

Шри Чинмой – Безмолвное обучение



Центр Шри Чинмоя
Москва, 2006

THE SILENT TEACHING

A selection of writings by Sri Chinmoy with an introduction by Alan Spence

© Перевод на русский язык —

Центр Шри Чинмоя, М., 2006.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1. ПРЕДИСЛОВИЕ
- 2. МЕДИТАЦИЯ. ВИДЕНИЕ
- 3. ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ. ТЕОРИЯ
- 4. МЕДИТАЦИЯ. ПРАКТИКА
- 5. МЕДИТАЦИЯ НАЧИНАЮЩИМ
- 6. ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ
- 7. ВНЕШНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ
- 8. ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ
- 9. ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ
- 10. ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ
- 11. МАНТРА И МЕДИТАЦИЯ
- 12. МУЗЫКА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ
- 13. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ. УМ И СЕРДЦЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Медитация — это безмолвие, наполняющее энергией и приносящее осуществление. Безмолвие — это красноречивое выражение невыразимого.

Название этого сборника — «Безмолвное обучение» — на первый взгляд может показаться странным, даже парадоксальным. Мышление, привыкшее рассматривать обучение

как наставление или, в лучшем случае, как практическую демонстрацию, быть может, с трудом представит себе подобный процесс безмолвным, лишенным слов.

Но когда мы говорим о медитации, мы попадаем в мир, где по традиции **истина** передается непосредственно, в тишине, при помощи взгляда, жеста, прикосновения. Один из наиболее известных примеров — «проповедь-цветок» Будды, когда он пришел выступать перед большим собранием людей, и его «лекция» состояла в том, чтобы показать цветок! Как говорит Шри Чинмой, «все истинные духовные Учителя обучают медитации в безмолвии».

Поэтому не удивительно, что, когда такие Учителя все же прибегают к использованию слов, их стиль оказывается поэтичным или парадоксальным, или мантрическим (то есть, когда звук и ритм слов фактически призывают обозначаемые ими качества). Цель всегда состоит в том, чтобы оставить в стороне аналитическое мышление и обратиться к более глубокому источнику знания, который Шри Чинмой называет сердцем.

Книга такого Учителя никак не может быть просто учебником, в котором **Медитация** сведена к техническим приемам, хотя в третьем разделе вы найдете также и ряд практических советов.

Техники, предлагаемые Шри Чинмой, подобны трамплинам для творческой работы с воображением. То, что сегодня можно себе лишь представить, однажды окажется реально существующим, а со временем в эту реальность можно будет вжиться.

Он пишет: «...Вы всегда должны творить. Это творчество и есть то, чем вы в конце концов станете. В конечном счете вы поймете, что ваше творчество — это не что иное, как раскрытие себя».

Шри Чинмой подчеркивает, что в медитации всегда присутствует нечто большее, чем технические приемы, пусть даже и полезные. И это «большее» есть, по существу, искреннее **устремление** ищущего, «внутренняя мольба» о высочайшем.

«**Устремление**, — пишет он, — это мольба в сердце. Сердце взывает и стремится, как рвущееся ввысь горящее пламя». И в этом заключается главная суть его учения, раскрывается динамизм, составляющий неотъемлемую часть его философии. **Медитация** — это не просто пассивный процесс, хотя, несомненно, открытость и восприимчивость важны. Позитивный творческий подход, **устремление** ввысь — вот что еще требуется.

«**Медитация** показывает нам, как можно к чему-то устремляться, а также как этого достигать».

Раздел этой книги, посвященный практическим приемам медитации, помещен последним. Такая структура книги и ход изложения представляются естественными: от вдохновенного мистического видения к философским выводам, а затем к практическому жизненному руководству. Книга охватывает весь диапазон тем и содержит выборку из лучших произведений Шри Чинмой по данному предмету. Здесь очень четко виден его подход к тому, что описано выше как мантрический метод. Эти отрывки по своей выразительности сравнимы со священными книгами и не оставляют у читателя никакого сомнения в том, что они были написаны (или, вернее, «произнесены», так как они в большинстве своем являются записями устных высказываний) поэтом и мастером медитации. Они несут печать достоверности и приглашают к безмолвию за пределами мира слов.

«**Медитация** — это безмолвие, наполняющее энергией и приносящее осуществление. Безмолвие — это красноречивое выражение невыразимого».

Шри Чинмой родился в 1931 году в Бенгалии, в местности, которая в то время была частью Индии.

В 1964 году он прибыл на Запад. За прошедшие годы он основал в Европе, Австралии и Северной Америке ряд Центров, предлагая ищущим учение, очень близкое интегральной йоге и соединяющее «духовность Востока и динамизм Запада».

Хотя Шри Чинмой признает, что «медитации никогда не научишься из книг», в то же время слова человека, достигшего высшего осознания, могут явиться источником огромного

вдохновения для отправляющихся в духовное путешествие. Ведь **Медитация** не является чем-то теоретическим. Конечно, о ней можно думать; да, о ней можно говорить; но в конечном счете ею нужно заниматься: «Теорию нужно проверять. Факт нужно уважать. Истиной нужно жить».

Алан Спенс

МЕДИТАЦИЯ. ВИДЕНИЕ

АБСОЛЮТ

Ни разума, ни формы — только Я.
Желания и мысли растворились,
Настал конец кружению Природы,
И оказалось — нужен мне лишь Я.

А беспредельное Блаженство распахнулось
В преодолении различий знания со мной,
Я упоен немислимым покоем,
И созерцаю только Одного.

Постиг давно я все секреты жизни,
И оставалась Тайна лишь во мне самом,
И вот теперь незыблемо явилось:
Я сам есть Путь, и Я — Душа, Я — Бог.

Все-все высоты в духе я познал,
Безмолвен, в самом сердце Солнца я.
Не в силах изменить меня ни время, ни дела.
Моя космическая роль завершена.

Медитация — это око, видящее Истину, сердце, чувствующее Истину, и душа, осознающая Истину.

Благодаря медитации душа полностью осознает собственную эволюцию в своем вечном путешествии. Благодаря медитации мы видим, как форма превращается в Бесформенное, конечное — в Бесконечное, и наблюдаем, как Бесформенное обретает форму, а Бесконечное становится конечным.

Медитация говорит. Она говорит в безмолвии. Она раскрывает. Она раскрывает устремленному, что материя и дух едины, количество и качество едины, имманентное и трансцендентальное едины. Она раскрывает, что жизнь никак не может быть простым существованием в течение семидесяти или восьмидесяти лет между рождением и смертью; жизнь — это сама Вечность. Наше рождение, как и наша смерть, — это важное событие в бытии Бога. После рождения жизнь протекает в теле. После смерти жизнь протекает в духе.

Медитация означает сознательное расширение себя. **Медитация** означает познание или открытие своего истинного «Я». Именно благодаря медитации мы преодолеваем бремя ограничений, несовершенств и зависимости.

Медитация — это динамизм на внутренних планах сознания. Что на самом деле происходит, когда мы медитируем? Мы погружаемся в более глубокую часть своего существа. В это время мы способны вынести на передний план богатство, которое хранится глубоко внутри нас. **Медитация** показывает нам, как устремляться к чему-то, а также как этого

достигать. Если заниматься медитацией ежедневно, то будьте совершенно уверены — проблемы нашей жизни, внутренней и внешней, разрешатся.

Духовное сердце — это центр бесконечной и всеобъемлющей любви. Глубоко в сердце находится душа, наша внутренняя божественность. **Медитация** в духовном сердце — это самый надежный путь, приводящий к наибольшему самораскрытию. Во время такой медитации мы сосредотачиваем все внимание на сердце, успокаивая ум, и погружаемся внутрь на все более глубокие уровни покоя, блаженства и любви. Или мы можем призвать на помощь воображение и представить себе, как в нашем сердце распускается цветок. Мы почувствуем, что, когда раскрываются лепестки, все наше существо начинает излучать свет своей внутренней божественности. Мы можем погрузиться в поток, исходящий из сердца, и позволить ему разливаться у нас внутри и уносить наше сознание к далекому-далекому Запредельному. Во время самой глубокой медитации в сердце мы выходим далеко за пределы мышления. **Медитация** ведет нас к сознательному отождествлению с нашим Высшим «Я».

Медитация подобна погружению на дно моря, где все тихо и спокойно. На поверхности множество волн, но они никак не нарушают покоя морских глубин. В глубочайших глубинах море — само безмолвие. Начиная медитировать, мы прежде всего пытаемся достичь своего внутреннего существа, то есть дна моря. Тогда, если из внешнего мира накатят волны, они никак на нас не повлияют. Страх, сомнение, беспокойство и всю земную суету просто смоем прочь, потому что внутри нас будет нерушимый покой. Мысли нас не затрагивают, потому что наш ум — это сам покой, сама тишина, само единство. Мысли, как рыбки в море, выпрыгивают и проплывают мимо, не оставляя следа. Находясь в своей высочайшей медитации, мы ощущаем себя морем, и морские обитатели не могут нас потревожить. Мы ощущаем себя небом, и все птицы, пролетающие мимо, не могут нас потревожить. Наш ум становится небом, а сердце — безбрежным морем. Вот что такое **Медитация**. Когда в медитации мы хотим подниматься ввысь, наше **устремление** взлетает, бесстрашно взлетает к Высочайшему. Предела нашему восхождению нет — ведь мы путешествуем в Бесконечности. Мы поднимаемся к вечно превосходящему себя Запредельному. С точки зрения расстояния, и движение ввысь, и движение вглубь — это бесконечные путешествия к одной Цели: к Всевышнему. Однако при помощи ума подняться высоко нельзя. Ум нужно преодолеть, выйти за его пределы и еще раз вступить в царство духовного сердца. Область духовного сердца неизмеримо выше и обширнее области наивысшего ума. Царство сердца лежит далеко за пределами ума. Сердце безгранично во всех направлениях, поэтому внутри сердца находится и высочайшая высота, и глубочайшая глубина.

Чем выше мы можем подняться, тем глубже можем погрузиться. И, наоборот, чем глубже мы можем погрузиться, тем выше можем подняться. Это происходит одновременно. Если мы сможем медитировать очень интенсивно, то непременно почувствуем, что одновременно и поднимаемся очень высоко, и погружаемся очень глубоко. Высота и глубина сопутствуют друг другу, но они, так сказать, относятся к двум разным измерениям. Но если в медитации человек может очень высоко подняться, значит, он способен и очень глубоко погрузиться.

Пока мы не осознали высочайшее, мы чувствуем, что высота и глубина — это разные вещи. Поднимаясь ввысь, мы чувствуем, что достигли определенной высоты, а погружаясь глубоко внутрь, мы чувствуем, что достигли определенной глубины. Но высота и глубина — все это в ментальном сознании. Преодолев барьер ума и войдя в Универсальное Сознание, мы видим, что все едино и неразделимо. В это время внутри нас поет и танцует лишь Реальность, и мы становимся Реальностью. У нее нет ни высоты, ни глубины, ни протяженности. Это нечто целостное, в то же время постоянно преодолевающее свои собственные пределы.

В медитации горит пламя постоянного устремления. Наше путешествие вечно; наш прогресс и наше осознание также постоянны и бесконечны, потому что мы соприкасаемся с Бесконечностью, Вечностью и Бессмертием.

Медитация — это испытываемая человеком жажда Бесконечного Реального, Вечного Реального и Абсолютного Реального. **Секрет медитации** в том, чтобы достичь сознательного

и постоянного единства с Богом. Высший секрет медитации — почувствовать, что Бог всецело принадлежит нам, и в конце концов осознать Бога ради Него Самого, раскрыть Его и осуществить Его Замыслы.

Медитация — это преодоление себя. Преодоление себя — это послание Запредельного. Это послание Запредельного есть Бог — вечно развивающаяся Душа и Бог — вечно осуществляющая Цель.

Медитация говорит только одно: Бог есть. **Медитация** раскрывает только одну истину: вы увидите Бога.

Медитация — это безмолвие, наполняющее энергией и приносящее осуществление. Безмолвие — это красноречивое выражение невыразимого.

Чего мы ожидаем от медитации в первую очередь? Покоя. Покоя, и ничего другого.

Покой — это начало любви. Покой — это завершение истины. Покой — это возвращение к Источнику.

Медитация, подобно крыльям птицы, всегда расширяется, превращаясь в Покой, Свет и Восторг.

Лишь **Медитация** может дать начало совершенству. **Медитация** поднимает нас над разочарованием чувств, над ограниченностью рассуждающего ума. И, наконец, **Медитация** может одарить нас дыханием совершенства.

Медитация помогает нам прожить от мгновения до мгновения. С другой стороны, между мгновениями существует Вечное Сейчас. Ни одно мгновение невозможно отделить от Вечного. Мгновение — вот оно, а повсюду вокруг — Вечность. Вечность охватывает настоящее, прошлое и будущее.

Внутри Вечности заключено мгновение; и наоборот, внутри мгновения пребывает Вечность. Это подобно океану. В океане бесчисленное множество крошечных капель. С другой стороны, каждая крошечная капля хранит в себе сущность огромного океана. Мы берем каплю и сразу же обретаем сознание безбрежного океана, потому что капля воплощает огромный океан. И поэтому ни одно мгновение невозможно отделить от Вечности и Бесконечности. **Медитация** — это единственный способ ощутить единство конечного и Бесконечного.

Подталкивает ли нас **Медитация** к уходу от реальности? Нет! Напротив, **Медитация** вдохновляет нас принять творение Бога как несомненную реальность, которая еще ждет преображения и совершенствования. Мы сможем стать настоящим вместилищем бесконечной Истины и бесконечного Света лишь тогда, когда преобразуется земное сознание и сознание тела. Тот, кто медитирует, должен действовать в человечестве как божественный герой. Человечество — неотъемлемая часть Бога. Как мы собираемся достичь божественности, отстранившись от человечества? Надо принимать мир таким, каков он есть сейчас. Как можно что-либо преобразовать, если этого не принимаешь? Если гончар не возьмет в руки глину, как он вылепит из нее горшок? Мир вокруг нас несовершенен, но и мы тоже несовершенны. Совершенное Совершенство еще не появилось на свет. Надо понимать, что в настоящее время человечество от совершенства далеко, очень далеко. Но мы ведь тоже часть этого человечества. Как же мы собираемся отказаться от своих братьев и сестер, когда на самом деле они части нашего тела? Я не могу оторвать свою руку. Это невозможно. Подобным же образом, когда мы одухотворенно, преданно медитируем, мы должны принимать человечество как что-то свое собственное, совсем родное. Мы должны брать человечество с собой. Если мы, находясь на шаг впереди, в состоянии воодушевить других, значит, у нас есть возможность послужить божественности в тех, кто следует за нами.

Так что мы не должны уходить в гималайские пещеры. Мы должны смело принять проблемы мира здесь и сейчас. Мы должны преображать облик мира с помощью посвященного служения божественному в человечестве. **Медитация** — это не бегство от действительности. **Медитация** — это принятие жизни во всей ее полноте с намерением преобразовать ее для того, чтобы божественная Истина обрела здесь, на земле, высшее проявление.

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ. ТЕОРИЯ

КОГДА

Когда он концентрируется,
Все имеет значение.
Когда он медитирует,
Ничто не имеет значения.
Когда он созерцает,
Имеет значение только Бог.

Если мы чувствуем, что довольны тем, чем обладаем, и тем, кем мы являемся, значит, у нас нет необходимости входить в область медитации. Мы обращаемся к медитации потому, что испытываем внутренний голод. Мы чувствуем внутри себя что-то светлое, безбрежное, божественное. Мы чувствуем, что очень-очень сильно нуждаемся в этом, вот только в данный момент у нас нет к этому доступа. Так что наш голод вызван духовной потребностью.

Медитировать не значит просто сидеть в тишине пять-десять минут. **Медитация** требует сознательного усилия. Ум нужно сделать тихим, успокоить, но в то же время ему нужно быть бдительным, и он не должен впускать никакие отвлекающие мысли или желания. Заставив ум быть тихим и спокойным, мы почувствуем, как внутри нас зарождается новое творение. Когда ум ничем не занят и спокоен и все наше существо становится пустым сосудом, наше внутреннее существо может призвать бесконечный Покой, Свет и Блаженство войти в этот сосуд и наполнить его. Это и есть **Медитация**.

Когда мы думаем, что это мы пытаемся медитировать, **Медитация** кажется сложной. Но настоящая **Медитация** совершается не нами. Ее совершает наш Внутренний Кормчий, Всевышний, который постоянно медитирует внутри нас и через нас. Мы просто сосуд, и мы позволяем Ему наполнять нас всем Его Сознанием. Мы начинаем с личного усилия, но стоит нам погрузиться глубоко внутрь, как мы видим, что это не наше усилие позволяет нам войти в медитацию. Именно Всевышний медитирует внутри нас и через нас, с нашего сознательного

Медитацией нужно заниматься спонтанно, одухотворенно и правильно. В противном случае мрачное сомнение будет подавлять ум, а в сердце прокрадется полное разочарование. И вы, возможно, обнаружите, что все ваше существо ввергнуто в глубины разверзшейся пропасти.

Для медитации нужно вдохновение. Вдохновить вас могут священные книги. На то, чтобы купить духовную книгу, нужно десять секунд. На то, чтобы прочитать эту книгу, нужно несколько часов. На то, чтобы осмыслить эту книгу, требуется несколько лет. А на то, чтобы жить ее истинами, может потребоваться не только целая жизнь, а несколько инкарнаций.

Для медитации нужно **устремление**. Духовное или реальное присутствие духовного Учителя может пробудить ваше спящее **устремление**. Он легко может сделать и охотно сделает это для вас. **Устремление** — вот что вам нужно, чтобы достичь цели путешествия. Вам не нужно беспокоиться об осознании Бога — об этом позаботится ваше **устремление**.

Если у вас есть осознавший Бога Учитель, его безмолвный пристальный взгляд научит вас медитировать. Учитель не должен объяснять вам при помощи внешних средств, как медитировать, или давать вам определенную технику медитации. Он просто будет медитировать на вас и внутренне обучать вас медитировать. Ваша душа войдет в его душу и будет у нее учиться. Все истинные духовные Учителя обучают медитации в безмолвии.

Когда осознавший Бога **духовный Учитель** входит в свое высшее сознание, он достигает единства с Божественностью, пребывающей в нем. Человеческая индивидуальность полностью сливается с Всевышним. В этот момент сознание Учителя является прямым каналом доступа к тому же Свету, который медитирующий человек стремится обнаружить в своем собственном сердце. Сознание Учителя раскрывает и предлагает то, что ищущий старается обнаружить глубоко внутри себя. Отождествиться с высшей медитацией Учителя значит получить непосредственное переживание того сознания, которое является Целью

внутреннего поиска человека. Это **Медитация** не на человеческую личность, а на Божественное Сознание, которое использует человека как инструмент для своего проявления.

Сердце — это обитель души. В сердце находятся Источник и Реальность.

Подобно тому как вы концентрируетесь на каком-нибудь предмете — портрете, цветке, пламени, — вы можете концентрироваться и на сердце.

Невозможно даже вообразить, что может сделать **Концентрация** в нашей повседневной жизни. **Концентрация** — это надежнейший способ достичь цели. **Концентрация** входит в цель, как стрела.

Концентрация — это Стрела.

Медитация — это Лук.

Концентрируясь, вы фокусируете всю свою энергию на выбранном явлении, чтобы раскрыть его тайны. Медитируя, вы поднимаетесь в более высокое сознание.

Концентрация стремится проникнуть в объект, на который она направлена. **Медитация** стремится жить в безбрежном просторе Безмолвия.

Концентрируясь, вы стремитесь перенести сознание избранного объекта непосредственно в сферу своего осознания. Медитируя, вы поднимаетесь из своего ограниченного сознания в более высокую и более обширную область.

Если вы хотите отточить свои способности — концентрируйтесь. Если вы хотите раствориться — медитируйте.

Задача концентрации — расчистить дорогу; **Медитация** же стремится либо погрузиться глубоко внутрь, либо подняться высоко ввысь.

Концентрация стремится овладеть знанием, на которое она нацелена. **Медитация** стремится отождествиться со знанием, которое она ищет.

Концентрация означает внутреннюю готовность и бдительность. Повсюду вокруг нас и внутри нас есть воры. Страх, сомнение, тревога и беспокойство — это внутренние воры, которые пытаются украсть у нас внутреннюю уравновешенность и **покой ума**. Когда мы научимся концентрироваться, этим враждебным силам будет очень трудно в нас проникать. Если в наш ум проникнет сомнение, сила концентрации разорвет сомнение в клочья. Если в наш ум проникнет страх, сила концентрации прогонит страх прочь. Сейчас мы — жертвы темных, непросветленных, разрушительных мыслей, но настанет день, когда благодаря нашей концентрации тревожные мысли будут сами нас бояться.

Концентрация — это динамичная воля ума, которая действует в нас, чтобы мы принимали свет и отвергали тьму. Она подобна божественному воину внутри нас. Невозможно даже представить себе, что может сделать **Концентрация** в нашей жизни устремления. Она легко может отделить Небеса от ада, чтобы мы могли жить здесь, на земле, в постоянном Небесном восторге, а не в вечных заботах, тревогах и адских муках.

Концентрируясь, мы уподобляемся пуле, входящей во что-то, или магниту, притягивающему к себе объект концентрации. В это время мы не позволяем проникать в свой ум никаким мыслям, будь они божественные или небожественные, земные или небесные, хорошие или плохие. Во время концентрации ум должен быть целиком сфокусирован на конкретном объекте или предмете. Если мы концентрируемся на лепестке цветка, мы пытаемся ощутить, что во всем мире больше не существует ничего, кроме нас и этого лепестка. Мы не смотрим ни вперед, ни назад, ни ввысь, ни внутрь; мы лишь пытаемся проникнуть в этот объект при помощи концентрации, собранной в одну точку. Но это не агрессивный способ заглядывать внутрь вещи или проникать в объект. Вовсе нет! Эта **Концентрация** исходит непосредственно от неукротимой воли души, или силы воли.

Очень часто я слышу, как устремленные люди говорят, что не могут концентрироваться больше пяти минут. Через пять минут у них появляется головная боль или ощущение жара в голове. Почему? Это происходит потому, что сила их концентрации исходит из интеллектуального, или, можно сказать, дисциплинированного, ума. Ум знает, что не должен

блуждать; уж на это его знаний хватает. Но если использовать ум правильно, просветленным способом, то в него должен войти свет души. Когда свет души входит в ум, становится исключительно легко концентрироваться на чем-нибудь целыми часами. В это время нет ни мыслей, ни сомнений, ни страхов. Если ум наполнен светом души, в него не могут проникнуть никакие негативные силы.

Таким образом, концентрируясь, мы стараемся почувствовать, что свет души исходит из сердца и протекает через третий глаз. Затем мы с этим светом входим в объект концентрации и отождествляемся с ним. Заключительный этап концентрации состоит в том, чтобы открыть высшую истину, скрытую в объекте концентрации.

Концентрируясь, мы фокусируем внимание на одном конкретном предмете. Но медитируя, мы чувствуем, что глубоко внутри нас есть способность одновременно видеть многое, делать многое и воспринимать многое. Медитируя, мы пытаемся расширить себя подобно птице, расправляющей крылья. Мы пытаемся расширить свое конечное сознание и войти в универсальное Сознание, где нет ни страха, ни зависти, ни сомнения, а только радость, **покой** и божественная сила.

Медитация означает сознательное постепенное превращение в Бесконечное. Что мы, в сущности, делаем во время медитации? Мы входим в пустой, спокойный, тихий ум и позволяем самой Бесконечности питать и растить нас.

С помощью концентрации мы сосредоточиваемся в одной точке, а с помощью медитации мы расширяем свое сознание до Безбрежности и входим в ее сознание. В созерцании же мы превращаемся в саму Безбрежность, и ее сознание становится нашим собственным. В созерцании мы находимся одновременно и в глубочайшей концентрации, и в высшей медитации. В созерцании мы превращаемся в ту Истину, которую увидели и ощутили в медитации, и становимся полностью едиными с ней. Когда мы концентрируемся на Боге, мы можем почувствовать Бога прямо перед собой или где-то рядом. Когда мы медитируем, мы обязательно чувствуем внутри себя Бесконечность, Вечность и Бессмертие. А когда мы созерцаем, мы видим, что мы сами и есть Бог, что мы сами — Бесконечность, Вечность и Бессмертие.

Созерцание означает сознательное единство с бесконечным, вечным Абсолютом. Здесь Творец и творение, любящий и возлюбленный, познающий и познаваемое сливаются воедино. В какой-то миг мы — божественный любящий, а Бог — Всевышний Возлюбленный. В следующий миг мы меняемся ролями. В созерцании мы становимся едиными с Творцом и видим внутри себя всю Вселенную. В это время, глядя на свое собственное существо, мы не видим человека. Мы видим нечто наподобие генератора Света, Покоя и Блаженства.

Если мы медитируем на конкретное божественное качество, не имеющее формы, например, Свет, Покой или Блаженство, или если мы абстрактно медитируем на Бесконечность, Вечность или Бессмертие, то все это время мы чувствуем внутри себя скорый поезд. Мы медитируем на Покой, Свет или Блаженство, а скорый поезд в это время безостановочно мчится. Наш ум тих и спокоен в безбрежности Бесконечности, но там присутствует движение — к цели безостановочно мчится поезд. Мы представляем себе цель, и **Медитация** ведет нас туда.

В созерцании все по-другому. В созерцании мы чувствуем всю Вселенную и самую далекую Цель глубоко внутри себя. Когда мы созерцаем, мы ощущаем, что вмещаем внутри себя всю Вселенную со всем ее бесконечным Светом, Покоем, Блаженством и Истиной. Нет ни мыслей, ни форм, ни идей. В созерцании все сливается; все становится одним сплошным потоком сознания. В своем высшем созерцании мы чувствуем, что мы — не что иное, как само Сознание; мы едины с Абсолютом. А в высшей медитации есть динамичное движение. Это движение не агрессивно; мы ни на кого не нападаем, никому не наносим ударов. Вовсе нет! Просто в нашем сознании совершается динамичное движение. Мы полностью осознаём то, что происходит во внутреннем и внешнем мире, но нас это не затрагивает. В созерцании мы также не подвергаемся влиянию того, что происходит во внутреннем и во внешнем мире. Но там мы

всем своим существом становимся неотъемлемой частью вселенной, которая находится глубоко внутри нас.

Так что **Концентрация** несет послание бдительной готовности, **Медитация** несет послание безграничности, а **созерцание** несет послание неразделимого единства. Мы концентрируемся, потому что хотим достичь Цели. Мы медитируем, потому что хотим жить в сердце Цели. Мы созерцаем, потому что хотим стать Целью.

Мы концентрируемся с просветляющим сосредоточением ума. Мы медитируем с расширяющейся безграничностью сердца. Мы созерцаем с осуществляющим единством души.

В начале духовного путешествия мы чувствуем, что **Медитация** происходит благодаря личному усилию, что нам приходится трудиться в поте лица. В конце же путешествия мы осознаем, что **Медитация** — это Милость Бога, Его Бесконечное **Сострадание**.

Цена никогда не кажется справедливой. До осознания Бога она для нас слишком высока, после осознания — слишком мала. Для начинающего **Медитация** и есть высшая реальность. Но когда он становится продвинутым ищущим, он понимает, что **Медитация** лишь ведет к высшей реальности. Если человек долго жил в невежестве, если он за всю свою жизнь не молился ни минуты, то для него, естественно, **Медитация** и будет высшей реальностью, которой только может достичь его сознание. Но, позанимавшись медитацией несколько лет, он понимает, что сама по себе **Медитация** не является высшей реальностью. Высшая реальность — это то, чего он достигает или во что превращается, следуя по пути медитации.

Путешествие нужно начинать с вдохновения. Каждый день глубоко внутри себя нужно чувствовать, что во всем, что мы делаем, необходимо вдохновение. Без вдохновения ничего нельзя достичь по-настоящему. Затем нужно сделать следующий шаг. За вдохновением мы должны почувствовать величайшую важность устремления. Вдохновение — это не все. Чтобы обрести Золотое Все, увидеть Золотые Берега Запредельного, вечно превосходящего себя Запредельного, нужно устремляться. Вот чего мы ожидаем от устремления — растущего внутри нас пламени.

Но и устремления недостаточно. Нужно медитировать. **Устремление** включает в себя медитацию. Медитируя, мы должны чувствовать, что входим в Бесконечность, Вечность и Бессмертие. Это не расплывчатые термины, а наши подлинные владения. От рождения нам дано право в один прекрасный день войти в собственные божественные владения — Бесконечность, Вечность и Бессмертие. Затем, когда мы продвигаемся в медитации, когда **Медитация** начинает приносить плоды, мы вступаем в царство осознания. Мы осознаем высшую Истину в этом теле, здесь, на земле. Чтобы осознать Бога, никуда не нужно уходить. Чтобы заниматься **духовностью**, не надо удаляться в пещеру в Гималаях или усаживаться на заснеженную гору. Нет. Нужно заниматься **духовностью** здесь, на земле, в суете и суматохе жизни. Нужно принимать землю в ее теперешнем состоянии, такой, какова она есть. Если бояться земли, если ее избегать, то об осознании Бога можно будет только мечтать. Высшую Истину нужно осознать здесь, на земле.

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

И ВНОВЬ ВСЕ ТО ЖЕ

И вновь все ту же
Утраченную Истину я открываю,
Опять все ту же.

И вновь того же
Забытого Себя я вспоминаю,
Опять того же.

И вновь все ту же
Потерянную Цель я обретаю,
Опять все ту же.

МЕДИТАЦИЯ НАЧИНАЮЩИМ

Нужно понимать, что с духовной точки зрения каждый ищущий — это начинающий. Начинающий — это человек, испытывающий внутреннее побуждение расти, постепенно превращаясь во что-то все более божественное, все более озаряющее и все более осуществляющее. Как только вам захотелось совершать постоянный и непрерывный прогресс, как только вам захотелось постоянно превосходить себя и войти в неизменно превосходящее свои границы Запредельное, значит, вы стали вечным начинающим.

Если вы абсолютный новичок, нужно для начала прочитать несколько духовных книг или священных писаний. Они дадут вам вдохновение. Но читать следует книги тех духовных Учителей, которым вы безоговорочно верите. Учителя, которые достигли высшего сознания, существуют, и если вы будете читать их книги, к вам обязательно придет вдохновение.

Предлагать Истину могут только те, кто Истину осознал. В противном случае окажется, что слепой ведет слепого.

Вначале о медитации не следует даже думать. Просто попытайтесь выделить некоторое время в течение дня, когда вы постараетесь быть тихим и спокойным, и почувствуйте, что эти пять минут принадлежат вашему внутреннему существу, и никому более. Регулярность имеет первостепенную важность. То, что вам нужно, — это регулярная практика в одно и то же время.

Лучший способ начать учиться медитировать — это общаться с людьми, которые уже некоторое время занимаются медитацией. Эти люди не в состоянии вас обучать, но они смогут вас вдохновлять. Если у вас есть друзья, которые умеют медитировать, просто посидите рядом с ними, когда они медитируют. Ваше внутреннее существо сможет неосознанно получить от них некоторую медитативную силу. Вы ничего у них не крадете; просто ваше внутреннее существо получает у них помощь без вашего внешнего ведома.

Самое важное — это практика. Сегодня ваш ум ведет себя, как обезьяна, — все время стучится в дверь вашего сердца и нарушает уравновешенность сердца. Но всякий раз, как только ум приходит к вам, просто прогоняйте его прочь или намеренно переключайте внимание на что-нибудь другое.

ОСНОВЫ МЕДИТАЦИИ

Начнем с основ медитации. Для медитации дома вам следует выбрать в своей комнате уголок, абсолютно чистый и священный, — святое место, которое вы будете использовать только для медитации. Здесь, у себя на алтаре, вы можете поместить изображение своего духовного Учителя, или Христа, или какой-нибудь другой духовной личности, которую вы любите и считаете своим Учителем.

Когда вы проводите индивидуальную ежедневную медитацию, старайтесь медитировать в полном одиночестве. Это правило не относится к мужу и жене, если у них один и тот же **духовный Учитель**; они вполне могут медитировать вместе. Вместе могут также медитировать и близкие духовные друзья, которые полностью понимают друг друга во внутренней жизни. В остальных случаях во время ежедневной индивидуальной медитации не рекомендуется медитировать с другими. Коллективная **Медитация** также важна, но во время индивидуальной ежедневной практики лучше медитировать уединенно у своего собственного алтаря.

ВНЕШНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Будет полезно, если перед началом медитации вы сможете принять душ или ванну. Для очищения сознания совершенно необходимо очищение тела. Если у вас нет возможности принять душ или ванну перед тем, как сесть медитировать, следует, по крайней мере, умыться и помыть ноги. Желательно также надеть чистую и светлую одежду.

Вам также поможет, если вы зажжете благовония и поставите перед собой цветы. Есть люди, которые говорят, что во время медитации не обязательно ставить рядом с собой цветы. Они говорят: «Цветок у нас внутри, тысячелепестковый лотос — у нас внутри». Но живой цветок, который будет стоять перед вами, напомнит вам о внутреннем цветке. Его цвет, аромат и чистое сознание дадут вам немного вдохновения. Из вдохновения вы обретете **устремление**, а из устремления — осознание.

То же относится и к использованию свечей во время медитации. Пламя свечи само по себе не даст вам устремления; **устремление** даст вам только внутреннее пламя. Но при виде внешнего пламени вы сразу почувствуете, что пламя в вашем внутреннем существе также поднимается высоко, еще выше, выше всего. Ощувив аромат благовоний, вы получите, возможно, лишь каплю вдохновения и очищения, но эта капля может увеличить ваше внутреннее сокровище. Если человек находится на грани осознания Бога или уже осознал Его, то эти внешние вещи не будут иметь никакого значения. Но если вы знаете, что вам до осознания Бога еще далеко, то они, несомненно, увеличат ваше **устремление**.

ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

Лучшее время для медитации, согласно взглядам индийских пророков, мудрецов и духовных Учителей, — между тремя и четырьмя часами утра. Оно называется Брахма Мухурта, время Брахмана, лучшее время. Но если здесь, на Западе, вы ложитесь спать поздно, то лучшим временем для вас будет полшестого или шесть часов утра. Точное время нужно определить в соответствии с личными условиями и личными возможностями.

Это что касается первого раза в день. Если вы снова сможете помедитировать десять-пятнадцать минут между двенадцатью и половиной первого — прекрасно. Эта **Медитация** должна проходить в помещении, а не на улице. Придет день, когда вы сможете медитировать где угодно, сидя за рулем или делая еще что-нибудь, но сейчас желательно медитировать в помещении, в подходящем для этого месте.

Потом, перед заходом солнца, вы можете посмотреть на солнце и помедитировать. Помедитируйте десять минут, стараясь почувствовать, что вы стали полностью едиными с солнцем, с вселенской природой. Вы очень хорошо сыграли свою роль днем и теперь собираетесь отдохнуть — вот что вам следует чувствовать.

Затем помедитируйте перед тем, как ложиться спать. Лучше всегда ложиться спать около одиннадцати вечера. Но нужда не знает закона; если вам приходится работать допоздна, ничего страшного.

ПОЗА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Во время медитации важно удерживать позвоночник в прямом и вертикальном положении, а тело — расслабленным. Если тело напряжено, то, естественно, божественные и осуществляющие качества, протекающие в теле и через него во время медитации, не будут восприняты. Поза также не должна причинять неудобств. Когда тело ощущает неудобство, оно автоматически изменяет свое положение. Во время медитации ваше внутреннее существо спонтанно придаст вам удобное положение, и тогда вам останется лишь поддерживать его. Главное достоинство позы лотоса состоит в том, что она помогает удерживать позвоночник прямым и вертикальным. Но она может и не дать телу возможности расслабиться. Так что поза лотоса вовсе не обязательна для правильной медитации. Многие люди очень хорошо медитируют, сидя на стуле.

Некоторым ищущим нравится медитировать лежа, но я хочу сказать, что это совсем нежелательно ни для начинающего, ни даже для тех, кто уже медитирует несколько лет. Это годится только для самых продвинутых ищущих и осознавших Бога душ. Остальные при попытке медитировать лежа войдут в мир сна или в своего рода внутреннее бездействие, дремоту. Кроме того, когда вы лежите, ваше дыхание не такое хорошее, как в положении сидя, потому что оно делается неосознанным и неконтролируемым.

Мои ученики часто спрашивают, следует ли медитировать с открытыми глазами. Я хочу сказать, что ученики, которые медитируют с закрытыми глазами, в девяноста случаях из ста засыпают. Пять минут они медитируют, а затем пятнадцать минут проводят в мире сна. Там нет никакой динамической энергии, только вялость и благодушие, и своего рода успокаивающее, приятное ощущение. Затем, через некоторое время, благодаря чудесной Милости Бога они снова приходят в себя и медитируют две-три минуты.

На самом деле, лучше всего медитировать, наполовину открыв (или наполовину закрыв) глаза. В этом случае вы будете корнем дерева и в то же время — его вершиной. Та ваша часть, у которой глаза полуоткрыты, ощущает себя корнем, символизирующим Мать-Землю. Другая часть, глаза которой полузакрыты, — это вершина, мир видения или, скажем, Небеса. Ваше сознание одновременно находится и на самом высоком уровне, и также здесь, на земле, пытаясь преобразовать этот мир.

Когда вы медитируете с полузакрытыми глазами, это называется медитацией льва. Даже погружаясь глубоко внутрь, вы одновременно фокусируете сознательное внимание и на физическом плане, и на подсознательном плане. Как физический мир с его шумом и другими помехами, так и подсознательный мир, мир сна, зовут вас, но вы противостоите им обоим.

ДЫХАНИЕ ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ

В медитации очень важно правильное дыхание. В процессе дыхания старайтесь вдыхать как можно медленнее и спокойнее — так, чтобы не шелохнулась даже тончайшая нить, если бы кто-нибудь поместил ее перед вашим носом. А выдыхая, старайтесь делать это даже еще медленнее, чем вдыхаете. Если возможно, сделайте короткую паузу между окончанием предыдущего выдоха и началом следующего вдоха. Задержите дыхание на несколько секунд, если сумеете. Но если это трудно, не делайте этого. Никогда не делайте ничего, что может повредить вашим органам или дыхательной системе.

Первое, о чем нужно думать во время дыхательных упражнений, — это чистота. Если при вдохе вы сможете почувствовать, что дыхание исходит прямо от Бога, от самой Чистоты, тогда ваше дыхание может легко очиститься.

Затем старайтесь при каждом вдохе чувствовать, что вы вносите в свое тело покой, бесконечный покой. Противоположность покоя — беспокойство. При выдохе старайтесь чувствовать, что вы избавляетесь от беспокойства, которое находится внутри вас, а также от беспокойства, которое повсюду вокруг вас. Если вы будете дышать таким образом, то обнаружите, что беспокойство вас покидает. Прделав это несколько раз, постарайтесь почувствовать, что вы вдыхаете силу из вселенной. А когда вы делаете выдох, почувствуйте, что из вашего тела уходит весь страх. Прделав это несколько раз, постарайтесь почувствовать, что вдыхаете радость, бесконечную радость, и выдыхаете печаль, страдание и подавленность.

Можно попробовать и кое-что еще. Почувствуйте, что вы вдыхаете не воздух, а космическую энергию. Почувствуйте, что огромная космическая энергия вливается в вас с каждым вдохом и что вы собираетесь использовать ее для того, чтобы очистить свое тело, витал, ум и сердце. Почувствуйте, что в вашем теле нет ни единого места, которое не затопил бы поток космической энергии. Он течет внутри вас, как река, омывая и очищая все ваше существо. Затем, выдыхая, почувствуйте, что вы выдыхаете весь мусор, накопившийся внутри вас: все свои небожественные мысли, мрачные идеи и нечистые поступки. Чувствуйте, что вы выдыхаете из своего организма все, что называете небожественным, все, что не хотите считать своим.

Это не традиционная йогическая пранаяма — та более сложна и систематизирована, — но это самый эффективный духовный метод дыхания.

Применяя такой метод дыхания, вы вскоре заметите результаты. Вначале вам придется использовать воображение, но через некоторое время вы увидите и почувствуете, что это не воображение, а реальность. Сознательно вдыхая энергию, которая протекает повсюду вокруг вас, вы очищаете себя и освобождаетесь от всего небожественного. Занимаясь таким дыханием по пять минут в день, вы сумеете добиться очень быстрого прогресса. Но это нужно делать очень осознанно, а не механически.

МАНТРА И МЕДИТАЦИЯ

Мантра — это слово на санскрите. В индийской философии, духовности и внутренней жизни мантры играют важную роль. Мантра — это слог, божественным образом наполненный силой.

Если вы не можете войти в свою самую глубокую медитацию, потому что ваш ум беспокоен, это подходящая возможность для использования мантры. Вы можете повторять «Supreme» («Всевышний»), или «ОМ»*, или «Боже» в течение нескольких минут.

Самая сильная из всех мантр — это ОМ; это мать всех мантр. ОМ — это единый, неделимый звук; это вибрация Всевышнего. ОМ — это звук-источник Вселенной, ибо этим звуком Бог привел в движение первую вибрацию Своего Творения. Каждое мгновение Бог творит Себя заново внутри ОМ.

ОМ вне рождения, ОМ вне смерти. ОМ, и ничто другое, существовало, существует и будет существовать.

Лучше всего петь ОМ вслух, чтобы его звук («аум») мог вибрировать даже у вас в ушах и пронизывать все ваше тело. Это убедит ваш внешний ум и принесет вам более сильное ощущение радости и осуществления. Во время пения вслух звук «М» должен быть, по крайней мере, в три раза продолжительнее, чем звук «АУ».

Существует множество способов петь ОМ. Когда вы поете его громко, вы ощущаете всемогущество Всевышнего. Когда вы поете его тихо, вы ощущаете восторг Всевышнего. Когда вы поете его про себя, вы ощущаете **покой** Всевышнего.

* Произносить звук ОМ следует «аум».

МУЗЫКА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

В духовном мире сразу вслед за медитацией идет музыка, дыхание музыки. Безмолвие — источник всего. Оно источник музыки, и оно — сама музыка. Безмолвие — это гнездо, а музыка — птица.

Не нужно пытаться понять музыку умом. Не нужно даже пытаться почувствовать её сердцем. Давайте просто и естественно позволим птице-музыке летать в нашем небе-сердце.

Музыка есть у каждого человека, у каждого движения, у каждого действия. В каждом нашем вдохе и выдохе есть музыка.

Музыка и духовная жизнь хорошо сочетаются друг с другом; одно дополняет другое. Музыка помогает духовному ищущему погружаться внутрь, чтобы обрести величайшее удовлетворение от жизни, от истины, от реальности.

Когда мы слушаем одухотворенную музыку или когда мы сами исполняем одухотворенную музыку, наше внутреннее существо мгновенно поднимается высоко, выше, выше всего. Через нас течет река, река сознания, и это сознание является всегда просветленным.

Лучший способ стать единым с одухотворенной музыкой — это иметь твердое внутреннее убеждение, что, когда вы вдыхаете, вдох мгновенно входит прямо в вашу душу. Чувствуйте, что вместе со вдохом в вас входит Вселенское Сознание, божественная Реальность, божественная Истина. Затем, выдыхая, старайтесь почувствовать, что вы

выдыхаете невежество, покрывающее вашу душу. Почувствуйте, что покровы невежества поднимаются и сбрасываются. Если вы сможете сознательно представить себе и почувствовать это, то это лучший способ стать единым с одухотворенной музыкой.

Пение — это форма медитации. Если вы не можете петь правильно, не беда. Не пойте на публике. Но ведь вы можете петь, когда вы один! Если вы поете одухотворенно, пусть даже мелодия получается неправильно, — это настоящая форма медитации. У медитации и у пения одна и та же высота — при условии, что вы поете одухотворенно. **Медитация** — это самое важное, а когда вы поете духовные песни, вы можете медитировать самым простым способом. Эта возможность каждый миг стучится в вашу дверь. Медитировать каждую минуту вы, возможно, и не захотите, но кому же не захочется спеть? Если вы можете петь одухотворенно, ваше пение будет равносильно медитации. Если вы будете петь одухотворенно, вы, может быть, добьетесь даже большего, чем в медитации.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ. УМ И СЕРДЦЕ

Отделите себя от ума и посмотрите на него со стороны. Вы можете прочитать сотни страниц или поговорить с сотнями людей, но не достигнете просветления. Так что, думая о том, что дал вам ум, подумайте в то же время о том, что вам действительно нужно больше всего, — и вы увидите, что ум этой потребности не удовлетворил. Поскольку ум вас разочаровал, зачем же вам на нем концентрироваться?

Если вы будете медитировать в уме, вы сумеете медитировать, может быть, минут пять, и из этих пяти минут вы, возможно, будете медитировать очень энергично одну минуту. Сначала вы почувствуете радость и удовлетворение, но потом может появиться ощущение бесплодной пустыни. Если же вы медитируете в сердце, то придет день, когда вы начнете получать удовлетворение. Медитируя в сердце, вы медитируете там, где находится душа. Конечно, свет и сознание души пронизывают все тело, но есть особое место, где душа пребывает большую часть времени, — и это сердце. Я говорю не о человеческом сердце, физическом сердце — оно просто один из органов. Я говорю о чистом сердце, духовном сердце. Духовное сердце расположено в центре грудной клетки, в центре нашего существа. Если вы хотите просветления, вы получите его от души, пребывающей в сердце.

Стараясь сделать ум тихим и спокойным, вы концентрируетесь. Когда вам удастся прогнать прочь все мысли, беспокоящие ум, рано или поздно спонтанно выйдет вперед ваше внутреннее «я» и предстанет перед вами, как сияющее солнце, рассеивающее пелену облаков. Сейчас внутреннее солнце скрыто за облаками — мыслями, идеями, сомнениями, страхами и так далее. Относитесь к уму как к обезьянке или непослушному ребенку. Прогоняйте его всякий раз, когда он к вам приходит, или намеренно переключайте свое осознанное внимание на что-нибудь другое. Если вы позволите ему себя отвлекать, он станет сильнее и продолжит вас мучить. Во время медитации ум может сопротивляться и мешать вам, но вы должны чувствовать, что у вас есть то, что гораздо выше ума, и это — ваше сердце. Просто бросьте в сердце свой ум и все, что с ним связано.

Так же, как вы концентрируетесь на чем-либо — на портрете, свече, пламени, любом материальном предмете, — вы можете концентрироваться и на сердце. Вы не можете физически посмотреть на свое духовное сердце, но можете сосредоточить на нем все свое внимание. Тогда сила вашей концентрации постепенно войдет в сердце и полностью уведет вас из царства ума.

Старайтесь вдыхать как можно медленнее и спокойнее, так, чтобы не шелохнулась даже тончайшая нить, если бы ее поместили перед вашим носом. Тогда вы увидите, что **Медитация** у вас будет глубокой, а ум — очень тихим и спокойным.

Затем представьте себе что-то беспредельное, безмятежное и спокойное. Начав медитировать, ощутите внутри себя огромный океан и почувствуйте, что вы погрузились на дно, где царит полное спокойствие. Если вы сможете отождествиться с этим огромным океаном, с этим потоком спокойствия, то медитировать вам будет исключительно легко.

Наполовину прикройте глаза и представьте себе бескрайнее небо. Вначале постарайтесь почувствовать, что это небо находится перед вами; затем — что вы безбрежны, как небо, или что вы сами — это бескрайнее небо. Через несколько минут закройте глаза и попытайтесь увидеть и почувствовать небо внутри своего сердца. Почувствуйте, что вы — вселенское Сердце и что внутри вас — небо, на которое вы медитировали и с которым себя отождествили. Вселенское Сердце бесконечно просторнее неба, так что вам будет легко вместить небо в себя.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ РЕЧИ И УМА

За пределами речи и ума
В поток вечно лучезарного Света
Погружается сердце мое.
Сегодня тысячи дверей,
Закрытые веками,
Распахнулись настежь