намеренно ограничивающих веру и держащих ее на якоре, не оставит в ваших помыслах и устремлениях ничего, кроме обнаженной мысли и интуитивного ощущения своей изначальной сущности. Вы будете чувствовать, будто все, что вы желаете, — это воззвать к Богу: "О Господь, совершая подношение Тебе, я не смотрю ни на какие качества Твои, но лишь на то, что Ты таков, каков Ты есть: и ничего более".

*Пусть эта спокойная тень ляжет на все ваши мысли и станет для вас подобной зеркалу. Поскольку я хочу, чтобы ваша мысль о себе была такой же обнаженной и простой, как ваша мысль о Боге, так, чтобы вы могли духовно соединиться с Ним без каких либо колебаний и рассеянности ума. Он — ваше бытие, и в Нем вы являетесь сами собой, не только из за того, что Он — источник и бытие всего сущего, но из за того, что Он — ваш источник и самая сердцевина вашего бытия. Поэтому в сем созерцании думайте о себе и о Нем одинаково, то есть с простым осознанием, что Он таков, каков Он есть, и вы таковы, каковы вы есть. И ваша мысль не будет отрывочной и рассеянной, но соединится с Ним, который есть все.*

(Св. Иоанн Креста)

*Слушай, Израиль: Господь, Бог наш, Господь един есть. И люби Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими. И да будут слова сии, которые Я заповедую тебе сегодня, в сердце твоём. И внушай их детям твоим, и говори об них, сидя в доме твоём и идя дорогою, и ложась, и вставая. И навязжи их в знак на руку твою, и да будут они повязкою над глазами твоими, и напиши их на косяках дома твоего и на воротах твоих.*

(Второзаконие 6, 4-9)

*Везде, где ты ни находишься, можешь поставить жертвенник Богу в уме твоём посредством молитвы.*

("Рассказы странника")

*Я чувствую, что лучше говорить с Богом, чем о Нем.*

(Св. Тереза)

(с. 36)

Природа — это самый легкий объект для созерцания из окружающего нас, способный вдохновить и привести нас в спокойное единство со всем творением. Сома Кришна предлагает так открыться природе: "Создавайте медитации, в которых вы чувствуете свою сущностную природу. Вы можете попробовать некоторые из этих:

- Сидя, прислонившись спиной к могучему дереву, с каждым дыханием вы можете ощущать его силу и то, как она входит в ваш позвоночник. Осознавайте, как ствол дерева и ваша спина становятся одним целым. Благодарите дерево.
- Положите вечнозеленую ветвь на макушку головы, и пусть ее сила вливается в вас, как бы наполняя пустой сосуд. Она льется через край, омывая вас зеленой дымкой, и вы воссоздаются.
- Держите камень в руке. Ощущайте его структуру, вес и восстанавливайте его геологическую историю. Насколько он старый? Вышел ли он из глубин земли или как метеорит из пространства, прежде чем оказаться в вашей руке? Станьте этим камнем.
- Впитывайте запах свежесрезанной травы или лужайки, поглощая ее аромат носом и ртом. Пусть он питает тело и дух.
- Ощутите вкус ветра. Что приносит он? Может быть, соль морскую? Или чистый аромат сосен с гор? Или опаленный воздух пустыни? Слизывайте снег и дождь с пальцев ветра.
- Лягте на прогретую солнцем землю и разделите ее благодарностью щедрым лучам, разжигающим жизнь души. Представьте, что вы семя. Наблюдайте, как вы пускаете корни и растете.

- Слушайте океан, накатывающийся на берег. Закройте глаза и позвольте силе звука наполнить вашу голову, а затем все тело, пока все ваше существо не завибрирует с ним. Попробуйте услышать за океаном рев изначальной энергии вселенной.
- Наблюдайте за течением реки. Сбросьте бремя беспокойств и отрицательных эмоций в проточную воду, чтобы она унесла его. Глубоко дышите, чтобы вытеснить из сердца старые выкристаллизовавшиеся формы напряжения, словно поток слой за слоем смывает древние горести на своем пути к океану. Представьте океан, который ждет, все нейтрализует и снова обращает в чистую энергию.

(с. 37)

*В Хришикеше есть садху, который поднимается рано утром и становится возле большого водопада. Он смотрит на него весь день и говорит Богу: "О, как хорошо Ты создал! Хорошо создал! Как изумительно!" Он не практикует никакой иной формы джапы или аскезы. Вечером он возвращается в свою хижину,*

(Шри Рамакришна)

*Голос горы течет из одних великих уст;  
Линии холмов разве это не чистое тело Будды?  
(Зенрин)*

## ПРЕДАННОСТЬ

Молитва, созерцание изображения святого существа, пение для Возлюбленного — все это медитативные практики преданности, путь сердца. Преданность уравнивает ту в значительной мере имперсональную мудрость, которую в основном приносят формы медитации. Она позволяет нам по мере преобразования сознания возвращать смирение. Эта переполненность сердца по отношению к объекту нашей преданности содействует и большей части других методов, благодаря потоку преданной любящей энергии.

Для примера представьте, что перед вами стоит некто, к кому вы чувствуете особую предрасположенность, — Авраам, Христос, Мария или Хануман — то лучезарное, светлое существо, чьи глаза наполнены состраданием, в ком вы чувствуете мудрость, исходящую из высшей гармонии со вселенной.

Несмотря на всю вашу привязанность к нечистоте, несмотря на все ваши недостойные ощущения, такое существо безусловно любит вас. Сидеть перед таким существом или представлять его пребывающим в вашем сердце, быть с ним и отвечать на его любовь, видеть себя отраженным в этих сострадательных, всепрощающих глазах, все больше и больше открываться ему, словно возлюбленному, вести воображаемые беседы с ним, открыть себя для сострадания, спокойствия, теплоты, смирения, для всех качеств свободного существа.

Это межличностное качество медитации преданности позволяет вам начать со своей психологической потребности любить, быть любимым, находиться в присутствии мудрости, сострадания и покоя. **(с. 38)** Когда вы находитесь с тем, кто воплощает эти качества, они передаются, и вы чувствуете себя более совершенными, даже до такой степени, что различаете внутри себя излучающий свет. Эта встреча со своей изначальной красотой позволяет вам еще больше открываться возлюбленному — до тех пор, пока любящий и возлюбленный не сливаются воедино, и вы не обнаружите что-то, что вы видели как совершенство, является зеркалом вашей собственной подлинной сущности. Есть более низкие и более высокие стадии преданности. Поначалу вы делаете путешествие романтическим. Вы просто переносите средоточие своей мелодрамы с базара в храм.

Вас влекут образы в храме, сам храм, участие в поклонении, любовь, скажем, к Христу, Кришне или Будде. Вы хотите думать о них, говорить с ними, играть с ними, открывать им свое сердце. Этот уровень романтичен; вы ощутили по-своему выраженную любовь к сближению с Богом. Но по мере того, как ваша любовь растет, и ваш возлюбленный становится единственной целью вашей жизни, вы попадаете в более глубокие области самого себя. Тогда эмоциональные, романтические качества преданности уступают место новой любви, в которой, в конечном счете, вы видите всех людей как возлюбленных.

*О Садху! Простой союз — лучше всего,  
С того дня, как я встретил моего Господа,  
нет конца играм нашей любви.  
Я не закрываю свои глаза и не затворяю уши,  
я не умерщвляю свое тело;  
Я смотрю открыто, с улыбкой, и вот  
Его красота повсюду;  
Я произношу Его имя, и все, что я вижу,  
напоминает мне о Нем; все, что я делаю,  
становится поклонением Ему.  
Восход и закат для меня едины, и улажены  
все различия.  
Куда бы я ни шел, я двигаюсь в Нем,  
Все свершенное мной — служение Ему:  
Ложась, я простираюсь у Его стоп.  
...Я погружен в единое великое блаженство,  
которое выше всякого наслаждения и боли.*

(Кабир)

(с. 39)

*Истинная преданность — в самом себе,  
а не в желании рая и не в страхе пред адом.  
(Рабия эль-Адавия)*

*И возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим,  
и всею душою твоею, и всем разумением твоим,  
и всею крепостию твоею: вот первая заповедь.  
(Марк 12, 30)*

Имена Бога и хвалу Богу можно не только произносить, но и петь. Часто когда ваше сердце ликует, лишь пение способно выразить полноту вашей любви к Богу. Когда вы непрерывно воспеваете Имя, ритм и мелодия разжигают ваши чувства. Если этот экстаз усиливается, различия начинают рушиться, пока не остается только любовь, только возлюбленный.

**Киртан**, воспевание мантры — это древняя и почитаемая практика, используемая в Индии и других частях Азии. Когда в киртане используют музыку, эстетическим или музыкальным способностям не придается особого значения. Красивое пение приятно, но оно не является необходимым. Важно петь из сердца. В Индии последним часто поет старый человек, у которого нет зубов, голос дребезжит и прерывается кашлем, но он оставляет всех позади, потому что знает, для кого поет, и красота этого контакта с Богом трогательна и сильна.

Киртан, как и любая другая практика преданности, может совершаться в любом состоянии ума, с любого уровня эволюции. Просто через постоянство он ведет к глубоким уровням раскрытия и понимания. С какой бы стадии вы ни начали, если вы постоянны в киртане, эта стадия изменится. Вы можете пожелать приободриться, но обнаружите, что впадаете в скуку. Вы можете захотеть "ощутить преданность". Если вы позволяете каждому ощущению возникать и затем удаляться, освобождая место для нового внутреннего опыта, тогда вы откроетесь силе, исходящей из воспевания Имен Бога.

Если вы радостны, будьте радостны и воспевайте. Если вы в тоске, тоскуйте и воспевайте. Просто продолжайте приносить ваши ощущения в огонь Имени, и оно проведет вас через все. Когда вы в любви с Богом, гам звук имени доставляет большую радость. Говорится, что "Божественная любовь в своем высшем проявлении это не что иное, как непреходящее блаженство освобождения". Полностью отдаться киртану, воспеванию божественного Имени — значит познать эту сладкую форму блаженства. (с. 40)

*Чем чище, истиннее и глубже воспевание, тем ближе оно для Его слуха. Оно насыщает атмосферу собрания чистотой, покоем, любовью и блаженством, и все чувствуют великую сладость Его Сущности. Когда вы погружаетесь и растворяетесь в воспевании, оно становится медитацией.* (К. К. Сах)

## ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

В непосредственной визуализации вы привносите в ум мысленный образ, на который медитируете. Визуализация напоминает нашу знакомую привычку фантазировать, мечтать и воображать, но в дисциплинированной форме. В отличие от обычных мечтаний, визуализация укрепляет сосредоточенность вашей мысли на взятом образе. Сила этого метода в том, что он дает вам способность обнаружить качества представляемого существа в самом себе.

Вы можете попробовать визуализацию, описанную ниже. Либо прочтите текст, а затем исполняйте, либо попросите кого-либо прочесть его вам.

Сидите с прямой спиной и закрытыми глазами.

Глубоко дышите сердечным центром (находящимся в середине груди) в течение нескольких минут, пока не почувствуете, как эта область вашего тела теплеет и расширяется. Перенесите внимание к горловому центру, вдыхайте и выдыхайте через эту чакру, пока не почувствуете ее оживление. Обратитесь к области вашего третьего глаза и дышите через нее. Поднимитесь до верхней чакры на макушке головы, вдыхайте и выдыхайте через нее вертикально. Затем возвратите свое осознание и дыхание к сердечному центру. Ощущайте связь между своим сердцем и головными центрами. Осознавайте поток энергии, объединяющий их.

Снова дышите сердцем и представьте крошечного Будду, сидящего в нем, сияющего, совершенного. Он — воплощение всех добродетелей, всех сил. Он излучает уравновешенность, сострадание, всеобъемлющую любовь. С каждым дыханием сияние крошечного Будды усиливается, и он начинает расширяться. Следите за этим расширением, поддерживая своим вниманием образ, заполняющий всю область вашего сердца. Вдыхайте жизнь в этот образ, пока он не переполнит область вашего сердца и не войдет постепенно в каждую частицу вашего существа, в каждую клеточку вашего тела, пока вы и Будда, не станете одним. (с. 42)

Когда вы с Буддой, нечего больше добиваться. Просто сделайте паузу перед следующей стадией. Теперь, будучи Буддой, начните вдыхать своим сердцем Будды, наблюдая свет в каждом дыхании, сердцем облекая его в любовь и посылая миру из третьего глаза Будды. С каждым дыханием ваше сердце сияет все ярче. Ощущайте поток любви, исходящий из лба Будды. Продолжайте вдыхать свет и посылать любовь, чтобы поток любви из вашего третьего глаза стал непрерывно текущей рекой, покрывающей всю вселенную. Пусть осознание тела сотрется и станет могучим проводником этого благословения. Вы не существуете, — есть только широкое сердце Будды и духовный глаз.

И вот работа Будды закончена. Медленно, медленно снова начните возвращаться в сердечный центр, пока вся сияющая фигура не заполнит его. Когда тело Будды сокращается, оно становится даже еще более лучезарным, оставляя в сердце вашем огненное излучение на весь день. В своих отношениях с миром в этот день помните, что эта часть вашей сущности все еще остается Буддой. (Сома Кришна)

*Поклоняйся Мне в символах и образах,  
напоминающих тебе обо Мне.  
(Шримад Бхагаватам)*

## ДВИЖЕНИЕ

*Каждое движение есть молитва.  
("Человек из семьи весельчаков")*

Хотя, как правило, медитация совершается сидя, но можно медитировать и во время движения. Поток энергии вашего тела, его положения и позы, ваша манера ходьбы — все может быть медитацией. Например, в хатха-йоге есть определенные позы, называемые асанами, каждая из которых воплощает особое отношение и взаимодействие со вселенной. Это связано с тем, что с изменением положения вашего тела вы изменяете канал его настройки. Если сейчас вы соединяете руки в молитве, вы можете ощутить, что этот жест выражает качество молитвенного отношения. Напротив, если вы сжимаете кулак и угрожающе выставляете его, вы можете ощутить, как это акцентирует соответствующее отношение. Поэтому любое положение тела предполагает то или иное утверждение. Просто сгибая спину, вы изменяете движение энергий через тело. Позы хатха-йоги раскрывают энергии тела, каждая из них медитативна и позволяет настроиться на различные планы сознания. (с. 42)

Существует также положения рук, называемые *мудрами*, которые отражают различные состояния сознания. Если вы посмотрите на изваяния Будды, вы заметите, что его руки принимают различные положения. Каждое из них — это мудра. В тай-цзы последовательность мудр развивается в движущуюся медитацию. Хотя кажется, что в тай-цзы практикуется непрерывное движение, в действительности это серия крошечных фрагментов подобна кадрам фильма.

Так как восточные боевые искусства — это особый духовный путь. Бодхидхарме, принесшему буддизм из Индии в Китай, приписывается создание каратэ (кунг-фу в Китае). Достигнув в боевом искусстве высшей точки, адепт растворяет все следы своего эго в совершенстве движения. Как и в любой медитации, чтобы достичь этой стадии, необходима сильная самодисциплина.

Еще одна традиция, которая использует движение для развития медитативного сознания — это суфийский танец. Кружение дервишей уже стало притчей во языцах, но кроме него существует много других видов танца и способов ходьбы, используемых суфиями. В большинстве своем эти движения настраивают на молитву; сочетание движения с молитвой направляет мысль и тело танцующего к Богу.

Для мастера хатха-йоги, тай-цзы или суфийского танца движение — это покой.

Описанные ниже методы суфийской ходьбы были разработаны Муршидом Самьюэлом Левисом.

Идите естественно, без напряжения, но со вниманием, спина прямая. Сосредоточьтесь на дыхании. Пусть ваша ходьба и дыхание естественно скоординируются. Ритмично отсчитывайте каждые два шага: один — два. Распределите два шага на вдох и два — на выдох.

Создавая равновесие элементов земли, воздуха, огня и воды в самом себе, в особой форме ходьбы вы можете развить любой элемент, который у вас слаб. Например, если вы чувствуете в себе непостоянство и нестабильность, "заземляющая" ходьба сделает вас устойчивым.

Можете также попробовать обратиться к ходьбе, выражающей качество любви, или же силы и мужества. Продолжайте каждую их них до тех пор, пока не почувствуете, что становитесь их воплощением. (с. 43)

**Земля:** Хорошо для стабилизации эмоций и для укрепления равновесия энергий. Если возможно, идите в ритме пульса. Ноги в коленях слегка сгибайте, руки держите по бокам, ладонями к земле. Смотрите вниз; ощущайте, как гравитация притягивает ваши ладони и тело вниз. Ощущайте связь с землей. Глубоко вдыхайте и выдыхайте легко. Соотнесите свои шаги и дыхание; два удара пульса — вдох и два — выдох.

**Воздух:** Легкость, свободное, счастливое состояние. Нет заземленности, нет ритма. Идите, словно растекаясь в беспорядочных направлениях, Ощущайте себя легким и воздушным. Выражайте свое движение способом, который, как вам кажется, отражает это качество. Дыхание утонченное и легкое.

**Вода:** Чувствительность, текучесть, эмоциональность, неуравновешенность. Идите, словно танцуете вальс: шаг — два — три, шаг — два — три. Покачивайтесь из стороны в сторону. Не закрывая носа, вдыхайте через правую ноздрю и выдыхайте через левую.

**Огонь:** вдохновение, мужество, большое желание достичь цели. Непостоянство. Идите быстро и каждые несколько шагов припадайте на правую ногу, подавая тело вперед, как бы настигая кого-то, сопровождая это хлопком в ладоши, подобным вспышке. Глубоко дышите через правую ноздрю (не закрывая носа). Ощущайте наполняющую вас энергию огня.

**Качество любви:** Шагайте грациозно и легко. Дыхание утонченно. Слегка наклоните голову в благоговении и сложите руки у сердца. Ощущайте, как любовь наполняет ваши ладони, и затем, подняв руки и голову, предлагайте любовь своему Возлюбленному. Прodelайте это несколько раз, пока не почувствуете течение любви. Если хотите, можете мягко повторять арабскую фразу "*йа вадуд*", что значит "О, возлюбленный".

**Качество силы и мужества:** Шагайте гордо, энергично, плечи назад, руки раскачиваются, кулаки сжаты. Можете воспеть фразу "*йа Малик*" — "О, Царь царей". (Тара Беннет).

## ПОГЛОЩЕННОСТЬ

Наверное, вы когда-нибудь спокойно сидели на берегу реки или океана. Сперва есть только единый большой наплыв звуков. Спокойно слушая, вы начинаете различать бесчисленные тонкие звуки: волны, докатывающиеся на берег, течение реки. В этой умиротворенности и тишине мысли вы верно воспринимаете происходящее. Тоже самое происходит, когда вы прислушиваетесь к самому себе. Сначала все, что вы можете слышать, — это свое «я», но постепенно это "я" открывается как масса изменяющихся элементов, мыслей, чувств, эмоций и образов, которые проявляются просто благодаря вниманию. (с. 44)

В состоянии погруженности вы осознаете происходящее в каждом мгновении. Вы остаетесь бдительным, не позволяя себе становиться беспечным. Если вы одновременно развиваете состояние погруженности и сосредоточенность, вы обретаете равновесие мысли. Развиваясь, это постигающее осознание открывает многие грани мира и вас самих. Вы ясно и непосредственно видите, что все, в том числе и вы, движется в потоке, в преобразовании. Нет ни единого элемента вашего ума или тела, который был бы неподвижен. Эта мудрость исходит не из какого-то особого состояния, но из внимательного наблюдения за собственным умом.

Иосиф Гольштейн дает следующие рекомендации для развития состояния поглощенности через медитацию на свои мысли и процессы действия:

## МЕДИТАЦИЯ НА МЫСЛИ

Медитировать на мысли — это значит, по мере их возникновения просто осознавать то, что ум размышляет, не вдаваясь в содержание: не бежать на поезд отождествления, не анализировать мысль и причину ее появления, но просто осознавать, что в конкретный момент текут "думы".

В каждый момент возникновения мысли можно внутренне замечать: "Думы, думы"; наблюдать за мыслью без суждений, без реакции на ее содержание, без отождествления с ней, не принимая ее за себя или за свою. Мысль — это не тот, кто мыслит. За ней никто не стоит. Она мыслит сама. Она приходит незваной. Вы увидите, что когда есть сильное отречение от мыслительного процесса, мысль не задерживается надолго. Как только вы осознаете мысль, она исчезает. Некоторым может помочь более подробное определение мыслительных процессов, когда они замечают различные виды мыслей — "замыслы" или "воображение", или "воспоминания". Это обостряет вкус внимания. В ином случае комментарием может служить простое замечание: "Думы, думы". Старайтесь осознать мысль сразу после ее появления, а не потом. Когда мысли замечены точно и спокойно, они не имеют силы беспокоить ум. Мысли не должны рассматриваться как препятствия или помехи. Они — просто еще один объект поглощенности, еще один объект медитации. Не позволяйте уму лениться и рассеиваться. Стремитесь прояснить происходящее в это мгновение. (с. 45)

Сузуки Роши писал: "Когда вы практикуете дзэн, не пытайтесь остановить своё мышление. Пускай оно само остановится. Если что-то приходит в ум, пусть оно приходит и уходит. Оно не останется надолго. Когда вы пытаетесь остановить свое мышление, это означает, что око беспокоит вас. Не будьте обеспокоены ничем. Кажется, что нечто приходит в ваш ум извне, но в действительности это только волны вашего ума и если вы ими не обеспокоены, постепенно

они будут становиться все тише и тише... Приходят многие ощущения, возникают многие мысли и образы, но это только волны вашего собственного ума, ничто не приходит в ваш ум извне. ... Если вы оставите свой ум таким, каков он есть, он станет спокойным. Такой ум называют великим умом".

Просто позвольте всему происходящему быть таким, каково оно есть. Позвольте всем образам, мыслям и ощущениям приходить и уходить, не беспокоясь ими, не реагируя на них, не отождествляясь с ними. Станьте едины с великим умом, внимательно наблюдая за всеми приходящими и уходящими волнами. Это отношение быстро приведет к состоянию равновесия и спокойствия. Не позволяйте уму рассредоточиться. От момента к моменту сохраняйте ум чутко осознающим происходящее, будь то дыхание, ощущения или мысли. Каждый миг пусть ум будет спокойно, не напряженно сосредоточен на объекте.

## МЕДИТАЦИЯ НА ПРИЕМ ПИЩИ

Когда мы едим, в теле и уме происходит множество различных процессов. Важно погрузиться в последовательность процессов, а иначе есть большая вероятность возникновения жадности к пище. И если мы его не осознаем, то мы не наслаждаемся полностью процессом. Мы берем кусочек или два, и затем мысли блуждают.

Первый процесс в приеме пищи — это то, что вы видите её. Отмечайте про себя: "Видит, видит". Затем — намерение принять пищу, мысленный процесс. Это намерение следует отметить: "Намеревается, желает". Мысленное намерение становится причиной движения руки. "Двигается, движется". Когда рука или ложка касается пищи, возникает прикосновение, контакт. Ощутите его. Затем намерение поднять руку, и она поднимается. Внимательно замечайте все эти процессы. Рот открывается. Кладется пища. Рот закрывается. Намерение опустить руку, затем движение. Одна вещь в одно время. (с. 46)

Ощущение пищи во рту, ее структуры. Ощущаете движение челюстей. Когда вы начинаете жевать, появляется ощущение вкуса. Погрузитесь во вкус. По мере жевания вкус исчезает. Проглатывание. Осознавайте всю последовательность. За этим нет никого, кто бы ел. Это просто последовательность намерений, движений, ощущений вкуса и прикосновения. Это то, чем мы являемся — последовательность событий, процессов, и, погружаясь в последовательность, в поток, мы освобождаемся от концепции "я".

## МЕДИТАЦИИ В ДЕЙСТВИИ

Заключительным шагом в соединении медитации с вашим сознанием является превращение содержания вашей повседневной деятельности в часть медитации. Существуют такие способы восприятия мира и вашего пребывания в нем, при которых все происходящее все более глубоко вводит нас в медитативное пространство. Однако в то же время для такой медитации необходима твердая основа; медитируя на мир, вы должны продолжать эффективно действовать в нем. Это медитация в действии. В конечном счете она становится сердцевинной сознательного образа жизни, медитативным пространством внутри вас. Это пространство сохраняется в каждой вещи, которую вы видите, в любой деятельности выполняемой вами, формируя спокойный, умиротворенный и широкий взгляд на мир.

Я считаю, что даже такая возбуждающая деятельность, как прогулка через Нью-Йорк Сити может оказаться глубоким медитативным опытом. Поскольку, если идя по улице, я остаюсь спокойным внутри, — либо повторяя мантру, либо наблюдая за своим дыханием, — я могу видеть, как мое сознание притягивает та или иная вещь на улице. Каждый раз, когда мое сознание притягивается, оно отражает какие-либо желания, все еще привлекающие меня, — связанные с силой или сексом. Всякий раз замечая желание, я позволяю ему остаться или уйти. Но в это время я остаюсь в медитативном пространстве, не теряя себя в желании. Таким образом я могу идти по городу, оставаясь внутри спокойным, несмотря на невероятные атаки извне. Существуют психотехники, которые помогут вам видеть происходящее в каждый момент таким образом, чтобы все служило для вашего духовного пробуждения. Бхагават-гита описывает карма-йогу как путь пробуждения через обычную деятельность. Вы видите каждое действие, будь то еда, сон или работа, как совершение подношения Богу. (с. 47)

Каждое ваше действие становится медитацией на взаимоотношения с Богом. Если вами руководит гуру, тогда вы видите повседневную жизнь как диалог, в котором гуру ставит перед вами ситуацию за ситуацией, каждая из которых служит для вашего пробуждения.

Когда вы в конечном итоге развиваете способность медитировать от момента пробуждения до сна и в то же время с совершенной легкостью оставаться в мире, каждое мгновение жизни становится восхитительным и свободным.

*Дзэн - это не какое-то возбуждение, но сосредоточение  
на вашем обычном ежедневном режиме.  
(Шунри Сузуки)*

*Позвольте мне объяснить вам назначение Кавванаха. **Кавванах** означает намерение, представление. Наше представление всегда свободно. Нет ничего, что могло бы воспрепятствовать вашему представлению. Даже если весь мир будет втискивать вас в модели действий, в ваших представлениях может остаться только то, что вы пожелаете. Например, вы сидите в кресле зубного врача. Он сверлит, и вы чувствуете жгучую боль, но вы можете видеть эту боль как подношение любви. Вы предлагаете Богу этот момент боли как страдание ради Него. Вы можете так обратиться к Нему: "Риббоно Шел Олам! — Ты благодатен и Твоя вселенная хороша. Все наполнено Твоей милостью и добродетелью, как и боль, которую я ощущаю. Я не могу принести Тебе никакой другой жертвы. Пожалуйста, прими этот момент боли как подношение любви от меня". Или вы пребываете в своих каждодневных трудах, делая то, что вы должны делать, и размышляя так: "О Господь Закона и Порядка, Ты предписал человеку трудиться. В делах своих я исполняю Твою Волю. В действии этом я хочу оставаться верным Тебе". Или вы путешествуете. Мысленно вы снова обращаетесь к Нему: "Сладкий Отец, я наслаждаюсь Твоим присутствием — стук колес, проплывающие пейзажи — все это не что иное как Ты. Ты поддерживаешь меня и этот поезд. Я буду внимателен в путешествии, ибо это Твоя воля. Веди меня на моем пути, Я полагаюсь на Тебя".*

*Вы видите, что эти "стрелы осознания" просты в обращении. Вскоре вы обнаружите, что с практикой придет ощущение Его присутствия.*

(Рабби Залман Счатер) (с. 48)

*Если вы умеете хорошо делать что-то одно, вы умеете делать всё.  
(Гурджиев)*

## МЕДИТАЦИЯ ВНЕ ФОРМЫ

Большая часть медитативных практик дает очень конкретные указания о том, на чем сосредоточиваться, о чем думать или что делать. Но на последнем этапе медитативное состояние выходит за пределы практик. Методы — это не что иное как ступени на пути к этому состоянию, но они не всегда необходимы. Есть способы восприятия себя и мира непосредственно от истоков, которые вводят вас в медитативное состояние минуя практику. Эти формы восприятия позволяют вам бодрствовать, пребывая в ясном сознании. Об этих безметодных методах говорят писания всех традиций. Приведенные ниже цитаты отражают такой путь без пути. Одно из наиболее прекрасных описаний этой не-техники содержится в "Песне Махамудры" Тилопы.

### Фрагменты из ПЕСНИ МАХАМУДРЫ

*Махамудра за пределами всяких слов  
И символов, но тебе, Нарона,  
Верному и неотступному, об этом нужно сказать.*

*Пустоте не нужна основа,  
Махамудра опирается на ничто.  
Не прилагая усилий,  
Но оставаясь открытым и естественным,*

*Можно свергнуть иго  
И так обрести Освобождение.*

*Если вглядываясь в пространство, человек видит ничто  
И умом созерцает, ум,  
Он разрушает различия  
И достигает обители Будды. (с. 49)*

*Облака, блуждающие в небе,  
Не имеют ни корней, ни дома; равно как и мысли,  
Проплывающие в уме.  
Когда ум становится виден,  
Стираются все различия.*

*Ничего не делай с телом, просто расслабься,  
Сомкни уста и оставайся в молчаньи,  
Опустоши свой ум и думай о ничто.  
Как полый бамбук твое тело.*

*Не давай и не принимай,  
Отправь свою мысль на покой.  
Махамудра — словно ум, ни к чему не привязанный.  
Так поступая, ты вовремя достигнешь  
Обители Будды.*

*Прекрати все деянья, желанья отвергни,  
Пусть мысли свободно восходят и падают,  
Как волны океана.  
Тот, кто хотенья презрел  
И не к чему не привязан,  
Постигает истинное значенье,  
Открытое в Писаниях.*

*Это мир преходящий,  
Подобно иллюзиям и снам,  
Он не имеет основы.  
Отрешись от него и оставь свой род,  
Порви струны вражды и похоти,  
Размышляй в лесах и горах.  
Если без усилий ты остаешься  
Свободным в своем естестве,  
Вскоре ты обретешь Махамудру  
И достигнешь Недостижимого.*

*Срежь корни дерева,  
И опадут листья.  
Срежь корень ума,  
И Самсара падет.*

*Тот, кто привязан к уму, не видит  
Истины, что за его пределами.  
Тот, кто стремится к практике Дхармы,  
Не знает истины за пределами практики. (с. 50)*

*Чтобы познать то, что  
Запредельно и для ума, и для практики,*

*Нужно начисто вырезать корни ума и  
смотреть обнаженно.  
Так нужно покончить со всеми различиями  
И оставаться легким.*

*Не нужно давать или принимать,  
Оставайся естественным,  
Потому что Махамудра — за пределами  
Всего, что принимается и отвергается.  
Высшее понимание превосходит все.  
Высшее действие  
Объемлет без привязанности великий исток.  
Высшая завершенность — это значит осознать  
Наследство, не уповая.*

*Сначала йог видит свой ум  
Кувыркающимся, как водопад;  
Позже текущим — как Ганга —  
Медленно и спокойно;  
В конце — это великий,  
Безбрежный океан, где Огни  
Сына и Матери сливаются воедино.*

(Тилопа "Учение Тибетской Йоги")

*И следи, чтобы ничего не осталось в мыслях твоих, кроме обнаженного сильного стремления к Богу, не облаченного в какую-то особую мысль о самом Боге или о деяниях Его, но лишь то, что Он есть таков, каков Он есть.*

("Облако непознанного")

(с. 51)

## IV НАЙДИТЕ СВОЙ ПУТЬ

### ПУСТЬ ВСЕ ИЗМЕНЯЕТСЯ

Хотя вы можете начать медитировать в любое время, это будет сделать труднее, если жизнь ваша хаотична, если вы очень расстроены, перегружены делами или больны. Но даже если вы начнете в таких условиях, медитация поможет вам немного все прояснить. Постепенно вы перестроите свою жизнь, чтобы продолжать духовное путешествие. На каждой стадии вы можете что-то делать для создания благоприятной атмосферы. Это может быть изменение вашего питания, круга общения, занятий, картин на стенах, книг, которые вы читаете, того, чем накошено ваше сознание, ухода за телом или же самого места и метода медитации.

Вам не нужно оказывать на себя давление, спеша измениться. Не нужно бояться, что из-за медитации вы теряете контроль над собой и соскальзываете на какой-то незнакомый путь. Когда вы постепенно разовьете спокойное и ясное осознание, ваши привычки естественно придут в гармонию со всем окружающим, с вашими прежними занятиями, нынешними интересами и будущими заботами. Не нужно резко разрывать старые связи, отношения, чтобы доказать свою святость. Такие изменения показывают лишь недостаток вашей веры. Когда вы едины с истиной, с потоком, изменения в нашей жизни произойдут естественно.

В конце шестидесятых и начале семидесятых многие американцы увидели несостоятельность погони за удовольствиями и начали искать способ вырваться из круга желаний. Западные модели больше не принимались; восточные — очень скоро стали модой. Но восточные системы не приживались органично. На Западе мы получали образование, которое скорее выстраивает систему представлений снаружи, нежели развивает ее изнутри. (с. 52)

Мы принимали внешние формы, но не внутренние поучения. Четки и белые одежды создавали подобие Востока, но оно было более или менее бессодержательным.

Но вместе с тем существуют сотни тысяч людей, для которых духовное пробуждение — это реальность. Я могу поехать в Омаха, Идахо Сити, Сизл, Буффало или Тускалузу — повсюду тысячи людей готовы слушать. Они духовно растут в своей повседневной жизни, не облачаясь в броские одежды и не надевая на шею четки. Их духовное пробуждение происходит внутри.

*Упомянут о двух классах йогов: скрытых и известных.  
Те, кто отреклись от мира — это "известные" йоги:  
все узнают их. Но "скрытые" йоги живут в миру.  
Они не известны.  
(Шри Рамакришна)*

*Этого не познать, убежав от мира, от вещей,  
удинясь и все отринув. Вместо этого человек  
должен познать внутреннее уединение,  
где бы и с кем бы он ни был.  
(Экхарт)*

\* \* \*

Вы начнете очищать свою жизнь, когда почувствуете, что без этого не сможете двигаться дальше. Очищать жизнь — значит удерживать себя от того, что препятствует освобождению. Но помните — ничто само по себе не является препятствием; ваша привязанность и побуждения делают это препятствием. Вопрос не в том, чтобы есть мясо или не есть мясо, а в том, кто его ест и почему.

Если что-то может захватить и удерживать ваши чувства — вы все еще прикованы к миру. Именно ваша привязанность к объектам, чувств лишает вас свободы. Если у вас недостает решимости разорвать привязанности чувств, это в конечном счете заставит вас вернуться к старому. Но в тот момент, когда вы не озабочены внешним, этой привязанности не существует. Вы свободны углубиться в медитацию.

Но это не легко. Чтобы выйти на такой уровень чистоты, придется потрудиться. Начините с того, что вы едите, с кем вы спите, что вы смотрите по телевизору, как проводите время. Многие люди обманывают себя, имитируя чистоту, они кому-то подражают из опасения не оказаться святыми. Отказаться от чего-то из неверных побуждений — это не лучше, чем продолжать делать это. Вы не можете претендовать на то, что вы уже чисты; вы только можете двигаться со своей собственной скоростью. (с. 53)

Когда через медитацию приходят изменения, вы обнаруживаете, что вас привлекает то, что несовместимо с прежней моделью вашей личности. Например, поначалу после строгих медитаций я обычно валялся перед телевизором, шел в кино, залезал в ванну и расслаблялся. Позднее к своему удивлению я обнаружил, что меня не влечет к этим забавам, я склонен просто спокойно посидеть. Эта новая форма бытия не соответствовала моим представлениям о себе. Мое представление о себе не успевало изменяться вместе со мной.

*Внутри себя или во вне, вам никогда не нужно изменять то,  
что вы видите, измените лишь то, как вы это видите.  
(Гадеуш Голас)*

Буддисты видят путь медитации в сбалансированном усилении трех аспектов мышления: **пунья, шила и самадхи**. **Пунья** — это мудрость, или понимание. **Шила** — это очищение, или упрощение вашей жизни. **Самадхи** — это сосредоточение, или единоподобность. Когда вы, медитируя, начинаете немного успокаивать свой ум, это начало самадхи. Этот проблеск ясности покажет вам, как возбужден ваш ум и тело и как усложнена ваша жизнь. Поэтому вы начинаете упрощать свою жизнь, очищать свою игру — начало шила. Чем больше вы упрощаете свою жизнь, тем лучше становится ваша медитация. Тем больше самадхи. Сильное самадхи настраивает вас на более глубокую мудрость — больше пунья. Чем больше шила, тем

больше самадхи; чем больше самадхи, тем больше пунья; чем больше пунья, тем больше шила. Одно питает и уравнивает другое.

## СДЕЛАЙТЕ ЭТО ПРОСТЫМ

Медитация помогает стать более простыми другим сторонам вашей жизни. По мере погружения в спокойную атмосферу вы увидите, как цепляясь за желания, вы усложняете свою жизнь. Ваша привязанность тащит вас от желания к желанию, от прихоти к прихоти, запутывая все более и более. Медитация помогает вам прорваться через эти привязанности. (с. 54)

Если, например, вы загромождаете свой ум чем попало, то обнаружите, что вся ваша медитация уходит на то, чтобы устранить озабоченность, которую вы накапливали в течение нескольких минувших часов. Вы заметите, что ваши медитации более чисты, когда вы входите в них из спокойной атмосферы. Это побуждает вас упрощать свою жизнь.

Наблюдая за мыслями во время медитации, замечайте, какие части вашей жизни продолжают вызывать беспокойные мысли и притягивать вас. Вы легко увидите, что нужно выбросить из вашего чулана для того, чтобы двигаться более ровно. Например, если у вас большие долги, и мысли об этих долгах вторгаются в вашу медитацию, вместо того, чтобы увеличивать эти долги, как настаивают окружающие, вы обнаружите у себя желание погасить их. Упрощая такие вещи, как финансы, вы более ясно увидите, как законы причины и следствия действуют в вашей жизни. Вы захотите сделать свою жизнь светлее и яснее. Позже, когда ваш медитативный центр укрепится, вы сможете исполнять многие обязанности, не отягощаясь мыслями о них.

Каждый раз, когда вы освещаете свою жизнь, вы меньше зависите от капризов мысленных форм, построенных вами и другими людьми. Вы будто создали мир из своих мыслей. Медитируя, вы начинаете осознавать, что эти модели — всего лишь мысли, а вовсе не то, чем вы являетесь в действительности. С каждой оставленной вами привязанностью к мысленной форме ваш мир становится светлее и яснее.

Медитация влияет на вашу жизнь, и жизнь формирует вашу медитацию. Это протекает одновременно. Уменьшая деловитость жизни, вы увеличиваете доход от медитации. Это богатство делает час удовлетворенными более скромной отделкой внешней жизни. В этом процессе меньше — значит больше.

*Тишина - это сад медитации.*  
(Али)

Я вспоминаю, что когда я был профессором Гарварда, у меня в машине было радио, а на работе и дома — стерео; меня постоянно окружала музыка — даже в ванной был динамик. Вдобавок к этому — картины на всех стенах и украшения в машине.

Постепенно, по мере того, как медитация изменяла мое восприятие окружающего, я начал стремиться к простоте. На стены я помещал то, что напоминало мне о высших целях: изображения тех, кто пребывал в высшем сознании, символы этого сознания, искусство, представляющее его. (с. 55)

Я обнаружил, что начал ценить тишину и радоваться, углубляясь в немногие фрагменты музыки или искусства, а не заполняя все пространство звуком и образами.

Иногда я чувствовал даже полное удовлетворение, сидя в тишине в полностью белой комнате.

*Тот, кто удовлетворен малым, на самом деле богат, как царь;  
а царь, для которого царства его недостаточно,  
во всем своем величии беден, как коробейник.*  
(Шекел Хакодеш)

Мой гуру Махараджи определил для моего обучения Хари Даса Баба. Хари Дас на протяжении многих лет не разговаривал. Он общался с помощью доски, на которой мелом писал простые фразы. Он мне тоже велел молчать и приготовил для меня меловую доску.

Сначала это было похоже на игру, но со временем стали очевидными ее глубина и красота. Прежде всего я стал устать писать длинные ответы и начал находить более простые способы выражения, которые, в свою очередь, упрощали мои мысли. Постепенно диалог посредством этих дощечек установил связь, достаточную для того, чтобы видеть индивидуальные формы мысли и окружающую их атмосферу. Эти фразы и реакция на них во многом зависели от моего внутреннего спокойствия. В нашей обычной болтовне происходит большая растрата энергии. Тишина принесла мне много энергии и ясности. Как писал Хари Дас, "ничего — это лучше, чем что-то".

*Перестаньте говорить, перестаньте думать,  
и для вас не останется ничего неясного.  
Вернитесь к Корню, и вы найдете Значенье;  
Стремитесь к Свету, и вы потеряете его источник...  
Нет нужды в поиске Истины;  
просто откажитесь от взглядов.  
(Сенгстан "Буддийские тексты")*

## ВСЕМУ СВОЕ ВРЕМЯ

Преобразование, приходящее через медитацию, — это не прогрессия по прямой. Это спираль, цикл. Моя собственная жизнь — это множество спиралей, на которых в свое время я обращался к определенной садхане или образу жизни и следовал ему примерно шесть месяцев или год. (с. 56) Спустя это время я оценивал результаты. Иногда я работал с внешними методами, такими как служение. Иногда обращался внутрь и удалялся из общества, чтобы больше времени проводить одному.

Расчет этих фаз спирали должен быть в гармонии с внутренним голосом и вашей внешней жизнью. Не привязывайтесь слишком крепко к какому-то одному методу — обращайтесь к другим, когда подходит их время, когда вы созрели для них.

Вначале я шел через учебу, интеллектуальный анализ и служение. Мне было трудно работать с "методами сердца". Я пытался открыть свое сердце, но методы казались абсурдными. Вспоминаю поездку в Авалон Болрум в начале шестидесятых, для того, чтобы послушать Аллена Гинзберга, представляющего Свами Бхактиведанту, который пел Харе Кришна. Это воспевание казалось мне странным. Я оставался холодным и циничным. Помнится, я думал: "Дело плохо — Аллен действительно хватил через край. Это воспевание..." Спустя годы я испытал мгновения экстаза от воспевания Харе Кришна. Мое сердце открылось красоте голубого Кришны и лучезарного Рамы, и я радовался своему росту и переменам.

Однажды ко мне пришел один студент и сказал, что его отталкивают практики преданности. Он занимался буддизмом — медитировал на дхарму, законы вселенной. Однако он испытывал трудности оттого, что сердце его было закрыто. Я посоветовал ему практику мантры "Дхарма, я люблю тебя". И он ее полюбил.

Это не игра во всё-или-ничто. Вы не выходите полностью, из одной фазы, пока не начнете следующей — передвижение постепенно.

*Всему свое время, и время всякой вещи под небом.  
Время рождаться, и время умирать;  
время насаждать и время вырывать посаженное.  
Время убивать, и время врачевать; время разрушать, и  
время строить. Время плакать, и время смеяться;  
время сетовать, и время плясать. Время разбрасывать камни,  
и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться  
от объятий. Время искать, и время терять; время сберегать,  
и время бросать. Время раздирать, и время шивать;  
время молчать, и время говорить. Время любить,  
и время ненавидеть; время войне, и время миру.  
(Екклезиаст 3,1-8) (с. 57)*

*Для искреннего ученика каждый день — день удачи.*  
(Зенгетсо)

## ДРУЗЬЯ

По мере углубления медитативной практики изменяется ваше отношение к другим людям. Зависимость от других, возникла в поисках удовлетворенности, уходит. Возможно, вы предпочтете оставаться один — или только с несколькими людьми, разделяющими ваш интерес к медитации. Пусть эти изменения происходят постепенно.

Вы растете, и ваши друзья меняются. Семья, с которой вы остаетесь связаны независимо от перемены интересов, — это другое, но уходит необходимость поддерживать дружеские взаимоотношения, для которых больше нет повода. Поначалу вас, может быть, будет беспокоить то, что близкие друзья не разделяют вашего увлечения медитацией. Но не осуждайте их, ибо люди развиваются по-разному, и каждый в своем темпе. Как ваши старые друзья не могут убедить вас, что медитация — это не то, так и вы не можете убедить их в обратном. Просто уважайте разные пути, по которым вы идете. И главное, не пытайтесь никого обращать в свою веру. Ваши собственные постепенные изменения — это наиболее убедительное утверждение.

Сведите до минимума драматизм своего увлечения. Если ваша вера еще слаба, вы усугубите слабость, пытаясь убедить своих друзей тоже медитировать. Такие усилия — это всего лишь попытка успокоить себя. Фанатизм в крупных, известных движениях часто возникает из-за этого недостатка веры у их последователей. Потребность обращать кого-то, потребность цепляться и рассказывать о своем опыте, потребность инсценировать что-то перед ними, превращая простые действия медитации в духовную мелодраму, — все это со временем уйдет, и медитация станет обычным, повседневным занятием.

Мелодрама такого рода — это форма духовного материализма: вы хотите получить от духовной жизни еще что-то, наподобие нового автомобиля или телевизора. Просто исполняйте свою практику, не афишируя это. Чем меньше вы драматизируете, тем меньше препятствий создаете. Романтизм на духовном пути — это всего лишь еще одна привязанность, которая тоже рано или поздно должна будет уйти. (с. 58)

Если вы медитируете в одиночестве и поддерживаете свои старые взаимоотношения, вы часто будете видеть себя среди людей, которые не понимают, что с вами происходит. Тогда нужно отдалиться. Держите свои мысли при себе, пока другие не спросят о них сами. Сомнения других людей ослабят вашу веру до того, как она получит возможность созреть. Это одна из причин, по которой мантра часто дается секретно. Не то чтобы для воздействия мантры необходима секретность, но скорее это важно для целеустремленного сосредоточения на мантре, не обеспокоенного сомнениями и насмешками других.

Когда медитация начнет оказывать более всестороннее влияние на вашу жизнь, ваше стремление к сатсангу, к тем, кто разделяет ваши духовные интересы, может вызвать стремление к совместной жизни с другими духовными искателями либо в общине, либо в коммунальных условиях одного дома. Одно то, что община или коммуна "духовная", не гарантирует, что в ней меньше психологических инсценировок, чем обычно встречается в миру. То, что вы вместе медитируете, имеете более или менее одинаковые взгляды и, возможно, одного учителя, и некоторой степени поможет вам преодолеть драму. Но не решит для вас все. Пребывание в сатсанге не изменит привязанностей, над которыми вы должны работать, но оно изменит ваш взгляд на них. Эта перспектива приносит чувство новообретенной радости от ежедневных дел, которые казались раньше утомительными и однообразными.

Цель сатсанга не в том, чтобы сделать вас "медитативным юридивым" или приверженцем культа, но, скорее, чтобы обогатить вашу жизнь новым взглядом на вещи. Чем более продвинутой становится ваша медитативная практика, тем менее важным для вас становится то, медитируете вы одни или с другими, — вы все меньше нуждаетесь в поддержке. В конечном счете сатсанг уводит вас от необходимости в сатсанге. Когда жизнь целиком ориентирована: вовнутрь, вам не нужны ничьи утешения или помощь; тогда вы можете помочь другим. А до того, когда это наступит, полезно, если рядом будут люди, указывающие путь и разделяющие его с вами.

*Кто те, чье восхищение вы хотите вызвать?  
 Не те ли это люди, которых вы безумными  
 считаете обычно? И что тогда хотите вы?  
 Чтоб вами восхищались идиоты?  
 (Эпиктет) (с. 59)*

## ГРУППЫ

*Приходи, приходи, кем бы ты ни был,  
 Бродяга, паломник иль странник - не важно.  
 Наш караван — не караван отчаянья.  
 Приходи, даже если сотни раз нарушил  
 Ты закон свой.  
 Приходи, приходи снова, приходи.  
 (Джалаледдин Руми)*

Возможно, вы затрудняетесь выбрать, к какой же из множества медитативных программ присоединиться. Вы хотите определить уровень чистоты и эффективности многочисленных медитативных практик, процветающих ныне. Вот некоторые моменты, которые стоит рассмотреть.

Первое — вы получаете то, чего хотите. Ваш прогресс растет в темпе, к которому вы готовы. Из всех программ, доступных вам, будут выбирать ваши подлинные желания. Откройте группам, которые обучают медитации, и наблюдайте, приносят ли вам их практики ощущение гармонии. Если да, идите дальше, учитесь у них. Отрицательная сторона в том, что их цели могут быть слишком далеки от освобождения, и вы можете закончить на этом, отчаявшись из-за их ограниченного видения.

Некоторые программы чище, чем другие. Большинство прилагают искренние усилия для обучения медитации; циничные эксплуататоры рынка — лишь очень немногие. Как правило, их нечистота будет поражать главным образом их самих, и только косвенно влиять на вас. Если вы чисты в своем желании, корысть вас не затронет.

Большинство людей действуют под влиянием очень сильных привязанностей, и массовые движения с их энтузиазмом и призывами к освобождению от иллюзии импонируют им. Большие общественные движения определяют свои цели по многим различным мотивам. Хорошо известная программа ТМ поставила своей целью инициацию одного процента населения мира. Я разделяю их убеждение в том, что если больше людей будут медитировать, социальные условия будут более гармоничны. И, конечно, медитация с мантрой может далеко продвинуть вас по пути. (с. 60) ТМ дает возможность многим людям впервые ощутить вкус спокойствия, но часто они находят, что этого недостаточно, и движутся дальше. Техника ТМ — это хороший опыт, и несомненно, она поможет вам обрести самоконтроль: спокойствие. А тем, кто хочет проникнуть глубже, помешает ограниченность самой организации ТМ, а не мантры. Люди, которые преподают метод, за исключением, пожалуй, лишь достигших самых высоких уровней, подобно Махариши Махешу, не представляются очень продвинутыми духовно.

Многие выражают недовольство относительно платы за мантру. На самом деле, если стремления распространять медитацию чисты, нет ничего плохого в том, что организация просит людей поддержать ее усилия экономически. Но некоторые группы, кажется, слишком усердствуют в этом. Искушение богатством велико; золото было причиной падения многих йогов. Мой гуру часто предостерегал меня от "женщин и золота", от похоти и денег. Медитация — это очень ценная вещь. Печально, что некоторые учителя, те, кто могли быть лучше, — ищут лишь богатства или силы. Они пожирают то, что сеют. Например, если вы платите за то, чтобы научиться медитации, а учитель действует нечестно, он останется с деньгами, а вы со средством для освобождения. Если вы правильно используете метод, вы придете к свободе, а ваш учитель попадет в ловушку.

Большими организациями, связанными с медитацией, часто привлекаются люди, стремящиеся к силе. В таких крупных организациях есть много лазеек для властных игроков, которые, облачаясь в ложную святость, начинают господствовать. Если ваши желания чисты,

вас влечет не сила — вы можете уйти от таких организаций к источнику. Пейте из этого источника, и нечистота не коснется вас.

Предположим, например, что группа предлагает серьезные традиционные техники, но сама ее организация впоследствии становится помехой. Если вы ищите возможность влиться в группу единомышленников, тогда вас может привлечь такая организация. Пребывайте в этой группе до тех пор, пока ваша внутренняя дисциплина не станет достаточно сильной, затем идите одни.

Многие группы медитации стараются скрыть всякую духовную тождественность. ТМ, например, очень легко обходит духовные аспекты, чтобы стать более приемлемой для американских масс, включая армию и общественные школы. (с. 61)

Некоторые программы, на вид вовсе не духовные, предлагают лишь терапевтические изменения. Они несут много полезного, предлагая массовую психотерапию, которая дает людям новое чувство самодостоинства, а это стоит денег. Они полезны, это не надираловка. Ограниченность их в том, что, касаясь методов, предлагающих людям намного больше, чем просто психологическое улучшение, они определяют цели этих методов только в рамках психологии и этим закрывают от людей более широкие возможности. Для одних этого будет достаточно, для других — нет. Те, кто желает чего-то большего, пойдут дальше.

Такие движения говорят о высших состояниях, но учат лишь самым общим вещам и остаются в границах реальностей этого мира. Иметь почву под ногами, никогда ранее не ощутив полета, — это одно, и совсем другое — сначала взлететь, а затем вернуться на землю. Моя критика в адрес основной массы духовных движений состоит в том, что ими не руководят люди, некогда взлетевшие и ныне возвратившиеся на землю. Тот же, кто пребывает в иллюзии, — неважно, сколь хороши его слова, — не может освободить другого.

Когда вы только начинаете свое путешествие, поможет практически любой метод. Достигая более продвинутых стадий, вы, возможно, обнаружите, что стремления некоторых наставников ниже, чем ваши собственные. Тогда вам нужно искать верное учение, которое скорее освободит, а не поработит вас.

Массовые программы предлагают полезную психологическую чистку. Быть может, они помогут вам преуспеть в этом мире. Но для меня наиболее привлекательные те программы обучения, которые нацелены на высшие стремления человечества к Духу Святому, к познанию Бога. Такие программы тоже служат человечеству. Фактически они служат ему даже больше, ибо создают атмосферу освобождения, в которой вы можете объединить свое бытие в миру с внутренней свободой. Тот, кто свободен, освобождает другого.

*Берегитесь лжепророков, которые приходят к вам  
в овечьей одежде, а внутри суть волки хищные.  
(Матф. 7,15)*

*Бенарес на Востоке, Мекка на Западе;  
но обратитесь к сердцу своему,  
ибо и Рама, и Аллах — в нем.  
(Кабир) (с. 62)*

## УЧИТЕЛЯ

Если там, где вы живете, есть несколько учителей, как вам выбрать одного? Я говорю там, где вы живете, поскольку, чтобы начать медитировать, вам не нужно далеко ходить. Скитания в поисках совершенного учителя имеют отношения больше к мелодраме, нежели к освобождению. На самом деле для того, чтобы просто начать, подойдет любой учитель, и если учителя нет, многое вы можете сделать сами. В конце концов, ваш лучший учитель — это вы.

Позднее вы можете почувствовать влечение к конкретному учителю. Когда вы ищите учителя, будьте открыты. Слушайте, настраивайтесь, ощущайте. Старайтесь почувствовать, гармонично ли отвечают учитель, поучения, практика вашим стремлениям.

Вы можете встретить учителя, которого все уважают, любят и славят, но в вашем сердце ничего не произойдет. Нет повода ни судить этого человека, ни убеждать или спорить с другими. Просто решите, что для вас подходит в данный момент. Пройдите мимо, если

считаете, что так нужно. Это не исключает возможности, что спустя какое-то время тот же учитель станет совершенным для вас, или что он может быть совершенным для других. Зачастую возникает соблазн сидеть и сопоставлять учителей, вместо того чтобы использовать их поучения и двигаться вперед. Гадать в отношении духовного нет нужды.

Принимая учение, вы берете на себя определенные обязательства по отношению к вашему учителю и преемственности, из которой это учение исходит. Предайтесь. Откройте себя наставлениям. Не стоит пятиться и говорить: "Я приму от вас только немного поучений, не больше". Чтобы получить от учителя сполна, вы должны зайти на глубину и погрузиться полностью. Есть риск промокнуть. Но поверьте, получив достаточно, из воды выйти вы сумеете.

Когда я проходил один медитативный курс, в первый день учитель сказал: "На эти десять дней ты должен взять себе за правило преданность мне, исполнять всё, как я тебе говорю", Это был временный контракт, и у меня не было с ним проблем, Я понял, что эта преданность была необходима для верной передачи его учения.

Когда наставления закончены, какие остаются у вас обязательства? Иногда учитель говорит: "Сейчас, когда ты принял от меня учение, ты должен служить мне и обращать ко мне других". Однако в сердце своем вы знаете, что ваше совместное дело окончено. Тогда единственный долг ваш перед учителем — это ваше собственное освобождение. (с. 64)

Все, что предлагает учитель, на самом деле — это его собственная сущность. Например, есть много историй о просветленных учителях, которые однажды просто повторив мантру, могли изменить всю жизнь преданного. Преданный мог быть очень мирским, но дух, с которым давалась мантра, пробуждал глубокий отклик. Учитель передает не только мантру, но, кроме того, и способность верно использовать ее. Если учитель пытается передать то, что он сам не получил сполна, дух будет утрачен и передача не будет завершена. Разочарование ученика, обнаружившего, что учитель был недостаточно опытен для того, чтобы дать мантру, к сожалению, может отвлечь его от дальнейшего использования совершенной мантры.

Некоторые боятся общения с учителем. Они боятся возможной неискренности учителя, боятся эксплуатации или обмана. На самом деле подвести нас могут лишь наши собственные желания или привязанности. Если вы хотите только освобождения, тогда все учителя будут полезными посредниками для вас. Они никак не могут причинить вам вреда. С другой стороны, если вы желаете силы, учитель может предстать как тот, кто говорит об освобождении, но вас тонко влечет к нему ваше желание обрести могущество. Если вы клюете на это желание и становитесь учеником такого учителя, то можете разгневаться, когда окажется, что вы идете с этим учителем за силой, а не за просветлением. Но помните: на каком-то внутреннем уровне вы уже знали это. Вас привлекало к учителю ваше желание обрести силу. И ваш гнев — это не что иное, как злость на самого себя.

Некоторые говорят, что вы ничего не должны делать без помощи учителя, что действовать без руководства опасно. Другие говорят, что учитель не нужен, что вы можете сделать все сами. Конечно, некоторые пробуждались и приходили к полной реализации и без учителей. С другой стороны, большинство на определенном отрезке пути нуждается в учителях. Например, если вы стремитесь к спокойствию ума, для начала достаточно научиться медитировать. Позже вам может потребоваться учитель для того, чтобы показать вам, как неверно вы используете даже простейшую медитацию, направляя ее больше на служение своему эго, нежели на освобождение. (с. 64)

Являются ли поучения красивыми и приятными, или же неприятными и грубыми или даже ироничными, все они — это зерна на жернове пробуждения. Самое незначительное недовольство ими отражает тончайшую привязанность. Это очень важный ключ к осознанию того, за что же вы все еще держитесь. Просто наблюдая за своей реакцией, все можно найти поучительным.

Учителя и поучения — это формы, и в конечном счете вы должны выйти за пределы форм. Если вы верны своему внутреннему голосу, по мере того, как он становится все яснее и яснее, он приведет вас к моменту единения путника и проводника. И это значит, что вы служили своему учителю достойно.

*Когда мадам Эйнштейн спросили, поняла ли она созданную ее мужем теорию относительности, она ответила: "Нет, но я знаю своего мужа — ему можно доверять".*

*Если вы хотите узнать дорогу в гору,  
спросите человека, который сходит  
с нее и на нее возвращается.  
(Зенрин)*

*Человек видит себя не в бурлящей, но в спокойной  
воде, И только тот, кто сам спокоен, может  
наделить спокойствием других.  
(Чжуан-Цзы)*

*Когда вы забываете обо всех своих двойственных  
представлениях, все становится вашим  
учителем и все может быть  
объектом поклонения.  
(Шунри Сузуки)*

## УЕДИНЕНИЕ

Существует древняя и нерушимая традиция удаляться с базарных площадей для медитации. Это удаление может продолжаться от одного дня одиночества до целой жизни, посвященной затворничеству или монашеству. Полезно посвятить интенсивной внутренней работе по крайней мере несколько дней или недель. Вам не нужно становиться монахом, но временное уединение ускорит ваше продвижение. Я часто рекомендую своим ученикам один день в месяц проводить в уединении или посвящать этому выходные. (с. 65)

Вы тоже можете попробовать, указания для этого просты. Идите в пустую комнату, если у вас такая есть, или в большой чулан, если в нем достаточно свежего воздуха. Ни с кем не встречайтесь и не разговаривайте. Ничего не читайте и не изучайте, Просто сидите спокойно, осознавая себя и окружающий вас мир. Если хотите, выполняйте какие-либо формальные практики медитации. Одиночество покажет вам, как ум создает свою вселенную.

Для продолжительного уединения вы можете выбрать один из существующих центров или пожить в палатке или хижине. Идите туда, где вы сможете оставаться совершенно одни на протяжении недели, нескольких недель, месяца и более. В течение этого времени следуйте избранным вами методам, таким как формальная медитация, хатха-йога, воспевание и мантра. Но уделяйте также время тому, чтобы просто спокойно сидеть. Сидите возле дерева, ручья, скалы. Оставьте в стороне свой интеллект. Пусть естественное течение вселенной струится через вас и приводит в гармонию вашу душу. Пусть он уносит вас в вечное ощущение времени, потока. Когда вы спокойно сидите, вас могут удручать прокручиваемые вновь старые фильмы вашей жизни. Но в конечном счете глубокое спокойствие проникнет в вашу сущность, связывая вас со своей и вселенской сущностью. Благодаря этому вы откроетесь глубокому внутреннему руководству, которое приврет вас ближе к Богу.

*Очаг домохозяина, хорошо правящего умом своим,  
изгнавшего чувство эгоизма, так же хорош,  
как уединенный лес, прохладная пещера  
или спокойная роща.  
(Йога-Васишта)*

*Ум — это все. Если ум деятелен,  
даже одиночество походит на базарную площадь.  
(Шри Рамана Махариши)*

Почти каждый год я посещаю места уединения буддистов, индуистов, христиан — и очень вдохновляюсь там. Несколько лет назад я останавливался в Бенедектинском монастыре штата Нью-Йорк. Я получил келью, посещал ежедневные собрания и службы и присоединился к молчаливым монахам в медитации, учебе и работе. Ярко вспоминаю мгновение, глубоко поразившее меня. Жили мы в тишине. Ели простую пищу из жестяных мисок и кружек и становились в очередь, чтобы мыть их за собой. В одном большом баке мылили, в другом споласкивали. (с. 66)

Это был редкий момент возможности общения. В очереди мы могли перешептываться друг с другом, Я стоял позади здорового, сильного человека лет сорока — очень сияющего. Я посмотрел на губку, которой он мыл свою тарелку, и спросил: "Вы давно в этом монастыре?" "Шестнадцать лет", — ответил он.

Образ этой губки, движущейся по тарелке, и слова "шестнадцать лет" впечатались в мою память. В том, как он произнес "шестнадцать лет", не было ни гордости, ни жалобы, ни какого-то другого заметного эмоционального качества. Это было просто сообщением факта. В этот момент я проникся умиротворенностью, терпением и глубиной медитативной жизни,

На проповеди один из братьев сказал: "Здесь, в монастыре, мы отказываемся от всякой свободы выбора вещей, таких как одежда, пища, досуг. Это дает нам свободу проникнуть внутрь". Существует глубокое различие между внешней и внутренней свободой. Выражение "не решетки тюрьму делают" — подходящее, ибо монашеская жизнь очень походит на заключение. Вы полностью находитесь под контролем в отношении времени и пространства. Однако в этих границах вы свободны от нужды много думать о внешнем, свободны проникнуть в себя.

\* \* \*

В храме моего гуру в Гималаях жизнь моя была очень проста. Я спал на подстилке, умывался из ведра, ел один раз в день, сидел, часами глядя в окно или изучая Гиту. Однажды, сидя там, я припомнил статью из журнала "Лайф" о военнопленных американских летчиках, которую читал когда-то. Было там и несколько фотографий, показывающих их быт. Я вспомнил одно описание жизни военнопленного: "Весь день я сижу в комнате. Сплю на подстилке. Моюсь из ведра и ем один раз в день". Целью статьи было показать ужас его жизни в таких жутких условиях. Я посмотрел на свою собственную жизнь: я добровольно выбрал такие же условия и при этом часто пребывал в экстазе.

Каждый день мимо храма проходил автобус. Это была нить, связывающая меня с миром. Около полудня, во время прибытия автобуса, я часто обнаруживал, что стою у окна, ожидая его появления. Я доставал свой обратный билет на самолет и держал его, глядя на проходящий автобус. Так я проверял свое стремление вернуться в мир, Я представлял, как сажусь в автобус и спустя тридцать или сорок часов возвращаюсь в Соединенные Штаты, где вновь зарываюсь во все то, что было мной оставлено. (с. 67)

В это мгновение меня особо влекла картина дансинга в Филморе Аудиториуме Сан-Франциско. Я воображал все то, чем был когда-то занят, — роскошные трапезы, секс, развлечения, общение, семейные визиты и т.д. Я мог втиснуть себя в любую из тех ролей, пережить ее в деталях, и в конце концов обратиться к себе: "Ты знаешь, чего я хочу на самом деле? Жить в храме, в Индии, где я смогу просто сидеть весь день". В этот момент я убирал билет и возвращался к своим практикам.

## МЕДИТАЦИЯ — ЭТО БЕГСТВО?

Некоторые люди используют медитацию как отдушину. Для них это способ уйти от проблем жизни. Они всем сердцем предаются медитации для того, чтобы избежать ответственности. Но они не достигают своей цели, ибо нужно сначала быть кем-то, чтобы стать никем. И если вы еще ничем собой не представляете, прежде лучше стать кем-то. Духовный путь — это не бегство от жизни. Прежде чем пытаться отрешиться от жизни, вам нужно сначала очистить ее.

Практикующего медитацию обычно представляют сидящим с закрытыми глазами, погруженным в себя. На Западе многие видят медитацию как отстранение от мира, уход от житейской ответственности. Временами такое отстранение может происходить, например, в

периоды уединения. Но оно не является обязательным и не отражает сущности медитативного состояния. Медитация не отстраняет от мира, но, скорее, естественно ведет человека к более глубокому пониманию взаимосвязи происходящего, его отношений с семьей, друзьями, нацией и миром.

Медитирующий начинает к тому же ценить различия индивидуальностей, составляющих структуру общества. В гармоничном потоке вселенной каждая личность играет свою роль. Например, если я живу в деревне, что позволяет мне свободно медитировать, я считаю своим долгом через уплату налогов и голосование поддерживать то целое, что дает мне такую возможность. В то же время мне не нужно ехать в Вашингтон протестовать. Это не входит в мою конкретную роль, но я и не порицаю никого другого, кто делает это. Социальная деятельность, если она совершается с сочувствием, благоприятна для общества. (с. 68)

Поразмыслим над сочувствием и протестом. Все мы предназначены исполнять в обществе разные роли. Кто-то ощущает гармонию будучи матерью, создающей очаг любви для своей семьи. Другой чувствует ту же гармонию, когда активно протестует против социальной несправедливости. Одна роль сама по себе не является более сознательной, чем другая. Сознание человека отражается в том, как она исполняется. Если кто-либо, наделенный медитативным осознанием, чувствует потребность протестовать против социальной несправедливости, такой протест будет исходить из более чуткого ощущения правоты действий. Медитативное осознание приносит ясность, благодаря которой человек способен рассмотреть социальные проблемы со всех сторон. Это позволяет политику действовать более эффективно, поскольку он не слишком привязан к своим взглядам на то, как все должно быть. Ганди совмещал таким образом духовную жизнь и социальную деятельность. Он всегда помнил Бога, даже в тисках кризиса. В момент его гибели последними его словами было имя Бога.

Медитация изменяет исполнение любой вашей деятельности. Взгляните на спортивные игры. Например, два теннисиста могут неистово состязаться, озабоченные выигрышем. Однако если в то же время они воспринимают красоту момента — учитывая то, что они — это два человека, сотрудничающие в соревновании — природа игры изменится. Их расширенное сознание позволит им также оценить красоту дня и свою удачную возможность поиграть. Это добавит игровой состязательности и освободит их от стремления победить любой ценой-то, что мы называем недостатком спортивного духа. Они могут просто наслаждаться мгновением.

Секрет успешного исполнения любого действия, будь то медитация, уход за семьей, социальный протест или теннис, лежит в отношении исполнителя к действию, а не в самом действии.

Св. Аббат Доротеус, монах шестого века, сказал:

*Во всем, что вы делаете, даже если дело очень спешное и хлопотное, не стоит спорить и волноваться. О прочем уверяю — любое ваше дело, большое или малое, это лишь восьмая доля труда, тогда как сохранить себя необеспокоенным, даже если из-за этого не достигнуть результата, — это остальные семь восьмых. Так, если вы заняты каким-то делом и хотите хорошо исполнить его, старайтесь завершить его, что, как я сказал, будет восьмой долей труда, и в то же время сохранить состояние свое невредимым — что представляет семь восьмых. Однако, если для того, чтобы исполнить дело, вам неизбежно надо будет сорваться и навредить себе или другому, пререкаясь с ним, вы не должны терять семь восьмых, чтобы сохранить одну восьмую. (с. 70)*

В 1967 году я провел несколько месяцев в храме моего гуру в Индии. Я помню, как получил письмо от Аллена Гинзберга, который писал Чикагской конвенции и революционном протесте многих людей, которых я знал. На мгновение я почувствовал, будто сидя в этом индийском храме и пребывая в простой и спокойной жизни, я сбежал от мира. Я думал о том, что это побег. Словно я был в тылу, далеко от происходящего, а мои друзья на передних линиях воистину помогали человечеству сделать мир лучше.

В это время я изучал Бхагавад-гиту, где повествуется о том, как Кришна предписывал Арджуне сражаться в битве. Бхагавад-гита помогла мне осознать, что зачастую легче бороться с внешним врагом, чем противостоять своим внутренним демонам, и что внутренняя работа совершалась как для меня самого, так и для моих собратьев. На самом деле это была одна из передних линий битвы — углублять собственную внутреннюю сущность для того, чтобы

поддержать других. Может быть, думалось мне, я на передней линии, тогда как они удерживаются от последнего сближения с противником.

Позднее я осознал, что не надо судить, кто лучше или хуже. Просто у нас различные роли в драме.

*Спокойствие ума не означает прекращение  
вашей деятельности. Истинное спокойствие  
должно обрести в самой деятельности.*

(Шунри Сузуки)

## МНОГО ЭТАПОВ. МНОГО ПУТЕЙ

Пути неисчислимы, и у каждого свои вехи, свой маршрут. Медитация открывается последовательно, но конкретный опыт и его порядок от человека к человеку, от метода к методу изменяются. В медитации или молитве преданности вы можете наполниться сильной любовью, или великой болью разлуки, или присутствием Святого Духа. Если же вы медитируете, используйте техники сосредоточения, такие как концентрация на дыхании, поначалу вы можете испытывать возбуждение, потом спокойствие, глубокую тишину, более непосредственное осознание мельчайших частиц мысли к в конечном итоге — молчание космоса и пустоту, пребывающую за пределами формы. **(с. 70)**

В иных подходах к медитации, скажем в методах движения, таких как тай-цзы, первыми вашими ощущениями могут быть равновесие, гармония, или слитность с землей, воздухом, окружающим. Невозможно начертить единый путь или сказать, что каждый обретет один и тот же опыт. Дороги сердца, ума и тела ведут к одной цели, но по различной местности.

Не привязывайтесь к своему пути медитации. Сохраняйте в мысли то, что цель — это освобождение, и чтобы помочь этому путешествию, при необходимости могут быть использованы любые медитации. Вы можете сидеть и следить за своим дыханием, чтобы привести свой ум к спокойной сосредоточенности, которая ослабляет пути всех ваших мирских мыслей. Если вы не забыли об основном орудии сосредоточенности, вы можете использовать его для любых целей. Если вы пользуетесь им для постижения деятельности мысли, то в конечном счете войдете в состояние Нирваны, Или же вы можете использовать сосредоточенность для созерцания тех, кто воплощает духовные качества, и развить эти качества а себе. Или это может действовать иначе: вы можете начать с молитвы и через любовь к Иисусу упростить свою жизнь до такого состояния, в котором уже не будете создавать новой кармы. Или вы можете почувствовать необходимость в тишине, и будете искать самой простой медитации, такой как сосредоточение на дыхании.

Мне кажется, что каждая техника медитации, к которой я когда-либо серьезно обращался, помогала мне, касаясь новой грани моего существа. Каким-то образом я скользил через них, не попадая в систему ценностей, утверждающую, что вот эта медитативная техника — единственный путь.

Однако вы не можете продолжать накапливать методы на всем пути к просветлению. Рано или поздно вы примете тот или иной путь, который станет для вас игольным ушком, воротами во внутренний храм, В конце вы осознаете единство вашего пути и путей других. На вершине встречаются все тропы.

Индийские святые Кабир и Тулси Дас, так же как и св. Тереза явили великое стремление и любовь к Богу. Рамана Махариши указал путь, на котором распознающий ум посредством самоанализа уводит человека от привязанности даже к концепции "я". Другие, например, тибетские мудрецы Падмасам-бхава и Миларепа, воплотили искусное использование громадных сил для служения человечеству. Иисус явил чистейшую любовь, сострадание и самопожертвование. Все это разные дороги к единой цели — освобождению. **(с. 71)**

Много, много путей к вершине горы. На каждом свои особенности, впечатления, опасности. Не останавливайтесь на полдороге.

*До какой степени человек любит Меня, соответственно и мою  
любовь обретет: ибо много дорог людских, но все они в конце  
приходят ко Мне. (Бхагавад-гита 4,11)*

## ПУТЕШЕСТВИЕ СОЗНАНИЯ

*Мы отправляемся в небо. Кто желает взглянуть на пейзажи?*  
(Руми)

Представьте прекрасный теплый летний день. Группа людей решила взойти на ближайшую гору. Идти легко, день отличный. Через несколько часов они достигают плато с кемпингом. Там они находят ресторан, удобные кресла, комнаты для отдыха, телескопы — все удобства. Вид впечатляющий. Воздух прохладнее и чище, чем внизу. Чувство благополучия, здоровья и энергичности оживляет тела и души альпинистов. Для многих в группе этого достаточно. Они возвращаются домой посвежевшими и удовлетворенными. Это воскресные альпинисты.

Другие остаются, чтобы продолжить путь. Или, возможно, это уже не тот путь, который начался в долине. Вдохновленные желанием исследовать, они жаждут двигаться дальше. Через некоторое время воздух становится холоднее, деревья тоньше, облака иногда закрывают солнце. Дорога поднимается круче и круче. Она еще преодолима для избравших её.

Они достигают второй зоны отдыха, где нет никаких удобств, кроме открытого камина. Сплоченность сейчас прочнее. Их глаза наслаждаются величественным видом. Деревни, а которых они росли, кажутся отсюда далекими и крошечными. Они видят ограниченность их жизни в долине, внизу. Несколько человек оставляют этот лагерь, чтобы идти дальше. Большинство какое-то время отдыхают, затем возвращаются вниз.

Оставшихся — горсточка. Они ищут и находят скрытую тропу, уходящую вверх. Готовы ли они подниматься по неприступным скалам, ползти по узким выступам, исследовать пещеры наверху, дойти до ледников и пойти дальше? (с. 72)

Некоторые чувствуют сейчас страх и одиночество, другие смятение. Они спрашивают себя, зачем оставили безмятежный лагерь ради этого тяжелого, опасного путешествия? А может, это паломничество? Физические трудности отражают их духовную борьбу. Неприступные скалы и утесы предвещают возможность травм, более серьезных, чем могли быть раньше, потому что риск увеличился.

Добавилась и внутренняя борьба. Ощутилось соперничество. Гора превратилась в нечто, чем можно управлять и владеть. Из горстки людей, карабкающихся на ее высоты, лишь один или два смогут достичь вершины. Те немногие, которые идут до последнего, которые жаждут достичь вершины, приложат все усилия, до предела. Они все стремятся к вершине горы, к таинственным переживаниям, известным всем большим альпинистам.

В Америке мы меньше ценим это, у нас меньше опыта и нет моделей этого главного путешествия. Этот конечный отрезок пути отражен в сорока днях Христа, проведенных в пустыне; во многих годах духовной работы, совершенной до просветления Гаутамой Буддой; в тех летах, когда великий святой Свами Нитьянанда сидел на дереве, словно обезьяна, и жил на краю безумия или в Ананда Майи Ма, который скитался, почти утратив в трансе себя и семью. В Азии рассказывают бесчисленные истории об этих немногих личностях, предпринявших столь тяжелое путешествие — путешествие, которое можно совершить только, если вас подогревает внутренний огонь, жажда и стремление к освобождению — настолько могущественное, что невозможно воспрепятствовать ему.

Однако после достижения вершины, после полного преображения всего существа, после освобождения от страха, сомнений, смятений и самоотжествления остается все же еще один шаг для завершения этого путешествия: возвращение а долину, в повседневный мир. Возвращается уже не тот, кто начинал восхождение. Человек, который вернулся — это само спокойствие, сострадание и вековая мудрость. Какое бы положение в обществе ни занимал этот человек, скромное или высокое, он становится для других светом на пути, словом свободы, которое низшло от прикосновения к вершине горы.

Возвращение завершает цикл. Именно такой цикл приносит дух на землю и позволяет божественному снова взрастить надежду и вдохновение, малоосознаваемые возможности, присущие каждому человеческому существу. Это путь бодхисаттвы, маггида, шейха, просветленной души, святого. (с. 73)

Вы не можете остаться на вершине навсегда; вам нужно снова сойти вниз... Так зачем волноваться там? Тот, кто наверху, знает о том, что внизу, но тот, кто внизу, не знает о том, что наверху.

*Он поднимается, он смотрит. Он спускается, он не видит больше, но он видел. Это искусство — пребывать в обителях низших, помня увиденное наверху. Хотя он больше не может видеть, он может по крайней мере помнить.*  
(Рене Даумал)

Но как можно сказать, что человек этот вернулся оттуда? Воистину, он за пределами возвращения. Тот, кто достиг вершины, не объявляет об этом у подножия. Тот, кто достиг вершины, прошел через страх смерти, видел то, что немногие когда-либо видели, и знает то, что немногие когда-либо знали. Такое существо возвращается в мир для того, чтобы жить в смирении и простоте. Противостоять силам вселенной и найти гармонию с ними — значит найти свое истинное место, быть я потоке. Это достижение, которое не есть достижение. Такое особое путешествие позволяет этому человеку не быть чем-то особым.

До самого штурма горы освобождения все еще остаются наиболее утонченные страдания, потому что все еще остается индивидуальность, отождествляющая себя со своей отделенностью. Это все еще привязанность, последние оковы, которые предстоит сбросить. В момент покорения пика или прохождения самую узкого выступа альпинист должен оставить все, даже осознание себя, — для того чтобы стать совершенным инструментом восхождения. В последние мгновения подъема он превосходит даже тождественность альпиниста. Как сказал Христос, воистину должно умереть, чтобы заново родиться.

Отсутствие отождествления с личным эго означает, что существо свободно, пребывает в чистом сострадании, в чистой любви, в чистом осознании. Для него все находится в мгновении. Оно — богатство, в котором объединилось прошлое, настоящее и будущее. В момент полного осознания вы не можете сказать, что чего-то не достает или что-то лишнее, Вы можете сосредоточиться на той или иной вещи, или на отсутствии формы, или на многих планах, пребывающих в форме. (с. 74) Направление внимания полностью свободного человека соответствует необходимости момента, карме или индивидуальности, с которой он соприкасается. Для такого существа жизнь — это постоянное раскрытие. Нет нужды думать о том, что делать. Все интуитивно. Это так же просто, как невинность и свежесть маленького ребенка. Только в этой тишине, лежащей за пределами мысли, можно услышать музыку вселенной, можно услышать шепот Слова, можно проникнуть во внутренний храм, где пребывает душа.

В моменте нет времени. Но в вечности время есть. В моменте нет пространства. Но в непреодолимых границах бесконечного космоса лежит форма, которая разделяет его. Существует ясность, и поэтому все относительное можно ясно распознать, будучи сосредоточенным. Есть освобождение, есть совершенная вера; без страха перемен — без привязанности к моменту. Момент достаточен. Следующий момент также достаточен. Уходят и рассуждения о "достаточном" — просто осознание.

*Взрослый может учиться у самых маленьких детей, ибо сердца маленьких детей чисты, и поэтому Великий Дух может явить им многое из того, что старшие упустили.*  
(Блак Элк)

Такое неограниченно широкое осознание вмещает сильную любовь к Богу, уравновешенность, сострадание и мудрость. В нем обретается близость и гармония со всей вселенной. Те, чье осознание свободно, входят в океан любви, не имеющий начала и конца, — любви ясной, как алмаз, ровной, как океан, страстной, как высоты плотской любви и нежной, как дуновение ветра.

Это всё и вся. Любовь вмещает и ненависть, потому что она за пределами противоположностей. Любовь объемлет всех существ.

Есть вселенская общность людей, завершивших путь медитации, которые подчинили свой интеллект, открыли сердца, обрели гармонию с источником вселенной. Это мудрецы, просветленные, реализованные, освобожденные, дети Бога. Они — Божий народ. (с. 75)

\* \* \*

Как-то я сидел на противоположной стороне двора, напротив моего гуру Махараджи. Вокруг него было много людей, они шутили и разговаривали с ним, касались его стоп, предлагали ему яблоки и цветы. Он сразу же раздавал всё обратно, и я мог видеть переливающийся вперед и назад поток любви. Но я сидел на другой стороне двора в самом беспристрастном состоянии.

Я думал: "Все это хорошо и благостно, но это просто влечение к форме. Я делал это. Я должен выйти за пределы этого. Он вовсе не особенный, хотя он — это всё. Я могу пребывать у его стоп, находясь где угодно во вселенной. Наша связь не имеет отношения к форме. Мы едины в осознании".

В это мгновение я увидел, как Махараджи шепнул что-то старому преданному, который пересек двор и коснулся моих ног. Я спросил: "Почему вы сделали это?" Он ответил: "Махараджи сказал: "Коснись стоп Рам Даса. Мы понимаем друг друга в совершенстве".

Встретившись с Махараджей я понял, каким может быть освобожденное существо, каким может быть чистое осознание, не привязанное ко времени, пространству, отождествленности. Я ощутил, что значит целостно жить в мгновении, вообще не имея привязанности.

Анджани говорил о нем:

*Нельзя составить биографию Махараджи. Фактов мало, историй много. Кажется, он был известен под разными именами во многих частях Индии, появляясь и через некоторое время исчезая. Его западные преданные последних лет знали его как Ним Короли Баба, но большинство — как "Махараджи" обращение (означающее "великий царь") настолько общепринятое в Индии, что его часто можно услышать от продавцов чая. Как он и говорил, он был "никем".*

Он не читал лекций; его поучениями были очень короткие и простые истории. Обычно он садился или ложился на скамью, покрытую тонким одеялом, и несколько преданных рассаживались вокруг него. Посетители приходили и уходили, получив пищу и несколько слов, кивок, шлепок по голове или спине. Беседы, смех — он любил пошутить. Давались распоряжения по храму, обычно громко выкрикнутые скороговоркой. Иногда он сидел в тишине, погружившись в иной мир, в который мы не могли за ним следовать, но блаженство и покой которого изливались на нас.

*Все, чем он был, — это впечатление от него, нектар его присутствия, и его отсутствие - окутавшее сейчас нас словно его тонкое одеяло.*

(Анджани)

*Истинные люди древности  
Не знали ни вожделения к жизни.  
Ни ужаса смерти.  
Они приходили без ликованья,  
Они уходили,  
Не противясь.  
Они не забывали, откуда,  
И не спрашивали, куда.  
Они не боролись, тяжело пролагая  
По жизни свой путь.  
Принимали жизнь такой, как есть, радуясь;  
Принимали смерть такой, как есть, не  
волнуясь;*

*И туда уходили, туда!  
Они не думали завоевать Дао,  
Помыслами своими  
Не пытались войти в Него.  
Таких называем мы истинными людьми.  
Ум свободен, мысли ушли,  
Чело безмятежно и ясно.  
Холодны они были? Лишь, как осень,  
прохладны.  
Горячи они были? Не жарче весны.  
Все исходило от них спокойно,  
Словно менялись времена года.  
(Томас Мертон "Путь Чжуан-Цзы")*

## ОБЩЕСТВО ВЕДИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Общество ведической культуры основано с целью поиска и реализации нравственных норм и универсальной системы взаимодействия человека с различными сферами мироздания на основе признания единства, уникальности и самоценности всех проявлений жизни, сознания и культуры.

Слово "ведический" происходит от санскритского слова "veda", основные значения которого — "знание, ведущее к духовному совершенству", "священные писания", "духовная мудрость".

Перед Обществом ведической культуры стоят следующие задачи:

- освоение разнообразного духовного опыта, философского и культурно- психологическую мирового наследия во всем их разнообразии и взаимосвязи в целях распространении жизнеспособных методов самореализации;
- выработка и претворение идей духовного синтеза и взаимодействия восточных и западных, древних и современных культур, философских, эзотерических и религиозных учений;
- создание неоекumenической системы этического оздоровления общества;
- поиск и осуществление мер, предупреждающих и устраняющих конфликты и вражду между людьми, принадлежащими к различным национальным, культурным и религиозным общностям.

Общество ведической культуры осуществляет миссию возрождения духовности путем публикации и распространения книг, журналов, переводов древних текстов, рассматривающих различные аспекты философии, религии, йоги, веданты, эзотерических учений и древней медицины.

Общество организует семинары, конференции и встречи, посвященные вопросам духовно-нравственного совершенствования, самопознания и миротворчества. Общество участвует в создании центров интегрального духовного развития; ашрамов, школ йоги и сельских общин, нацеленных на преодоление отчуждения людей от природы, от космоса.

Общество ведической культуры участвует в международных программах, направленных на одухотворение человечества и сотрудничает с различными благотворительными, религиозными и культурными организациями всего мира на основе неприятия всякого фанатизма и нетерпимости.

Вся деятельность Общества направлена на возрождение возвышенного духовного сознания в каждом существе. Преобразование мира начинается с преображения человека. Поэтому любой человек, независимо от возраста, национальности, вероисповедания, может стать свободным членом Общества ведической культуры и воспользоваться его помощью для своего блага.

Желающие стать свободными членами Общества ведической культуры могут писать по адресу:

СССР, 195426 С.-Петербург-426, А/Я 302.

Им будут высланы наложенным платежом сертификат, свидетельствующий о приеме в свободные члены, и материалы о книгах, брошюрах, аудио- и видеокассетах по вопросам духовного знания.