

Энтони де Мело - Свобода и Любовь

(Call To Love)

Сборник рассказов-медитаций

Размышления, представленные в этой книге, не являются ни новой философской доктриной, ни сборником медитаций христианской направленности. Это записки мистика, которому хватило мужества воспринимать реальность такой, какова она есть, а значит, исполниться состраданием и любовью ко всему сущему, наслаждаться всем и в то же время ничем в особенности.

Перед вами - действенные медитации, призванные помочь нам вырваться из тюрьмы обусловленности, отрешиться от догм, которые скрывают от нас истинную реальность. Они ведут нас к осознанию того, что для постижения Истины мы более не нуждаемся в доктринальных определениях. Напротив, сердцу следует избавиться от хлама привязанностей и предрассудков, сердце ничего не должно отстаивать или доказывать, иначе в нем не почерпнуть сил стать собой - стать свободным и бесстрашным.

Книги Отца Энтони де Мелло написаны вне какой-либо определенной религиозной концепции с целью помочь последователям самых разных конфессий, а также агностикам и атеистам в их духовном поиске. Они ни в коем случае не задумывались автором как наставление или руководство только для христиан-католиков.

ВВЕДЕНИЕ

Размышления, представленные в этой книге, не являются ни новой философской доктриной, ни сборником медитаций христианской направленности. Это записки мистика, которому хватило мужества воспринимать реальность такой, какова она есть, а значит, исполниться состраданием и любовью ко всему сущему, наслаждаться всем и в то же время ничем в особенности. В известном смысле, книгу можно назвать автобиографичной: она знакомит нас с трудностями, которые Энтони де Мелло пришлось преодолевать, когда он решил порвать со всеми идеологиями, и идти своей собственной дорогой.

Лейтмотивом размышлений автора является любовь и преграды на ее пути: привязанности, желания, алчность - одним словом, обусловленность - и то, как каждый может освободиться от этой обусловленности, найти и обрести подлинную любовь.

Перед вами - действенные медитации, которые помогут вырваться из тюрьмы обусловленности, избавиться от догм, которые скрывают от нас истинную реальность. Они подведут нас к осознанию того, что для постижения Истины мы нуждаемся в сердце, которое отторгло все свое *программирование*, все своекорыстие: вплоть до того, что ему дорого, к чему оно стремится, и, следовательно, в сердце свободном и бесстрашном.

Эти медитации бросают вызов общепринятым представлениям о жизни: человек может любить лишь тогда, когда его самого любят, и так далее. Они изобилуют загадочными утверждениями вроде: «любить может лишь тот, кто одинок; любовь просто существует, она не направлена ни на кого конкретно» и тому подобное. Автор помогает нам проникнуть в таинство, именуемое любовью.

Я далек от мысли, что все согласятся с Энтони де Мелло. Возможно, многие не захотят увидеть то, на что он указывает. Энтони допускает, что кто-то, быть может, предпочтет тюремные стены свободе, а кто-то просто захочет улучшить условия своего заключения. И все же он надеется, что будут и такие, кто найдет мужество вырваться из тюрьмы, захочет увидеть истинную реальность и преобразится в ее свете.

Некоторые читатели могут обвинить автора в том, что он смотрит па все со своей колокольни, пренебрегая социальным и структурным аспектами действительности. Но это не так. Его больше заботит, как донести до людей новое миропонимание, столь необходимое каждому из нас: реформаторам общества, революционерам, христианам, индусам, *атеистам* - кому угодно. Такое отношение к жизни сродни *нишкама-карме* в индийской традиции, или тому, что Энтони называл «мистикой бескорыстных действий», столь необходимых каждому, кто решил внести свой вклад в строительство более справедливого, более гуманного общества.

Читатель обратит внимание, что в книге часто встречаются повторения. Но их нельзя избежать, не жертвуя при этом известной

частью драгоценных откровений автора.

Джозеф Мэттем Ахмедабад, 7 февраля 1994 года

Нишкама-карма - деятельность без желаний; отказ от плодов действий, а не от самого действия; вовлечение и деятельность без привязанности к результатам деятельности. - *Прим. ред.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вместе с Диком Макхью и Джо Эйзпуном Энтони де Мелло проводил тренинги и руководил курсами терапии в институте «Садхана» в Лонавле. В 1985-86 годах мне посчастливилось приехать в Индию и принять участие в программе «Макси-тренинг». Тренинги проходили пять раз в неделю по пять часов в день. Каждому из нас не терпелось поделиться с остальными участниками своими личными переживаниями и открытиями.

Главное событие произошло однажды в семь часов утра. В предрассветный утренний час Тони представил нам оригинальную медитацию, которая длилась около двадцати минут. Она действительно была оригинальной - в этом вы сможете убедиться сами. Как правило, каждую медитацию он готовил вечером, чтобы утром следующего дня ознакомить нас с ней. Это была удивительная медитация! Высочайшей пробы! Сорок человек слушали его в церкви, и всем захотелось поделиться друг с другом впечатлениями о его необычных, вдохновляющих идеях и реализовать их в своей жизни.

Я прошел Макси-тренинг и с тех пор с нетерпением ожидал публикации этих материалов. Думается, что где-то в укромном месте Энтони приберег еще не менее сотни записей, ведь он никогда не пропускал утренней медитации. Для него медитация была забавой, одним из множества удивительных событий в жизни мистика.

Со времени выхода первого тиража книги я использовал эти медитации в работе с более чем с пятьюдесятью группами духовных искателей-. Результаты были поразительными. В зависимости от религиозной принадлежности и намерений собравшихся, я прибегал к сокращенным или модифицированным версиям.

Каждая отдельная медитация идеально подходит тем, кто практикует «Духовные упражнения» Игнатия Лойолы во время

исканий, в период уединения или когда есть достаточно времени для раздумий.

Я рекомендовал бы полную версию тем, кто не знаком с духовным наследием Энтони де Мелло, а также в работе с большими группами слушателей. Предлагаемая читателю сокращенная версия вполне подойдет для тех случаев, когда существуют ограничения во времени.

Желаю вам в полной мере насладиться прекрасными ощущениями и восторгом Божественной Реальности, окружающей вас!

Джеймс Р. Долан Рочестер, штат Нью-Йорк, США

Под именем Духовных Упражнений разумеется всякий способ испытания совести, размышления, созерцания, молитвы словесной и мысленной и других духовных действий» - св. Игнатий Лойола. «Exerdtia sptraaailn», сформулированные основателем ордена Иезуитов, охватывают все стороны католического вероучения. Каждый из иезуитов должен был пройти интенсивный курс таких упражнений и течение сорока дней при вступлении в «Общество Иисуса» и после окончания обучения. Кроме того, они повторяют его ежегодно в течение 8 дней в центрах «духовных упражнений», а некоторые из упражнений - ежедневно. «Духовные упражнения» также получили широкое распространение и качестве руководства для молящихся и в медитативной практике. - Прим. ред.

МЕДИТАЦИЯ 1

МИРСКОЕ ПРОТИВ ДУХОВНОГО

Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит? Или какой выкуп даст человек за душу свою?

Матфей 16,26

I. вспомните, какие чувства вы обычно испытываете, когда кто-то хвалит вас, когда вас одобряют, признают, аплодируют вам. Сравните эти ощущения с состоянием души, когда вы радуетесь восходу или закату солнца, любуетесь прекрасным ландшафтом, смотрите захватывающий фильм или читаете увлекательную книгу. Почувствуйте вкус этих ощущений.

Теперь *сравните* второе чувство с первым, с тем, что вы испытывали, когда вас превозносили. Осознайте, что первый тип ощущений возникает от самовозвеличивания, самовосхваления. Это мирское чувство. Второе же чувство порождается самореализацией. Это духовное чувство.

II. *Еще один контраст:* вспомните, что вы испытываете, когда добиваетесь успеха, достигаете намеченной цели, выигрываете матч или пари, становитесь лучшим из лучших.

А теперь сравните это с радостью погружения в любимую работу - работу, которой вы полностью захвачены и которой отдаете все свои силы и знания. И вновь постарайтесь увидеть качественные различия между мирским и духовным.

III. *Еще одно отличие:* представьте себе, что обладаете властью, что вы - руководитель высокого ранга. Вы смотрите на людей сверху, подчиненные выполняют ваши приказы. Представьте, что вы популярны, что вы купаетесь в лучах славы. Представили? Что вы чувствуете?

А теперь сравните это мирское чувство с радостью от встречи с лучшим другом, с самыми близкими людьми: вы наслаждаетесь этой встречей, в вашей компании царят веселье и смех.

А. Сравнив оба чувства, попробуйте понять истинную природу мирских ощущений - заносчивости и тщеславия. Они противоестественны.

Эти чувства зародились в обществе и поддерживаются им для того, чтобы заставить вас

больше работать, чтобы облегчить за вами контроль. В отличие от созерцания красоты природы, радости встреч с близкими людьми или удовольствия от любимой работы, подобные ощущения не делают человека по-настоящему счастливым и вызывают лишь нервное возбуждение, беспокойство и пустоту.

Б. Теперь наблюдайте за собой в течение всего дня или недели и вспомните, как много поступков, которые вы совершили, занятий, которыми вы увлекались, не были загрязнены жадной жаждой этого возбуждения, этих порождающих пустоту переживаний, желанием привлечь внимание, получить одобрение, добиться известности, популярности, успехов и власти.

В. Посмотрите на людей вокруг вас. Есть ли среди них те, кто не стал жертвой подобных мирских страстей?

Знаете ли вы человека, не поддающегося искушению славой, не стремящегося - сознательно или подсознательно - к постоянному удовлетворению своих амбиций?

Подумайте об этом, и вы поймете, что люди стремятся завоевать мир, но в этой гонке теряют свои души. Их жизнь становится бездуховной и пустой.

А теперь прочтите одну притчу из жизни и подумайте над ней.

Группа туристов едет в автобусе по прекрасной местности. Вокруг живописные озера и горы, поля и реки. Но шторы па окнах автобуса тщательно закрыты, и пассажиры не имеют ни малейшего понятия об окружающей их красоте. Главной темой разговора в течение всей поездки стал спор о том, кто больше других достоин занимать переднее кресло, кто заслуживает большего уважения и почета. За этими пререканиями и прошло все время путешествия.

МЕДИТАЦИЯ 2

ПРИЧИНЫ НЕСЧАСТЬЯ

Если кто придет ко Мне и не возненавидит отца своего и матери, и жены, и детей, и братьев и сестер, а притом и самой жизни своей, тот не может быть Моим учеником.

Лука 14, 26

Посмотрите, что происходит в мире, и вы увидите, сколь мало счастья вокруг, как, впрочем, мало его и в вас самих. Знаете ли вы, что вызывает страдания:?

Вы, наверное, скажете, что причиной несчастий является одиночество или угнетение, войны или ненависть, религиозный фанатизм или атеизм. И будете не правы.

У страданий одна причина; неправильные идеи в вашем уме. Эти идеи стали настолько распространенными, настолько привычными, что вам никогда и в голову не приходило поставить их под сомнение.

Вследствие подобного неправильного миропонимания вы видите мир и самих себя в искаженном свете.

Вы настолько запрограммированы, находитесь под таким мощным давлением общества, что в буквальном смысле слова

оказались в ловушке и просто не в состоянии воспринимать мир иначе.

И выхода из создавшегося положения здесь нет - ведь вы даже не подозреваете, что ваше мироощущение искажено, мысли неправильны, а убеждения ложны.

II. Оглянитесь вокруг и постарайтесь найти по-настоящему счастливого человека, которого бы не мучили страхи, переживания, сомнения и беспокойство.

Вам повезет, если вы обнаружите хотя бы одного из ста тысяч людей. Возможно, это вызовет подозрение, что с остальными вас объединяет некая программа, какая-то общая система ценностей. Хотя вас также запрограммировали и на то, чтобы ни о чем не подозревать, ничего не ставить под сомнение. Вас убедили во всем следовать традициям, ритуалам и морали, поклоняться идеалам общества и религии. И если вы по-прежнему не чувствуете себя счастливым, то во всем вините главным образом себя самого, а не навязанные извне идеи и убеждения.

III. Ситуация усугубляется еще и тем, что многих из нас подвергли такой мощной («промывке мозгов», что мы уже не осознаем, как мы несчастны, - подобно спящему, который даже не догадывается, что он спит.

Что мешает человеку быть счастливым? Перечислим некоторые причины.

А. Первое убеждение. Невозможно обрести счастье без того, к чему мы привязаны, без того, что мы считаем незаменимым.

Это не так. В каждом мгновении жизни у нас есть все, чтобы ощущать себя полностью счастливым.

Подумайте об этом немного.

Главная причина страданий заключается в следующем: люди всеми силами стремятся получить то, чего у них нет, и не ценят то, что у них есть.

Б. Второе убеждение. Счастье может быть только в будущем.

Ошибочное мнение. Мы счастливы прямо здесь и сейчас, но мы просто не знаем об этом: ложные верования, ошибочные взгляды привели к тому, что нас постоянно терзают страхи и волнения, мучают привязанности, конфликты и чувство вины. Мы обязаны

соблюдать правила игры, которую нам навязали извне. Если бы мы смогли увидеть все это, то поняли бы, что счастливы уже сейчас и просто не осознавали этого раньше.

В. Третье убеждение. Счастье улыбается тому, кто способен изменить нынешнюю ситуацию и окружающих людей.

Неправильно. Мы безрассудно тратим слишком много энергии, пытаясь изменить мир.

Если изменение мира - ваше призвание, то действуйте, меняйте его, но только не питайте иллюзий, будто это принесет вам счастье.

Счастливым или несчастным человека делает не окружающий вас мир, а его мысли.

Подобно тому как не найти гнезда орла на дне океана, не найти нам счастья во внешнем мире.

Итак, если хотите быть счастливым, перестаньте попусту растрачивать свою энергию на борьбу с облысением, на формирование привлекательного тела, на смену места жительства, работы, страны, стиля жизни и даже своей личности.

Осознаете ли вы, что теоретически можно достичь всех поставленных перед собой целей: накачать превосходную мускулатуру, стать самой харизматической личностью, жить в изумительном по красоте месте, но по-прежнему не получать *от* этого никакой радости?

Глубоко в душе вы осознаете, что это правда, но упрямо продолжаете тратить энергию и силы, стремясь заполучить то, что никогда не принесет вам счастья.

Г. И еще одно ошибочное убеждение. Счастье - это осуществление всех желаний.

Абсолютно не так. Наоборот, именно желания и привязанности делают человека напряженным, нервным, разочарованным, неуверенным и пугливым.

Составьте список всех своих привязанностей и желаний и обратитесь к каждому со следующими словами: «Глубоко в сердце я точно знаю, что даже если заполучу *тебя*, то счастливей не стану».

Вдумайтесь в истину этих слов. Исполнение желаний может, в лучшем случае, доставить вам сладостные мгновения удовольствия и приятного возбуждения. Однако не путайте их со счастьем.

Что же тогда счастье?

Очень немногие знают, что это такое, но ответить на этот вопрос не сможет никто, потому что счастье невозможно описать словами. Можно ли описать свет тем, кто всю жизнь просидел в темноте? Можно ли описать реальность тому, кто спит? Осознайте, что находитесь во тьме, и мрак рассеется. Тогда вы узнаете, что такое свет. Осознайте, чем является ваш кошмар, и он прекратится. Тогда вы пробудитесь для реальности.

Осознайте свои ложные убеждения, и они исчезнут. Тогда вы познаете вкус счастья.

Возникает вопрос: если люди так сильно стремятся к счастью, то почему они не пытаются разобраться в своих ошибочных ментальных установках?

Потому, что:

I. Во-первых, им и в голову не приходит, что их убеждения могут быть ошибочными; они даже не понимают, что это и есть их убеждения;

II. Во-вторых, люди боятся потерять хорошо знакомый им мир: мир желаний, привязанностей, страхов, социального гнета, неуверенности, переживаний, вины, амбиций; мир, порождающий мгновения удовольствия, облегчения и возбуждения.

Подумайте о человеке, который боится избавиться от кошмара прежде всего потому, что этот кошмар - единственно известный ему мир. Вот как выглядите вы и другие люди.

Если мы хотим быть бесконечно счастливыми, нам придется возненавидеть отца, мать и даже собственную жизнь. Нам придется отказаться от всей своей собственности.

Как этого достичь? Отнюдь не путем решительного отказа от них, ибо результатом этого станет еще большая к ним привязанность. Причем навсегда. Лучше осознать, что они и есть наш кошмар. В этом случае они уже не смогут контролировать нас, и тогда будет не важно, отказались мы от них или нет. Они будут бессильны причинить нам какую-нибудь боль: наконец-то мы пробудились от спячки, покончили с мраком невежества, страхами и страданиями.

Уделив некоторое время анализу каждой своей привязанности, мы обнаружим ее истинную природу, этот кошмар, который, с одной

стороны, несет нам удовольствие и наслаждение, а с другой - является причиной всех наших бед, волнений, неуверенности, страхов, беспокойства и страдания.

Отец и мать - кошмар. Жена и дети, братья и сестры - кошмар. Наша современная жизнь - кошмар. Все, за что мы цепляемся, и все, без чего мы не представляем себе счастья, - кошмар.

Тогда мы возненавидим отца и мать, жену и детей, братьев и сестер и даже собственную жизнь.

Тогда мы легко откажемся от всей своей собственности. Другими словами, мы покончим с привязанностями и лишим их какой-либо возможности причинять нам страдания.

Только тогда мы сможем погрузиться в то таинственное состояние, которое не опишешь словами, - состояние вечного счастья и мира. Мы поймем истину: тому, кто перестал цепляться за братьев и сестер, отца, мать или детей, землю или дом... воздастся сторицей, и он обретет жизнь вечную.

МЕДИТАЦИЯ 3

ОТКРОЙТЕ ПРОГРАММУ В СВОЕМ УМЕ

И кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду; и кто принудит тебя идти с ним поприще, иди с ним два.

МАТФЕЙ 5, 40-41

Если задуматься о том, что представляет собой человек, почему он совершает те или иные поступки, то можно обнаружить, что в голове у него установлена программа, полный набор представлений о том, каким должен быть мир, каким должен быть человек и чем он должен обладать.

Кто несет ответственность за это программирование?

Не вы.

На самом деле даже не вы определяете свои основные желания, потребности и так называемые нужды. Не вы определяете свои приоритеты в жизни, свои вкусы и симпатии.

Родители, общество, культура, религия, прошлый опыт - вот кто составлял команды для вашего внутреннего биокомпьютера.

И вот, сколько бы лет вам ни было и куда бы вы ни направлялись, ваш *компьютер* всегда следует за вами и производит какие-то операции в каждый сознательный момент вашей жизни. Он повелительно требует, чтобы его приказы выполнялись всеми - жизнью, людьми и вами.

Если распоряжения выполняются, то биокомпьютер разрешает вам быть спокойным и счастливым. Если же они не выполняются - даже не по вашей вине, - он начинает генерировать негативные эмоции и заставляет вас страдать.

1. Например, если люди не соответствуют его установкам, он начинает изводить вас чувством разочарования, гневом или неприязнью.

2. Еще один пример: когда обстоятельства выше вас и будущее представляется неопределенным, он начинает терзать вас беспокойством, бессонницей и тревогами.

В таком случае человек вынужден тратить немало энергии для борьбы с этими негативными эмоциями.

И вы, в основном, справляетесь с проблемами; вы направляете еще больше усилий, чтобы изменить окружающий мир, лишь бы выполнить команды *программиста*.

В этом случае вам предоставляется кратковременный покой; кратковременный, потому что в любой момент какая-нибудь мелочь (опоздавший поезд, неработающий магнитофон, исчезнувшее письмо - что угодно) вступает в противоречие с заложенной в вас программой, и *компьютер* вновь приказывает вам страдать.

Вот так вы и влачите жалкое существование, находясь в постоянной зависимости от вещей и людей, отчаянно стараясь привести их в соответствие с командами вашего *центра*. Таким образом можно получить временную передышку от отрицательных эмоций, немного покоя, который вам «любезно» предоставит ваше *программное управление*.

Есть ли выход из создавшегося положения? Да.

Вам не удастся изменить компьютерную программу за короткий срок, а возможно, вы не справитесь с этим никогда. Но это и не нужно.

Попробуйте сделать вот что:

1. Представьте, что находитесь в неблагоприятной обстановке или с неприятным для вас человеком: обычно вы стараетесь избегать подобных встреч.

2. Теперь наблюдайте, как инстинктивно включается в работу ваш мозговой центр, как он настаивает на том, чтобы вы каким-то образом избежали этой ситуации или попытались ее изменить.

3. А если вы настаиваете на своем и отказываетесь менять ситуацию...

4. Наблюдайте, как компьютер заставляет вас испытать раздражение, беспокойство, вину или другие отрицательные эмоции.

5. Теперь рассматривайте эту неприятную ситуацию или антипатичного вам человека, пока не осознаете:

А. Это не они вызвали у вас негативные эмоции.

Б. Они просто являются самими собой - правильно это или неправильно, хорошо или плохо.

В. Это ваш внутренний *компьютер* использует привычные ментальные схемы и настаивает на проявлении негативного отношения.

Вам будет легче разобраться в происходящем, если вы осознаете, что на одну и ту же ситуацию человек с другой программой реагирует спокойно и даже весело. Продолжайте наблюдать ситуацию до тех пор, пока четко не уясните, что единственной причиной, по которой вы не можете реагировать на данные обстоятельства спокойно и непринужденно, является вмешательство вашего *биокомпьютера*. Он настойчиво требует от реальности подчиниться его командам. Постарайтесь отстраниться и понаблюдать за внутренним конфликтом со стороны, и вы почувствуете восхитительные изменения.

Как только вы осознаете, что происходит в действительности, и «выключите» свой *центр управления*, не давая ему генерировать отрицательные эмоции, вы будете вольны поступать так, как считаете нужным.

Вы сможете избегать определенных ситуаций или неприятных людей, а возможно, попытаетесь изменить их. Возможно, вы станете настаивать на том, чтобы уважали ваши права и права других людей,

или даже решитесь прибегнуть к силовому методу разрешения проблемы.

Однако, прежде всего необходимо избавиться от эмоциональных потрясений. Тогда ваши действия будут продиктованы стремлением к миру и любви, а не невротической страстью ублажить свой компьютер или желанием избавиться от негативных эмоций, которые он генерирует.

Тогда вы поймете всю глубину мудрости, заключенную в словах: *«И кто захочет судиться с тобою и взять у тебя рубашку, отдай ему и верхнюю одежду; и кто принудит тебя идти с ним одно поприще, иди с ним даст.»*

Для вас станет очевидным, что истинная угроза исходит не от тех, кто сражается с вами в суде, и не от тех, кто принуждает к рабскому труду, а от вашего собственного компьютерного центра, уничтожающего спокойствие ума, как только внешние обстоятельства перестают соответствовать его требованиям. Истории известны факты, когда люди обретали счастье даже в условиях концлагерей!

Освобождаться необходимо именно от оков своего программирования.

Лишь тогда вы сможете ощутить внутреннюю свободу, которая одна дает толчок всем изменениям в обществе, и переполняющие сердце эмоции и душевный подъем заставят вас выступить против его пороков. И это стремление будет реальным, оно не будет зависеть от обусловленности ума или эго.

МЕДИТАЦИЯ 4

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПРОГРАММЫ

Он же, смутившись от сего слова, отошел с печалью, потому что у него было большое имение.

Марк 10, 22

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что вы сами себя запрограммировали на страдания, и, как бы вы ни стремились к счастью, вы всегда терпели неудачу.

Представьте, что вы вводите в компьютер математические уравнения и каждый раз терпите фиаско, пытаетесь заставить его

выдать вам строчки из сонетов Шекспира,

Тому, кто хочет быть счастливым, необходимо забыть о стремлении к счастью и даже к благим намерениям и хорошим поступкам. В первую очередь, необходимо осознать свою зависимость от внутренней программы. А случилось это так;

I. С самого детства общество учит нас, что без определенных людей и определенных вещей достичь счастья невозможно.

Посмотрите, что происходит вокруг: люди живут с твердым убеждением, что без таких составляющих, как деньги, власть, успех, всеобщее одобрение, хорошая репутация, любовь, дружба, духовность, Бог, счастливым быть невозможно. А что из этого списка избрали себе лично вы?

II. Как только вы осознаете, что без этого человека или вещи вам никогда не стать счастливым, вы, естественно, начинаете испытывать к ним привязанность.

III. Вначале вы боретесь за то, чтобы заполучить данного человека или вещь, а когда они станут вашими, начинаете цепляться за них и прилагать все усилия к тому, чтобы сохранить их для себя.

IV. В конце концов вы попадаете в эмоциональную зависимость. Вы дрожите над предметом своей привязанности, получив его в свое распоряжение. Вас снедает беспокойство, ведь лишиться его - значит стать несчастным.

Остановитесь на мгновение и составьте бесконечный список привязанностей, сделавших вас своим узником. Думайте не об абстрактных вещах, а о конкретных людях и предметах...

Как только привязанность хватает вас за горло, вы начинаете постоянную, ежеминутную борьбу за преобразование внешнего мира, чтобы можно было вначале заполучить, а затем и сохранить объекты своей привязанности.

Это невероятно изматывающая задача; у вас просто не остается сил, чтобы жить и радоваться жизни. Более того, в постоянно меняющемся мире, который вы не в состоянии контролировать, эта задача просто невыполнима.

Вместо того чтобы жить размеренной, счастливой жизнью, вы обрекаете себя на разочарование, беспокойство, страхи, депрессию, переживания и душевное напряжение.

На краткий миг мир действительно уступает вашему натиску, и ваши мечты сбываются.

Недолгое время вы испытываете счастье. Однако эта вспышка удовольствия таковым не является - ведь за ней прячется страх, что с таким трудом обретенный мир желанных людей и вещей в любой момент может ускользнуть из-под вашего контроля, что удача изменит нам. Раньше или позже, но это случается всегда.

V. Подумайте еще вот над чем: каждый раз, когда вы волнуетесь и огорчаетесь, вы просто боитесь потерпеть неудачу, вы боитесь потерять объект своей привязанности, не правда ли?

Любой приступ зависти возникает из страха, что кто-нибудь другой может овладеть объектом вашей привязанности. Ваш гнев направлен против любого, кто теоретически может отнять у вас объект привязанности, согласны? Когда вы чувствуете подобную угрозу, вы превращаетесь в параноика - вы не в состоянии мыслить разумно; ваш разум впадает в неистовство, не правда ли? Когда вы не получаете в достаточном количестве того, что, по вашему мнению, делает вас счастливым, когда не исполняются заветные мечты, вы испытываете скуку и депрессию.

Причина беспокойства, обид и страданий проста и очевидна: жизнь не дает вам то, без чего, по вашему убеждению, невозможно достичь счастья.

Любая негативная эмоция - прямой результат привязанности.

Вот так вы и живете, скованные по рукам и ногам своими привязанностями, отчаянно пытаетесь достичь счастья путем накопления так называемых ценностей. Сама эта идея просто абсурдна.

Трагедия в том, что нам внушили, что это - единственный метод достижения счастья. А он гарантированно приведет к беспокойству, разочарованию и тоске.

Практически никому из нас не сообщили следующую истину: чтобы стать по-настоящему счастливым человеком, нужно выполнить лишь одно условие - избавиться от своей внутренней программы, покончить со своими привязанностями.

Когда люди осознают очевидность этого, они приходят в ужас при мысли о том, что отказ от привязанностей принесет им много

страданий и боли. Но данный процесс вовсе не является болезненным. Наоборот...

Избавление от привязанностей - совершенно восхитительная задача, при условии, что в качестве рабочего инструмента вы будете использовать не силу воли, не самоотречение и отказ, а наблюдение.

Нужно совсем немного:

1. Откройте глаза и осознайте, что на самом деле вам совсем не нужен объект привязанности.

2. Просто поймите, что вы были запрограммированы; вас заставили думать, будто без определенного человека или вещи вам не жить, не быть счастливым.

Вспомните свое состояние отчаяния, когда вы были уверены в том, что больше никогда не будете счастливыми, потеряв кого-то или что-то для вас «незаменимое». Но что случилось потом? Со временем вы осознали, что никакой трагедии не произошло, не так ли? Этот опыт, наверное, подсказал вам, что вы ошибались, что это был трюк вашего запрограммированного ума.

Привязанности - это не действительность, не реальный факт. Это убеждение, фантазия и вашей голове, продукт вашего программирования.

Не будь этой фантазии, вы бы не испытывали привязанности. Вы чувствовали бы любовь ко всем людям и вещам, вы бы наслаждались ими во всей полноте, без ложных убеждений и тягостной привязанности.

А разве есть другой способ получать истинное удовольствие от чего бы то ни было?

IV. Вспомните сейчас все свои привязанности. Каждому человеку или объекту, приходящему вам на ум, говорите: «Я совсем к тебе не привязан. Меня просто сбивает с толку уверенность, будто без тебя я счастливым не буду».

Делайте это искренне, и вы заметите внутренние изменения:

«На самом деле я вовсе к тебе не привязан. Я просто совершаю ошибку, полагая, что без тебя мне счастливым не быть».

МЕДИТАЦИЯ 5

ВСЕ НЕСЧАСТЬЯ ОТ УМА

Удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царство Божие.

Марк 10, 25

Что нужно делать, чтобы быть счастливым?

Ни вам, ни кому-либо еще делать ничего не нужно. Почему? Да потому, что вы счастливы уже сейчас, в эту самую минуту. Как можно добиваться того, что у вас уже есть?

Если это так, - подумаете вы, - и счастье у меня уже есть, то почему я его не ощущаю?

Потому что ум постоянно чинит препятствия к осознанию этого. Оставьте страдания обусловленного ума, и счастье, которое было у вас всегда, тот же час не замедлит проявиться.

Как покончить со страданием?

Постарайтесь определить, что именно его порождает. После этого оно автоматически исчезнет.

Тщательно разобравшись в ситуации, вы ясно увидите, что у страданий есть одна и только одна причина.

Имя ей - *Привязанность*. Что такое привязанность?

Привязанность - это эмоциональное состояние, навязчивая убежденность, что без такого-то человека или такой-то вещи вам не стать счастливым.

Подобная эмоциональная зависимость состоит из двух элементов - позитивного и негативного. Позитивный компонент - это вспышка удовольствия и восторга, возбуждения, когда вы добиваетесь того, к чему очень стремились. Отрицательный момент - это чувство опасности и тревоги, которые всегда сопровождают привязанность. Представьте себе, что кто-то давится пайком в концлагере: одной рукой он подносит еду ко рту, другой - прикрывает ее от сокамерников, которые немедленно вырвут ее у него, если он опустит руку. Это прекрасная иллюстрация зависимого человека.

Вот и получается, что по самой своей природе привязанности вызывают эмоциональные расстройства и даже угрожают спокойствию человека.

Разве можно представить себе, чтобы эмоционально зависимый человек окунулся в целый океан счастья, именуемый Царством Божьим? Может ли верблюд пройти сквозь игольное ушко?

Вся трагедия привязанности заключается в том, что при невозможности заполучить желанный объект мы чувствуем себя несчастными. А если мы и добиваемся своей цели, то счастья не чувствуем и ощущаем лишь вспышку удовольствия, за которым неизменно следуют усталость и истощение. Кроме того, всегда присутствует страх потерять предмет своего вожделения.

Вы можете спросить: «Могу ли я иметь хотя бы одну привязанность?»

Конечно, можете. Можете иметь столько привязанностей, сколько захотите. Но за каждую вам придется расплачиваться своим счастьем.

Только вдумайтесь: природа привязанности такова, что даже если в течение одного дня вам удастся удовлетворить множество своих желаний, то одно-единственное неисполненное будет занозой сидеть к вашему уму и причинять страдание.

У вас нет ни единого шанса выиграть бой с привязанностями. Как вода не может не быть мокрой, так и привязанность неотделима от страданий.

Еще никому не удалось найти некую формулу победы - сделать так, чтобы привязанности не приводили к борьбе, переживаниям, страху. Рано или поздно отрицательные эмоции все равно возьмут верх.

Есть только один способ победить свою зависимость от привязанностей - отбросить их.

Вопреки распространенному мнению, покончить с ними совсем несложно. Прежде всего, нужно ясно осознать некоторые истины.

I. *Первая истина:* Я придерживаюсь ошибочного мнения, будто без определенного человека или вещи невозможно быть счастливым человеком.

Вспомните последовательно каждую из своих привязанностей и осознайте всю ошибочность своих убеждений. Возможно, вы почувствуете некое сопротивление сердца, но, как только вы осознаете это, эмоциональный результат не замедлит сказаться. Именно в этот самый момент привязанность начнет терять над вами власть.

2. *Вторая истина:* Если просто получать удовольствие от любимых вещей и при этом не цепляться за них - иными словами, перестать бояться, что без них мне не жить, - то я спасу себя от бесконечных переживаний и борьбы за то, чтобы всячески сохранить и удержать их у себя.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что можно сохранять все объекты своих пристрастий, не предавая их забвению, не отрекаясь ни от одного из них? Знаете ли вы, что, не привязываясь, не цепляясь за них, вы получите еще больше удовольствия, ибо ваш ум, избавленный от чувства опасности потерять, будет умиротворен и спокоен.

3. *Третья истина:* Если я научусь получать удовольствие от аромата тысяч цветов, то не стану цепляться ни за один из них - и не буду страдать, если не смогу заполучить его.

Если у вас десятки любимых игрушек, то потеря одной из них пройдет для вас незамеченной и не станет причиной страданий. Именно привязанности не пускают в вашу жизнь новых людей и вещи, не дают вам ощутить совершенно новый вкус жизни.

В свете этих трех истин ни одна из привязанностей выжить не сможет. Но, чтобы быть эффективным, свет этот должен сиять непрестанно. Привязанности расцветают только во мраке иллюзий.

Богач не может войти в царство радости не потому, что он хочет быть плохим, а потому, что он выбирает слепоту.

МЕДИТАЦИЯ 6

ПРИВЯЗАННОСТЬ СМЕРТИ ПОДОБНА

Лисицы имеют норы, и птицы небесные - гнезда; а Сын Человеческий не имеет, где приклонить голову.

Матфей 8, 20

В отношениях между собой большинство людей совершают одну и ту же ошибку. Они стремятся построить безопасный островок в постоянно движущемся, постоянно меняющемся потоке жизни.

Подумайте о человеке, чью любовь вам хотелось бы завоевать. Хотите ли вы быть для этого человека важным, особенным и сделать его жизнь иной, чем прежде?

Хотите ли вы, чтобы этот человек заботился о вас, был к вам неравнодушен? Тогда откройте глаза, осознайте, что безрассудно предлагаете другим воспользоваться собой; ради них вы ограничиваете свою свободу, позволяете контролировать свое поведение, приносите им в жертву свой рост и развитие.

Все происходит так, будто кто-то сказал вам; «Если хочешь мне понравиться, ты обязан соответствовать моим требованиям. Если перестанешь соответствовать моим ожиданиям, то перестанешь быть для меня особенным». Вы хотели нравиться кому-либо, не правда ли? За это вам приходилось расплачиваться собственной свободой. Вы были вынуждены танцевать под чужую дудку точно так же, как танцуют под вашу другие, когда хотят понравиться вам.

Остановитесь на мгновение и подумайте: стоит ли платить так много за столь малое?

Представьте, что вы говорите человеку, от которого добиваетесь ответного чувства: «Я хочу оставаться самим собой, иметь свое собственное мнение, следовать своим собственным вкусам и склонностям, поступать по своему собственному желанию.

Как только вы скажете это, вы поймете, что добиваетесь невозможного. Стать для кого-нибудь особенным означает лишь одно: взять на себя тяжелую ношу доставлять ему удовольствие. А это значит - потерять свою свободу. Не жалеете времени *на* осознание этого.

Возможно, сейчас вы готовы сказать: «Я лучше выберу свободу, чем любовь к тебе». Что вы предпочитаете: любовь в тюрьме или одиночество на свободе?

А теперь скажите этому человеку; «Оставайся самим собой, имей свое собственное мнение, следуй своим собственным вкусам и склонностям, поступай по своим собственным желаниям.

Как только вы скажете это, вы заметите, что произойдет одно из двух:

1. Либо ваше сердце будет сопротивляться этим словам, и тогда станет ясно, что в действительности вы - прилипала и эксплуататор (как раз пришло время проанализировать свое ошибочное убеждение в том, что без этого человека вы не сможете ни жить, ни быть счастливым).

2. Либо ваше сердце будет произносить эти слова искренне, и в этот самый момент исчезнут контроль, манипуляции, стремление к обладанию, ревность. «Оставайся самим собой, имей свое собственное мнение, потакай своему собственному вкусу, следуй своим собственным склонностям, поступай по своим собственным желаниям.

Здесь вы заметите еще кое-что:

3. Данный человек автоматически перестает быть для вас важным и особенным.

Человек интересен сам по себе, подобно тому, как закат солнца или симфония прекрасны сами по себе, как дерево прекрасно само по себе, а не потому, что оно дает тень или плоды. Тогда ваш любимый будет принадлежать не вам, а всем или никому, как никому не принадлежат закат солнца или дерево.

Проверьте сказанное еще раз, вновь произнесите слова: «Оставайся самим собой, имей свое собственное мнение...»

Эти слова принесут вам свободу. Теперь вы готовы любить. Если вы цепляетесь за свою привязанность, то предлагаете другому не любовь, а цепь, которая опутывает вас обоих. Любовь может существовать только в условиях полной свободы. Истинно любящий видит в любимом только хорошее, а это возможно лишь тогда, когда любящий по-настоящему свободен.

МЕДИТАЦИЯ 7

ЗНАЧЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ

Тогда разгневавшись хозяин дома сказал рабу своему: пойдя скорее по улицам города, и приведи сюда нищих, увечных, хромых и слепых.

Лука 14, 21

Вспомните человека, которого вы недолюбливаете, кого избегаете, поскольку в его присутствии испытываете сильный эмоциональный дискомфорт. Представьте, что находитесь в эту минуту рядом с ним. Обратите внимание, как появляются отрицательные эмоции...

Вполне может быть, что этим человеком может оказаться бродяга, калека, слепой или хромой,

А сейчас постарайтесь осознать, что, пригласив этого нищего, живущего на улице бродягу к себе в гости, то есть предложив ему свою

компанию, вы получите такой подарок, какой не сможет вам подарить ни один из ваших очаровательных, милых друзей, даже если они очень богаты.

Бродяга откроет вам свою душу, откроет вам истинную природу человека. Это откровение не уступает Святому Писанию.

Есть ли смысл изучать все Святые Писания, если вы не знаете самого себя и живете как робот?

Откровение этого нищего *расширит ваше Сердце*" - до тех пор, пока там не появится место для каждого живого существа.

А разве может быть подарок лучше?

Осознайте свои негативные реакции и задайте себе следующий вопрос:

I. «Сам ли я в ответе за эту ситуацию или во всем виноваты обстоятельства?»

Это первая истина. За ней следует вторая.

II. Нести ответственность за ситуацию возможно лишь тогда, когда я принимаю ответственность за самого себя, а это не так.

Как этого достичь?

A. Нужно уяснить лишь одно: в мире есть люди, которые, будь они на вашем месте, не испытывали бы негативных чувств к этому бедняге.

Б. Прежде всего, они несли бы ответственность за создавшуюся ситуацию, были бы выше ее, а не наоборот, как в вашем случае.

III. Следовательно, отрицательные чувства генерируются не этим человеком, как вы ошибочно полагаете, а вашим программированием.

Это есть третье и главное открытие.

Посмотрите, что происходит, когда вы реально Это осознаете.

Сделав подобные открытия в отношении себя самого, имеет смысл затронуть и человеческую природу в целом.

Поведение человека, черты его характера, вызывающие у вас неприятие... Понимаете ли вы, что этот человек не виноват в этом?

Негативные чувства испытываешь только тогда, когда ошибочно считаешь, что человек свободен и находится в полном сознании, а значит, отвечает за свои слова и поступки.

Но разве кто-нибудь когда-нибудь совершал зло в состоянии осознания? Способность совершать зло или самому быть злом - это не свобода, а болезнь, ибо она подразумевает, что у человека нет осознанности и способности к состраданию. По-настоящему свободные люди не могут совершить грех, подобно тому, как его не может совершить Господь Бог.

Этот несчастный перед вами - калека, слепой, хромой - вовсе не упрямый и злобный человек, как вы ошибочно считаете.

Задумайтесь над ситуацией, рассмотрите проблему в целом: вы заметите, что ваши отрицательные эмоции уступают место состраданию и доброте.

Неожиданно в вашем сердце появляется место для этого бедняги, обреченного жить под открытым небом.

Теперь вы поймете, что бродяга принес вам домой милостыню - он наполнил ваше сердце состраданием и освободил вашу душу.

В прошлом вы были под постоянным контролем (подобные лица мгновенно вызывали у вас неприятие, и вы всячески старались избежать их), сейчас же у вас появилась драгоценная свобода никого не чураться и идти туда, куда вам хочется.

Осознав это, вы заметите, что к чувству сострадания добавилось еще и чувство благодарности к этому нищему благодетелю. У вас появится новое, доселе неизвестное вам ощущение:

Вы почувствуете желание искать таких калек, слепых и хромых людей, которые побуждают вас к духовному росту, - подобно тому, как научившийся плавать ищет воду. Находясь рядом с ними, вы будете испытывать постоянно растущее сострадание и райскую свободу вместо тирании брезгливости и отстраненности. Вы вряд ли узнаете самого себя, когда выйдете на улицы города и, повинувшись наказам Мастера, будете приглашать к себе домой бедняков, калек, слепых и хромых.

Внимательный читатель может обнаружить к данным строкам Энтони де Мелло ассоциацию с библейским: «Я прилепился к откровениям Твоим, Господи; не постыди меня. Потеху путем

заповедей Твоих, когда Ты расширишь сердце мое» (Псалом 118, 31,32).- *Прим. ред.*

МЕДИТАЦИЯ 8

ПРИВЯЗАННОСТИ ИСТОЩАЮТ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ

На суд пришел Я в мир сей, чтобы невидящие видели, а видящие стали слепы.

Иоанн 9, 39

Говорят, что любовь слепа. Так ли это? На самом деле нет ничего в мире пронизательнее любви. Слепа не любовь, а *привязанность*. Привязанность - это состояние психологического залипания, и исходит она из ложного убеждения, что без чего-то или кого-то человек не сможет стать счастливым.

Есть ли у вас какие-нибудь привязанности? Знакомо ли нам чувство, что без чего-то (кого-то) вы обречете себя на бесконечные страдания? Прямо сейчас составьте список этих «залипаний», пока мы не приступили к детальному исследованию того, как они нас ослепляют.

Представьте себе политика, который убедил себя в том, что без власти он никогда не будет счастливым. Жажда власти будет мучить его всю оставшуюся жизнь. У него нет времени ни на друзей, ни на семью. Он рассматривает всех людей сквозь фильтр полезности или опасности для его политической карьеры и амбиций. Тех же, кого нельзя занести ни в соперники, ни в союзники, он вообще не замечает. Если помимо стремления к власти у него еще обнаружатся дополнительные привязанности - к сексу или деньгам, *то* бедняга станет настолько разборчивым в своих предпочтениях, что о нем можно будет сказать, что он практически слеп.

Подобные пороки мы с готовностью видим у других, а у себя самих не замечаем. Такой человек будет отрицать Мессию, истину, красоту и добродетель, ибо «слепой» не может их видеть.

Представьте себе симфонический оркестр, в котором барабанщик заглушает своим грохотом все остальные звуки. Чтобы получить от симфонии наслаждение, нужно уметь различать звучание каждого инструмента в оркестре.

Чтобы почувствовать любовь, нужно уметь ценить неповторимость и красоту каждого существа вокруг. Если же вы замечаете одних, а других не видите, то это вовсе не любовь.

У любви нет исключений: она воспринимает жизнь во всем ее многообразии; она слушает как единое целое симфонию, а не один отдельно взятый инструмент.

Остановитесь на мгновение. Осознайте, что ваши привязанности лишают жизнь целостности и гармонии, подобно тому, как жажда власти у политика или страсть к богатству у бизнесмена не позволяют им слышать мелодию жизни.

Давайте посмотрим на проблему с другой стороны:

Через наши чувства и клетки каждого органа беспрестанно протекает гигантское количество информации из внешнего мира.

Лишь небольшая ее часть достигает сознания. Это очень похоже на огромное количество писем, направленных в адрес президента страны: лишь малая их часть попадает к нему на стол. Кто-то вскрывает и прочитывает их в президентской администрации.

Кто определяет, что в конечном счете должно проникнуть в наше сознание из всего объема информационного материала, который вливается в нас извне?

Существует три главных фильтра: во-первых, наши привязанности, во-вторых, наши убеждения и, в-третьих, наши страхи.

I. *Наши привязанности*: мы неизбежно обращаем внимание на то, что угрожает им или, наоборот, стимулирует. Все остальное мы предпочитаем не замечать.

Мы интересуемся остальным так же, как бизнесмен интересуется тем, что не имеет никакого отношения к его бизнесу и получению прибыли.

II. *Наши убеждения*: если мы обратим внимание на фанатика, который хочет видеть только то, что подтверждает его убеждения, и отворачивается от всего, что им противоречит, то поймем, что с нами делают наши убеждения.

III. И, наконец, *наши страхи*:

Если бы мы знали, что через неделю нас, казнят, то осознали бы, что ум всецело поглощен предстоящей казнью, а ко всему

остальному он абсолютно равнодушен. Вот что такое страхи.

Страхи обращают наше внимание на одно за счет всего остального.

IV. Мы ошибочно полагаем:

А. что наши страхи защитят нас;

Б. что наши убеждения сделали нас такими, какие мы есть;

В. что наши привязанности делают жизнь интересной и безопасной.

Мы не в состоянии увидеть, что на самом деле они представляют собой занавес между нами и симфонией жизни.

Конечно, совершенно невозможно четко распознавать каждую ноту в симфонии.

Но если наш дух чист, а чувства открыты, мы начнем воспринимать реальность такой, какова она в действительности. Вы будете взаимодействовать с реальностью и восхищаться гармонией Вселенной. Тогда вы познаете Бога, ибо наконец поймете, что есть любовь.

Попробуйте осознать вот что: сегодня вы воспринимаете окружающий мир не таким, каков он есть в действительности, а таким, какими являетесь вы сами.

Если мы хотим видеть людей и все остальное таким, каково оно на самом деле, то нам нужно обратить внимание на свои привязанности и страхи, которые эти привязанности вызывают. Именно эти привязанности и страхи решают, что замечать нам в жизни, а что игнорировать. Все, на что мы обращаем свое внимание, им и завладевает. И с тех пор, как наше восприятие стало избирательным, у нас сформировалось иллюзорное отношение к вещам и людям вокруг нас.

Чем больше мы живем с таким искаженным представлением о мире, тем больше убеждаемся, что это и есть верная картина мира, - привязанности и страхи продолжают поставлять нам информацию, которая постоянно подтверждает подобное мироощущение.

Источником ваших убеждений является устоявшееся, застывшее восприятие реальности, которая вовсе не является статичной и неизменной, а, напротив, пребывает в постоянном движении и становлении. Тот мир, который мы любим и с которым

взаимодействуем, полон иллюзий; он порожден нашим умом. Только когда мы покончим со своими убеждениями, страхами и привязанностями, порождающими эти страхи, мы освободимся от оков бесчувственности, которая делает нас настолько слепыми и глухими к себе и окружающему нас миру.

МЕДИТАЦИЯ 9

ОТКАЗ ОТ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ

Покайтесь, ибо приблизилось Царство Небесное.

Матфей 4,17

Представьте, что у вас есть радиоприемник. Вы крутите ручку настройки, но на всех диапазонах работает только одна радиостанция. Регулятор громкости сломан. Иногда звук еле слышен, а иногда грохот буквально разрывает вам барабанные перепонки. Более того, и выключить приемник невозможно: он вдруг замолкает, а когда вы хотите отдохнуть или поспать - включается на полную мощности.

Скажите, кому нужен такой радиоприемник? Тем не менее, когда ваш ум начинает вести себя подобным образом, вы не только миритесь с этим, но даже называете это естественным состоянием, свойственным любому человеку.

Вспомните, как часто вас раздирали эмоции, как часто вы терзались острой болью, вызванной обидой, депрессией и переживаниями. Каждое мгновение ум страстно жаждал того, чего у вас не было. Он также стремился сохранить то, чем вы обладали, и избегал того, чему вы противились.

Например, вы влюблены, но чувство остается безответным, и вас мучает ревность. Ум и сердце целиком и полностью заняты лишь этим, и прекрасный букет жизни превратился в терновый венок неразделенной страсти.

Еще пример. Вы прилагали все усилия, чтобы победить на выборах, и в разгаре схватки с конкурентами уже не могли внимать пению птиц: честолюбивые помыслы заглушали любые звуки.

А вот еще: если вам угрожает опасная болезнь или смертельная опасность подстерегает любимого человека, то вы не сможете думать ни о чем другом.

Короче говоря, как только у человека появляется привязанность, функции изумительного аппарата, именуемого человеческим сердцем, начинают расстраиваться.

Чтобы починить радиоприемник, необходимо изучить радиотехнику.

Чтобы очистить свой разум, нужно всерьез задуматься над четырьмя истинами, которые принесут облегчение. Прежде всего нужно выбрать какое-нибудь пристрастие, которое вызывает у вас сильные муки; выберите то, к чему сильно привязались или за что очень переживаете, самую вожделенную свою мечту. Читая дальше, постоянно держите эту привязанность в уме.

I. *Первая истина:* нам придется сделать осознанный выбор между привязанностью и счастьем. Одновременно обладать тем и другим невозможно. Если выбор падет на привязанность, то сердце начнет выбиваться из ритма и нам придется забыть, что такое веселая, беззаботная, спокойная жизнь.

А теперь осмыслите прочитанное и примените его к вашей привязанности.

II. *Вторая истина:* откуда взялась привязанность? Мы с ней не рождались. Она родилась из всей той лжи, которую нам навязали наше общество, наша культура, наш самообман, когда мы решили, что в этом и заключается наше счастье.

Раскройте глаза, осознайте «вен» ошибочности этого убеждения. На свете живет немало людей, которые вполне счастливы без того, о чем вы так мечтаете, без чего не представляете свою жизнь. Поэтому вам все же придется сделать выбор; либо привязанность, либо свобода и счастье.

III. *Третья истина:* тому, кто хочет получать от жизни все, нужно научиться заглядывать в свое будущее. Жизнь намного разнообразнее, чем тот пустяк, который засел занозой в вашем мозгу и омрачает ваше существование.

«Какой же это пустяк?!» - воскликнете вы. Конечно, пустяк. Жизнь продолжается, и однажды вы почувствуете, что данная привязанность перестала иметь для вас хоть какое-то значение. Вы даже не станете вспоминать об этом - что подтверждает ваш

собственный опыт. Сегодня вы уже вряд ли способны вспомнить, что когда-то сильно страдали, переживали по какому-то поводу.

IV. *Четвертая истина приводит к неизбежному выводу:* никто другой - ни обстоятельства, ни человек - не могут сделать нас несчастными. Осознаем мы это или нет, но мы и только мы принимаем решение - быть нам счастливыми или нет. Только мы решаем, стоит ли нам цепляться за что-нибудь в данной ситуации или нет.

Размышляя об этих истинах, вы, возможно, почувствуете сопротивление ума, который будет упираться, противиться, отказываться от ваших доводов. Это признак того, что вы еще недостаточно намучались со своими привязанностями, чтобы действительно решиться на ремонт «*радиоприемника*». Если же ум не оказывает никакого сопротивления, то вас можно поздравить. Ваше сердце обновляется, начинают меняться умственные установки, и до Царства Небесного - благодатного и беззаботного «*быть как дети*» - наконец рукой подать. Осталось только сделать один шаг и войти в него.

МЕДИТАЦИЯ 10

ЖИЗНЬ - ЭТО СИМФОНИЯ

Учитель Благий! Что сделать мне доброго, чтобы иметь жизнь вечную?

Матфей 19,16

Представьте, что вы находитесь в концертном зале и наслаждаетесь самой райской музыкой на свете, как вдруг вспоминаете, что забыли закрыть машину. Вы переживаете, что машину могут украсть. Вы не можете немедленно покинуть зал, однако уже не в состоянии получать удовольствие от концерта. Вот прекрасная иллюстрация того, как живет большинство людей в мире,

Для тех, у кого есть уши, жизнь представляет собой симфонию. Но тех, кто действительно слышит музыку, очень и очень мало. Почему так? Потому что они постоянно слышат гул в голове, который производят их обусловленность и программирование. Это голоса их привязанностей. Привязанность - главный убийца жизни.

Чтобы по-настоящему слышать музыку, необходимо уметь различать каждый инструмент в оркестре. Получая удовольствие только от ударной установки, мы не сможем слышать всю симфонию, ибо грохот барабанов заглушает звучание остальных инструментов. Кому-то больше нравится барабан, а кому-то - скрипка или пианино. В этом ничего дурного нет, потому что подобное предпочтение не мешает слышать другие инструменты и получать удовольствие в целом. Но, как только предпочтение перерастет в привязанность, мы теряем способность слышать остальные звуки, внезапно начинаем их недооценивать. Мы перестаем адекватно воспринимать и предпочитаемый нами инструмент, ибо безмерно переоцениваем его достоинства.

А теперь обратимся к вещи или человеку, к которому вы привязались, в чьи руки передали власть делать вас счастливым или несчастным. Обратите внимание на следующее: стремясь заполучить объект своей страсти, удержать и насладиться им, вы лишаете себя способности замечать других людей, другие вещи, а значит, теряете восприимчивость к остальному миру.

Подумайте о том, что пристрастия к определенному человеку или вещи ожесточают сердце.

Наберитесь смелости и признайтесь, что одержимость объектом своей привязанности делает вас необъективным и «слепым» ко всему остальному.

Осознав это, вы почувствуете сильное желание избавиться от своей привязанности. Но как это сделать?

Самоотречение и отказ здесь не помогут, ибо, заглушив звучание барабана, вы останетесь таким же невосприимчивым и черствым, как если бы концентрировались только на нем одном.

Здесь нужно не отречение, а понимание, осознание.

А. Если привязанности уже приносили вам страдания и печаль, то нам будет легче достичь понимания.

Б. Если у вас хотя бы один раз в жизни была возможность насладиться сладким чувством свободы и радости жизни - а это возможно лишь при отсутствии привязанностей, - то это тоже вам поможет.

В. Поможет еще и сознательная концентрация на звучании других инструментов в оркестре.

Г. Однако самым эффективным помощником станет осознание той потери, что несет в себе переоценка ударных и недооценка остальных инструментов в оркестре.

Как только это произойдет и привязанность к барабану исчезнет, вы больше не скажете другу: «Каким счастливым ты меня сделал». Подобными словами вы лишь польстите его эго, будете исподволь вынуждать его доставлять вам удовольствие. Сами же вновь предадитесь иллюзии, что ваше счастье полностью зависит от вашего друга.

Скажите ему лучше так: «Счастье рождается от нашей встречи с тобой».

В этом случае счастье не будет отравлено ни вашим, ни его эго. Никто из вас не скажет, что в этом только его заслуга, и тогда вы оба сможете расстаться без привязанности друг к другу, без тоскливого воспоминания о встрече, ибо вы наслаждались не друг другом, а симфонией, родившейся в момент вашей встречи.

Тогда вы сможете переходить к следующей ситуации, человеку или месту работы без какого-либо эмоционального напряжения. Тогда вы сделаете радостное открытие, что симфония рождается и там тоже, просто в другой ситуации звучит иная мелодия, и в каждой последующей - новая.

С этой минуты вы станете жить от мгновения к мгновению, полностью отдавшись настоящему. У вас будет так мало воспоминаний о прошлом, что ваш дух сможет пройти через игольное ушко. Вы будете беспокоиться о будущем не более, чем это делают птицы в небе или цветы на лугу.

Ощувив вкус к симфонии жизни, вы избавитесь от привязанностей к людям и вещам. Вы будете любить жизнь со всей полнотой и страстью вашего сердца, ума и души. Вы почувствуете, что двигаетесь легко и свободно, словно птица в небе, всегда находясь в Вечном Настоящем. Сердце подсказало вам правильный ответ на вопрос: «Мастер, что я должен сделать, чтобы жить вечно?»

МЕДИТАЦИЯ 11

МНОГОСЛОЙНЫЙ РАЗУМ

И приступили ученики Его, чтобы показать Ему здания храма. Иисус же сказал им: видите ли все это? Истинно говорю вам не останется здесь камня на камне, все будет разрушено.

Матфей 24, 1-2

Представьте себе тучного человека, покрытого слоями жира. То же может случиться и с вашим умом - он будет покрываться жиром до тех пор, пока не станет сверх меры апатичным, слишком ленивым, чтобы думать, наблюдать, исследовать, делать открытия. Ум теряет живость, гибкость, остроту и в конце концов погружается в сон.

Оглянитесь вокруг, и почти у каждого вы обнаружите такой ум - инертный, спящий, защищенный слоями жира, не желающий пробуждаться и даже думать о пробуждении.

Что же это за слои?

Это ваши убеждения, ваши мнения о людях и предметах, каждая ваша привычка и привязанность.

Еще в период вашего формирования вам нужно было помочь очиститься от этой накипи, освободить свой ум. Вместо этого общество и культура позаботились о том, чтобы ваши мозги зарастали слоями жира, и вы даже не замечали этого, погружаясь в сон разума. Думать за вас поручено другим - специалистам, политикам, культурным и религиозным лидерам.

Вы согнулись под грузом беспрекословного подчинения авторитетам и традициям.

Давайте вместе исследуем каждый из этих слоев.

I. Первый слой - наши убеждения.

Мы смотрим на мир глазами коммуниста или капиталиста, христианина, мусульманина или иудея. Наша жизнь полна предвзятости и пристрастия; между Реальностью и нами существует барьер, слой жира, ибо мы не видим ее, не прикасаемся к ней напрямую, сами.

У того, кто придерживается воззрений коммуниста или капиталиста, мусульманина или иудея, мироощущение будет иллюзорным, необъективным.

II. Второй слой - наши идеи.

Придерживаясь определенного мнения о ком-либо, мы любим не самого человека, а образ, которым его наделили.

Мы смотрим на человека, слушаем его, наблюдаем за его поведением и тут же наклеиваем ярлык: «Она очень глупа; он скучен; он жесток, она очень симпатичная» и так далее.

Итак, между нами и этим человеком появляется некий заслон, слой жира. Когда мы встречаемся с ним, то воспринимаем его через призму своих старых представлений, хотя человек уже изменился.

Вспомните, а ведь так мы относимся ко всем своим знакомым.

III. Третий слой - наши привычки.

Привычка занимает особое место в жизни человека. Не опираясь на привычку, мы не могли бы даже общаться или прогуливаться, вести машину или работать. Однако привычки должны ограничиваться рутинными делами, а не ограничивать наше поле зрения, наше чувство любви. Кто захочет, чтобы его любили в силу привычки?

Сидели ли вы когда-нибудь на морском берегу, очарованные таинственным и могущественным океаном? Рыбак ежедневно выходит в море, но не замечает его величия. Почему? Из-за застилающего глаза слоя жира, именуемого привычкой.

В отношении к окружающему миру у нас сформировались четкие, фиксированные идеи и представления. Мы видим не вечно меняющийся мир, а все тот же скучный, безжизненный и застывший образ, порождаемый шаблонностью мышления.

Подобным же образом мы относимся к людям и предметам, не находя ни новизны, ни свежести в Происходящем; лишь привычное, рутинное, скучное, притупленное восприятие нам и доступно.

Мы просто не в состоянии посмотреть на мир по-другому, ибо, выработав определенный способ отношения к окружающим нас людям и вещам, мы включаем внутренний автопилот и «идем спать».

IV. Четвертый слой - наши привязанности и страхи.

Этот слой увидеть проще всего. Окружите кого-нибудь толстой стеной привязанности и страха (а следовательно, неприязни), и в то же мгновение вы увидите человека не таким, каким он является в реальности.

Вспомните тех, кого не любите или боитесь, или тех, к кому привязаны, и вы согласитесь с вышесказанным.

Осознаете ли вы, что очутились в тюрьме, порожденной убеждениями и традициями общества, а также собственными идеями, мнениями, привязанностями и взятыми из прошлого страхами?

Ванту тюремную камеру окружают ряды стен. Создается впечатление, что отсюда никогда не вырваться, что никогда не будет возможности ощутить богатство жизни, любви, свободы, находящихся за пределами этой тюремной крепости. На самом же деле задача вполне выполнима. Она легка и приятна.

Как вырваться из стен ненавистной тюрьмы? Нужно сделать всего четыре шага.

1. *Первый шаг.* Согласитесь с тем, что вас окружают тюремные стены, что наш разум спит. Большинство людей не видят этого. Они живут и умирают как заключенные.

В конечном счете многие приходят к конформизму - они адаптируются к тюремной жизни. Некоторые становятся реформистами - эти борются за улучшение проживания в тюрьме, за лучшее освещение и вентиляцию. Мало кто выбирает путь бунтарства или революции, стремясь до основания разрушить тюремные стены.

Революционером можно стать лишь тогда, когда видишь тюремные стены.

2. *Второй шаг.* Осознайте эти стены. Внимательно исследуйте свои мысли, привычки, привязанности и страхи. Не осуждайте их. не давайте им оценку. Примите их, и они исчезнут.

3. *Третий шаг.* Уделите время окружающим вас людям и предметам. Представьте, что видите все впервые: лицо друга, лист дерева, летящую птицу, поведение и манеры людей вокруг вас.

Смотрите на них с интересом, и у вас появится надежда увидеть их такими, какие они есть, без вмешательства оупляющего ума и привычки.

4. *Четвертый шаг - самый важный.* Посидите спокойно и наблюдайте, как работает ум. Вы осознаете непрекращающийся поток мыслей, чувств и реакций. Уделите заданию значительное

время; представьте, что вы смотрите кинофильм или наблюдаете за рекой. Вы увидите, что никакая река и никакой фильм не сможет сравниться с умом по остроте сюжета. У вас появится возможность вернуть себе свободу, наполнить жизнь смыслом.

Разве можно сказать о человеке, что он жив, если он не осознает даже собственных мыслей и реакций?

Говорят, что неосознанная жизнь недостойна человека. Такую жизнь даже жизнью не назовешь. Это механическое, роботоподобное существование, сон, бессознательность, смерть. И это люди называют своей жизнью!

Итак, наблюдайте, задавайте вопросы, исследуйте, и ваш ум оживет, растопит свой жир, станет активным и пробужденным. Застенки вашего сознания

начнут рушиться - пока от вашей Тюрмы не останется камня на камне и вы не получите благословение наслаждаться истинной природой вещей и напрямую соприкоснуться с Реальностью.

МЕДИТАЦИЯ 12

ПРИЗНАКИ СЧАСТЬЯ

У тебя же, когда творишь милостыню, пусть левая рука твоя не знает, что делает правая.

Матфей 6, 3

Милосердие, счастье и праведность имеют нечто общее. Человек не может сказать, что счастлив, ибо, как только он осознает свое счастье, оно сразу улетучивается.

То, что мы называем счастливым переживанием, счастьем вовсе не является. Это не что иное, как возбуждение и трепет, вызванный кем-то или чем-то.

У истинного счастья причин нет. Человек счастлив просто так, без видимых причин.

Истинное счастье также невозможно *испытывать*. Оно находится вне границ сознательной сферы. То же характерно и для праведности.

1. Праведность себя не осознает.

Как только вы начнете осознавать своего праведность, она тускнеет и превращается в самодовольство.

Доброе дело тогда по-настоящему доброе, когда вы не осознаете, что оно доброе, когда вы настолько увлечены делом, что совершенно не задумываетесь о своей добродетели. Ваша левая рука понятия не имеет о том, что правая совершает какой-то возвышенный, достойный поощрения поступок. Вы просто делаете то, что считаете нужным в данной ситуации.

Положительные качества, которые вы в себе отмечаете, на самом деле таковыми не являются; просто вы их умело культивировали, воспроизводили и навязывали самому себе. От истинных достоинств вы получали бы огромное наслаждение и чувствовали бы себя очень естественно - вам бы в голову не пришло даже думать о том, что вы вершите добрые дела. Итак, первый признак праведности - она себя не осознает.

II. *Второй признак - полное отсутствие каких-либо усилий.*

Старания могут изменить поведение человека, но не могут изменить его самого.

Усилием доставить еду ко рту, но не возбудить аппетит; останешься в постели, но не заставишь себя уснуть; заставишь себя выдать кому-либо секрет, но не вызовешь к себе доверия; вынудишь себя сказать комплимент, но не вызовешь истинного восхищения.

Можно совершать добрые поступки, но невозможно вызвать любовь или праведность. Стараниями можно достичь лишь одного - подавления. Настоящего изменения или роста не будет. Изменения придут только тогда, когда их осознаешь. Осознайте свое страдание, и оно исчезнет, и тогда вы почувствуете себя счастливым.

Осознайте свою гордыню - она исчезнет, и появится смирение. Осознайте страдание, и оно уступит место счастью. Осознайте страхи, и они развеются, открывая дорогу любви. Осознайте привязанности, они исчезнут - и вы обретете свободу.

Любовь, свобода, счастье... их невозможно культивировать и воспроизводить. Мы даже не знаем, как их определить. Нам остается лишь одно: обнаруживать их противоположности посредством наблюдения и устранять их.

III. А теперь *третье качество счастья: его невозможно желать.* Если стремиться к счастью, то неизбежно появится опасение, что его никогда не достигнешь.

Вы будете постоянно находиться в состоянии неудовлетворенности, а неудовлетворенность и беспокойство уничтожают счастье, которое они так отстаивают.

Тот, кто всеми силами стремится к счастью, питает свое эго и амбиции, а они делают его тщеславным, себялюбивым и несчастным.

Необходимо уяснить, что существует два внутренних источника, которые приводят к изменению человека.

1. Первый путь: хитрость эго. Эго заставляет прилагать усилия, подталкивает вас стать не тем, кем вам суждено быть. Таким образом, эго подстегивает само себя, чтобы потом себя восхвалять.

2. Второй путь: мудрость Природы. Эта мудрость делает человека сознающим; он понимает суть происходящего. Не важно, как будут происходить изменения, с какой скоростью, где и когда, - вам нужно предоставить все эти заботы Жизни и Природе.

Ваше эго - великий технарь. Оно не может быть творцом. Оно обращается к методам и техникам, порождает так называемых «благочестивых» - этих требовательных, консервативных, скучных, инертных, ведущих механистический образ жизни людей. Такие люди нетерпимы ни к себе, ни к другим; они очень агрессивны - полная противоположность святости и любви. Это тот тип «духовных людей», которые осознают свою «духовность», а затем приступают к распятию Мессии.

Природа - не технарь. Природа - творец. Человек сможет быть творцом, а не хитрым механиком лишь тогда, когда внутри у него пусто - нет ни алчности, ни амбиций, ни тревог, нет стремления чего-то добиться, что-то заполучить, достичь. В его душе царит только одно - острое, живое, пронизательное сознание, ведущее к искоренению глупости и эгоизма, всех привязанностей и страхов.

Происходящие изменения станут результатом не усилий или планирующего мышления, а производным самой Природы. Она с презрением отвергнет ваши схемы, не оставляя шанса самодовольству и гордыне, и тогда ваша левая рука не будет догадываться; что творит Реальность посредством вашей правой руки.

МЕДИТАЦИЯ 13

ПУТЬ ПРИРОДЫ

Будьте мудры, как змии, и просты, как голуби.

Матфей 10, 16

Обратите внимание, как мудро поступают голуби, цветы, деревья и вся природа.

Та же мудрость делает для нас то, что уму просто не под силу: она заставляет циркулировать нашу кровь, усваивать пищу, биться сердце; она наполняет воздухом легкие, укрепляет тело и залечивает раны, в то время как ум вечно занят чем-то посторонним.

Природную мудрость мы только сейчас начинаем открывать в так называемых «примитивных» народах, которые живут мудро, как змеи, и просто, как голуби.

Нам, считающим себя более развитыми по сравнению с ними, свойственна мудрость другого рода - хитрость ума. Мы осознали, что Природу можно улучшить, можно обеспечить свою безопасность и защиту, удлинить жизнь, окружить ее еще большим комфортом, увеличить скорость передвижения и т. д. Все это неведомо примитивным народам. И всем этим мы обязаны хорошо развитому уму. Наша задача - восстановить простоту и мудрость голубя и не потерять при этом хитрости змеиноного ума.

Как этого достичь?

Через важное открытие: всякий раз, пытаясь улучшить Природу, идя против нее, мы наносим вред самим себе, ведь Природа - наша истинная сущность.

Представьте, что левая рука сражается с правой, а правая нога топчет левую. От этого проигрывают обе стороны, и вместо того, чтобы жить и созидать, мы ввязываемся в конфликт. Именно в таком состоянии и находится большинство народов земли. Посмотрите на таких людей: скучные, безжизненные, они увязли в непрекращающейся конфронтации с природой, пытаясь улучшить себя, борясь против того, что требует их природа.

В конфликте между Природой и умом, всегда поддерживайте Природу, в противном случае она будет разрушать вас.

Секрет заключается в том, чтобы улучшить Природу, не входя с ней в конфронтацию.

Как достичь такой гармонии?

I. *Первое*: подумайте, что именно вы хотели бы изменить в своей жизни или характере. Собираетесь ли вы насильственно изменять свою природу в угоду планам это? Тогда это будет схватка змеи с голубем.

А может, вы согласны изучать, наблюдать, понимать, осознавать свое нынешнее состояние и проблемы, не прилагая никаких усилий, ничего не форсируя, предоставляя Природе самой позаботиться об изменениях в соответствии с ее планами, а не вашими? Тогда это будет гармоничное единство змеи и голубя.

Вспомните недостатки, от которых вам хотелось бы избавиться. Как вы поступаете? Вы пытаетесь изменить себя и окружающих через систему поощрений и наказаний, дисциплину и контроль, мораль и вину, алчность и гордыню, амбиции и тщеславие. А нужно научиться терпеливости, научиться принимать мир таким, каков он есть, развивать сострадание и наблюдательность.

II. *Второе*: сравните свое тело с телом животного, находящегося в привычной среде обитания. Животное никогда не весит больше чем необходимо, никогда попусту не напрягается - разве что перед тем, как вступить в драку или броситься наутек.

Животное никогда не будет пить или есть то, что нанесет ему вред. Оно равномерно чередует двигательную активность и отдых. Оно не прячет свое тело от капризов природы - ветра, солнца, дождя, жары и холода.

Это происходит потому, что животные прислушиваются к своему телу и полностью подчиняются его мудрости. Сравните их поведение с собственной хитростью. Умей тело говорить, что оно сказало бы вам?

Осознайте свою жадность, амбиции, тщеславие, стремление показать себя в лучшем виде и нравиться окружающим; вину, заставляющую игнорировать голос тела и продолжать погоню за миражами эго. Мы действительно потеряли естественность голубя.

III. *Третье*: задумайтесь, как часто вы выходите на природу, вступаете в контакт с деревьями, землей, травой, небом, ветром и дождем, солнцем и цветами, птицами и животными? Как часто вы

открываетесь Природе? Как часто вы с ней общаетесь, наблюдаете за ней, удивляетесь ей, сливаетесь с ней?

Если тело продолжительное время прятать от контакта с Природой, оно начнет увядать, станет хилым, немощным. Вот к чему приводит изоляция тела от источника жизни.

При длительной изоляции от Природы и дух человека начнет хиреть и погибать, потому что оказывается отрезанным от своих корней.

МЕДИТАЦИЯ 14

ЧУДЕСНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ

Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его.

Матфей 11,12

Сравним легкий нежный аромат цветущей розы с тревогами и переживаниями нашей жизни. Роза обладает даром, которого нам не достает: она полностью удовлетворена собой. В отличие от нас, ее не программировали с детства предъявлять к себе завышенные требования, поэтому она не имеет ни малейшего желания становиться чем-либо еще; роза всегда остается розой.

Вот почему ей свойственна неподдельная грация, вот почему ей незнаком внутренний конфликт. Среди людей подобное можно наблюдать только у детей и мистиков.

Почему мы впадаем в депрессию?

Потому что всегда предъявляем к себе претензии, всегда хотим изменить себя. Нас переполняет внутренняя агрессия, нетерпимость к собственным качествам, причем этот дискомфорт увеличивается по мере того, как растет наше стремление измениться. Итак, любое изменение в себе сопровождается внутренним конфликтом.

Мы страдаем, когда видим, что другие добиваются того, чего не добились мы; становятся тем, кем не удалось стать нам, А теперь представьте, терзались бы вы завистью и ревностью, если, подобно розе, всегда были бы довольны самим собой и никогда не стремились стать кем-либо другим? Тем не менее вы стремитесь быть похожим на того, кто больше вас знает, лучше выглядит, имеет больше поклонников. Ведь так? Вам хочется быть более достойным,

более любящим, более медитативным; вы хотите найти Бога, максимально приблизиться к своим идеалам.

Вспомните, к чему привели все эти попытки улучшить себя?

Либо к огромному разочарованию, либо к успеху, но ценой каких невероятных усилий и боли!

Представим, что мы отказались от всяческих попыток изменить себя, от самоосуждения. Означает ли это, что мы будем обречены, если без сопротивления примем себя такими, какими являемся в действительности? Если позволим окружающему миру оставаться самим собой?

Существует еще один путь, помимо активного преобразования себя с одной стороны и пассивного восприятия себя и мира - с другой. Путь самопознания. Это совсем не просто: чтобы понять, что ты из себя па самом деле представляешь, необходимо полностью освободиться от какого бы то ни было желания измениться, стать кем-то другим.

Чтобы было понятнее, давайте посмотрим, как ученый возится с муравьями. Он изучает их поведение и совершенно не стремится изменить их. Тренер-кинолог изучает повадки собаки, чтобы было легче обучить ее каким-либо командам.

Если вы откажетесь от желания измениться и будете просто наблюдать за собой, обращать внимание на то, как вы реагируете па окружающее, ничего не осуждая, не стараясь ничего изменить и не давая оценок, то такое наблюдение будет целостным, объективным, не зависящим от каких-то условностей. Оно будет всегда открытым и свежим, от мгновения к мгновению.

Тогда вы заметите в себе восхитительные изменения: вас наполнит свет осознания, вы преобразитесь, на душе у вас всегда будет легко.

Произойдет ли в таком случае изменение? О, да. И в вас, и во всем, что вас окружает.

Но этого не будет, если позволять вмешиваться хитрому, беспокойному эго. Оно всегда соревнуется, сравнивает, вынуждает, поучает и манипулирует. Нетерпимое и амбициозное, эго всегда приводит к тревожному состоянию, к конфликтам и противостоянию между нами и Природой. Эта изнуряющая, заведомо проигрышная

борьба подобна тому, как вы пытались бы набирать скорость при езде на автомобиле, одновременно изо всех сил нажимая на тормоза.

Преображающий свет пробуждения уничтожает условности, ненасытное эго, передавая Природе всю свободу действий, чтобы она сама могла производить в вас те изменения, которые свойственны розе: возвращать искренность, грациозность, осознание себя, целостность, отсутствие внутренних противоречий. Поскольку всякое изменение связано с агрессией, Природа здесь также проявляет насилие. Однако природное насилие отличается изумительным качеством; в отличие от насилия эго, оно не исходит от нетерпимости и ненависти к самому себе.

Нет никакого гнева ни у шторма, срывающего крыши домов, ни у рыбы, пожирающей своих мальков согласно непознанным нами законам природы, ни у каких-то клеток тела, разрушающих другие клетки в интересах здоровья всего организма.

Природа несет разрушения не потому, что амбициозна, ненасытна или эгоистична. Все происходит в соответствии с необъяснимыми законами, когда во имя благосостояния всей Вселенной в жертву приносятся некоторые элементы.

Подобная агрессия свойственна и мистикам, когда они бунтуют против консервативных идей и традиций, опутавших общество и культуру. Свет пробуждения подталкивает их к свершениям, которые их современники полагают греховными.

Именно подобная агрессивность позволяет выживать розе во враждебном окружении. Именно к подобной агрессии, подобно мистике, прибегнет роза после того, как откроет свои лепестки солнцу. Хрупкий цветок наслаждается своей красотой, совершенно не стремясь добавить к отведенному ей сроку жизни хотя бы одну лишнюю минуту. Вот так и живет она в блаженстве и красоте, подобно птице в небе или полевым цветам, понятия не имея о нетерпеливости, разочаровании, ревности, беспокойству, конкуренции, столь характерным для человеческого общества. Там царит стремление подавить и победить, вместо того чтобы брать пример с блаженной розы, предоставив все заботы о будущем Божественной силе Природы.

МЕДИТАЦИЯ 15

ЛЮБВИ БЕЗ СВОБОДЫ НЕ БЫВАЕТ

Учитель! Мы знаем, что Ты правдиво говоришь и учишь, и не смотришь на лице, но истинно пути Божию учишь.

Лука 20,21

Оглянитесь на свою жизнь и обратите внимание - ее пустоту вы заполнили людьми. В результате они мертвой хваткой вцепились в вас. Поймите, что своим одобрением или порицанием окружающие контролируют ваше поведение.

Они могут составить вам компанию, и вы не будете чувствовать себя одиноко; своей похвалой могут вознести до небес, а критикой и порицанием довести вас до отчаяния.

Вам постоянно приходится кого-то успокаивать и улаживать: и тех, кто жив, и тех, кого уже с нами нет.

Мы живем по их правилам, стараемся соответствовать их стандартам, ищем их компанию, требуем их любви, боимся их насмешек, нуждаемся в их одобрении, смиренно принимаем вину на себя. Мы опасаемся пойти против моды и в одежде, и в речи, и в поступках, и даже в мыслях.

Обратите внимание: даже контролируя людей, мы зависим от них, находимся у них в рабстве.

Люди давно уже стали частью нас самих, поэтому мы уже просто не можем представить жизнь без влияния с их стороны. На самом же деле, они убедили нас в том, что без них мы просто превратимся в остров - одинокий, открытый всем ветрам, лишенный любви. Однако истина как раз в противоположном.

Как можно любить кого-то, находясь у него в рабстве? Как можно любить того, без кого вы не представляете свою жизнь? Остаются только желания, нужда, зависимость, боязнь и подчинение. Любви чужды страх и зависимость. Каким образом можно достичь свободы?

С помощью двойной атаки на зависимость и рабство.

I. С *помощью осознанности*. Невозможно быть зависимым, невозможно быть рабом, если постоянно осознавать эту зависимость. Но подобной осознанности может быть недостаточно для того, кто сильно привязался к людям.

II. *С помощью любимого дела.* Нужно найти такую работу, чтобы делать ее не для результата, а ради ее самой.

Вспомните, вы хоть что-нибудь делаете с удовольствием? И не важно - хорошо вы это делаете или плохо, знают об этом другие или нет, хвалят вас за это, награждают или нет.

Сколько таких дел за всю свою жизнь вы можете перечислить - когда они приносили вам огромное удовольствие, брали за душу? Найдите их, культивируйте их, ибо они - ключ к обретению счастья и свободы.

Вероятно, и здесь не обошлось без идеологической обработки. Вы обывательски думаете:

Наслаждаться стихотворением, ландшафтом или музыкой - пустая трата времени. Нужно самому сочинять стихотворение, музыкальную композицию или создавать предмет искусства.

Но и этого будет мало, если работа не принесет славы. К чему тогда все старания?

Вы не испытаете радости даже тогда, когда окружающие знают о вашей работе: вам должны рукоплескать, вами должны восхищаться. Работа приносит максимальное удовлетворение лишь в том случае, когда она становится популярной и хорошо продается! Вот так вы вновь возвращаетесь под контроль других людей.

Считается, что ценность работы определяется ее успехом, а не тем, что ее с удовольствием делают просто так, ради творческого процесса.

Царский путь к мистицизму и Реальности не проходит через человеческое общество. Он идет через действие, совершаемое ради себя самого, а не в погоне за признанием и выгодой.

Вопреки устоявшемуся мнению, несчастье и одиночество излечиваются не в компании, а в прямом контакте с Реальностью. Когда дотрагиваешься до этой Реальности, ты познаешь свободу и любовь; свободу от людей, а следовательно, возможность по-настоящему их любить.

Не ждите, что любовь сама поселится в сердце - встречайтесь с людьми. Возможно, вы испытаете не любовь, а симпатию или сострадание. Любовь поселяется в сердце в непосредственном контакте с Реальностью: не любовь к определенному человеку или

предмету, а любовь истинная, всеобъемлющая. Эта любовь распространяется на весь мир вещей и людей.

Если хотите познать такую любовь - освободитесь от внутренней зависимости от людей, начните осознавать эту зависимость и займитесь любимым делом ради самого процесса, а не результата.

МЕДИТАЦИЯ 16

ЕДИНСТВЕННЫЙ И ВЕРНЫЙ УЧИТЕЛЬ

А ВЫ НЕ НАЗЫВАЙТЕСЬ УЧИТЕЛЯМИ, ИБО ОДИН У ВАС УЧИТЕЛЬ - Христос, все же вы - братья..

Матфей 23, 8

Всегда можно найти технического эксперта, научного консультанта, преподавателя или тренера, который научит алгебре, английскому языку, работе на компьютере или езде на лошади.

Но истинным ценностям - любви и мудрости, нас не научит никто. Никто не познает за нас Бога. Нам могут выдать только готовые рецепты. Получая готовую формулу, мы познаем мир через чужое мировоззрение. В таком случае мы просто попадаем в тюрьму. Мы начинаем увядать, и, когда придет время умирать, так и не узнаем, что значит иметь собственное мнение, что значит учиться.

Давайте разберемся: в жизни бывали моменты, когда вы осознавали, что до самой могилы будете нести в себе некие переживания, некий опыт, и не сможете найти слов, чтобы передать его другим людям. И действительно, ни в одном языке не найти слов, чтобы точно выразить свои эмоции и ощущения.

Вспомните, какие чувства вы испытывали, наблюдая за птицей, летящей над гладью озера, за травинкой, пробивающейся к солнцу через трещину в стене; когда слышали ночью плач ребенка, когда любовались обнаженным телом любимой, когда замирали, глядя на неподвижного, холодного покойника в гробу.

Можно попробовать передать свои ощущения в музыке, поэзии или изобразительном искусстве. Тем не менее в сердце вы осознаете, что никто не сможет точно понять, что именно вы видели или чувствовали в тот или иной момент жизни. Здесь мы встречаемся с тем личным жизненным опытом, который трудно передать словами, а обучить кого-нибудь другого - просто невозможно.

Именно это чувствует Мастер в ответ на вашу просьбу рассказать о его жизни, Боге или реальности. Он может дать вам лишь одно - формулу, набор слов, составляющих эту формулу. Но слова останутся только словами.

Представьте себе туристов в автобусе. Жалюзи на окнах тщательно закрыты, и пассажиры не могут ни увидеть, ни прикоснуться, ни получить хоть какое-нибудь представление о той удивительной экзотической стране, через которую едут. Всю дорогу гид не перестает рассказывать туристам о своих впечатлениях. Он считает, что точно и ярко передает запахи, звуки и достопримечательности окружающего мира.

Слова гида вызывают определенные образы в головах туристов. Это единственное, что они могут ощутить. Теперь представим, что автобус останавливается и гид выпускает из него людей, подсказав, что их ожидает на улице, что они увидят и ощутят. Впечатления туристов будут обусловленными, затуманенными, искаженными готовыми формулами и установками; они воспримут Реальность сквозь призму формулировок их гида, а не такой, какова она есть.

Туристы будут видеть Реальность избирательно. Возможно, они будут проецировать на нее свои собственные представления о мире, и поэтому увидят не Реальность, а лишь подтверждение этих представлений.

Существуют ли какие-нибудь способы точно узнать, что вы соприкасаетесь с истинной Реальностью?

Есть один признак: если ощущения не совпадают с готовыми ответами - ни собственными, ни заимствованными, - если их невозможно передать словами.

Зачем же тогда нужны учителя?

Они нужны, чтобы обратить ваше внимание на иллюзорную природу ума, но не смогут показать вам саму Реальность. Они могут разрушить ваши убеждения, но не смогут объяснить, о чем они свидетельствуют. Они могут указать вам на ошибку, но не смогут привести вас за руку к Истине.

Они могут, в лучшем случае, указать, где находится Реальность, но не смогут подсказать, что именно нужно увидеть.

Каждому из нас придется отправиться туда в одиночку и обнаружить все самому.

Идти в одиночку - значит отбросить все убеждения и установки. Вам когда-то навязали их окружающие; вы почерпнули их в книгах; вы сами создали их на основе собственного опыта.

Пожалуй, самое страшное для человека - шагнуть в неизвестное, не описанное никакими формулами, отказаться от спасательного круга привычных понятий.

Отказаться от социума, как это делают пророки и мистики, - значит отказаться не от общества людей, а от их готовых рецептов на все случаи жизни. Тогда вы на самом деле будете оставаться абсолютно обособленным даже в толпе.

Какое трепетное одиночество! Это уединение, это обособление есть Безмолвие. Вы обнаружите лишь это Безмолвие. И когда это случится, вы тут же забудете о книгах, гидах и гуру.

Что же вам откроется? Да что угодно: падающий лист дерева, настроение друга, рябь на поверхности озера, куча камней, разрушенное здание, шумная улица, звездное небо...

Позже кто-нибудь попросит вас выразить увиденное словами, но вы лишь покачаете в ответ головой. Нет, нет. Только не это, в противном случае появится еще один готовый ответ. Кто-нибудь сам попытается объяснить то, что вы увидели, и вы вновь покачаете головой, ибо объяснение - это мнение, облаченное в некую концепцию; она может быть понятной размышляющему уму, а увиденное вами не вписывается ни в какую формулу, его невозможно объяснить.

Вы почувствуете в себе странное, практически неосознаваемое изменение. Однако трансформирующая сила этого изменения огромна. Увидев истинную Реальность, вы уже никогда не будете прежним. Вы познаете восторг свободы, почувствуете невероятную уверенность в том, что любая формула, какой бы священной она ни была, - бесполезна; и никогда больше не назовете кого-либо своим учителем. Вы будете всегда помнить, что с каждым новым днем рождается новая жизнь, и каждое мгновение жизни будет вашим учителем.

Отставьте книги в сторону, забудьте готовые рецепты. Найдите в себе смелость покинуть своего учителя, кем бы ни был, и смотреть на жизнь самостоятельно.

Смотрите на окружающий мир без страха, без предубеждений, и он откроется вам...

МЕДИТАЦИЯ 17

ВОЗВРАЩЕНИЕ НЕВИННОСТИ

Истинно говорю вам, если не обратитесь и не будете как дети, не войдете в Царство Небесное.

Матфей 18,3

В глазах ребенка нас прежде всего поражает чистота и невинность, его удивительная неспособность лгать, фальшивить и притвориться, выдавать себя за кого-нибудь другого. Ребенок ведет себя как истинное дитя природы.

Собака остается собакой, роза остается розой, звезда - звездой; в окружающем нас мире все остается самим собой.

Только взрослому человеку свойственно прятать свою истинную природу и притворяться кем-то другим.

I. Взрослые часто наказывают ребенка за то, что он говорит правду и открыто выражает чувства и эмоции. Постепенно ребенок начинает замыкаться в себе, становится неискренним, учится лгать.

Позднее он пополнит бесчисленные ряды тех, кто беспомощно признается: «Я сам не знаю, кто я такой». Скрывая правду о себе от посторонних глаз на протяжении многих лет, человек теряет и уже сам не знает, кем на самом деле является.

Сколько детской невинности у вас осталось? Можете ли вы назвать кого-нибудь, рядом с кем вы чувствовали бы себя просто и непринужденно, по-детски искренне и открыто?

II. Чистота и непосредственность ребенка теряются еще и тогда, когда он заражается стремлением стать на кого-то похожим.

Представьте себе толпу людей, страстно желающих стать кем-то другим, жаждущих славы, успеха, богатства. Они не хотят развивать свои природные таланты: быть музыкантом,- поваром, механиком, плотником, садовником, изобретателем... Каждый мечтает не о внутреннем спокойствии и гармонии, а о похвале; потворствует

своему эго. Вокруг вы видите людей, утративших свою уникальную природу в погоне за известностью, карьерой, признанием, хотя бы и своих собственных глазах.

Посмотрите на свою повседневную жизнь. Есть ли у вас хоть одна мысль, хоть одно слово или действие, которое не мотивировалось бы стремлением стать другим, даже если вы жаждете успеха в духовной сфере и хотите стать святым, никому, кроме вас, не известным.

Подобно невинному животному, ребенок ведет себя естественно и всегда остается самим собой.

Сохранившие простодушие и искренность взрослые, как и дети, следуют импульсам Природы и полностью отдаются своей Судьбе. У них не возникает и мысли произвести на кого-нибудь впечатление или быть похожим на другого. Однако, в отличие от детей, они полагаются не на инстинкт, а на непрестанное осознание того, что происходит внутри них и во внешнем мире. Это осознание хранит их от бед и способствует развитию и реализации природных способностей, а не вожделений эго.

III. Взрослые подавляют детскую непосредственность еще одним способом - они учат ребенка имитации. Когда вы делаете из ребенка человека под копирку, вы гасите в нем искру индивидуальности, с которой он пришел в этот мир. Когда вы пытаетесь имитировать другого, каким бы знаменитым или святым он ни был, вы жертвуете своей неповторимостью.

Признайтесь себе с горечью, что искру своей уникальности вы хороните под многочисленными слоями страха быть осмеянным или отвергнутым, если у вас хватит мужества всегда оставаться самим собой и отказаться механически следовать общепринятым образцам в одежде, в поступках и мыслях.

Обратите внимание на конформизм не только в своих действиях и поступках, но и в эмоциональных реакциях, в признании общественных ценностей, в отношениях к окружающим. У вас не хватает духу покончить с этой духовной проституцией и вновь обрести свою уникальность. Это пена, которую приходится платить за признание в обществе. Таким образом вы попадаете в мир уродливых рабов; вас изгоняют из удивительного царства невинного детства.

IV. Мы уничтожаем свою неповторимость еще одним способом, который едва сознаем, - когда соревнуемся и сравниваем себя с конкурентом. При этом мы меняем свою неповторимость на желание быть таким, как он, и даже лучше.

Давайте задумаемся; причина, по которой ребенку удается оставаться естественным и, наряду с другими представителями животного мира, пребывать в царстве блаженства, заключается в том, что его еще не поглотило то, что мы называем обществом, - страна тьмы, населенная взрослыми. Они тратят свои жизни не на то, чтобы сохранить свою индивидуальность, а на погоню за аплодисментами и восхищением. Не на то, чтобы в блаженстве оставаться самим собой, а па невротическую состязательность и сравнение себя с остальными, в погоне за пустотой, именуемой славой и успехом, даже если их можно достичь только путем оскорбления, подавления и унижения окружающих.

V. Осознав весь ужас этого ада на земле, ту безысходность, к которой он ведет, я почувствую в душе сильный протест и отвращение. Я почувствую, как трещат оковы рабства и обмана, которые навязали мне другие. Тогда я вернусь в царство Природы, где живут мистики и дети.

МЕДИТАЦИЯ 18

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЛЮБВИ

*Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга,. как Я возлюбил вас.
Иоанн 15,12*

Что есть любовь? Давайте посмотрим на розу. Разве роза скажет; «Я буду радовать своим благоуханием только хороших людей, а от плохих буду его скрывать»? А можно ли представить себе фонарь, который прячет свой свет от грешника, идущего ночью по улице? Он может так поступить, только перестав быть фонарем.

Вспомните, как не в силах удержаться, без всякого различения, дерево дарит всем свою тень - плохим и хорошим, старым и молодым, низким и высоким; животным и людям, любому живому существу, даже тому, кто подошел к нему с топором.

1. Первое качество любви - ее всеобщий характер.

В этом мы должны уподобиться Господу, который заставляет солнце одинаково светить для всех - плохих и хороших, а дождь - падать и на святых, и на грешников. Мы должны быть великодушны ко всему живому на земле, подобно нашему Небесному Отцу.

А. Хотите знать, что такое настоящая любовь? Вспомните розу, фонарь и дерево.

Можно ли развить в себе такую любовь? Любое усилие приведет к насилию, а это значит, что ваша любовь - фальшива, ибо истинная любовь не терпит насилия. Делать вам ничего не нужно. Но можно от кое-чего отказаться.

Б. Почувствуйте восхитительное изменение, когда вы не делите людей на плохих и хороших, святых и грешных, а относитесь к ним как к несведущим и неосознающим.

Нужно отбросить порочное убеждение, что человек грешит сознательно. Никто не может заниматься темными делами в свете осознанности. Грех рождается не от злого умысла, как мы ошибочно полагаем, а от неведения. «Отец, прости их, ибо они не ведают, что творят». Осознать это - значит развить в себе то свойство беспристрастной, универсальной любви, которое мы наблюдаем у розы, фонаря и дерева.

II. *Второе свойство любви - благодарность.* И роза, и фонарь, и дерево только отдают, и ничего не требуют взамен.

Мы испытываем презрение, когда понимаем, что человек женится на женщине не потому, что любит ее, а потому, что у нее большое приданое. Мы справедливо говорим, что ему нужна не женщина, а ее богатство. А разве ваша любовь чем-нибудь отличается от любви этого человека, если вы стремитесь общаться с людьми, которые оказывают вам эмоциональную поддержку, и избегаете прочих? Если вы доброжелательно относитесь к тем, кто соответствует ожиданиям и удовлетворяет ваши запросы, и проявляете негативизм и равнодушие, когда этого не происходит.

III. *Третья составляющая любви - она не осознает саму себя.* Любовь приходит в восторг от самого состояния любви и не осознает саму себя.

Вспомним фонарь, который светит всем подряд, не думая о том, что одним это может быть выгодно, а другим - нет. Вспомним розу,

которая радуется своим ароматом просто потому, что ничего другого делать не умеет, независимо от того, нравится кому-либо этот аромат или нет. Таким же образом дерево укрывает всех от солнца а своей тени.

Свет, аромат и тень не появляются с приближением людей и не исчезают с их уходом. Любовь существует независимо от человека. Любовь просто есть, ей не нужен объект. Цветок, дерево и солнце существуют независимо от того, выгодно ли это кому-то или нет. Поэтому они понятия не имеют, что делают кому-то добро. Их левая рука не подозревает, что делает правая. «Господи, когда мы видели тебя страдающим от голода или жажды и помогли тебе?»

IV. *Последнее свойство любви - ее свобода.* Как только появляется стремление удержать, проконтролировать, доказать свою правоту - любовь умирает. Помните, ведь ни роза, ни фонарь, ни дерево ничего от вас не требовали.

Дерево не сделает ни единой попытки затащить вас в тень, когда вам грозит солнечный удар. Фонарь не будет насильно светить - даже если вы бредете в крошечной тьме.

А. Подумайте немного о том самоконтроле и насилии над собой, которые вы испытываете, всячески стараясь соответствовать ожиданиям окружающих, чтобы завоевать их любовь и одобрение из-за страха потерять их. Всякий раз, когда вы предаетесь подобному издевательству над собой, вы разрушаете способность любить - а это сама ваша природа. Ибо мы не можем не делать с другими то, что позволяем другим делать с нами.

Б. Постарайтесь осознать, как вы контролируете и принуждаете себя, и вполне может быть, что одного этого будет достаточно, чтобы покончить с контролем и принуждением. Как только это произойдет - вы обретете свободу. А свобода - еще один синоним любви.

«Тогда праведники скажут Ему а ответ: «Господи! когда мы видели Тебя алчущим, и накормили? или жаждущим, и напоили? Когда мы видели Тебя странником, и приняли? или нагим, и одели? Когда мы видели Тебя больным, или в темнице, и пришли к Тебе?» И Царь скажет им и ответит: истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне» (Матфей 25, 37-40). - Прим. ред.

МЕДИТАЦИЯ 19

ВРАГИ ЛЮБВИ

Никто, возложивший руку свою на плуг и озирающийся назад, не благонадежен. для Царства Божия.

Лука 9, 62

Царствие Божие - это любовь. Что значит любить? Это значит быть восприимчивым к жизни, предметам, людям; сострадать всем и вся, без каких-либо исключений.

Исключения появляются тогда, когда черствеет душа, когда закрываются врата вашего сердца. Как только появляется черствость, восприимчивость исчезает.

Вам нетрудно будет самим найти примеры проявления заботливости в своей жизни. Приходилось ли вам убирать с дороги камень или гвоздь, чтобы другие могли беспрепятственно проехать? И совершенно не важно, что вы никогда не узнаете, кому именно вы помогли, и никогда не получите за это ни награды, ни благодарности. Вы так поступаете потому, что благожелательны и добры к людям.

Вспомните, как было больно смотреть на безжалостное уничтожение лесов на другом конце света; лесов, которых вы никогда не увидите, которые не принесут вам конкретную выгоду, А как вы помогли незнакомцу найти улицу, зная, что больше его никогда не встретите? Вы это делали из доброжелательности и желания оказать помощь.

И в этом, и в других случаях любовь из сокровенных глубин вашего сердца вырвалась наружу, давая вам понять, что она ждет полного освобождения.

Как обрести такую любовь?

Никак, ведь она уже внутри вас. Нужно сделать лишь одно - разобрать завалы, которыми вы загородили путь к сострадательности, - и тогда любовь ярко вспыхнет.

Существует два вида преград на пути к сострадательности; Убеждения и Привязанности.

I. Убеждения. Как только у нас появляется впечатление о человеке, предмете или ситуации, мы сразу же делаем выводы. Наше суждение становится предвзятым, а ум - обусловленным; мы уже не

воспринимаем человека; мы смотрим на него сквозь призму своего мнения о нем. Другими словами, мы уже не в состоянии воспринимать живого человека. Да и как можно воспринимать того, кого не видишь?

Возьмите, например, одного или двух своих знакомых и перечислите все их позитивные и негативные черты. Вспомните, что ваше отношение к ним основывается на этих убеждениях. Когда вы говорите, что такой-то человек является мудрым или жестоким, такой-то постоянно оправдывается или полон доброты, и тому подобное, вы теряете способность ясно воспринимать мир, становитесь «слепым» и уже не видите человека таким, какой он есть на самом деле. Вы похожи на пилота, который руководствуется прогнозом погоды недельной давности.

Тщательно разберитесь со своими оценками окружающих. Само осознание, что это всего лишь убеждения, мнения, выводы, но никак не отражение действительности, поможет вам избавиться от них.

II. *Привязанность* - как она появляется?

1. Вначале мы сталкиваемся с тем, что приносит нам удовольствие - автомобиль, разрекламированный бытовой прибор, слово одобрения, приятный человек.

2. Затем появляется желание сохранить приятное ощущение, которое мы получили, соприкоснувшись с человеком или вещью.

3. И, наконец, приходит убежденность, что без этого человека или вещи нам уже не быть счастливым: мы уравнили полученное удовольствие с нашим счастьем.

Так появляется полновесная привязанность, вместе с которой мы неизбежно теряем интерес ко всему остальному; мы теряем восприимчивость ко всему, что не имеет отношения к объекту нашей привязанности.

Каждый раз, расставаясь с объектом своей привязанности, мы оставляем с ним свое сердце, и поэтому не можем ощущать его свободное биение в других проявлениях жизни.

Симфония жизни продолжает свое движение, но мы по-прежнему оглядываемся назад, цепляясь за несколько сыгранных тактов, затыкая уши, чтобы не слышать остальную музыку. В нашей душе

появляется дисгармония и конфликт между тем, что нам предлагает жизнь, и тем, за что мы цепляемся.

Затем возникают напряжение и беспокойство, а они - могильщики любви и той радостной свободы, что несет с собой истинная любовь. Любовь и свобода могут быть только там, где удовольствие приносит каждая нота. Если наслаждаться только одной определенной нотой, то не сможешь воспринимать последующие.

Как избавиться от привязанностей?

Кто-то пытается добиться этого через отрицание, отказ. Но если мы откажемся от некоторых тактов, если вычеркнем их из своего сознания, то создадим того же рода напряжение, конфликт и невосприимчивость, как и в случае привязанности. Мы вновь закрепощаем себя.

А. Весь секрет в том, что ни отрицать, ни привязываться к чему-либо нельзя. Нужно получать от всего удовольствие, испытывать благодарность и потом спокойно с ним прощаться. Как этого добиться? Многочасовыми наблюдениями за прогнившей, порочной природой привязанности.

Обычно мы фиксируемся на чем-то восторженном, захватывающем, на проблесках приятных эмоций, которые это «что-то» вызывает.

Б. Тем не менее нужно осознавать, что привязанность ведет к тревожности, боли, зависимости. Отказ от привязанности несет необычайную радость, покой и свободу. Подумаем об этом.

В. С этой минуты мы перестаем оглядываться назад и позволим прекрасной музыке вернуть нас в настоящее.

Г. Наконец, можно увидеть, что общество, в котором мы живем, прогнило до самой сердцевины: оно полностью заражено инфекциями привязанностей.

Потому, что в обществе поклоняются власти, деньгам, собственности, славе и успеху. Тех, кто стремится заполучить перечисленное, кто связывает с ними свое счастье, называют продуктивными членами общества, динамичными, трудолюбивыми людьми. Другими словами, если, подгоняемые амбициями, они будут добиваться признания, разрушая симфонию жизни, становясь черствыми, безжалостными и бесчувственными к другим и к себе

самим, то будут считаться добропорядочными, положительными гражданами, а их друзья будут гордиться тем, что они достигли высокого статуса в обществе.

Сколько вы знаете так называемых уважаемых граждан, которым удалось сохранить ту нежную чуткость любви, что возможна только при отсутствии привязанностей?

Если уделить размышлениям на эту тему достаточно много времени, то чувствуешь такое отвращение, что немедленно отбрасываешь прочь все привязанности, словно все они - ядовитые змеи. Ты чувствуешь протест против дурно пахнущей культуры, базирующейся на привязанностях и жажде наживы, на переживаниях и стяжательстве, на черствости и ненависти.

МЕДИТАЦИЯ 20

ЛЮБИТЬ - ЗНАЧИТ ВИДЕТЬ

Но вам слушающим говорю: любите врагов ваших, благотворите ненавидящим вас.

Лука 6, 27

Когда вы влюблены, вы всегда смотрите на человека новыми глазами; вы становитесь щедрым, добрым; вы всегда готовы простить. А еще недавно вы были бездушным и озлобленным... Люди всегда отвечают той же монетой, и очень скоро вы почувствуете, что живете в мире, полном любви. Этот мир создали вы сами.

Вспомните, что иногда вы пребываете в ужасном настроении; вы раздражены, озлоблены, подозрительны, вы практически становитесь параноиком. Вы знаете, что к вам все относится отрицательно, что вокруг - враждебный мир, в который вас ввергли ваш ум и эмоции.

Каким же образом можно создать счастливый, любящий, гармоничный мир? Нужно научиться простому, прекрасному, но вместе с тем безболезненному искусству, именуемому искусством наблюдения. Вот как этого добиться:

1. Каждый раз, чувствуя раздражение или гнев, старайтесь наблюдать не за источником недовольства, а за самим собой. Здесь неуместно задавать вопрос: «Что это с ним происходит?» Скорее: «Что мой гнев пытается сообщить мне обо мне самом?»

Давайте сделаем это упражнение незамедлительно. Вспомните человека, который вас раздражает, и скажите себе это болезненное, но несущее вам освобождение, предложение: «Причина моей раздражительности не в этом человеке, а во мне самом». Сказав это, принимайтесь за поиски причин возникшей в вас

негативной эмоции

2. Отрицательные черты в этом человеке вызывают у вас гнев прежде всего потому, что они свойственны вам самому. Однако вы подавили их, и поэтому бессознательно проецируете их на другого человека.

Это почти всегда соответствует действительности, только мало кто в этом признается.

Следовательно, мне нужно искать недостатки этого человека в своей собственной душе и в подсознании, и моя раздражительность превратится в благодарность, ведь поведение этого человека помогает мне познавать самого себя.

3. Еще один важный момент: а может, меня элит то, что слова и поведение этого человека указывают на что-то в моей жизни или во мне самом, что я упорно отказываюсь замечать.

Вспомним, какое раздражение выбывает у людей мистик или пророк, который с виду ничем не отличается от других, но мыслит и живет совсем иначе.

4. Не вызовет сомнений и следующее: мы сердимся на человека, потому что он не соответствует нашим ожиданиям, не согласуется с нашей программой.

Возможно, у нас есть право требовать, чтобы человек соответствовал нашему миропониманию, если, например, он проявляет жестокость или несправедливость, но затем нам придется перестать об этом вспоминать. Если мы хотим изменить человека, изменить его отношение к миру, нам придется расстаться с собственной раздражительностью, иначе мы ничего не добьемся.

Раздражительность затуманит восприимчивость, и наши действия будут неэффективными.

Вспомните, когда спортсмен выходит из себя, качество его выступления резко ухудшается - он позволил страстям и гневу овладеть собой и при этом потерял координацию. Тем не менее, во

многих случаях мы просто не имеем права требовать, чтобы человек соответствовал нашим представлениям о нем; вполне возможно, что на нашем месте кто-то другой не стал бы раздражаться от подобного поведения. Нужно иметь смелость увидеть, что творится у нас в душе, и наше раздражение исчезнет.

Глупо требовать от кого-то жить по правилам и стандартам наших родителей, которыми они когда-то нас запрограммировали!

5. И, наконец, последнее: зная причины поведения человека, его жизненный опыт и неведение, мы должны понимать, что он просто не мог вести себя иначе. Кто-то правильно заметил, что попятить - значит простить.

Если мы по-настоящему поймем человека и обнаружим его духовное увечье, то поймем, что осуждать его нельзя. И наша раздражительность незамедлительно исчезнет.

Мы уже знаем, что, если относиться к человеку с любовью, он ответит нам тем же. И мы поймем, что мир полон любви и радости, что этот мир мы создали сами.

МЕДИТАЦИЯ 21

СМЕЛОСТЬ И СВОБОДА

Фарисеи сказали ученикам Его: для чего Учитель ваш ест и пьет с мытарями и грешниками?

Матфей 9,11

1. Чтобы разобраться в истинной природе пещей, нужно помнить, что любая идея искажает действительность и затрудняет познание истины. Идея - это не реальность. Слово «вино» не будет настоящим вином, а образ женщины - реальной женщиной.

Если я действительно хочу соприкоснуться с живой женщиной, то мне нужно отложить в сторону свои представления о ней, о ее национальности и профессии и т. д., и воспринимать ее непосредственно, напрямую, почувствовать ее неповторимость. К сожалению, многие из нас не удосуживаются приложить хоть малейшее усилие, чтобы увидеть реалии жизни.

Мы видим лишь проекции наших образов и идей, мы видим обыкновенного воробья и не в состоянии посмотреть глазами ребенка на реальное, уникальное, пушистое, живое существо,

скачущее перед нами; мы видим всего лишь индийскую крестьянку И не замечаем ее уникальность, настоящее диво в образе человека, Таким образом, понятие, образ, идея становятся преградой на пути постижения действительности.

II. Однако есть еще один барьер на этом пути - суждение, оценка. Мы даем человеку оценку: он плохой или хороший, красивый или безобразный.

И действительно, конкретную женщину мне мешает увидеть мое мнение об индийском происхождении, о женщине, о крестьянке. Помимо этого я еще добавляю оценку; она хорошая или плохая, красавица или дурнушка, юная девушка или старуха. Это еще больше мешает мне видеть ее такой, какая она есть в действительности, ведь на самом деле она и не плохая, и не хорошая. Она сохраняет свою неповторимость. Крокодил не может быть плохим или хорошим, он - просто крокодил. Тигр не может быть плохим или хорошим, он - просто тигр. Оценка лают окружающие, по это не имеет к ним никакого отношения. Я называю кого-то хорошим или плохим is зависимости от ситуации; когда мне люди помогают, я называю их хорошими, а когда угрожают - плохими,

А теперь вспомните свои ощущения, когда пас называли хорошим, привлекательным, симпатичным. Вы либо ожесточались, поскольку на самом деле считали себя некрасивым и говорили себе: «Если бы ты действительно знала меня, то не называла бы меня симпатичным»; либо соглашались со словами собеседника, действительно считая себя красавцем. Вы получали бы удовольствие от комплимента. В обоих случаях вы допустили бы ошибку - вы и не красивый, и не уродливый. Вы есть вы.

Тот, кто постоянно дает оценки окружающим, взамен получает напряженности, тревогу и стресс. Сегодня вас называют красивым и вы радуетесь. Завтра вас назовут уродливым и вы будете шокированы.

Итак, на комплимент собеседника нужно отвечать только так и не иначе; «Этот человек пребывает в определенном настроении и имеет определенное восприятие мира; он считает меня привлекательным, но это совершенно ничего обо мне не говорит».

На его месте кто-нибудь другой, имеющий совершенно другой вкус, другое расположение духа, другое воспитание, сказал бы, что я выгляжу ужасно. Но и в этом случае это не имело бы ко мне никакого отношения.

Нам очень легко давать оценки другим людям; на их основе мы создаем образ самих себя.

III. Чтобы совсем не зависеть от оценок и суждений, необходимо слушать так называемые хорошие или плохие отзывы, но не давать волю чувствам, реагировать не больше, например, компьютера, который не испытывает никаких эмоций, когда вы вносите в него информацию. Слова людей больше говорят не о вас, а о них самих.

В действительности мне нужно следить за тем, как я оцениваю самого себя, ибо самооценка также основывается на системе ценностей, которую я позаимствовал у окружающих. Если я буду судить, одобрять или порицать - буду ли я видеть реальность жизни? Если я все буду пропускать через фильтр суждения, порицания или одобрения, то не станет ли это тем самым барьером, который не позволит мне увидеть истинную природу вещей?

Повремените с реакцией, когда слышите слова, что кто-то жить без вас не может. Приняв его комплимент, вы пожнете беспокойство. Зачем вам быть особенным, соответствовать чьим-то ожиданиям; зачем вам чьи-то похвалы? Почему бы вам просто не оставаться самим собой?

Когда нам говорят, что вы - особенный, то правильной реакцией будет следующая: «Этот человек имеет определенный вкус, склонности, предпочтения, желания и проекции ума. В данный момент я ему нравлюсь. Но обо мне как о человеке это ничего не говорит. Кто-нибудь другой скажет, что во мне ничего особенного нет, однако и это будет далеко от истины».

Как только вы воспримете комплимент и начнете ликовать, вы попадете к этому человеку в зависимость. Вам придется приложить немало усилий, чтобы постоянно быть для него особенным. Вы будете находиться в постоянном страхе, что он может найти кого-нибудь лучше вас и тогда в его жизни вы уже не будете занимать первое место.

Вы будете постоянно танцевать под его дудку, соответствовать его ожиданиям, а, следовательно, потеряете свободу. Вы стали зависеть от этого человека, ибо связали с ним свое счастье, и теперь ваше счастье зависит от его оценки, а не от вас самих.

Затем вы еще больше ухудшите свое положение - начнете искать других людей, которые признались бы вам, что и для них вы - неповторимый и особенный. Сколько времени, сколько трудов вам придется приложить, чтобы убедиться, что они по-прежнему не изменили свое лестное мнение о вас! Какой изматывающий образ жизни!

Неожиданно в жизни появляется страх, страх потерять свой имидж. Если вы цените в жизни независимость и хотите быть смелым, то вам придется отказаться от подобной модели поведения. Как? Отказаться воспринимать комплименты окружающих о том, что вы для них уникальны.

Слова «Я не могу без тебя» просто говорят о моем сегодняшнем отношении к тебе, о моем вкусе, о моем состоянии ума. Больше это ни о чем не говорит, поэтому слова нужно принимать как факт и не слишком им радоваться. Можно радоваться моей компании, но не моим комплиментам. Можно получать удовольствие от нашей встречи с тобой, но не от моей похвалы,

И если ты мудр, ты подтолкнешь меня к поиску других замечательных людей, чтобы у тебя не было желания раз и навсегда застыть в том образе, которым я наделил тебя- В таком случае ты не станешь восторгаться моими комплиментами; ты будешь всегда помнить, что мое представление о тебе может в любую минуту измениться.

Вот почему нужно наслаждаться настоящим моментом, ведь если ты станешь поддерживать свои образ в моих глазах, то попадешь ко мне в зависимость и будешь бояться быть самим собой, чтобы не вызвать во мне разочарования. Ты будешь бояться говорить мне правду, делать или говорить то, что может каким-то образом отрицательно отразиться на твоём имидже.

Попробуй поддерживать у окружающих образ, которым они тебя наделили, и ты услышишь, что ты - хороший, мудрый, гениальный, святой. Ты с удовольствием принимаешь комплименты, но в ту же

секунду попадаешь к людям в зависимость, ибо тебе придется постоянно играть навязанную тебе роль. Ты будешь бояться совершить какую-нибудь ошибку, быть самим собой, будешь опасаться испортить свой имидж какими-либо поступками или словами.

Ты больше не можешь вести себя непринужденно, не можешь допустить, чтобы над тобой смеялись, потешались; делать и говорить то, что действительно чувствуешь. Вместо этого ты будешь стараться соответствовать созданному образу. Как избавиться от этого?

Многочасовыми размышлениями, изучением и осознанием того, что произойдет, если мы будем вести себя столь глупым образом. Мы испытываем приятное возбуждение, но за ним неотступно следуют беспокойство, зависимость и страдания. Если бы мы это четко осознали, то у нас отпало бы желание быть кем-то особенным, находиться в центре всеобщего внимания.

Мы общались бы с грешниками и темными личностями; мы делали и говорили бы то, что нам нравится, и не задумывались бы о том, какое впечатление на окружающих мы производим.

Мы будем чувствовать себя словно птица или цветок, которые никогда не контролируют себя; они слишком заняты жизнью, чтобы переживать, как они выглядят и о том, являются ли они для кого-то незаменимыми или нет, И тогда наконец мы обретем смелость и свободу.

МЕДИТАЦИЯ 22

СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ЛЮБВИ

Блаженны рабы те, которых господин, пришед, найдет бодрствующими.

Лука 12,37

Повсюду в мире люди ищут любви, ведь каждый думает, что только любовь может спасти мир, что одной любви достаточно, чтобы сделать жизнь осмысленной и стоящей,

Тем не менее мало кто понимает истинную природу любви, мало кто знает, откуда она берется в сердце человека. Любви очень часто путают с хорошим отношением к людям, с доброжелательностью, с

ненасилием или желанием помочь. Но сами по себе они не являются любовью.

Любовь рождается от осознанности. Истинная любовь появляется там, где человека воспринимают таким, какой он есть в действительности, здесь и сейчас; он не должен быть воспоминанием, объектом желания, продуктом воображения или проекцией ума.

В противном случае я буду любить не реального человека, а собственный образ, которым я его наделил. Я не вижу человека таким, какой он есть, и он становится объектом моей страсти и привязанности.

I. Итак, первое свойство любви - способность воспринимать человека, предмет или окружающий мир реальными, какими они являются в действительности. Исполнение этой труднейшей задачи потребует полного отказа от своих желаний, предубеждений, воспоминаний, проекций ума, избирательного взгляда на вещи. Это настолько трудно, что многим будет намного легче ринуться делать добро и помогать другим, чем прыгнуть в ревущее пламя подобного аскетизма.

Я принял решение помогать кому-либо, но не удосужился увидеть истинную природу этого человека. Чьи, в таком случае, потребности я стремлюсь удовлетворить - его или свои собственные? Следовательно, первым компонентом любви является способность видеть реальное положение вещей.

II. Вторая составная часть любви, не уступающая по важности первой, - видеть собственную подлинную сущность, в лучах осознанности решительно обнажать мотивы своего поведения, причины возникновения определенных эмоций, потребностей, корысти, стремления контролировать других, манипулировать ими. Нужно все называть своими именами, какими бы болезненными не оказались последствия.

Если мне удастся обрести подобного рода осознание самого себя и других, то я познаю истинную любовь: мои разум и сердце пробудятся, оживут, станут восприимчивыми, пронизательными. Ясность восприятия и отзывчивость будут способствовать тому, что на каждую жизненную ситуацию у меня всегда будет четкая,

адекватная реакция. В одних случаях я буду ощущать неодолимое желание действовать, в других, наоборот, - сдерживать себя.

Порой мне захочется игнорировать кого-нибудь, порой - уделить кому-то максимум внимания. Иногда я буду мягким и податливым, а иногда - жестким, неуступчивым, бескомпромиссным и даже неистовым.

Любовь, рождаемая восприимчивостью, принимает множество неожиданных форм и побуждается не общественными стереотипами и нормами, а данной конкретной реальностью. Когда испытываешь нечто подобное впервые, тебя, скорее всего, охватит ужас. Ведь будут сметены все защитные ряды, обнажится твое коварство, и рухнут защитные стены.

Представьте ужас богача, если он воочию увидит бедственное положение неимущих; диктатора, если он осознает истинное положение своего угнетенного народа; одержимого фанатика, когда он действительно поймет всю ложность своих убеждений, не соответствующих реальным фактам. Представьте ужас влюбленного романтика, если он поймет, что обожает не свою возлюбленную, а ее образ, который сам же создал.

Вот почему отважиться увидеть истину - самое болезненное решение для человека; поступок, которого он больше всего боится. Но именно в этом восприятии рождается любовь, а если точнее, то это восприятие и есть Любовь.

Как только вы увидите действительность, восприятие приведет вас к осознанию не только объекта вашего внимания, но и всего остального.

Ваше бедное эго будет отчаянно пытаться притупить это восприятие, ибо окажется безоружным, без какой бы то ни было защиты, и зацепиться ему будет не за что.

Если вы когда-либо решитесь увидеть истину, то вам придет конец. Вот почему любовь так пугает, ибо любить - значит видеть, а видеть - значит умереть. Однако такая любовь - самое восторженное, самое восхитительное чувство на свете. Со смертью эго появляются свобода, мир, спокойствие и радость.

Хотите познать истинную любовь? Учитесь видеть, сейчас же, не откладывая.

Отнеситесь к заданию серьезно. Посмотрите на человека, которого вы не любите, и постарайтесь увидеть свое предубеждение. Посмотрите на того, за кого вы цепляетесь, или на то, без чего вы не представляете свою жизнь, и постарайтесь увидеть страдания, пустоту и зависимость от своих привязанностей.

Участливо и с любовью всмотритесь в лица людей, понаблюдайте за их поведением. Выйдите на природу, полюбуйте на эти чудеса - полет птицы, нежную прелесть цветка, сухой лист, превращающийся в пыль, течение реки, восход луны, силуэт горы на фоне неба. Постепенно жесткая защитная оболочка вокруг вашего сердца начнет смягчаться и таять; сердце начнет оживать, появится чувствительность и отзывчивость. Пелена спадет с ваших глаз; взгляд станет чистым и пронизательным, и вы наконец узнаете, что такое настоящая любовь.

МЕДИТАЦИЯ 23

ВИДЕТЬ - ЗНАЧИТ ЖИТЬ

И отпустив народ, Он взошел на гору помолиться наедине; и вечером оставался там один.

Матфей 14, 23

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, что любить можно только в одиночестве?

Что значит любить?

Это значит - видеть человека, предмет, ситуацию в реальности, а не такими, как вы их себе представляете. Это значит - уделять объекту своей любви то внимание, которое он заслуживает. Невозможно любить то, чего не видишь.

Что же .метает нам видеть?

Наши представления, умственные категории, убеждения и проекции ума, потребности и привязанности - ярлыки, которые мы переносим из своего прошлого опыта и обусловленности.

Решиться видеть реальность - самая трудная задача для человека. Для этого нужен незамутненный, пробужденный ум, а большинство из нас скорее предпочтет умственную леность хлопотам о том, чтобы видеть каждого человека и каждую вещь заново, в неповторимости настоящего момента.

Чтобы видеть, нужно покончить со своей обусловленностью. Уже одно это совсем не просто. Однако еще болезненнее продвигаться дальше. Воспротивиться контролю, которым общество опутало вас, контролю, чьи щупальца проникли до самых корней вашей сущности. Отсечь эти щупальца - значит, разорвать в клочья самого себя.

Хотите понять, как это происходит? Представьте себе ребенка, которому дали попробовать наркотик. Постепенно организм ребенка привыкает к его воздействию и уже не может без него обходиться; каждая клетка тела требует новой дозы. Задержка в приеме наркотика становится просто невыносимой, и порой кажется, что легче умереть, чем вынести подобную пытку.

Именно так поступало с нами общество, когда мы были детьми. Нам не давали насладиться сильной, питательной пищей жизни; трудиться и играть, выбирать себе компанию друзей, отдаваться своим чувствам, самостоятельно думать.

Нам дали попробовать наркотик, именуемый Одобрением, Поддержкой, Вниманием; наркотик, именуемый Успехом, Престижем, Властью. Ощувив его вкус, мы попали в наркотическую зависимость, мы стали бояться остаться без него. Мы утрашились возможных неудач, ошибок, критики окружающих. Таким образом мы стали в высшей степени зависимы от людей и утратили свою свободу.

Теперь другие обладают правом делать нас счастливыми или несчастными.

Несмотря на всю ненависть к страданиям, которые несет эта зависимость, мы обнаруживаем, что совершенно беспомощны. Сознательно или подсознательно, но мы уже просто не в состоянии позволить себе не соответствовать ожиданиям окружающих, марширующих под барабанную дробь своих желаний.

Когда нас отвергают или критикуют, мы испытываем такое невыносимое одиночество, что готовы на коленях ползти к людям, лишь бы получить долгожданные Поддержку, Поощрение, Утешение. Когда мы находимся в подобном состоянии, жизни среди людей вызывает непрестанное напряжение, а жизнь без них - агонию одиночества.

Мы утратили способность видеть их такими, какими они являются в реальности, и соответственно реагировать на них, потому что наш

затуманенный разум очень нуждается в новой дозе наркотика.

Результаты такого поведения ужасающи и неотвратимы: мы не в состоянии любить кого-либо или что-либо. Чтобы найти настоящую любовь, нужно вновь учиться видеть.

А для того чтобы видеть, нужно отказаться от наркотика. Мы должны порвать со своей зависимостью от общества, хотя она и вошла в пашу плоть и кровь. С нас довольно! Мы выходим из игры! Внешне ничего меняться не будет - мы по-прежнему будем находиться в том же окружении, но теперь перестанем быть его частью. Наконец-то мы почувствуем в сердце свободу и полную уединенность. Только в подобном уединении, в полном одиночестве зависимость и желания умирают и рождается способность любить по-настоящему. Мы больше не относимся к другим как к объектам для удовлетворения своих пристрастий.

Лишь тот, кто испытал подобное, знает весь ужас этого процесса. Это похоже на приглашение на собственные похороны. Представьте - вы просите несчастного наркомана отказаться от единственно известной ему радости в этой жизни и поменять ее на хлеб, фрукты, чистый свежий воздух и прохладу горного ручья.

А в это время действие наркотика заканчивается, и бедняга мечется в поисках очередной дозы, чтобы хоть как-то облегчить свое состояние и избавиться от внутренней пустоты. Его возбужденный ум не признает, что эту пустоту можно заполнить чем-то другим, а не только наркотиком.

Можно ли жить так, чтобы не нуждаться в лестных словах одобрения, в поддержке или предложенной помощи, когда эмоционально ни от кого не зависишь и твое счастье ни от кого не зависит? Вы больше не нуждаетесь в ком-то конкретно, не стремитесь стать для окружающих незаменимым и отказываетесь считать кого-либо своей собственностью. У парящих птиц есть гнезда, у лисиц есть норы, но вам не на что будет опереться в путешествии, именуемом жизнью.

Если когда-либо вам удастся войти в подобное состояние, вы наконец узнаете, что значит смотреть взглядом, не затуманенным страхом и желаниями. Вы узнаете, что значит любить. Но для того, чтобы добраться до страны любви, придется пройти через муки

смерти. Чтобы любить людей, необходимо избавиться от потребности в этих людях и остаться в полном уединении.

Как этого добиться?

1. Ни на секунду не переставайте осознавать действительность.
2. Запаситесь бесконечным терпением и состраданием, которые вы испытывали бы к наркоману.
3. Займитесь делом, которому вы отдаете всю свою душу. Погрузившись с головой в любимую работу, вы почувствуете, что успех, признание или одобрение стали для вас пустыми словами.
4. Вернитесь в лоно Природы: вырвитесь из толпы, поднимитесь в горы, установите безмолвный контакт с деревьями и цветами, животными и птицами, морем и небом, облаками и звездами. Тогда вы почувствуете, что ваше сердце привело вас в безбрежную пустыню уединения: рядом с вами никого нет, абсолютно никого.

Вначале это состояние покажется невыносимым, но так происходит потому, что вы не привыкли к одиночеству. Но стоит побыть там некоторое время, как вы увидите, что пустыня внезапно расцветет многоцветьем Любви. В вашем сердце зазвучит песня. В нем навсегда поселится весна.

МЕДИТАЦИЯ 24

СОЗЕРЦАНИЕ ВЕДЕТ К ТРАНСФОРМАЦИИ

Не судите, да не судимы будете.

Матфей 7,1

Правильно думают те, кто полагает, что истинная любовь рождается не в услужении, а в созерцании, в умении видеть.

Когда вы служите людям, вы оказываете им помощь, поддерживаете их, успокаиваете и облегчаете боль. Когда вы видите их внутреннюю красоту и доброту, вы преображаете и создаете.

I. Вспомните тех, кто вам нравится, кто тянется к вам.

А теперь посмотрите на этих людей так, будто видите их впервые в жизни, не позволяя при этом памяти и прошлому опыту оказать на вас влияние, независимо от того - хорошие это воспоминания или плохие.

Постарайтесь увидеть в них то, чего не замечали ранее, в силу привычки, ведь привычка приводит к застою в отношениях,

«слепоте» и скуке. Нельзя любить то, на что не смотришь всякий раз свежим взглядом. Нельзя любить то, что постоянно не открываешь для себя вновь.

II. Теперь перейдем к тем, кого вы не любите.

Постарайтесь понять, что именно в этих людях вас не устраивает. Беспристрастно и объективно научите их слабые стороны.

А для этого нужно отказаться наклеивать ярлыки: тщеславный, ленивый, эгоистичный, заносчивый. Наклеивание ярлыков - это лень ума, ведь сделать это не составляет особого труда. Намного сложнее и достойнее суметь увидеть неповторимые качества человека.

Научитесь правильно диагностировать недостатки данного человека, то есть вначале убедитесь в собственной объективности.

А. Рассмотрим следующую вероятность; то, что вы считаете недостатком, на самом деле недостатком может и не быть. Возможно, вам это не нравится вследствие вашего воспитания и предубежденности.

Б. Если после этого вы по-прежнему замечаете какой-нибудь недостаток, то знайте, что он корнями уходит и опыт детства, что он - продукт обусловленности, неправильного мышления и восприятия. Постарайтесь четко осознать, что причина его появления связана не со алым умыслом, а с невежеством.

Сделав это, вы почувствуете, что ваше негативное отношение к человеку уступило место любви и прощению, ибо изучать, наблюдать и понимать - значит прощать.

В. Изучив недостатки человека, начните отыскивать сокровища, сокрытые в его душе: раньше отчуждение не давало вам возможности обратить на них внимание.

I. Вы осознаете, что ваши чувства, ваше отношение к нему меняются, ибо раньше неприятие застилало вам глаза, мешало видеть все в истинном свете.

Поступайте так же со всеми, с кем работаете и живете; посмотрите, как преображаются люди в ваших глазах, если смотришь на них подобным образом.

Увидеть их в таком свете - самый ценный дар, который вы можете им преподнести, - он драгоценнее любой другой услуги. Делая это,

вы меняете люден, созидаете их в своем сердце, и при частых контактах с ними вы поможете им избавиться от зависимостей.

III. А сейчас я сделаю такой же подарок и себе. Если я уже дарил его другим, это не составит большого труда. Буду следовать той же процедуре: никакой критики, никакого осуждения неврозов или недостатков. Я не судил других, и был приятно удивлен, что меня также никто не судит.

Недостатки нужно исследовать, изучать, анализировать для лучшего понимания, которое ведет к любви и прощению. Вы с радостью обнаружите, что сами меняетесь с помощью любви, которая проявляется в вас по отношению к тому существу, которое вы называете собой. Эта любовь переполняет вас и выплескивается на все живое вокруг.

МЕДИТАЦИЯ 25

ВОЙНА С ПРИВЯЗАННОСТЯМИ

И если соблазняет тебя рука твоя, отсеки ее: лучше тебе увечному войти в жизнь, нежели с двумя руками идти в геенну, в огонь неугасимый... И если глаз твой соблазняет тебя, вырви его: лучше тебе с одним глазом войти в Царствие Божие, нежели с двумя глазами быть ввержену в геенну огненную.

Марк 9, 43,47

Когда имеешь дело со слепыми, невольно осознаешь, что они чувствуют реальность иначе, не так, как остальные. Их способность ощущать на вкус и на ощупь, слышать и обонять развита настолько сильно, что рядом с ними мы кажемся толстокожими увальнями. Мы жалеем тех, кто потерял зрение, но забываем о силе их остальных органов чувств.

Жаль, что за эти богатства приходится расплачиваться такой огромной ценой - потерей зрения. Однако у нас, подобно слепым, есть реальная возможность прекрасно ощущать окружающий мир, не теряя при этом способности видеть.

Невозможно представить даже теоретически, что человек способен открыться миру любви, если он не выдернет с корнем, не обрежет те части своего психологического «я», которые называются *Привязанностями*,

Не сделав этого, он не сможет познать любовь и упустит то единственное, что наделяет смыслом наше существование. Любовь - это путь к бесконечному счастью, миру и свободе. Есть только одна преграда, отделяющая нас от мира Любви, и имя ей - Привязанность.

Привязанность порождается вождеющим взглядом, который вызывает желания в сердце, и алчной рукой, которая тянется ко всему вокруг, чтобы схватить, завладеть, сделать своей собственностью и больше не выпускать. Именно этот глаз нужно вырвать, именно эту руку нужно отсечь, чтобы родилась Любовь. С культиями вам уже ничего не удастся схватить. С пустыми глазницами вы обнаружите, что стали чувствовать окружающий мир так, как никогда раньше не чувствовали.

Теперь вы сможете любить по-настоящему. До сих пор вы относились к людям доброжелательно, сердечно, с симпатией и заботой, ошибочно принимая все это за Любовь. Но такая любовь подобна настоящей Любви не больше, чем мерцающая свеча - солнцу.

Что такое любовь? Это восприимчивость к каждой частице действительности внутри и вне вас вместе с искренним признанием этой реальности.

Иногда вы будете наслаждаться этой реальностью, иногда - набрасываться на нее, иногда - игнорировать ее, а иногда - уделять ей максимум своего внимания. Однако все это будет происходить не по нужде, а из полноты чувств.

Что такое привязанность? Потребность, притупляющая восприимчивость, залипание, затуманивающий осознание наркотик. Из этого следует, что, пока существует привязанность к чему-либо, Любовь родиться не может.

Любовь - это восприимчивость, а восприимчивость с малейшей степенью размытости уже таковой не является. Подобно тому, как неисправность одной важной микросхемы радара искажает прием сигнала, привязанность искажает наше восприятие.

Не существует такого понятия, как порочная, недостаточная, неразделенная любовь. Любви, как и восприимчивости, свойственно либо благоухать во всей своей красе, либо отсутствовать. Любви не может быть чуть-чуть: она либо есть, либо ее нет.

Лишь покончив с привязанностями, ты сможешь попасть в бескрайнее царство духовной свободы, именуемой Любовью. Теперь у тебя появилась свобода видеть и действовать. Однако нельзя путать эту свободу с безразличием тех, кто никогда не разрывал оковы привязанностей.

Как можно вырвать глаз или отсечь руку, которых у тебя нет? Безразличие, которое многие путают с любовью (они думают, что если ни к кому не привязаны, то автоматически любят всех), на самом деле является не восприимчивостью, а ожесточением сердца. К этому их привело отрицание, разочарование или практика самоотречения.

Нет, нужно пройти через бурные моря привязанностей, чтобы достичь страны любви.

Некоторые никогда не распускали паруса по ветру, а считают, что уже прибыли в эту страну. Нужно обладать сильным духом и ясным мышлением, чтобы после того, как меч сделает свою работу, познать мир любви в свете осознания. Не делайте ошибку: этого можно достичь только с помощью насилия. Царство завоеует только насилие.

Почему так? Потому что сама по себе жизнь нас к любви не приведет; она поведет нас вначале к взаимной симпатии, от симпатии к удовольствию, затем к привязанности, удовлетворению и, в конце концов, к привыканию и скуке. Затем наступает застой, и все опять пойдет по утомительному кругу: симпатия, удовольствие, привязанность, удовлетворение, скука. Все это смешивается с волнениями, ревностью, чувством собственности, печалью, болью, из-за чего жизнь становится похожей на американские горки.

Раз за разом мы проходим по этому кругу. Наконец наступает момент, когда мы чувствуем, что с нас достаточно, что мы хотим положить этому конец. И если нам повезет, если мы не натолкнемся на что-то или кого-то, что привлечет наше внимание, то, по крайней мере, получим шаткий мир. Это тот максимум, который нам может преподнести жизнь; и мы по ошибке можем отождествить это состояние со свободой. Мы так и умрем, не узнав, что значит по-настоящему жить свободно и любить.

Нет. Если мы хотим вырваться из порочного круга и прийти в страну любви, нужно нанести удар, пока привязанность еще жива, а

не тогда, когда мы перерастем ее. И удар нужно наносить не мечом отречения, ибо подобное увечье лишь ожесточит нас, а мечом осознанности.

Что же необходимо осознать? Три вещи.

I. Во-первых, нужно осмыслить, что этот наркотик приводит к страданиям: взлеты и падения, восторг и отчаяние, разочарование и скука. Они неизбежно следуют друг за другом.

II. Во-вторых, нужно понимать, что этот наркотик коварно лишает нас свободы любить и наслаждаться каждой минутой жизни.

III. В-третьих, нужно помнить, что вследствие своих пристрастий и программирования мы наделили объект своей привязанности красотой и достоинствами, которыми он на самом деле не обладает: мы восторгаемся созданным нами же образом, а не любимым человеком или вещью. Если вы уясните себе это, то меч осознанности разрушит злые чары.

Существует общепринятое мнение, будто можно полюбить только тогда, когда любят нас. Это не так. Влюбленный испытывает не любовь, а эйфорию. Он видит мир в розовых тонах, и это продолжается до тех пор, пока эйфория не проходит. Его так называемая любовь рождается не от истинного восприятия действительности, а от убеждения - истинного или ложного, - что его кто-то любит. Эта убежденность чрезвычайно зыбка, ибо зависит от ненадежных, изменчивых людей, которые, как ему кажется, любят его. Они могут в любой момент «протянуть руку к рубильнику» и «обесточить» нашу эйфорию. Не удивительно, что идущие по этой тропе никогда полностью не избавляются от чувства тревоги.

(Ответив на любовные чувства другого, мы полностью погружаемся в мир своих грез и не видим реального положения вещей. Держа руку на пульсе нашей эйфории, другой человек может в любой момент «вырубить питание», и сияющий мир тотчас погрузится во мрак.)

Используя меч осознанности при переходе от привязанности к любви, нужно не забывать один аспект: не будьте нетерпеливыми, жесткими, слишком требовательными к себе. Разве может любовь родиться от подобных чувств? Лучше проявить сострадание и в то же время уместную твердость, подобно тому, как хирург пользуется

ножом. Тогда вы сможете ощутить восхитительное состояние любви к объекту своей привязанности и насладиться им больше прежнего, получая при этом не меньшее удовольствие от каждой вещи и каждого человека вокруг.

Это станет проверкой подлинности вашей любви. Будучи совершенно равнодушным человеком, вы радуетесь каждой вещи и каждому человеку так же, как радовались объекту своей привязанности. Вся разница лишь в том, что сейчас уже нет ни восторгов, ни страданий, ни беспокойств. И в самом деле, о вас можно сказать, что вы находите удовольствие во всем и ни в чем одновременно. Так происходит благодаря великому открытию: в каждой вещи и в каждом человеке вы радуетесь тому, что отражается у вас внутри.

Внутри вас - оркестр, он будет всегда с вами, куда бы вы ни направились. Вещи и люди вокруг лишь определяют, какую именно мелодию будет играть оркестр. А когда никто или ничто не привлекает вашего внимания, оркестр будет играть собственную музыку - его не нужно побуждать внешними впечатлениями. В вашем сердце поселилось счастье, к которому ничего не добавишь извне и от которого уже ничего не отнимешь.

Еще один тест на подлинность любви: *Вы счастливы без особых на то причин.*

Может ли подобная любовь быть продолжительной?

Никто не даст гарантий. Поскольку любовь не может быть частичной, она может быть временной. Она приходит и уходит в той степени, в какой ваш разум пробуждается и вновь отходит ко сну. Но одно не вызывает сомнений; если я ощутил хотя бы намек на то, что называется Любовью, то буду знать, что не может быть слишком высокой цены, не может быть слишком большой жертвы - даже лишение глаз и отсечение рук, если взамен можно получить то единственное па свете, что делает жизнь достойной.

МЕДИТАЦИЯ 26

РОСТ ЧЕРЕЗ БОЛЕЗНЕННЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Не так ли надлежало пострадать Христу и войти в славу Свою?

Лука 24, 26

Вспомните о каких-либо болезненных событиях в вашей жизни. Скольким из них вы благодарны сегодня за то, что они вызвали у вас необходимые изменения и привели к духовному росту?

Мы поведаем вам о простой истине жизни, которую не удастся обнаружить большинству людей. Счастливые моменты делают жизнь восторженной, но они не ведут к самопознанию, духовному прогрессу и свободе. Этому могут способствовать только те предметы, люди и события, которые вызывают у нас боль.

Каждая стрессовая ситуация несет в себе семя роста и освобождения. В свете этой истины постарайтесь вспомнить эпизоды из своей жизни и рассмотрите те из них, что принесли вам разочарование. Попробуйте найти в них потенциал для духовного роста - об этом вы раньше просто не догадывались, и, следовательно, не могли извлечь пользу. А теперь вспомните какое-нибудь недавнее событие, которое заставило вас страдать и вызвало негативные эмоции.

Кто бы или что бы ни послужило поводом для проявления этих эмоций, это был ваш Учитель, потому что обнажил в вас такие черты характера, о которых вы могли просто не знать. Для вас это станет истинным испытанием; вы получаете приглашение к самопознанию, самоисследованию, а значит - к росту, жизни и свободе.

I. Исследуйте ситуацию, сопоставьте возникновение негативных чувств с данным событием. Возможно, вы чувствовали беспокойство, а может - опасность, ревность, гнев или вину. Что выявленная эмоция подсказывает вам о себе самом, о вашей системе ценностей, о восприятии мира, об отношении к жизни и, прежде всего, о запрограммированности и обусловленности?

Если вам удастся получить ответ, то вы сможете покончить с иллюзиями, которые питали до сих пор. Возможно, вы перестанете искаженно воспринимать мир, осознаете свои предубеждения и начнете отделять себя от страданий по мере того, как будете осознавать, что они вызваны не реальностью, а обусловленностью. Неожиданно вы почувствуете благодарность за эти негативные чувства, признательность тем людям или событиям, которые заставили вас страдать.

II. А сейчас сделаем еще один шаг вперед. Ищите во всем - в своих мыслях, чувствах, речах и поступках то, что вам в себе самом не нравится: негативные эмоции, изъяны, недостатки, ошибки, привязанности, невроты, раздражения и даже грехи. Осознаете ли вы, что каждый из этих недостатков является необходимой ступенькой к прогрессу, дает надежду на возможность духовного роста и процветания вам и окружающим, и это может произойти только при наличии того недостатка, который вам так не нравился.

А когда я заставлял других страдать, изливал на них свои негативные эмоции - разве не был я их учителем, разве не ронял в их души семена самопознания и роста? Нужно настойчиво продолжать это самонаблюдение, пока не станет ясно, что все это - удачный промах, необходимое зло, приносящее так много доброго и мне, и всему миру.

Если это удастся, то мое сердце наполнится миром, благодарностью, любовью и способностью воспринимать каждую мелочь в мире. И тогда я пойму, что именно люди повсюду ищут и никогда не находят, а именно - источник спокойствия и радости, скрывающийся в каждом человеческом сердце.

МЕДИТАЦИЯ 27

ЦАРСТВО РАДОСТИ

Огонь пришел Я низвесть на землю, и как желал бы, чтобы он уже возгорелся!

Лука 12, 49

Хотите знать, что такое счастье? Взгляните на цветок, на птицу, на ребенка. Они прекрасно олицетворяют Царство; они живут от момента к моменту в вечном настоящем, не сожалея о прошлом и не думая о будущем. Вот почему им неведомы ни чувство вины, ни тревоги, столь сильно терзающие взрослых; они получают от жизни максимальное удовольствие и приходят в восторг не столько от людей и предметов, сколько от самой жизни.

До тех пор, пока ваше счастье будет полностью зависеть от окружающих, вы будете находиться в стране мертвых.

В тот день, когда почувствуете себя счастливым без определенной причины, в тот день, когда начнете приходить в восторг

одновременно и от всего подряд, и ни от чего конкретно, вы поймете, что обнаружили страну вечной радости, именуемую Царством.

Найти это Царство - одновременно и самая легкая, и самая трудная задача в мире. Легкая - потому что оно повсюду - и внутри вас и снаружи; нужно только сделать один шаг и войти в него. Трудная - потому что если вы хотите владеть Царством, то уже *не сможете владеть ничем иным*.

Другими словами - придется полностью побороть привычку опираться на кого-либо или что-либо; навсегда отобрать у других право развлекать вас, приводить вас и трепет, давать вам чувство безопасности и комфорта.

Для достижения этой цели нужно четко осознать простую и обескураживающую истину, противоположную тому, чему учат религия и общество, - ничто, абсолютно ничто не сможет сделать вас счастливым.

Как только вы осознаете это, вы перестанете менять одну работу на другую, одного друга на другого, переезжать с одного места на другое, практиковать различные духовные техники, менять гуру и т. д. Перечисленные факторы не сделают вас счастливым даже на одну минуту. Да, вы можете получить некий эмоциональный заряд, временное удовольствие, но оно вначале перерастет в напряженность, а потом приведет к страданию - если вам не удастся сбросить свои привязанности, и к скуке - если у вас получится сохранить их.

Вспомните бесчисленное количество людей и вещей, приводивших вас с восторженное состояние в прошлом. Но что происходило дальше? Абсолютно в каждом случае все заканчивалось страданиями или скукой, не правда ли? Вам обязательно нужно это понять, в противном случае вы никогда не сможете войти в Царство радости.

В большинстве случаев люди не осознают причину своих страданий, пока не столкнутся с разочарованием и печалью. И даже тогда желание осознать действительность изъясняет один из миллиона.

Люди продолжают поклоняться старым богам: с кружкой для подаяний они несмело стучат в двери других - для них крайне важно,

чтобы их любили, хвалили, вели по жизни. Люди стремятся к власти, успеху и почестям, упрямо отказываясь понимать, что все это не принесет им счастья.

Обратитесь к своему сердцу, и вы найдете там то, что поможет вам понять следующее: если искра разочарования и досады возгорится в пламя, то она станет бушующим лесным пожаром. Этот пожар сметет на своем пути мир иллюзий, в котором вы живете, и представит вашему удивленному взору Царство, в котором вы всегда жили, даже не подозревая об этом.

Знакомо ли вам чувство, когда жизнь становится не в радость, когда надоедает бесконечно бороться с волнениями и тревогами, «просить милостыню», чувствовать, что привязанности и пристрастия высасывают из вас все соки?

Осознавали ли вы когда-либо, как бессмысленно получать диплом об образовании, устраиваться на работу и затем вести серую обыденную жизнь? В случае же, когда вы решаете побороться за достойное положение в обществе, в постоянной погоне за идеалами вам не избежать изматывающих стрессов. Если вам это знакомо - как абсолютно каждому из нас, - значит, в вашем сердце затеплилась божественная искра неудовлетворенности.

Пришло время воспламенить ее, иначе она угаснет в вязкой тине жизни.

Пришло Священное Время. Вы просто обязаны выбираться из создавшегося положения, взглянуть на свою жизнь со стороны, всячески подпитывать этот огонь и не отвлекаться от поставленной цели.

Пришло время осознать, что ничто во внешнем мире не принесет вам вечного счастья. Как только вы поймете это, вы почувствуете, что в сердце поселился страх. Вам станет страшно, что безудержный внутренний протест может превратиться во вспышку ярости и подвигнет к бунту против всего, что так дорого вашей культуре и религии, против всего мировоззрения, способа мышления и восприятия окружающего мира, которые так упорно в вас внедряли.

Это всепожирающее пламя не просто заставит вас раскачать лодку; оно заставит вас сжечь лодку дотла. Неожиданно вы поймете, что живете в совершенно другом мире, что навсегда покинули мир

окружающих вас людей, ибо все, чем они так дорожат, все, к чему они всем сердцем стремятся к почестям, власти, одобрению, признанию, безопасности, богатству... станет для вас дурно

пахнувшим мусором. От него тошнит, он вызывает отвращение. И вес, от чего другие стремятся укрыться, вас больше не пугает. Вы стали свободным и спокойным, вы избавились от страхов, потому что выбрались из мира иллюзий и вошли в Царство.

Не путайте божественную неудовлетворенность с безнадежностью и отчаянием, которые порой доводят людей до сумасшествия и самоубийства, ведь они не станут магическим толчком к жизни, а приведут к неврозам и саморазрушению. Не путайте ее с жалобами тех, кто вечно чем-то не доволен. Эти люди - не мистики; это зануды - они просто хотят улучшить условия своего тюремного заключения вместо того, чтобы вырваться из тюрьмы и обрести свободу.

Почувствовав в сердце своем подобное беспокойство, большинство из нас постараются избавиться от него, полностью отдавшись работе, светским развлечениям или общению с друзьями. Мы также трансформируем поток разочарования в активную общественную работу, литературу, музыку, в так называемые творческие изыскания, проводя некоторые реформы, тогда как нам нужно лишь одно - бунтовать.

Такие люди ведут активный образ жизни, па самом же деле их и живыми назвать нельзя: все они мертвы, все они согласны жить в стране мертвых.

Как определить, где божественная неудовлетворенность, а где - нечто иное?

Это нетрудно: мы не должны испытывать никакой печали, никакого разочарования. Наоборот, несмотря на то, что в сердце ощущается испуг, он всегда сопровождается радостью, радостью Царства.

Вот притча об этом Царстве: представьте, что в поле зарыт клад. Один человек нашел его и закопал вновь. Потом, смеха ради, он продал все свое имущество и купил это поле. Если вы еще не нашли клад, то не тратьте зря время на его поиски. Найти его можно, но

искать не обязательно. У вас нет ни малейшего понятия о том, что такое истинное сокровище.

Если вы ощущаете блаженство настоящего момента, что же вам еще искать? И где? Нет, вам лучше поискать искру неудовлетворения в своем сердце и бережно хранить пламя, пока оно не станет бушующим пожаром и не превратит мир ваших иллюзий в груды пепла.

И молодые, и старые - все мы не можем найти удовлетворения. А причина проста - нам всегда мало, нам нужно больше знаний, более подходящая работа, более красивый автомобиль, побольше денег. Наше недовольство базируется на стремлении получить «кое-что еще». Именно потому что хочется еще чего-нибудь, многие из нас чувствуют разочарование.

Но сегодня мы говорим не об этом недовольстве. Стремление к «чему-то еще» мешает нам ясно мыслить. Если же мы недовольны не потому, что нам чего-то хочется, а просто так, без причины; если мы не удовлетворены нашей работой, зарплатой, стремлением к карьере и власти, нашими традициями, тем, что у нас есть и что может быть; если мы не находим удовлетворения не в чем-нибудь конкретно, а вообще ни в чем, тогда, на мой взгляд, мы обнаружим, что подобное неудовлетворение способно привести к ясности мысли. Если мы ничего не принимаем на веру, никого не копируем, а задаем вопросы, исследуем, проникаем в суть, то к нам приходит озарение, которое становится источником творчества и радости.

В большинстве случаев недовольствие приходит оттого, что нам чего-то не хватает. Мы недовольны, поскольку считаем, что нам нужно больше денег, больше власти, больше почестей, славы, хороших качеств, любви и праведности. Подобные устремления не приведут нас к Царству радости - их порождают жадность и амбиции, а те, в свою очередь, ведут к беспокойству и депрессии.

В тот день, когда мы почувствуем недовольство не потому, что нам чего-то не хватает, а потому, что сами не будем знать, чего хотим; когда надоест гоняться за чем-то; когда надоест и сама беготня, - тогда наш ум вновь обретет ясность, озарение. Каким-то неизъяснимым образом мы будем находить удовольствие во всем и ни в чем.

МЕДИТАЦИЯ 28

ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Посему говорю вам: не заботьтесь для тела вашего... взгляните на птиц небесных... на полевые лилии.

Матфей 6,25

Каждый из нас в то или иное время испытывает то, что мы называем беспокойством.

Мы опасаемся за сохранность денег в банке, тревожимся, что нас могут предать друзья; переживаем, что недостаточно образованны. Нас может беспокоить состояние здоровья, возраст или внешний вид.

Когда человеку задают вопрос: «Что вас заставляет испытывать беспокойство?», он почти всегда дает неправильный ответ.

Он может сказать: «Мне недостает любви окружающих» или «Мне не хватает нужной квалификации» и так далее.

Другими словами, он указал бы на какие-то внешние факторы, не давая себе отчета в том, что чувство опасности вызывается не чем иным, как его собственным эмоциональным программированием, тем, что он держит у себя в уме. Измени он свою программу, и все его страхи и тревоги исчезнут в одночасье, несмотря на то, что в окружающем мире изменений не произойдет.

Один испытывает тревогу потому, что у него нет денег в банке; другой боится за свои миллионы. Все дело не в количестве денег в банке, а в умственных установках. У одного совсем нет друзей, но он чувствует любовь окружающих. У другого - огромное количество друзей, но он чувствует себя одиноким. И вновь все дело в установках.

Если нам хочется навсегда покончить со своей тревожностью, нужно тщательно изучить и осознать следующее:

I. *Во-первых*, бесполезно пытаться побороть чувство опасности внешними изменениями.

Усилия могут принести плоды, но, чаще всего, это ни к чему не приводит. Старания могут принести некоторое облегчение, но оно будет кратковременным. Итак, не стоит растрачивать свою энергию и время на то, чтобы улучшать свои физические кондиции,

зарабатывать больше денег или добиваться гарантий любви от близких вам людей.

II. *Во-вторых*, осознание вышесказанного приведет туда, где возникла проблема, - к голове. Подумаем о тех, кто находится в точно таком же положении, что и мы, и не испытывает абсолютно никаких волнений. Такие люди есть. Вот почему мы утверждаем, что проблема лежит не во внешнем мире, а во внутреннем программировании.

III. *В-третьих*, нужно понимать, что нашу обусловленность создавали беспокойные люди. В детстве, когда мы были впечатлительными и неопытными, мы копировали их паническое поведение и реакции. Всякий раз, когда жизненные ситуации не соответствовали нашим установкам, мы испытывали эмоциональное беспокойство, именуемое тревожностью.

И старались делать все возможное, чтобы изменить внешний мир: зарабатывая больше денег, находя более надежные гарантии, успокаивая и доставляя приятное тем, кого обидели, и так далее, и тому подобное, лишь бы тревоги покинули нас. Простое осознание того, что этого совсем не нужно делать, что таким путем ничего не решишь и что эмоциональное беспокойство вызывается только нами самими и нашим мировоззрением, - одного этого будет достаточно, чтобы отделить себя от проблемы и получить огромное облегчение.

IV. *В-четвертых*, когда бы мы ни чувствовали тревогу, вспомним следующее: полгода или год назад мы тоже переживали о том, что может произойти в будущем, а когда оно пришло, мы со всем прекрасно справились.

Так произошло именно благодаря энергии и силам, которые мы получили от того самого момента в настоящем, а не в результате волнений, принесших нам бесконечные страдания и подорвавших наше эмоциональное здоровье.

Итак, скажите себе: «Если я могу что-нибудь сделать для своего будущего, то сделаю это прямо сейчас. Затем я перестану об этом тревожиться и буду наслаждаться настоящим... Мой предыдущий опыт показал мне, что я способен справиться с проблемами по мере их появления, и не раньше. Настоящее всегда дает мне необходимые ресурсы и энергию, чтобы мне сопутствовал успех».

Остатки тревожности исчезнут лишь тогда, когда мы достигнем блаженного состояния птиц небесных и лилий полевых, всегда живущих в настоящем, от мгновения к мгновению. Настоящее, каким бы болезненным оно ни было, не может быть нестерпимым.

Нестерпимыми могут быть мысли о том, что произойдет через пять часов или пять дней, а также слова, которые мы постоянно себе твердим: «Это ужасно, это невыносимо, сколько это может продолжаться, и так далее». Птицы и цветы счастливее людей, потому что у них нет представлений о будущем, у них нет слов в голове; они не размышляют о том, что о них подумают сородичи. Вот почему они прекрасно олицетворяют Царство.

Итак, не переживайте о будущем, оно само о себе позаботится. У нас достаточно проблем в повседневной жизни. Прежде всего, нужно думать о Царствии Божьем, а остальное придет к нам само.

МЕДИТАЦИЯ 29

ПЕРЕД ЛИЦОМ ЖИЗНИ И СМЕРТИ

Сберегший душу свою потеряет ее, а потерявший душу свою ради Меня сбережет ее.

Матфей 10, 39

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, что смерти прежде всего боится тот, кто очень боится самой жизни? Задумывались ли вы о том, что, убегая от смерти, мы убегаем и от жизни?

Представьте себе человека, живущего на чердаке, в маленькой убогой комнатухе без света и вентиляции. Он боится спуститься вниз, потому что знает, что с лестницы можно упасть и сломать себе шею. Такой человек никогда бы не перешел улицу, ведь он слышал, что на дорогах гибнут тысячи пешеходов. И конечно, если он не в состоянии перейти улицу, как он сможет пересечь океан или континент, как он может перейти от одного мира

идей к другому? Этот человек будет цепляться за свой дырявый чердак в надежде избежать смерти, но, поступая так, он одновременно избегает и жизни.

Что такое смерть?

Уход, исчезновение, освобождение, прощание. Когда цепляешься, то жертвуешь свободой, отказываешься проститься,

сопротивляешься смерти. И даже если ты не осознаешь этого - ты точно так же сопротивляешься жизни.

Жизнь находится в постоянном движении, а ты застрял; жизнь течет, а ты покрылся тиной; жизнь гибка и свободна, а ты окостенел и застыл. Жизнь все уносит прочь, а ты стремишься к постоянству и стабильности.

Итак, мы боимся жизни и смерти из-за своих привязанностей.

Когда человек ни за что не цепляется, тогда он не боится утратить что-нибудь, тогда он становится свободным, как горный поток - всегда свежий, искрящийся энергией, всегда живой.

Среди нас есть те, кто просто не в состоянии вынести мысль о смерти друга или родственника; они предпочитают не думать об этом. Другой смертельно боится дать чему-то объективную оценку и порвать со своей любимой теорией, идеологией или верой. Есть и такие, кто совершенно уверены в том, что им просто не выжить без определенного человека, места или предмета.

Хотите узнать степень своей окостенелости и безжизненности ?

Она пропорциональна количеству страданий и боли, которые вы испытываете, потеряв заветную мечту, человека или пещь. Боль и горе выдают вашу привязанность, разве не так? Почему вы так страдаете от смерти любимого человека или потери друга? Вы просто никогда не задумывались над тем, что все в природе изменяется, проходит и умирает.

Итак, смерть, утрата и разлука становятся для вас неожиданностью. Вы выбрали для проживания маленький чердак иллюзий, стремясь к тому, чтобы все оставалось по-старому и никогда не менялось. И когда жизнь беспощадно разметает этот уютный мирок, вам не избежать жестоких страданий.

Чтобы жить, нужно смотреть реальности а лицо, и тогда вы перестанете бояться смерти, у вас появится вкус к новизне, изменениям и неопределенности.

Если вы выбираете жизнь, предлагаем вам выполнить одно упражнение. Оно может показаться вам болезненным, но если вы справитесь, то познаете радость свободы.

I. Ответьте, принесет ли вам потеря кого-нибудь или чего-нибудь горе и страдания. Возможно, вы принадлежите к тому кругу людей,

которым претит

сама мысль о смерти родителей, друга или любимого человека. Если это так - а именно этим измеряется привязанность, - ваше дело плохо.

Можно ли что-нибудь предпринять в данном случае?

Всегда быть готовым к смерти, потере, разлуке с любимыми вещами и людьми.

II. Вспомните каждого человека и каждую вещь в отдельности. Представьте, что они умерли, пропали, потеряны для вас навсегда, и с признательностью попрощайтесь с ними. Нужно поблагодарить и попрощаться с каждым.

III. Вам будет больно, но вы прочувствуете, как исчезает привязанность. В сознании появится нечто новое - уединение, одиночество, которое будет расти и расти, становясь беспредельным - подобно простору небес. Это уединение и есть свобода. Это одиночество и есть жизнь.

Отсутствие привязанностей - это готовность наслаждаться, ощущать вкус, лелеять и проживать каждый миг жизни, которая постепенно становится таким блаженством. В ней больше нет места волнениям, стрессам и тревожности; в пей больше нет места страху потери и смерти, неотступно следующим за стремлением к постоянству и безопасности.

МЕДИТАЦИЯ 30

ЯСНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ЧИСТОЕ СЕРДЦЕ

Светильник тела есть око; итак, если око твоё будет чисто, то и все тело твоё будет светло; а если оно будет худо, то и тело твоё будет темно.

Лука 11, 34

Мы полагаем, что мир можно спасти, если проявлять больше доброй воли и терпимости. Это не так.

Мир спасут не добрая воля и терпимость, а ясное мышление. Какой толк от терпимости, если вы убеждены в своей правоте, а всех, кто с вами не согласен, считаете неправыми? Это уже не терпимость, а снисходительность, и приводит это не к единению сердец, а к разделению: вы правы, а другие нет. В такой ситуации вы будете

чувствовать превосходство над другими. У окружающих это вызовет негодование, а значит, между вами продолжится конфронтация.

Истинная терпимость вырастает из четкого осознания каждым из нас колоссального невежества в том, что касается истины. Истина - это необъяснимая тайна.

Ум способен ощутить ее, но не способен понять, и еще меньше - сформулировать. Вера может указать на нее, но не может выразить ее словами. Несмотря на это, люди страстно говорят о важности диалога, который, в худшем случае, является закамуфлированным стремлением убедить других в правильности своей позиции, а в лучшем - поможет не превратиться в колодезную лягушку, полагающую, что в мире существует ее колодец, И только он.

Предстаньте, что лягушки из разных колодцев собрались на конференцию для обмена мнениями и опытом. Горизонт их познаний расширится, и теперь, помимо своего собственного, будет включать в себя информацию и о других колодцах. Но и в этом случае у них не будет ни малейшего представления о существовании океана истины - ведь его невозможно уместить в границах концептуальных колодцев. Наши бедные лягушки по-прежнему остаются разобщенными и дискутируют в терминах «мое-твое»: твой опыт, твои убеждения, твоя и моя идеология. Обмен мнениями не обогащает память собеседников, ибо мнения - подобно стенам колодца - разобщают, и только безграничный океан объединяет.

Для того чтобы достичь этого океана истины, не ограниченного лозунгами и доктринами, необходимо обладать ясным мышлением.

Что такое ясное мышление и каким образом можно развить его у себя?

I. Развитие ясности мышления не требует долгой и упорной учебы. Задача настолько проста, что с ней справится и десятилетний ребенок. Для этого нужно не учиться, а разучиваться; нужен не талант, а смелость.

Для облегчения понимания нужно представить себе маленького ребенка в руках уродливой няни. Ребенок еще слишком мал, чтобы перенимать предрассудки взрослых. Когда он прижимается к груди няни, то руководствуется не шаблонами в голове вроде «это белая женщина, негритянка, уродливая, симпатичная, молодая, мама,

служанка и т. д.». Ребенок реагирует не на подобные штампы, а на саму реальность. Женщина отвечает на потребность ребенка в любви, и ребенок отвечает на эту реальность, а не на имя женщины, ее фигуру, расу, принадлежность к какой-нибудь религии или секте. Все это не имеет для него абсолютно никакого значения.

У ребенка еще не появились предрассудки и убеждения. Именно в такой атмосфере и может появиться ясное мышление. Для того чтобы его достичь, нужно отказаться от старых знаний и обрести ум младенца, у которого нет ни прошлого опыта, ни программирования, мешающего нам видеть истинное положение вещей.

II. Вспомните свое поведение, вспомните, как вы реагируете на людей и ситуации, и вы с ужасом обнаружите, что за таким отношением прячется предвзятость. По существу, мы никогда не реагируем на реального человека или предмет. Вместо этого мы реагируем на принципы, идеологию, мировоззрение человека, его экономическую, политическую, религиозную ориентацию, психологические установки; мы руководствуемся предвзятым мнением, которое может быть и позитивным, и негативным.

III. Возьмите в отдельности каждого человека, предмет или ситуацию и постарайтесь обнаружить вашу тенденциозность, которая отделяет реальность от запрограммированных предубеждений и проекций ума. С помощью подобной техники познается такое божественное откровение, какие можно найти только в Святых Писаниях.

Предрассудки и убеждения - не единственные враги ясного мышления.

Есть еще пара врагов, именуемых желанием и страхом. Мышление, не отравленное эмоциями, а именно - желанием, страхом и эгоизмом, взывает к аскетизму, который многих ужасает.

Люди ошибочно полагают, что процесс мышления происходит у них в голове. На самом же деле он происходит в сердце, которое вначале делает определенный вывод, а затем дает команду голове найти аргументацию для его защиты.

Вот вам еще один источник божественного откровения. Исследуйте некоторые свои выводы и обратите внимание, как себялюбие исковеркало их. Это касается любого вывода, если

неизменно его придерживаться. Подумайте, как крепко вы держитесь за свои умозаключения в отношении людей, например. Не зависят ли эти суждения от эмоций? Если вы считаете, что не зависят, значит, вы недостаточно глубоко провели анализ.

Именно в этом и заключаются основные противоречия и конфликты между государствами и людьми. Твои интересы не совпадают с моими, поэтому твои мысли и выводы противоречат моим.

Сколько людей вы знаете, чьи мысли хоть иногда противоречили бы их эгоистическим интересам? Сколько подобных случаев происходило с вами самими? Сколько раз вам удавалось поставить непреодолимый заслон между мыслями в голове и страхами, желаниями, терзавшими сердце? Всякий раз, пробуя выполнить это упражнение, вы будете обнаруживать, что ясное мышление не нуждается в интеллекте. Этого достичь нетрудно, иное дело - набраться решимости, чтобы покончить с желаниями и страхами. Как только мы начинаем чего-то желать или бояться, сознательно или подсознательно, наше сердце становится помехой мышлению.

Просветленные люди говорят, что для поиска истины нужны не догмы и готовые рецепты, а:

А. Сердце, способное подавить программирование и эгоистические интересы всякий раз, когда включается мышление;

Б. Сердце, которому нечего оберегать и не к чему стремиться, и тогда ум в своих поисках истины будет раскованным, свободным и бесстрашным;

В. Сердце, готовое принять новую точку зрения и изменить свою собственную.

Такое сердце станет факелом, рассеивающим мрак всего человечества. Будь такое сердце у каждого гражданина земли, мы перестали бы считать себя коммунистами или капиталистами, христианами, буддистами или мусульманами. Ясное мышление убедит нас, что любые концепции, мнения, суждения, любая вера - это перегоревшие лампочки, доказательство нашего неведения. Осознав это, мы почувствуем, что стены наших индивидуальных колодцев рушатся и что их накроет океан, объединяющий все народы в истине.

МЕДИТАЦИЯ 31

БОЖЕСТВЕННОЕ ВОКРУГ НАС

Потому и вы будьте готовы, ибо, в который час не думаете, придет Сын Человеческий.

Матфей, 24, 44

Рано или поздно, но в каждом человеческом сердце возникает стремление к праведности, духовности, Богу - называйте это как хотите.

Мистики говорят, что Божественное окружает нас со всех сторон, что оно рядом и может наполнить жизнь смыслом, сделать ее прекрасной и богатой. Остается лишь обнаружить эту Божественность.

Люди слабо представляют, о чем в действительности идет речь. Они перечитывают книги, консультируются с гуру, стараются понять, что нужно сделать, чтобы заполучить эту неуловимую Праведность или Духовность.

Люди берут на вооружение различные техники, методы, духовные упражнения, формулы. После

многих лет бесплодных поисков они теряют энтузиазм, опускают руки и хотят знать, почему у них ничего не получилось. Как правило, они упрекают в этом самих себя.

Если бы они практиковались более регулярно, были более целеустремленными или усердными, то, возможно, достигли бы успеха.

Но чего бы они добились конкретно? У них нет четкого представления о той святости, которую они ищут. Тем не менее, они точно знают, что в их жизни все еще много путаницы, что они по-прежнему не знают покоя, боятся, тревожатся, презирают и не прощают, что у них немало притязаний и себялюбия, что они манипулируют людьми. И вот они вновь энергично принимаются за решение новой задачи, думая, что таким способом достигнут поставленной цели.

Людям некогда остановиться и задуматься о том, что их усилия ни к чему не приведут.

Своими стараниями они только ухудшат ситуацию; это все равно что огонь тушить бензином.

Усилие не способствует духовному росту; старание, какую бы форму оно ни принимало - будь то сила воли, привычка, техника или духовное упражнение, - не приводит к изменениям.

В лучшем случае напряжение вызывает угнетенность и прячет корни болезни.

Усилие может изменить поведение, но не может изменить человека.

Только подумайте - какого рода ментальность обнаруживает себя, когда вы спрашиваете: «Что я должен сделать, чтобы достичь праведности?» Разве это не напоминает вопрос: «Сколько я должен заплатить за это? Какие жертвы я должен принести?» Какое учение мне лучше взять за основу? Какую медитацию я должен практиковать, чтобы достичь успеха? Представьте себе мужчину, который, в попытке завоевать любовь женщины, старается улучшить свой внешний вид, занимается культуризмом, меняет свое поведение и применяет разные техники, лишь бы очаровать ее.

В действительности, чтобы завоевать любовь окружающих, важно не практиковать техники, а быть личностью определенного типа. А этого никогда не достичь посредством усилий и техник. То же самое относится и к Духовности, и к Праведности. Не все, что ты делаешь, принесет то, о чем мечтаешь.

Духовность - не товар, который можно купить; не приз, который можно выиграть. Здесь важно, кем ты являешься, кем становишься.

Святость - это не достижение; это Милость, именуемая Пробуждением; милость, именуемая Видением, наблюдением, пониманием:

А. Если вы зажгли свет осознания и наблюдаете за собой и за окружающим миром в течение всего дня;

Б. Если вы видите свое отражение в зеркале осознанности так, как видите свое лицо в обычном зеркале: четко, без помех, таким, какое оно есть в действительности -- без искажений и прикрас;

В. Если вы видите свое отражение без критических замечаний и осуждения, то почувствуете удивительные изменения.

Однако эти изменения нельзя контролировать, планировать их загодя или решать, как и когда им произойти.

Лишь беспристрастная осознанность сама исцеляет, изменяет и способствует духовному росту человека. Но это происходит в свое время и своим путем.

Что конкретно необходимо осознавать?

1. Свои реакции, взаимоотношения с людьми и миром. Находясь в присутствии человека - а им может быть кто угодно, - или на природе, или в определенной ситуации, вы испытываете самые разные эмоции - и позитивные, и негативные.

2. Изучайте свои реакции, определите, что именно их вызывает и когда это происходит. При этом вы должны избегать любых нравоучительных нотаций, чувства вины, и даже каких-то пожеланий и малейшего усилия изменить эти эмоции.

Вот и все, что нужно тому, кто ищет просветления.

Но разве осознанность сама по себе не является усилием?

Нет, ощутив ее вкус хотя бы один раз, вы поняли бы, что осознанность - это восторг, с каким маленький ребенок с удивлением открывает для себя мир. И даже когда осознанность обнажит ваши внутренние недостатки, она всегда несет освобождение и радость. И тогда узнаешь, что неосознанная жизнь не стоит того, чтобы ее проживать: в ней слишком много тьмы и боли.

Не форсируйте наступление осознанности, если поначалу все продвигается медленно. Иначе вам не избежать *усилий*.. Нужно просто осознавать этот застой без какого-либо недовольства или осуждения. Тогда понимаешь, что осознанность потребует от вас столько же усилий, сколько от влюбленного - пойти на свидание с возлюбленной, от голодного - съесть пищу, от альпиниста - взобраться на возделенную вершину. Потрачено немало энергии, и даже преодолены немалые трудности, но все это не стало пыткой, это - сплошное удовольствие! Другими словами, осознанность - это действие без усилий.

Принесет ли осознанность пробуждение, о котором мы так мечтаем? И да, и нет. Дело в том, что об этом никогда не узнаешь, ибо просветления с помощью усилий и подавления достичь невозможно - оно себя не осознает.

Мы никогда не узнаем, что стали просветленными. Более того, нас это совершенно не будет интересовать: когда живешь от мгновения к мгновению, когда благодаря осознанности жизнь становится полной смысла, счастья и ясности, пропадает само желание обрести просветление.

Достаточно оставаться внимательным и пробужденным. Именно в таком состоянии наши глаза смогут увидеть Спасителя. Ничто более, абсолютно ничто - ни безопасность, ни любовь, ни имущество, ни красота, ни власть, ни святость - не будет иметь никакого значения.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

МЕДИТАЦИЯ 1

МИРСКОЕ ПРОТИВ ДУХОВНОГО

МЕДИТАЦИЯ 2

ПРИЧИНЫ НЕСЧАСТЬЯ

МЕДИТАЦИЯ 3

ОТКРОЙТЕ ПРОГРАММУ В СВОЕМ УМЕ

МЕДИТАЦИЯ 4

ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ПРОГРАММЫ

МЕДИТАЦИЯ 5

ВСЕ НЕСЧАСТЬЯ ОТ УМА

МЕДИТАЦИЯ 6

ПРИВЯЗАННОСТЬ СМЕРТИ ПОДОБНА

МЕДИТАЦИЯ 7

ЗНАЧЕНИЕ НЕГАТИВНЫХ РЕАКЦИЙ

МЕДИТАЦИЯ 8

ПРИВЯЗАННОСТИ ИСТОЩАЮТ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ

МЕДИТАЦИЯ 9

ОТКАЗ ОТ ПРИВЯЗАННОСТЕЙ

МЕДИТАЦИЯ 10

ЖИЗНЬ - ЭТО СИМФОНИЯ

МЕДИТАЦИЯ 11

МНОГОСЛОЙНЫЙ РАЗУМ

МЕДИТАЦИЯ 12

ПРИЗНАКИ СЧАСТЬЯ
МЕДИТАЦИЯ 13
ПУТЬ ПРИРОДЫ
МЕДИТАЦИЯ 14
ЧУДЕСНОЕ ИЗМЕНЕНИЕ
МЕДИТАЦИЯ 15
ЛЮБВИ БЕЗ СВОБОДЫ НЕ БЫВАЕТ
МЕДИТАЦИЯ 16
ЕДИНСТВЕННЫЙ И ВЕРНЫЙ УЧИТЕЛЬ
МЕДИТАЦИЯ 17
ВОЗВРАЩЕНИЕ НЕВИННОСТИ
МЕДИТАЦИЯ 18
СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЛЮБВИ
МЕДИТАЦИЯ 19
ВРАГИ ЛЮБВИ
МЕДИТАЦИЯ 20
ЛЮБИТЬ - ЗНАЧИТ ВИДЕТЬ
МЕДИТАЦИЯ 21
СМЕЛОСТЬ И СВОБОДА
МЕДИТАЦИЯ 22
СОСТАВНЫЕ ЧАСТИ ЛЮБВИ
МЕДИТАЦИЯ 23
ВИДЕТЬ - ЗНАЧИТ ЖИТЬ
МЕДИТАЦИЯ 24
СОЗЕРЦАНИЕ ВЕДЕТ К ТРАНСФОРМАЦИИ
МЕДИТАЦИЯ 25
ВОЙНА С ПРИВЯЗАННОСТЯМИ
МЕДИТАЦИЯ 26
РОСТ ЧЕРЕЗ БОЛЕЗНЕННЫЕ ИСПЫТАНИЯ
МЕДИТАЦИЯ 27
ЦАРСТВО РАДОСТИ
МЕДИТАЦИЯ 28
ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ
МЕДИТАЦИЯ 29
ПЕРЕД ЛИЦОМ ЖИЗНИ И СМЕРТИ
МЕДИТАЦИЯ 30

ЯСНОЕ МЫШЛЕНИЕ, ЧИСТОЕ СЕРДЦЕ
МЕДИТАЦИЯ 31
БОЖЕСТВЕННОЕ ВОКРУГ НАС

www.e-puzzle.ru