



МЕДИТАЦИЯ

Легкая практика
для покоя ума и жизни без стрессов

Общественная организация ЦЕНТР БРАХМА КУМАРИС

МЕДИТАЦИЯ

Легкая практика
для покоя ума и жизни без стрессов

Все права защищены. Никакая часть этого издания ни в каких целях не может быть использована в любой форме и любыми способами без письменного разрешения ОО Центр Брахма Кумарис.

© Центр Брахма Кумарис, 2020



ПРЕДИСЛОВИЕ

Практическая медитация рекомендует-ся прежде всего тем, кто хочет раскрыть свой внутренний мир и его сокровища. Ежедневно сталкиваясь с проблемами, стремясь удержать равновесие в жизни с ее постоянно растущими темпом и сложностью, мы все больше и больше осознаем необходимость развивать силу ума.

Эти девять уроков первоначально были даны, как серия лекций, в вечернем институте в английском городе Лидс. Они предназначаются

для самостоятельной практики. Мы рекомендуем изучать эти уроки в сочетании с посещением бесплатного курса по медитации в одном из центров Раджа йоги. Атмосфера центров Раджа йоги и опыт других людей, практикующих медитацию, значительно углубляют знания, полученные из этой книги. Применяя медитацию в повседневной жизни, можно достичь не только истинного покоя ума, но также положительного и здорового взгляда на жизнь.

СОДЕРЖАНИЕ

ЗАЧЕМ НУЖНА МЕДИТАЦИЯ?	4
КТО Я?	12
ДУХОВНОЕ СОЗНАНИЕ	21
ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ УМОМ	28
ПОДДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ	37
КАРМА	45
ВСЕВЫШНИЙ	53
ЖДЕТ ЛИ ВРЕМЯ?	61
ВОСЕМЬ СИЛ	69



ЗАЧЕМ НУЖНА МЕДИТАЦИЯ?

Люди хотят извлечь из медитации самую разнообразную пользу. Одним нужен покой, другим – самоконтроль, кому-то – сила, а кому-то – безмолвие. Но чаще всего есть желание обрести спокойное состояние или покой ума. На первый взгляд, между покоем и покоем ума не существует большого различия, но при ближайшем рассмотрении оказывается, что люди желают разного. Покой – это просто состояние, а покой ума – уже образ жизни.

В то или иное время все мы наслаждались мгновениями покоя, однако они мимолетны. В действительности испытать просто покой не трудно. Он легко достижим с помощью практики медитации, потому что медитация предназначена именно для этого. Но стремление достигнуть покоя ума подразумевает желание испытывать покой постоянно. В повседневной жизни необходимо до такой степени контролировать себя, чтобы иметь возможность переживать то, что я хочу и когда я этого хочу.

Люди хотят извлечь из медитации самую разнообразную пользу. Одним нужен покой, другим – самоконтроль, кому-то – сила, а кому-то – безмолвие. Но чаще всего есть желание обрести спокойное состояние или покой ума. На первый взгляд, между покоем и покоем ума не существует большого различия, но при ближайшем рассмотрении оказывается, что люди желают разного. Покой – это просто состояние, а покой ума – уже образ жизни.

В то или иное время все мы наслаждались мгновениями покоя, однако они мимолетны. В действительности испытать просто покой не трудно. Он легко достижим с помощью практики медитации, потому что медитация предназначена именно для этого. Но стремление достигнуть покоя ума подразумевает желание испытывать покой постоянно. В повседневной жизни необходимо до такой степени контролировать себя, чтобы иметь возможность переживать то, что я хочу и когда я этого хочу.

Чтобы постоянно испытывать покой ума, нужно нечто большее, чем просто техника медитации. Не могу же я, например, в пылу полемики с продавцом из-за сдачи, спокойно сесть и потратить 5 минут на то, чтобы разобраться

УРОК 1

в тайных глубинах своего “я”, восстановить то, что временно потеряно – внутренний покой! Нужно быть способным в практической жизни использовать ощущение покоя, полученное от пребывания в медитации, как раз в то время, когда не так – то просто оставаться спокойным.

Если я не могу применить медитацию с пользой для практической жизни, то действительно ли она полезна мне?

В этом курсе медитации сделано ударение на два аспекта. Во-первых, на обучение простому и эффективному методу медитации, который называется Раджа-йога; на обсуждение и экспериментирование с идеями о том, как углубить полученный опыт. Во-вторых, на исследование причин стрессов и напряжения в жизни, чтобы разобравшись в этом, начать искоренять эти причины с помощью силы, обретенной в медитации; причем сделать акцент на обсуждение того, как спокойные чувства обратить в спокойные действия, чтобы покой стал покоем ума.

Что такое медитация? Медитация – это процесс обретения полного понимания себя: кто я есть “внутри”, и как я реагирую на то, что происходит “снаружи”. Прежде всего медитация – это в буквальном смысле “наслаждени собой”. В

медитации я открываю совершенно другое “я”, очень отличающееся от той, возможно, подавленной и беспокойной личности, которая является моей поверхностной природой. Я осознаю, что моя истинная природа – настоящее “я” - в действительности очень положительная. Я начинаю открывать океан покоя прямо здесь, на самом пороге себя.

Одна мудрая индийская притча рассказывает о королеве, потерявшей жемчужное ожерелье. В отчаянии она везде искала его, и, когда уже утратила всякую надежду, вдруг обнаружила, что все это время оно было у нее на шее! Покой подобен этому ожерелью. Если мы ищем его вовне или в других людях, нас ждет разочарование. Но, узнав, где и как искать покой внутри себя, мы обнаружим, что он находится там всегда.

Слово “медитация” применяется для описания различных способов использования ума: от созерцания и концентрации до молитв и распевания мантр. Слово “медитация”, возможно, произошло от того же корня, что и латинское слово “медири” – излечивать, поэтому медитация может рассматриваться, как процесс исцеления эмоционального, ментального и, в опре-

деленной степени, физического. Самое простое определение медитации таково: правильное использование ума, или положительное мышление, что означает не остановку наших мыслей, а их позитивную направленность.

Обычно, в медитации применяются две методики: упражнения для сосредоточения, в которых в качестве объекта для концентрации часто используют цветок или свечу; и повторение мантры. Мантра – это священная фраза, слово или звук, который многократно повторяется громко или тихо, или только мысленно. “Мантра” (“ман” – ум, “тра” – освободить) – буквально то, что освобождает ум. Медитация Раджа-йоги тоже включает в себя концентрацию, но без использования каких – либо физических предметов. Объектом концентрации является наше внутреннее “я”. А вместо повторения одного слова или фразы, как в мантре, здесь допускается естественное течение положительных мыслей, основанных на точном понимании себя. Именно это и действует как ключ, открывающий сокровищницу внутреннего покоя.

Практика медитации

Выберите спокойное место, чтобы у слуха и зрения не было поводов отвлекаться. Если хо-

тите, можно включить тихую музыку, помогающую создать атмосферу отдыха и легкости. Сядьте в удобной позе, выпрямите спину. Можно сесть на подушку на полу, скрестив ноги, или, если это неудобно, – в кресло. Положите перед собой книгу и медленно и тихо читайте следующие слова. При этом постарайтесь пережить и увидеть мысленным взором сказанное, чтобы почувствовать, что эти слова выражают.



Мысли для медитации

Сейчас для меня вне этой комнаты ничего не существует... Я чувствую себя совершенно изолированным от внешнего мира и свободным для того, чтобы изучать самого себя... Я направляю все внимание внутрь себя, концентрирую всю энергию мыслей в центре лба... Я отделяюсь от своего физического тела и физического окружения... Я начинаю осознавать тишину внутри себя и вовне... Ощущение естественного покоя овладевает мной... Волны покоя ласково омывают меня, устраняя любое беспокойство и напряжение моего ума... Я концентрируюсь на этом ощущении глубокого покоя... Только покой... Я – сам покой... Покой – мое истинное состояние бытия... Мой ум становится очень тихим и ясным... Я чувствую себя легким и удовлетворенным, вернувшись к своему естественному состоянию – осознанию покоя... Я наслаждаюсь этим ощущением тишины и спокойствия...

В будущем практикуйте медитацию, повторяя эти или близкие мысли по десять минут.

Лучшее время для такой практики – утро, после того, как вы умылись или приняли душ, и до начала своих дневных дел; и вечером, когда вы закончили все дела. В течение дня, совершая любые действия, продолжайте напоминать себе, что покой – это ваша истинная природа.

По мере того, как вы будете практиковать медитацию, эти спокойные положительные мысли будут все чаще и чаще появляться в вашем уме, покой ума постепенно станет все более естественным.

Медитация – это процесс чистого возвышенного размышления, путешествие вглубь самого себя, постижение своего внутреннего мира и осознание своей духовной сущности. Духовное сознание помогает в развитии личности и раскрытии внутреннего потенциала. Медитация способствует установлению сильной положительной атмосферы.



КТО Я?

На первый взгляд кажется, что на такой простой вопрос легко ответить. Но по мере того, как я начинаю думать об этом, я осознаю, что моего имени или описания моей физической наружности совершенно недостаточно для того, чтобы описать несметное число мыслей, настроений, действий и реакций, составляющих мою жизнь. Одно только перечисление моих действий приводит меня в смущение, потому что каждый день я исполняю столь разные роли. Начинаю я день, может быть, как жена или муж, на работе становлюсь секретарем, чиновником или учителем, за ужином беседую с другом, а поздно вечером встречаю знакомого. Какая из этих ролей моя?

В каждой роли, которую я играю, проявляются различные грани моей личности. Иногда я чувствую, что мне приходится играть так много разных даже противоположных ролей, что я уже не знаю, кто я.

Если на вечеринке я встречаю своего началь-

ника и в этот момент ко мне подходят родители и друзья, я прихожу в замешательство не зная, как себя вести. Я не только сам установил определенный способ взаимодействия с ними, но и их ограничил в своем уме определенной ролью. Я способен относиться к ним только, как к своему начальнику или как к своим родителям, но не просто, как к людям. Одновременно я осознаю, что моя истинная личность совсем не ограничена той ролью, какую я сейчас играю. Так как мне думать о себе? Кто же я в действительности?

Нужно что-то постоянное, надежное и неизменное. И такими нам кажутся наши тела. Мы встаем утром, смотримся в зеркало и кажемся себе такими же, какими были вчера. Однако мы знаем, что это – иллюзия, потому что постепенно, с годами, наше тело стареет, оно не остается постоянным, неизменным. Раджа-йоги не отождествляют себя с телом. Они обращаются к своим мыслям, осознанию или сознанию, и отождествляют себя с ними, потому что мысли есть всегда, независимо от возраста. Их содержание может меняться, но **способность мыслить неизменна.**

Прежде всего "я" -мыслящее, чувствующее существо. Мысли – это не что-т материальное,

УРОК 2

что можно ощутить с помощью физических органов чувств. Невозможно увидеть мысль, попробовать ее на вкус или дотронуться до нее. Она не состоит из материи, хотя бы даже из клеток мозга. "Я" – не физическое, а духовное существо. И для обозначения его используются слова "я" или "душа".

Форма души – единственная форма, которая не может быть разрушена. Это нечто столь малое, неделимое, вне всякого физического измерения. Я, душа, – бесконечно маленькая звездочка, точечный источник светящейся энергии – сознания. Душа – источник всего, что я делаю, всех мыслей, всех слов, всех действий. Все, что я делаю или говорю, – это совершаю я, душа, через свое тело. Душа подобна водителю, а тело – автомобилю. Чтобы осуществлять полный контроль, водитель должен сидеть в таком месте, откуда ему доступны все рычаги управления и где он может получать информацию для принятия решений.

Как известно, все действия начинаются с импульса, идущего из мозга, и душа располагается в некоторой точке внутри мозга, на уровне лба. Теперь у меня всегда есть отправная точка. Моя истинная личность – это душа, а все представления о себе – учитель, студент, мужчина, жен-

щина, отец, мать, друг, родственник и так далее – это просто разные роли, которые я, душа, играю.

Хороший актер или актриса могут играть любые роли. Они будут играть свою роль настолько хорошо, насколько способны, но никогда не будут действительно думать: "Я – Гамлет" или "Я – Клеопатра". Они знают, что, как бы они ни вживались в свои роли, в конце спектакля они снимут свои костюмы и вернуться к своей истинной личности. Итак, какую бы роль мне ни потребовалось сыграть, я понимаю, что моя истинная природа – душа – живая, духовная, сознательная, вечная сущность, а тело – просто временный физический костюм.

Душа изначально обладает присущими ей естественными качествами. Это именно те качества, которые я как раз ищу. Первое качество – это покой. Но я также и любящая, счастливая, исполненная блаженства личность. Все, что мне нужно сделать – это ощутить себя тем, кем я в действительности являюсь, т.е. постоянно осознавать себя душой. Это то, что называется "духовным сознанием". Это можно переживать не только во время медитации, но и в процессе совершения любых действий. По мере того, как я все больше и больше осознаю, кто совер-

УРОК 2

шает каждое действие, я достигаю все большего и большего контроля над своими мыслями, чувствами, словами и действиями. Естественное осознание себя умиротворенным существом наполняет все мои действия, – и желание обрести покой ума исполняется.

Во время медитации я начинаю думать о своей истинной личности. Я наполняю свой ум мыслями о душе и ее качествах. В начале неважно, насколько быстро возникают мысли, лишь бы они шли в правильном направлении. Если мысли отвлекаются, я снова мягко возвращаю их к спокойным размышлениям о себе. По мере того, как я начинаю переживать такие мысли, они начнут замедляться, и вскоре я смогу наслаждаться ими. Точно так же, если меня угощают чем-то особенным, я ем медленно, смакуя каждый кусочек и ощущая его вкус, таким же образом я начинаю ценить переживание, заключенное в каждой положительной мысли. Простая фраза: "Я – спокойная душа" воплощается в жизнь, когда я начинаю ее ощущать.

Как видите, такой подход к медитации отличается от повторения мантры, от концентрации на свече или на ритме дыхания. Он действует в двух взаимодополняющих направлениях. С помощью медитации я достигаю лучшего пони-

мания себя, а лучшее понимание себя улучшает мою медитацию. Если я хочу сделать более совершенными мои переживания в медитации, то для меня очень важно ежедневно уделять немного времени размышлению и практике духовного сознания. Если мантра используется только для медитации, то здесь мысли медитации я привношу непосредственно в свою повседневную жизнь. Это – первый и самый важный шаг в том, чтобы сделать медитацию практической: совершая действия, ощущайте себя душой, исполняющей роль с помощью этого тела. Переживите отрешенность от тела.

Когда вы смотрите на кого-то, не обращайтесь на его имя, тело, расу, культуру, пол или возраст. Смотрите на него взглядом равенства, как на душу, такую же, как и вы, но просто играющую другую роль. Это поможет вам развить качества, которые нужны, чтобы все время оставаться спокойным: терпение, терпимость, любовь. Через понимание и переживание своих истинных качеств я снова обретаю уверенность и самоуважение, и теперь уже не являюсь рабом непрерывного беспокойства по поводу того, как я выгляжу в глазах других. Оставаясь в духовном сознании, я всегда буду пребывать

в своем истинном состоянии покоя. Это, конечно, потребует времени и усилий, но в то же время очень приятно, и позже я извлеку из этого огромное благо.

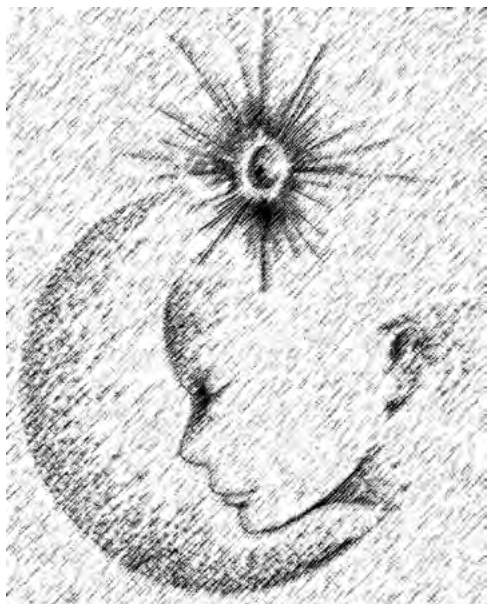
Практика медитации

Готовясь к медитации, выберите самое тихое и спокойно место. Хорошо, если это будет в комнате, которую вы используете не часто. Если это невозможно, то выберите такой уголок, где привычные предметы не отвлекали бы вашего внимания. Садитесь всегда в одно и то же место, и постепенно само место будет напоминать вам о вашей цели – о медитации. Эта маленькая метальная подготовка поможет вам сконцентрироваться. Для начала не сидите слишком долго или слишком мало. Лучше всего 10-15 минут. Постепенно, по мере того, как вы станете более опытным, это время увеличится естественным образом. Поможет мягкое и приглушенное освещение. Чтобы направить ум в положительном направлении, можно использовать кассеты с комментариями по медитации, которые можно приобрести в любом центре Раджа-йоги.

Когда вы заканчиваете медитацию, уделите хотя бы минуту тому, чтобы поразмышлять о своих ощущениях. Проследите, как изменилось

ваше настроение с тех пор, как вы погрузились в медитацию. Это усилит любое переживание и поможет вам оценить то, чего вы достигаете в медитации.

Еще один совет, который принесет вам большую пользу. Медитируйте не только, когда вам этого хочется. Наибольший прогресс возможен именно в то время, когда вы не хотите медитировать или чувствуете, что не можете медитировать. Это как раз то время, когда медитация вам больше всего необходима!



Мысли для медитации

Эти мысли – только совет. Используйте собственные или похожие мысли, если это для вас предпочтительнее. Силой обладают любые мысли, основанные на осознании себя душой. Думайте медленно и постарайтесь пережить каждую мысль прежде, чем двинетесь дальше.

Я увожу свое внимание от физического тела... Я – сосредотачиваюсь на себе... Я слушаю через эти уши... Я смотрю через эти глаза... Я нахожусь за глазами... в центре лба... Я – вечная искра жизненной энергии... Эта жизненная энергия дает силы телу... Я – не физическое существо... вечная душа. Я – актер... Это тело – просто мой костюм... Я фокусирую свои мысли на точке в центре лба... на крошечной точке сознательного света... Я ощущаю себя полностью отрешенным от тела... спокойным и легким... Я – звезда, излучающая свет... Внутри себя я нахожу глубокий покой и удовлетворенность... Теперь я точно знаю свое истинное "я". Я – вечная, чистая, исполненная покоя душа... Я – океан покоя... Все конфликты кончились... глубокое, глубокое безмолвие овладевает мной... Ом шанти.

Ом – "я есть", шанти – "покой": ом шанти – "я – спокойная душа".



ДУХОВНОЕ СОЗНАНИЕ

Почему мысль "я – спокойная душа" должна мне принести больше пользы, чем мысль "я – тело"? В предыдущем уроке мы обратили внимание на самый важный аспект этой мысли: *она позволяет мне быть отрешенным по отношению к той роли, которую я играю*. Самое главное – это понять, что означает слово "отрешенность". Оно не означает стремление к внешней или внутренней изоляции, когда разорваны все связи. Просто оно говорит о том, что я становлюсь отстраненным наблюдателем того, что происходит. Это слово просто означает, что у меня есть осознание того, что я – актер. Я играю свою роль с большим энтузиазмом и любовью и не позволяю огорчениям, различным ситуациям или другим людям влиять на мое понимание того, что я – спокойная сущность.

Слово "отрешенный" нельзя отделять от слова "любящий". Осознавая себя душой, я ощущаю свои естественные качества, и отрешенность у меня ассоциируется не с бессердечием

или недостатком заботливости, а с покоем, любовью и счастьем.

Как духовное сознание может помочь мне улучшить мое отношение к себе и другим?

У нас есть привычка сравнивать себя с другими, сопоставляя то, что мы считаем их достоинствами и недостатками – со своими качествами. Иногда это может привести к ощущению безнадежности, к самоуничижению, зависти и другим подобным негативным состоянием ума. Но с помощью переживания духовного сознания я прихожу к пониманию своей собственной ценности и уникальности и перестаю сравнивать себя с другими. Самоуничижение преодолевается по мере того, как я испытываю мои настоящие положительные качества и истинную природу. Это ведет не к чувству превосходства, а к чувству стабильности и уверенности в себе. Сомнения в себе заменяются глубокой верой в себя.

Если я понимаю, что я – душа, полная покоя, то я так же понимаю, что другие – такие же. С помощью этого осознания я смогу установить с ними чистые отношения равенства, которые часто называют братскими. Иногда вы сталкиваетесь с действиями, которые прямо протививо-

положны такому отношению. Например, кто-то сердится на вас, и вы, чувствуя угрозу, отвечаете резкостью – начинается ссора. Это проявление телесного сознания. Вместо того, чтобы видеть в собеседнике спокойную душу, я смотрю на его роль и думаю, что это его истинная природа.

Если вместо этого у меня есть решительная мысль смотреть на людей как на души, то я совсем иначе отвечу на их гнев, расценив его, как нечто временное и не свойственное их природе. Вместо того, чтобы гневно реагировать или обороняться, я стану действительно отрешенным или даже дарующим. Я естественно смогу оказывать им помощь. Я осознаю, что их гнев, должно быть связан с их собственным смятением. Это положительное отношение служит для меня защитой, я не выдумываю угрозу нападения, когда ее еще нет. К тому же моя спокойная реакция поможет разрядить атмосферу.

Есть много ситуаций, когда духовное сознание может помочь мне и другим. Мы не можем дать то, чего не имеем сами. И, когда друзья приходят к нам в отчаянии, нередко самое большее, что мы можем дать им, это сочувствие. Хотя это и утешает, но не очень-то помогает. Людям,

когда они в беде, больше всего нужны сила и ясность. Ситуация вызвала в их уме смятение и слабость, сделала так, что им трудно понимать происходящее. И моя реакция и советы должны быть не только полны сочувствия, но и исполнены покоя, силы и практичности, чтобы они могли унести с собой не только утешение, но и что-то позитивное для решения их проблемы. Для этого необходим сильный стабильный ум.

Духовное сознание позволяет мне чувствовать себя естественно в компании других людей. Легкость и простота в общении с ними, проявляемые с моей стороны, помогают им чувствовать себя свободно. Они видят, что я от них ничего не жду. В духовном сознании я вижу в них только хорошее, причем не только их видимые достоинства, но и скрытые. Это поможет и другим осознать их собственные положительные качества и особенности.

Возрастающая любовь и уважение к другим душам естественно развиваются по мере того, как я осознаю свое духовное родство с ними. Это и есть осознание того, что все мы – члены большой семьи, живущей в одном мире, в одном доме.

Практика медитации

Медитировать – означает пребывать в осознании своих естественных качеств, и потому это не трудно. И я не навязываю это себе. Я не могу насильно заставить себя медитировать. На самом деле чем напряженнее прилагаемые усилия, тем меньше вероятность, что я смогу что-то пережить. Чрезмерная концентрация вызовет головную боль и, вместо того, чтобы освежиться и расслабиться, вы придете к тому, что будете чувствовать напряжение. Первым шагом является просто **расслабление**. Многие люди сочли бы для себя особым достижением, если бы умели расслабляться, когда захочется.

Когда мы расслабляемся, повседневные печали и беспокойства улетучиваются и наш ум освобождается для размышления о тонких вещах. То, чем наполнен наш ум, – и есть суть наших переживаний. Поэтому мы наполняем наш мысли духовным осознанием. Размышление о покое помогает мне пережить покой. И, чем больше я расслабляюсь, тем глубже становится приятное ощущение отдыха, пока я не достигну состояния медитации, наслаждаясь спокойствием, распространяющимся изнутри.

По мере того, как я прогрессирую, медитация становится чем-то большим большим, чем

просто техника релаксации. Цель не просто расслабиться, но стать спокойной личностью, наполнить себя совершенным покоем. Переживание покоя, достигнутое с помощью простого расслабления – капля в сравнении с океаном покоя, в который я способен глубоко погрузиться с помощью медитации.

Во время медитации поддерживайте очень простые мысли, выбирайте несложные темы. Спокойно повторяйте их, давая себе достаточно времени на то, чтобы исследовать чувства, стоящие за ними.

Например: Покой подобен утопанию в перине... Легкость – это полет на облаке... Любовь – это теплое золотое свечение в моем уме.

По мере того, как вы будете погружаться в такие мысли и переживания, вы постепенно почувствуете, что отстраняетесь от мирских мыслей и напряжения, становитесь легким и свободным. Теперь вы обрели духовное сознание осознание своей истинной природы. Именно это осознание я хочу привнести в повседневную жизнь, чтобы легко преодолевать любые проблемы и препятствия, встающие передо мной. С высоты птичьего полета горы будут казаться мне маленькими бугорками.

На следующие несколько дней выберите только две или три простые темы или фразы, например, такие:

Я – спокойная душа... Я – существо из света, преисполненное покоя и любви, несущее эти чувства другим, всему миру...

Спокойно обдумывайте эти мысли, все более углубляясь в вызываемые ими переживания, пока ваши мысли и чувства не сольются вместе. Когда это происходит, разлад между тем, как я поступаю, и тем, что я думаю, исчезает, и душа чувствует удовлетворенность и наполненность.

Кроме того, смотрите на других как на души, которые играют ту или иную роль, как актеры.





ЭТО НАЗЫВАЕТСЯ УМОМ

Сидеть и ощущать покой – это одно, а практически использовать его для преобразования своей жизни – нечто другое. Между намерением и действием может оказаться пропасть и тогда приходится говорить: "Я не хотел так делать, но..." или: "Извините, я не то хотел сказать". Чтобы обладать полным контролем над своей жизнью, нужно не только знать, но и понимать процесс превращения намерения в действие.

Например, на автомобилестроительном заводе используют разные материалы: листовой металл, гайки и болты, электрический кабель, стекло, краски и так далее. Это подобно моим переживаниям и намерениям. В процессе производства все эти исходные материалы превращаются в автомобиль, что можно сравнить с действием.

Теперь представьте, что в машине постоянно обнаруживаются дефекты. Конечно, можно отремонтировать каждую машину, которая сходит со сборочной линии, но это потребует

много дополнительного времени и затрат, ведь завод работает не для выпуска неисправных машин.

Очевидно, нужно проверить качества исходных материалов (моих чувств) и технологию производства (превращение моих желаний в действия).

Мало знать, что происходит на заводе вообще. Чтобы избежать дефектов, необходимо детально разобраться, что же там реально происходит?

Чем понятнее механизм, тем легче устранить неисправность. Чем лучше мы понимаем то, как мы "работаем", тем проще избежать тех действий, которые мы не хотим совершать. С помощью медитации мы контролируем наше "сырье", чтобы использовался материал только хорошего качества чтобы ни в чем не было недостатка.

Что за этим кроется?

Первое и самое очевидное: путь от переживания к действию лежит через мысли. Мысли возникают в нашем уме. В Раджа-йоге они рассматриваются не как нечто физическое, а как способность души, т.е. метафизическое. С помощью ума формируются и анализируются идеи.

Мыслительный процесс – основа всех эмоций, желаний и чувств. Именно благодаря этой способности можно за секунду ощутить прошлые переживания, счастье или печаль, перенестись на другой конец света.

Например, у вас возникла мысль: "Я хочу чашку чая". Казалось бы, соответствующее действие последует автоматически. Но только ли мысль является связующим звеном между переживаниями и действием? А как насчет выражения: "Думать, прежде, чем говорить"? Несомненно, прежде чем что-то сказать или промолчать, должна возникнуть какая-то мысль. Так что же здесь имеется в виду?

Можно рассматривать мысль в двух аспектах. Первый – сама мысль, второй – осознание или понимание этой мысли. Чтобы понимать мысли, используется интеллект. С помощью этой второй способности души мы определяем ценность того, что возникает в уме. Поэтому, говоря: "Подумайте, прежде чем сказать", нас просят использовать наш интеллект, чтобы определить, достойны ли наши мысли быть произнесенными вслух.

Другими функциями интеллекта являются: обоснование, осознание, распознавание, сужде-

ние и проявление силы воли. Причем последнее является решающей способностью, так как с ее помощью я осуществляю контроль над своим умом.

Цель медитации – наполнить интеллект силой, что сделает ум ясным, восприимчивым и разовьет твердую решимость.

Мы узнаем интеллект по тому воздействию, которое он оказывает. Например, кто-то вам что-нибудь объясняет, но вы не можете ничего понять. Он старается объяснить то же самое четырьмя способами, однако вы все равно его не понимаете. Наконец на пятый раз "до вас дошло", то есть вы осознали, что ваш собеседник имеет в виду. Такое осознание – это работа интеллекта.

Другим примером может служить процесс, который происходит, когда вы стараетесь выбрать один план действий из двух или трех возможных. Вы взвешиваете преимущества и недостатки каждого варианта, пока ваша сила суждения не подскажет вам, какой план наиболее пригоден. **Интеллект, как и ум, является тонким, метафизическим и принадлежит душе, а не телу.**

Существует третья способность души, которая содержит в себе впечатления, оставленные в душе от совершенных ранее действий. На санскрите это называется санскарами и не имеет точного перевода. Привычки, склонности, темперамент, манеры основаны на санскарах, запечатленных в душе прошлыми действиями. Санскары создают личность так же, как отдельные кадры создают художественный фильм.

Все записывается: физическое движение, слово или даже мысль. Все, что мы встречаем в течение многих рождений, накладывает отпечаток на душу, как луч света на киноплёнку. В свою очередь, мысли, возникающие в моем уме в той или иной ситуации, зависят от моих санскар. Итак, санскары определяют отличительные черты душ, их индивидуальность.

Ум, интеллект и санскары действуют вместе, определяя мое поведение, мысли, которые у меня возникают, и даже мое настроение. Ум производит мысли, об обоснованности которых судит интеллект. На основе этого суждения совершаются или не совершаются действия. Действие (в том числе и бездействие) влияет на санскары, которые в свою очередь, влияют на ум.

Хорошей иллюстрацией к тому, как формируются привычки, является курение. Когда человеку впервые предлагают сигарету, в его уме возникают мысли "за" и "против": "Это вредно для моего здоровья... Я хочу узнать, какая она на вкус... К этому очень легко привыкнуть... Все так делают..." и так далее. На основе этих мыслей интеллект принимает решение.

Предположим, что интеллект принял решение попробовать закурить сигарету. Вы совершили действие, и результат, предположим вас устраивает. Хотя, если быть до конца точным, это действие и ваша оценка его последствий тоже являются выражением ваших санскар, таких как стремление к чувственным удовольствиям, любознательность и т.д., которые могут к тому же проявляться в разной степени. Не говоря уже о том, что вы могли выработать санскару курения в прошлом рождении. И в следующий раз, когда вам предлагают сигарету, память о прежнем действии становится, с одной стороны, аргументом, приводимым умом: "Одну сигарету я уже выкурил, и мне понравилось", а, с другой стороны это действие изменило ваши санскары.

Если вы снова решите закурить, то сан-

УРОК 4

скара курения начинает утверждаться до тех пор, пока интеллект, ранее помнивший доводы против курения, не начинает рассматривать это занятие как что-то естественное и неизбежное. Можно сказать, что он теперь стал очень слабым или даже просто перестал действовать. Нет ни выбора, ни суждения, в уме



единственная сильная мысль: "Закури" - вы автоматически совершаете действие. Итак, по мере того, как привычка развивается, вы больше не контролируете себя. Прошлые действия в форме санскар управляют вашим настоящим.

Между тем, можно использовать знание об этом механизме, чтобы создавать прекрасные положительные санскар. Когда я сижу в медитации и ощущаю себя спокойной душой, это ощущение формирует санскар покоя, и в следующий раз, когда я, подталкиваемый старой санскар раздражительности, уже почти рассердился, ум приведет контрдоводы: "Я - спокойная душа". Это заставит интеллект принять другое решение. Поскольку с помощью медитации интеллект обрел силу воли, то действовать на основе позитивных санскар в противовес негативным становится все легче и легче.

Таким образом, интеллект начинает контролировать и ум, и действия. Я душа, становлюсь хозяином настоящего, а не рабом прошлого. Постепенно достигается состояние, когда я выбираю претворяю в действие только те мысли, которые приведут меня к ощущению постоянного счастья и удовлетворенности.

Практика медитации

Выберите один аспект, который бы вы хотели изменить в себе. Несколько раз в день создавайте одну-две очень сильные положительные мысли, которые помогут изменить негативную привычку или черту характера, вкладывая в это всю энергию и энтузиазм, которые в вас есть. Это создаст очень сильную санскару, и когда решительная положительная мысль "я хочу измениться" снова придет на ум, она принесет с собой переживание энтузиазма, что поможет вам в соответствующее время воплотить это намерение в действие.

Например, если вы хотите избавиться от привычки критиковать людей, то в течение дня продолжайте создавать положительную мысль:

"Я буду смотреть на всех как на спокойные души, и, вместо того, чтобы критиковать их слабости, я буду видеть только их добродетельные особенности".

Или:

"Вместо того, чтобы тратить время и энергию на слабости других, мне нужно показать пример и избавиться от своих".



ПОДДЕРЖАНИЕ РАВНОВЕСИЯ

Самым важным аспектом в том, что касается прогресса является равновесие. Если машина слишком перегружена, водителю трудно управлять ею и маневрировать, возникают проблемы с шинами, торможением и так далее. То же самое происходит, когда слишком много внимания обращается на то, чтобы сидеть в медитации в состоянии самоуглубленности и при этом спокойно относиться к другим. Можно стать отрешенным, уйдя в собственный внутренний мир из внешнего реального мира, и при этом обнаружить, что взаимоотношения с другими затрудняются.

Существуют четыре аспекта, о которых необходимо помнить, чтобы избежать такого дисбаланса: **понимание, осознание, воплощение и дарение**. И, если всем четырем аспектам уделять должное внимание, можно не только поддерживать равновесие, но даже естественным образом прогрессировать.

Понимание относится к знанию. Нам были

даны основные исходные факты: "Я – душа, моя истинная природа – покой, у меня есть ум, интеллект, сансары". Теперь нужно соединить их вместе. Эти факты подобны частям составной картинки-загадки: только, когда все эти части правильно подогнаны друг к другу, появляется картинка. На каждой части есть фрагмент рисунка, который может только намекнуть на то, что представляет собой вся картина. Прокручивая эту информацию в уме, играя с ней, сопоставляя ее со своей жизнью, по мере того, как она разворачивается передо мной, я начинаю создавать полное представление, и однажды прихожу к пониманию, что контролирую любую ситуацию.

Осознание относится к медитации или к йоге и является основой опыта. Пусть даже я могу установить все логические связи между частями полученной информации, но до тех пор, пока я не осознал их истинный смысл, я не могу сказать, что я их понял. Например, из двух учеников, без ошибки прочитавших одно и то же стихотворение и в равной мере способных пересказать его содержание, один может так проникнуться его смыслом, что оно изменит всю его жизнь, для другого же это стихотворение

останется только упражнением для развития памяти.

Понять смысл таких слов, как покой, любовь, душа, отрешенность и т.п., можно, только, почувствовав их, пережив состояния, названиями которых они являются. Истинный смысл слова "покой", самое глубокое его содержание – это переживание покоя. Оно дает также основу для веры, так как только тогда, когда слово и переживание совпадают, душа может ощутить уверенность и убежденность. Например, политики или торговцы часто заставляют нас испытывать неловкость, потому что мы чувствуем в их словах недостаточно искренности или истинности. То, что они говорят, не всегда отражает их мысли или соответствует действительности. В обществе же честного человека душа, почувствовав, с кем рядом она находится, испытывает уют, доверие и ощущение стабильности. Опыт, подтверждающий данное знание, убеждает нас в его истинности. А это вызывает доверие к знанию. С помощью этого доверия и радости от постижения истины я строю стабильный фундамент своего будущего.

Воплощение относится к моим действиям. Только что говорилось о гармонии между зна-

нием и опытом. Если между ними есть противоречие, доверие и стабильность исчезают. Появляется потребность восстановить равновесие между "внутренним" и "внешним". Если я сидел в медитации и ощущал себя умиротворенной душой, а затем сразу после этого разгневался на кого-то, это сведет на нет прежнее переживание покоя и душа почувствует растерянность и замешательство. Медитацию нужно сделать практической, воплощая ее положительную силу в действие. Это прекрасно – пережить возвышенное состояние в медитации, но цель – проявление в течение всего дня только таких состояний, проблески которых раньше были с трудом достижимы в медитации.

Претворение результатов йоги в практику должно быть сознательным. Это не произойдет сверхъестественным образом или само собой, если не обращать на это внимание. Легко увидеть, почему это так, если снова поразмыслить о круге "ум – интеллект – сансары". Если даже во время медитации усилить санскару покоя, старая санскара беспокойства может еще долго создавать в ум негативные мысли и иногда даже очень сильные. И только с помощью сознательного выбора, совершаемого интеллектом, мож-

но их распознать и изменить свое поведение. Каждый отказ от действия по подсказке старой сансары будет ослаблять ее.

Здесь важно понять то, что невозможно достигнуть прогресса, если не прилагать усилий, чтобы на практике изменить свои негативные действия и привычки. Какими бы хорошими ни были переживания во время медитации, но, если они постоянно противоречат моим действиям, я буду продолжать создавать негативные мысли о себе, и мой ум превратится в поле битвы вместо того, чтобы стать обителью покоя.

Дарение – это гармоничное и альтруистическое отношение к другим. Хотя то, что я сам становлюсь спокойным, автоматически помогает мне во взаимоотношениях с другими, я все же должен специально обращать внимание на этот аспект еще и потому, что именно взаимоотношения с другими рождают во мне беспокойство. Легко быть дружелюбным и щедрым, если вокруг все дружелюбны и щедры. Но, к сожалению, в сегодняшнем мире мы часто оказываемся в межличностных ситуациях, где отношения колеблются от умеренно дискомфортных до открыто враждебных. В таких ситуациях практика дарения становится моей защитой. Она за-

щищает меня от отрицательных переживаний, а также приносит благо любому несчастному, дошедшему до агрессивности.

Такого рода ситуации, с которыми я ежедневно сталкиваюсь, становятся для меня экзаменами. И то, как я справляюсь с ними, есть реальная проверка моего прогресса. Когда я побеждаю, то осознаю, что действительно понял некоторые аспекты знания. Если я все же гневаюсь или допускаю беспечность, то желание в следующий раз поступить правильно побуждает меня вернуться к повторению знаний, чтобы глубже понять их. Иногда я в состоянии помочь другим, непосредственно делаясь с ними своими положительными переживаниями. Когда это происходит, то передача смысла знаний своими словами заставляет меня осознать, как многое я понял, и снова возвращает меня к знанию, создавая таким образом круг. Каждый раз, возвращаясь к знанию, я немного продвигаюсь вперед. Так происходит естественный прогресс.

Дарение означает, что у вас нет желания получить ответ или награду. Дарение должно быть естественной необходимостью, которая мотивируется просто желанием поделиться с другими теми позитивными ценностями, кото-

рые вы познали и пережили. Такое дарение является истинным, бескорыстным и чистым. Отдача же все равно придет к вам, хотя бы в виде счастья и удовлетворенности, и нет необходимости желать или ожидать этого.

Если я уже какое-то время практикую медитацию, то дарение может происходить и без помощи слов. Знание и опыт медитации настолько становятся частью моей жизни, что я дарю другим ощущение покоя и добродетелей просто благодаря тому, что нахожусь в духовном сознании. Оно становится настолько естественным для меня, что я, может быть, и не думаю в этот момент о нем.

Когда все четыре аспекта – понимание, осознание, воплощение и дарение – будут находиться в равновесии, душа окажется в ладу с собой и с другими. Это состояние практического духовного сознания называется "дживан мукти", или "освобождение при жизни".

Практика медитации

Приостановитесь! Дайте себе время подумать прежде, чем вы будете действовать. Дайте возможность вашим новым умиротворенным санскарам воплотиться в практику. Не позволяйте себе думать: " У меня нет времени" – это рецепт

немедленного стресса. Вместо этого полностью сконцентрируйтесь на том, что вы можете сделать за то время, которое в вашем распоряжении, и не беспокойтесь об остальном.

Практикуйте отрешенность от собственных мыслей. Ощущайте, что я, душа, сижу в кино и наблюдаю за своими мыслями, которые проходят на экране моего ума. По мере того, как вы наблюдаете, они будут замедляться. Рассортируйте мысли, наслаждаясь возвышенными и положительными мыслями и мгновенно прерывая негативные или пустые. Совершайте действия, вытекающие из ваших лучших мыслей, и позвольте им ввести вас в соответствующее состояние.

Если вы обнаружите, что ваш ум непослушен или вовсе негативен, то сначала сконцентрируйтесь на основной мысли: "Я – спокойная душа". Затем наблюдайте, в каком направлении поплывут ваши мысли от этого положительного источника. Иногда, когда мы садимся медитировать, ум, естественно, идет в положительном направлении, но в другое время им нужно управлять, чтобы избежать крушения среди скал негативных эмоций и мыслей!



КАРМА

Прежде, когда я еще не сознавал свою истинную личность и полностью отождествлял себя со своим физическим костюмом, я не понимал, что каждое мое действие оставляет такой глубокий след. Теперь, узнав, что я – душа, я стал осознавать, что каждое действие оставляет отпечаток, запись, которую я вечно несу в себе

До сих пор мне казалось очень трудным определить, что является правильным, а что неправильным. В разные периоды истории наше определение правильного и неправильного менялось. Причем, на каждом этапе разные культуры и разные религии предлагали различные определения и классификации. Даже в одной и той же религии люди, принадлежащие к разным поколениям, по-разному понимают правильное и неправильное. Даже, если я совсем не буду принимать во внимание внешнюю ситуацию, а загляну внутрь себя, то обнаружу, что мое собственное понимание нестабильно. В детстве оно было на одном уровне, в юности не

изменилось, в зрелости поменялось опять. Под влиянием окружения или слов других людей мой интеллект колеблется в своих суждениях.

Итак, где мне взять критерий, с помощью которого я мог бы абсолютно точно знать, что правильно, а что неправильно? Пока я ограничен моим физическим костюмом, религией принятой в обществе, где родилось мое тело, семейными традициями, возрастом и культурой, – все это будет окрашивать мои мысли и суждения. Но, если я могу всегда находиться в сознании своего истинного осознания "я – спокойная душа", то я способен точно понять, что правильно, а что неправильно. Душа может испытывать покой, счастье и любовь и совершать действия на основе этих качеств просто благодаря тому, что она находится в духовном сознании. Это будут благотворительные действия, приносящие счастье и положительные результаты.

В телесном сознании за действиями не стоят чистые намерения. В этом случае действия совершаются со скрытыми эгоистическими мотивами, такими, как жадность, высокомерие и так далее, поэтому они приносят печаль и негативные результаты. Важно то, с каким сознанием

совершаются действия.

Закон кармы, или закон действия и противодействия, применим к духовной сфере и является абсолютным. Он утверждает, что на каждое действие будет равное противодействие, противоположное по направлению. То, что я совершаю по отношению к миру и другим людям, я получаю обратно в равном количестве. Это значит, что если я приношу счастье, то и взамен рано или поздно получу счастье; если причиняю печаль, то в ответ получу печаль. Закон прост, но будучи усвоенным во всей своей глубине, он может дать возможность проникнуть в значение мировых событий.

Есть много выражений, иллюстрирующих эту истину. Например, "Что посеешь, то и пожнешь". Она также известна, как закон причины и следствия. Поняв это и наблюдая теперь определенные ситуации, мы осознаем, что следствие может иметь место только тогда, когда есть причина. Итак, карма (что буквально означает "действие") – это причина, а плод кармы (или действия) – это следствие. То есть все, что с нами случается, обусловлено нашими прошлыми действиями или кармой.

Обычно, видя плоды своей кармы, мы склон-

ны забывать, что сами ответственны за эти результаты. Если плоды этой кармы горькие, мы указываем пальцем на других, говоря, что они повинны в наших страданиях. Но сейчас я понимаю, что, если есть печаль, то сам несу ответственность за причину печали. Понимание закона кармы означает ответственность за каждую ситуацию, за наше состояние ума и, по существу, за всю нашу жизнь.

Иногда понимают только половину закона кармы, ту, что касается предопределенности. Кто-то может в отчаянии думать: "Все, что происходит со мной сейчас, происходит из-за моих предыдущих действий, и, поэтому я ничего не могу с этим поделать. Это моя судьба". Безусловно, это так, и понимание, к которому он пришел, истинно: все, что люди переживают сейчас, – результат их собственных прошлых действий, своего рода расплата за совершенное ранее. Осознание этой истины дарит большое терпение, приятие и стойкость, которых раньше, может быть, было.

Однако, не менее важен другой аспект закона кармы: если я сейчас буду сознательно совершать чистые благотворительные действия, то смогу создать свое собственное возвышен-

ное будущее. Я в абсолютной степени являюсь рабом судьбы. Просто понимание философии кармы как раз и есть моя судьба. Оно делает меня создателем и властелином моей собственной судьбы, и, именно, благодаря прошлой положительной карме. Возможно, я буду способен вдохновлять других на создание положительной судьбы собственным примером.

Из-за отрицательных поступков, которые я совершил в прошлом, я залез в "кармические долги". Однако нет смысла тратить время на огорчение, просто теперь нужно отработать этот долг, принося счастье. Я должен зарыть свой прошлый "кармический счет". Это вовсе не означает, что все немедленно изменят свое отношение ко мне, как только я изменил свое. Если у меня есть мужество и я продолжаю передавать добрые пожелания и совершать чистые действия, уважая другие души, тогда постепенно кармические долги закроются и я смогу освободиться от оков плохой кармы.

Сила поддерживать эти усилия по погашению прошлой негативной кармы приходит благодаря медитации, или йоги. По мере того, как я прихожу к более полному пониманию своей истиной природы, я могу понять природу каж-

дого. Я могу разглядеть за негативной маской душ и установить отношения непосредственно с душой. Это поможет мне остановить нарастание моей негативной кармы, так как я не реагирую отрицательно на негативное поведение других.

С помощью духовного сознания я естественно дарю другим любовь и уважение и со временем непременно получу в ответ любовь и уважение от других. Каждое действие, совершенное в духовном сознании, является действием, благо от которого распространяется на каждого, в том числе и на меня. В духовном сознании вы приобщены к вечности, и у вас не возникает нетерпение поскорее увидеть результаты. Тем больше счастье вы испытываете, получив результаты в виде сюрприза.

Мысль – семя действия. Какова мысль, таков и результат. Мысли, как и действия, распространяют вибрации и влияют на окружающую атмосферу. Карма возвратит вам эти вибрации. Чистые, спокойные, счастливые мысли – самое ценное сокровище вашей жизни. Если вы храните в своем осознании такие благотворные мысли, то, куда бы вы ни пошли, вы будете создавать чистую атмосферу покоя и счастья из ко-

торой другие извлекут большое благо.

Понимание последствий означает, что я забочусь о том, чтобы все делать должным образом. Если я не обладаю контролем над своими действиями, я не буду обладать контролем над своим умом. Это связано с предыдущим уроком: если я успокаиваюсь, то я даю себе больше времени на то, чтобы делать все должным образом. Если что-то сделано хорошо, то есть вероятность того, что в будущем это не вызовет проблемы. Работа, выполненная в спешке, всегда содержит ошибки, которые придется исправлять, что потребует еще большей работы. Работа, выполненная хорошо, оставляет нас в спокойном состоянии ума. Беспечно выполненная часть работы притягивает наше внимание к себе снова и снова. Полностью концентрируйтесь на том, что вы делаете в настоящем, и это позволит вам обладать полным контролем и над умом, и над телом. Продолжайте совершать действия в духовном сознании так, чтобы, независимо от того, сколько физической работы вам нужно выполнить, вы могли бы оставаться легким и спокойным.

Практика медитации

Поделите время, которое вы находитесь в медитации, примерно на три равные части. Выберите для медитации три темы или три положительных качества, которые вытекают одно из другого. Например: тишина, безмолвие, сила. Или: легкость, покой, удовлетворенность. Создавайте отдельно на каждую тему положительные мысли, которые приведут вас к переживанию каждой темы. Удостоверьтесь, что вы достигли переживания первого качества, прежде чем вы перейдете ко второму, и что вы пережили второе качество перед тем, как перейдете к третьему. Таким образом вы можете мягко подвести себя к более глубоким переживаниям в медитации, а также к наслаждению разнообразными положительными чувствами и качествами.





ВСЕВЫШНИЙ

На протяжении истории люди искали многое, но больше всего желали двух вещей: счастья и совершенных взаимоотношений. Если бы мы достигли одной из них, мы бы постоянно боролись за то, чтобы сохранить их, так как они обычно бывают временными. Чтобы достичь их на постоянной основе, надо обратиться за пределы ограниченных целей материальной собственности, денег и преходящих человеческих контактов.

Слово "Раджа-йога" имеет два значения: во-первых, "Королевская йога" – йога, с помощью которой я становлюсь королем самого себя, "Высший Союз", или "Союз с Всевышним". Второй аспект Раджа-йоги включает в себя развитие отношений со Всевышним, Источником совершенства, Богом. В йоге, или союзе, я могу исполнить свое желание внутреннего счастья и желания совершенных взаимоотношений.

Не требуется даже того, чтобы я обязательно верил в Бога. Необходима лишь открытость той

идее, что может существовать источник духовной энергии, больший, чем мой собственный, и я могу изучить его с помощью собственных экспериментов в медитации. Если кто-нибудь меня спросит: Верите ли вы в существование Мистера Икс?", я захочу встретиться с ним, прежде, чем ответить. В таких обстоятельствах лучше хранить открытость ума.

То же относится к концепции Высшей духовной энергии: до тех пор, пока не будет получен собственный опыт, делать выводы преждевременно. Однако, если я хочу иметь контакт со Всевышним Существом, я должен иметь представление о следующем.

Во-первых, мне следует обрисовать форму Всевышнего так, чтобы я мог точно узнать Его. Во-вторых, мне нужно понять, какой "язык" использовать, чтобы установить связь. В-третьих, мне нужно знать, где может состояться наша встреча.

В Раджа-йоге точно также, как мы обладаем точным представлением о душе, мы обладаем и точным представлением о форме Всевышнего. В действительности Всевышний является Всевышней Душой, поэтому Он имеет форму, идентичную форме человеческой души, то есть

точечный источник сознания, искра энергии света.

Когда мы используем слово "Он", это не означает, что мы думаем о Всевышнем как о мужчине. Душа сама по себе не имеет пола, пол имеет толь ко тело. Но, если человеческая душа принимает тело, то Всевышняя Душа не имеет собственного тела, и, поэтому не является ни мужчиной, ни женщиной.

Бог никогда не принимает человеческого рождения.. Он остается свободным от пут кармических счетов. Это означает, что Он никогда не теряет своих изначальных качеств, как это происходит с людьми. Он остается вечно спокойным, исполненным блаженства и силы.

Он – вечный беспредельный океан добродетелей. Он совершенно полон и поэтому никогда ни в чем не нуждается. Он всегда дарующий безграничный благодетель. В Раджа-йоге у Него есть особое имя – Шив Баба. "Шив" означает "Благодетель". "Баба – это сладкое имя для отца.

Таким образом, Шив Баба – это Отец Благодетель. Он – единственное существо, которое абсолютно альтруистично, тогда как мы обычно ждем чего-то в ответ, даже, если это только удовольствие от дарения. Бог же дает без како-

го-либо желания или ожидания возврата.

Причина, по которой используется слово "Отец", заключается в том, что отец дает детям наследство. Здесь в наследство мы получаем покой, любовь, знание и счастье. Но Всевышний является также и Матерью, и Другом, и Возлюбленным.

В действительности, в каких бы взаимоотношениях или положительной роли я ни пожелал бы Его увидеть, я могу это сделать, потому что Он – беспредельный источник всех качеств: мужских, и женских. Поэтому в любой ситуации у меня всегда есть источник, из которого я могу черпать помощь и силу, источник, который находится от меня всего на расстоянии мысли.

Как я могу общаться с этим живым мыслящим существом? Медитация заключается в переживании определенных качеств. Я создаю спокойные мысли, чтобы пережить покой. И, чем больше я растворяюсь в этом покое, тем меньше мыслей мне нужно. Общение со Всевышним происходит через переживание Его качеств. И тогда я начинаю чувствовать, как эти качества омывают меня.

Итак, общение с Богом происходит главным образом посредством безмолвного опыта. В глу-

боком безмолвия я могу погрузиться в океан покоя, эти переживания дают мне почувствовать себя освеженным. Я начинаю более глубоко понимать свои собственные качества и особенности, и это приносит удовлетворение. И в свою повседневную жизнь я беру силу, позволяющую мне сохранять состояние покоя.

Мне также нужно знать, где Его найти. Когда я сижу в медитации и ухожу глубоко в себя, я чувствую, как мою овладевает ощущение тишины.

Мир тишины – это мир безмолвия, мир за пределами этого физического мира. Это мир вне времени. Физический мир подвержен постоянным изменениям, и, если мое сознание связано только с ним, то я никогда не смогу уйти от течения времени. Поэтому я как бы увожу свое сознание за пределы этого мира в другой мир. Он называется Миром Душ, Изначальным Домом души.

Это мир безмолвия и тишины, где нет времени, мир, полный покоя и силы, мир бесконечного золотисто-красного света. Это также дом Всевышней Души. И, если я перенесусь туда, то смогу начать и переживать Его беспредельные качества покоя, любви, чистоты, блаженства и

силы, омывающие меня. От этих самых совершенных отношения я беру силу, и поэтому могу закрыть мои прошлые кармические долги и создать для себя спокойное счастливое будущее.

Практика медитации

Находясь в спокойном и ненапряженном состоянии, медленно читайте следующие мысли о взаимоотношениях, которые могут сложиться у вас со Всевышним.

Мысли для медитации

Когда я встречаю Всевышнего в стране за пределами звука и движения, то единственное, что для меня существует, – это чувства, наполняющие мое сердце... Бог читает в моем открытом сердце... Он знает, что я истинно желаю, и удовлетворяет эту потребность... То, что мне нужно, – это честность, чистота и ясность моего собственного ума, чтобы я смог полностью насладиться встречей с моим Всевышним Отцом...

Он исполняет мои глубочайшие желания разными путями через многие взаимоотношения... Бог – как Отец, дает мне любовь и понимание... Я, как Его ребенок, от рождения обладаю духовным правом на Его наследство – беспредельную сокровищницу всех Его совершенных добродетелей и сил. Я могу также

пережить сладость и утешение Бога, как Матери, на чьих коленях можно отдохнуть в нежности и заботе...

Я могу поделиться с ним всеми мыслями и надеждами или даже своими сомнениями и потребностями, потому что мне нечего скрывать от истинного Друга... Я могу наслаждаться сердечной беседой в любое время, когда пожелаю, и в любом месте – мой Возвышенный Друг всегда со мной.

Бог, как Учитель каждый день наполняет меня истиной... У Него есть ответ на каждый вопрос, совет на каждый случай... Передо мной раскрываются все секреты времени и вечности.

Я разгадываю тайны создания, так что смысл жизни становится таким ясным... ибо в Боге я нашел совершенного Учителя, источника истины.

Он также мой Освободитель и Наставник, который освобождает меня от печалей и страданий, показывая мне дорогу к свободе и счастью

И, как мой единственный Возлюбленный, Он утешает мое сердце... С ним заканчивается поиск истинной любви и начинается переживание удовлетворенности и завершенности...

Если я переживу все взаимоотношения с Богом, Он даст мне все, в чем я нуждаюсь... исполняя все мои чистые желания и мечты... Семя всех взаимо-

отношений – это любовь. И за каждой мыслью и действием стоит чистая любовь и единственное желание принести благо душе... возвысить и очистить меня... Любовь Бога беспредельна и бесконечна... Она уносит меня и весь мир к совершенству...





ЖДЕТ ЛИ ВРЕМЯ?

Исаак Ньютон создал картину мировых часов, работающих внутри космических часов. Время было абсолютным. Секунда была секундой: ни длиннее, ни короче. Где бы вы ни находились: в вашей комнате или на пульсаре на расстоянии миллиона световых лет от Земли, что бы вы ни делали, оно шло независимо от внешнего влияния. Это здравый взгляд на время. И, если бы ваши мысли были подобны этим, то вы бы думали в том самом направлении, в каком размышляли западные ученые спустя почти 300 лет после Ньютона.

Затем в начале XX века появилась загадочная фигура Эйнштейна с маленькой статьей, смысл которой взорвал фундамент работы, проделанной за три столетия. В этой статье он выдвинул теорию относительности, где, в частности, утверждал, что единственным способом измерения времени являются часы: будь то водяные, которые капают каждую секунду, или механические, которые тикают. В основном все

часы двигаются, и, поэтому время зависит от движения. Время не является полностью независимым.

Он не был первым, кто так думал, но он был первым, кто сформулировал практическую математическую теорию, описывающую это знаменитое уравнение $E=mc^2$.

Ньютон говорил, что вовне существуют работающие космические часы, с помощью которых можно производить измерения. Эти часы Ньютона не были реальными часами. Это было подобно пространственной идее. Время идет независимо от того, что происходит. Теперь давайте проведем небольшой эксперимент. Представим, что весь мир однажды вечером ложится спать, а, когда утром просыпается, то всё – включая все наши часы, в том числе и наручные – движется с половинной скоростью. В соответствии теорией Ньютона реальное время там наверху все равно идет, и мы в действительности его потратили вдвое больше, то есть наша работа, длящаяся с девяти часов до пяти вечера, заняла не восемь часов, а шестнадцать часов.

Но Эйнштейн утверждал: "Нет". Утром, когда мы просыпаемся после этого странного события, у нас нет способа узнать, что всё про-

исходило в два раза медленнее, чем прежде. Не существует где-то "реального" времени с помощью которого мы можем измерить то, что происходит. Время – мера нашей деятельности. Если бы все часы в мире замедлили ход наполовину, то и все время замедлилось бы наполовину. о в то утро, когда бы мы проснулись, всё казалось бы нормальным. мы не почувствовали бы, что все замедлилось, потому что единственный способ, которым мы могли бы определить, что что-то замедлилось, – это сравнение с чем-то еще, что не замедлилось. Другими словами, относительно друг друга все бы двигалось с той же самой скоростью.

Как эти две идеи могут нам практически помочь? Во-первых, в соответствии с тем, как мы относимся ко времени, мы являемся либо его хозяевами, либо его слугами. Относясь к нему, как Ньютон, мы становимся его слугами, потому что время "никого не ждет". Мы чувствуем это, и поэтому суетимся, втискивая в каждую убегающую секунду столько дел, сколько можем.

Теперь давайте сравним насколько полезнее для нас смотреть на время взглядом Эйнштейна. Здесь время зависит от скорости перемен.

Что это за изменение во мне, скорость, которого будет влиять на ощущение скорости течения времени? Это мои собственные мысли. Если я замедляю мысли, то будет казаться, что время увеличивается. Если ускорить мысли, время сократится. Мы не замедляем наши мысли, как магнитофонную запись. Мы просто оставляем промежуток между мыслями или даже между каждым словом. Затем мы начинаем осознавать не только мысли, но и свободные пространства. Осознание этих свободных пространств между мыслями приводит нас прямо в настоящее и дает ощущение, что у нас есть "место для маневра".

Когда мы впервые достигаем чего-то нового, например, когда впервые используем какой-то рецепт, мы внимательно прочитываем каждое указание, выполняем первое действие и затем только думаем о том, как мы будем производить следующее. Такой способ деятельности дает уверенность в том, что все сделано правильно и достигнут наилучший результат. Мы дали себе время и пространство для качественного выполнения работы и в конце дня чувствуем удовлетворение от того, что что-то достигнуто.

Сравните этот пример с ситуацией, когда

указания имеют форму мыслей. Тогда нам приходится следовать каждой мысли в быстрой последовательности, не дожидаясь, пока каждое указание воплотится в действие еще до того, как возникнет следующее. Пока мы делаем одно дело, наш ум дразнит нас, чтобы мы продвигались быстрее и делали следующее дело. Мы ощущаем давление. Мы чувствуем, что у нас нет достаточно времени, чтобы все сделать правильно. Поэтому в конце мы видим, что работа не выполнена, как следует, и вместо чувства удовлетворения испытываем стресс и напряжение.

Итак, важна не только скорость мыслей, но и скорость воплощения мыслей в действия. Если скорость мыслей (наших указаний себе) соответствует скорости, с которой мы можем совершать действия, мы будем оставаться свободными от стресса и напряжения и будем чувствовать, что у нас есть время, чтобы выполнить все, как подобает. В результате этого мы чувствуем, будто "создаем" для себя время. Другое преимущество, которое сразу проявляется, когда вы практикуете это, – легкость, с которой можно контролировать свои действия и реакции во время ситуаций. Великие спортсмены обладают кон-

тролем над своим умом, и это ясно видно на примере Бьорна Борга. Его указания, которые он дает своему телу, настолько точные и ясные, что кажется, будто каждое движение совершается без усилий и очень экономно. Физическая энергия не растрачивается впустую.

"Пространства", которые мы оставляем, когда замедляем наши мысли, позволяют нам "изменить направление" легко и немедленно. Когда целая цепочка мыслей мчится вперед, то они набирают скорость, как машина на полном ходу. Если требуется сделать резкий поворот, мы нажимаем а тормоза, опрокинув и себя, и людей, сидящих в машине. Иначе мы пронесемса мимо поворота и тогда придется потратить время и силы на то, чтобы вернуться и, наконец, совершить правильный маневр.

Когда такое происходит в наших умах, внезапная остановка оставляет нас потрясенными, в смятении и тревожит тех, кто вокруг нас. Разворот назад и исправление ошибки приводят нас в состояние стресса и напряжения, а, возможно, и делают раздраженными и нетерпеливыми. Однако, пространства между мыслями подобны тому времени, когда мы пребываем в состоянии неподвижности. Из неподвижного состояния мы можем плавно и легко передви-

гаться в любом выбранном направлении, не причиняя никому беспокойства.

Эта практика замедления мыслей и увеличения для себя времени полезна при разных обстоятельствах, и даст результаты, когда вы займетесь ею. Но кроме всего прочего она позволяет более легко пребывать в духовном сознании. Эти пространства дают время насладиться ощущением покоя и удовлетворенности, которые являются естественными качествами души.

Несомненно, время Ньютона – это время, которое управляет окружающим физическим миром. Без этих твердых ограничений все происходило бы беспорядочно. Но через "окно" Эйнштейна я могу ускользнуть из этого физического мира и полететь во вневременное пространство, в мир душ. Это высшее измерение является вневременным потому, что там нет движения и царит постоянное безмолвие. Здесь, в моем духовном доме, я могу научиться замедлять свои мысли до такой степени, что все они останавливаются, и совсем не происходит перемен. И сейчас, в полном безмолвии, тишине и удовлетворении, я открываю красоту вечности.

Практика медитации

Выработайте привычку говорить "прошлое – есть прошлое". Продолжайте смотреть вперед. Если случится что-то отрицательное, не чувствуйте себя виноватым.

Мысли для медитации

Я ощущаю себя бестелесным существом... Источником света, покоя, силы в мире света... Я чувствую повсюду совершенное безмолвие... Вне времени... Ничего не меняется... Ощущение глубокого удовлетворения... Душе больше нечего желать... Я принимаю в себя Океан Покоя... Я остаюсь в беспредельным источником всех добродетелей и полностью наполняю себя... Я переполняюсь светом и покоем... Распространяю качества Всевышнего в этот мир...



ВОСЕМЬ СИЛ

Особо выделяют восемь сил, которые развиваются с помощью Раджа-йоги. Вы можете рассматривать их просто как восемь качеств, но слово "сила" используется специально. Какова разница между качествами и силой? Качество – это то, что другие могут иногда видеть в нас, но чаще всего оно скрыто. Это то, что другие могут оценить, но не обязательно чувствуют, что сами могут обладать этим. А сила это то, что не может оставаться скрытым, это постоянный источник вдохновения для других, так что они могут изменить себя и стать сильными.

Вот эти силы: ТЕРПЕНИЕ, ПРОТИВОСТОЯНИЕ (мужество), ПРИЯТИЕ, СОТРУДНИЧЕСТВО, РАЗЛИЧЕНИЕ, силы СУЖДЕНИЯ, УПАКОВКИ и сила ОТКЛЮЧАТЬСЯ (уводить свои мысли).

Важно не только знать, каковы эти силы. Еще более важно понимать, когда и как их использовать. Например, если я постоянно терплю чье-то плохое поведение, а ситуация постепенно

ухудшается, то, возможно, мне действительно следует воспользоваться силой противостояния, то есть иметь мужество и сказать им спокойно, но твердо, что в таких обстоятельствах им не следовало бы продолжать так себя вести.

Восемь сил таковы, что в любой ситуации найдется по крайней мере одна сила, которой я смогу воспользоваться, а правильный выбор силы будет зависеть от меня, от того насколько я остаюсь спокойным и ясно представляю сложившуюся ситуацию, о которой идет речь.

1) СИЛА ПРЕТЕРПЕВАТЬ трудности включает в себя способности уходить за пределы влияния негативных ситуаций, быть способным не реагировать даже в мыслях. Если кто-то провоцирует меня на оскорбление, критику, гнев, или есть физическое страдание, я могу оставаться спокойным и счастливым с помощью силы терпения. На основе духовного сознания я буду способен давать любовь подобно плодovому дереву, которое, когда в него бросают палки и камни, в ответ одаривает плодами.

2) СИЛА ПРОТИВОСТОЯТЬ препятствиям в жизни (мужество) развивается с помощью медитации, через которую мы переживаем изначальную природу покоя и становимся отрешен-

ными от сознания физического костюма. Тогда мы способны наблюдать и видеть за пределами проблем и трудностей, выделять положительную сторону того, что казалось абсолютно негативным. Это дает нам силу противостояния.

3) СИЛА ПРИЯТИЯ – это сила быть выше любых конфликтов и негативных ситуаций. Уживаться с теми, у кого есть слабости и недостатки, но в то же время не распространять вокруг себя этот мусор, говоря о них с другими. Точно так же, как океан может принять в себя реки, которые вливаются в него, так и мне не следует отвергать кого-то или что-то, но следует быть способным изменить эти взаимоотношения или обстоятельства с помощью силы моих добрых пожеланий.

4) СИЛА СОТРУДНИЧЕСТВА с другими требует взгляда духовного сознания, так чтобы мы могли смотреть на всех как на своих братьев и сестер. Это придает нам единство и силу внутри группы. Сотрудничество, которое эта сила нам приносит, делает так, что любая задача оказывается легкой.

5) СИЛА РАЗЛИЧЕНИЯ – это способность придавать правильную форму своим мыслям, словам и действиям, а также мыслям, словам и

действиям других людей. Как ювелир может распознать и отличить фальшивый бриллиант от настоящего, так и я должен уметь сохранить положительные, достойные мысли и отринуть негативные и вредные. Именно негативные мысли часто набрасывают тень, мешая истинному распознаванию, и с помощью медитации я устраняю их.

6) СИЛА СУЖДЕНИЯ позволяет принимать ясные, быстрые, точные и беспристрастные решения. Для этого нам нужно быть выше влияния ситуаций, эмоций и взглядов других. Так же требуется ясное понимание того, что неправильно, а что правильно. Медитация Раджа-йоги придает интеллекту эту ясность и силу посредством большего понимания себя, а также делает отрешенным взгляд.

7) СИЛА УПАКОВЫВАТЬ на языке духовного сознания означает, что мы можем только тогда "легко путешествовать", если берем с собой лишь то, что необходимо. Мы не носим повсюду негативные и пустые мысли, что освобождает нас от умственной и физической усталости. Эта экономия дает нам силу и формирует положительный взгляд на вещи.

8) СИЛА ОТКЛЮЧАТЬСЯ – это искусство

свёртывать свои мысли. Как черепаха, совершив действие, прячется под панцирь и поэтому живет долго, так и я, душа ухожу время от времени от сознания тела за пределы звука, в мой вечный Дом, к высшему Отцу. Мои мысли уже не вовлечены в работу, кроме того момента, когда это абсолютно необходимо, и я не теряю попусту умственную энергию. Эта контролирующая сила выводит меня на высшую форму концентрации и наполняет божественной мощью.

ОБЛАДАНИЕ ВЕРОЙ В СЕБЯ означает, что у меня есть доверие к своему опыту и мужество исследовать то, что я способен пережить. Вера никогда не должна быть слепой. Если мы оказываем доверие тому, чего не понимаем, то рано или поздно это доверие разобьется вдребезги. Прежде всего должно быть понимание, а для этого мне нужно знание. В Раджа-йоге даётся очень специальное знание. Сначала обдумайте это знание, поймите, о чем было сказано, и создайте в своем уме ясную картину.

Подумайте:

- что означает быть чистой спокойной душой;
- какое воздействие это должно оказать на мою практическую жизнь;
- как это повлияет на мои взаимоотношения

- с другими;
- как действует цикл "ум–интеллект–санскары";
 - могу ли я увидеть происходящие во мне процессы;
 - является ли карма адекватным объяснением моего нового настоящего положения;
 - если я полностью возьму на себя ответственность, исправит ли это ситуацию;
 - осознаю ли я то, что каждое действие, каждая мысль, каждое намерение подчинены этому закону;
 - если Бог существует, то возможно ли мне иметь с Ним взаимоотношения;
 - приемлемо ли для меня объяснение Его формы и качеств.

Только, если вы будете размышлять о смысле знания, вы сможете обладать некоторым критерием, с которым можно сравнить ваш практический опыт.

Когда вы пребываете в йоге, вы можете судить, насколько ваш опыт соответствует той информации, которая вам была дана. Если вы будете практиковать духовное сознание в течение дня, вы сможете увидеть, приводит ли это к тому результату, который предсказывает

знание. Тогда будет основа для веры, и она будет покоиться на прочном фундаменте вашего жизненного опыта не только медитации, но и практической жизни.

Для веры нужна цель. Чтобы измерить свой прогресс, я должен знать, откуда я пришел и куда хочу идти. Знание об том, куда я хочу идти более тонкое. Знание говорит мне: "Я – спокойная душа", или "Ом Шанти", но как мне перевести это в опыт? Глубоко внутри я желаю покоя, но это как будто полузабыто, завуалировано. Это желание вызвано санскаррой, которая говорит мне, что прежде я уже должен был испытывать этот глубочайший покой. Я стремлюсь к тому, чего бы раньше никогда не знал.

Моя цель – просто снова открыть то забытое чувство наполненности покоем и постоянной удовлетворенности. Когда во время медитации я испытываю покой, он ощущается очень естественно и легко. Это то, что не требует усилий. И моей целью является постоянно пребывать в таком ощущении. Что бы я ни делал, с кем бы ни говорил, что бы не происходило вокруг меня, я остаюсь "Ом Шанти", глубоко погруженным в океан покоя и распространяющим вибрации покоя другим.

Об авторах

Международное общественное движение Брахма Кумарис объединяет представителей всех слоев общества и возрастных групп. Основанное в 1936 году как небольшая группа единомышленников, движение Брахма Кумарес сегодня превратилось в широкую международную сеть некоммерческих общественных организаций, которые стремятся к общей цели – построению гармоничного и процветающего общества на основе общечеловеческих ценностей. Духовный центр Брахма Кумарис находится в Индии, в г.Маунт-Абу в штате Раджастан.

Краеугольным камнем мировоззрения Брахма Кумарис является глубокая вера в изначальное достоинство и ценность каждой личности. Опираясь на это твердое убеждение, в своей деятельности мы стремимся:

- содействовать возрождению системы духовных ценностей;
- содействовать созданию условий для духовного развития личности;
- распространять в обществе атмосферу милосердия, доброжелательности, толерантности и сотрудничества;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Главным направлением деятельности органи-

заций, которые входят в движение Брахма Кумарис, являются разнообразные просветительские программы и социально значимые общественные проекты. В Брахма Кумарис разработаны многочисленные программы, среди которых – курсы “Жизнь без стресса” и “Курс положительного мышления”, программа для школ “Жизненные ценности”, проект для пожилых людей “Век живи – век учись”, тренинги лидерства и другие программы. В проектах, направленных на повышение духовного уровня людей, центры Брахма Кумарис активно сотрудничают с другими общественными организациями, органами местного самоуправления и государственными учреждениями.

Мир, в котором мы живем, создан нашими действиями. В свою очередь, каждое действие начинается с мысли. Поэтому особое место в программах Брахма Кумарис отводится обучению практике положительного мышления (медитации).

Благотворительная просветительская деятельность движения Брахма Кумарис получила международное признание. Брахма Кумарис постоянно сотрудничает с такими структурами и программами Организации Объединенных Наций, как Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), Экономический и социальный совет ООН, Департамент общественной информации, Программа ООН по окружающей среде (ЮНЭП), Продовольственная и сельскохозяйственная организация ООН (ФАО)

МЕДИТАЦИЯ

(легкая практика для покоя ума и жизни без стрессов)

ОО Центр Брахма Кумарис

Киев, 03067, ул. Виборгская, 80/17, к.26

www.brahmakumaris.ua

+38 050 900 19 13, +38 097 313 15 35

Международный сайт

www.brahmakumaris.org.



интернет-магазин
www.omshantishop.com