

Шри Чинмой Медитация

Перевод Джона Карта

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### Глава 1.

Медитация: язык Бога

Почему мы медитируем...? -

Медитация - это не уход от жизни

Сознательная устремленность и усилие

Вопросы и ответы

### Глава 2.

Прежде всего самое важное: как начать

С чего мне начать ?

Некоторые основные приемы

Внутренний Пилот

Упражнения

Вопросы и ответы

### Глава 3.

Овладение самым существенным

Подготовка к медитации

Поза - это важно.

Глаза открыты или глаза закрыты ?

Дыхательные упражнения Вопросы и ответы

### Глава 4. Безмолвный ум

Успокоение ума

Освобождение ума

Вне пределов ума

Упражнения

Вопросы и ответы

### Глава 5.

Ваше духовное сердце: обитель покоя

Открытие вашего внутреннего сокровища

Сердце и душа

Вопросы и ответы

### Глава 6.

Концентрация, медитация и созерцание:

Три ступени к самореализации

Стрела и лук

Сила концентрации

Неукротимая воля души

Концентрация, идущая из сердца

Прикосновение к бесконечности: медитация

Море спокойствия

Становясь истиной: созерцание

Медитация в сравнении с созерцанием

Упражнения в концентрации

Упражнения в медитации

Упражнения в созерцании

Вопросы и ответы

### Глава 7.

Два крыла для полета: молитва и медитация

Я молюсь, я медитирую

Да будет воля твоя

Две дороги к реализации

Необходимость молитвы

Вопросы и ответы

### Глава 8.

Сила мантры

Песнопение: мантра и джапа

Достижение полного очищения

Внутренний звук

Сущность Ом

Вопросы и ответы

Глава 9.

Музыка и медитация: звук и безмолвие  
Универсальный язык  
Вопросы и ответы

Глава 10.

Восприимчивость – раскрытие себя свету  
Что такое восприимчивость?  
Благодарность  
Упражнения  
Вопросы и ответы

Глава 11.

Хорошо ли я медитирую?  
Что такое хорошая медитация?  
Не отчаивайтесь.  
Вопросы и ответы

Глава 12.

Сохранение радости  
Охраняя свое внутреннее сокровище  
Вопросы и ответы

Глава 13.

Ваша ежедневная медитация: пища для души  
Свидание с БОГОМ  
Утренняя медитация – самая лучшая  
Вечерняя медитация  
Постоянное время – это важно  
Вопросы и ответы

Глава 14.

Никогда не сдавайтесь!  
Взывайте как ребёнок  
Вопросы и ответы

Глава 15.

Медитация: практическое средство решения проблем  
Практична ли медитация ?  
Вопросы и ответы

Глава 16.

Медитация в действии: служение другим  
Как поделиться медитацией ?  
Вопросы и ответы

Глава 17.

Гуру – ваш личный наставник  
Гуру – кто это?  
Вопросы и ответы

Глава 18.

Медитация для последователей Шри Чинмой  
Ваш собственный личный проводник.  
Индивидуальная медитация  
Что берет на себя Гуру  
Медитация на портрет Шри Чинмой  
Вопросы и ответы

Глава 19.

Понимание своих внутренних переживаний  
Плоды на пути медитации  
Вопросы и ответы

Глава 20.

Самадхи: вершина божественного сознания  
Что такое самадхи?  
Вопросы и ответы

О Шри Чинмое

Глава 1

Медитация: язык Бога

Медитация говорит нам только одно: Бог есть.

Медитация открывает нам только одну истину: наши мечты – о Боге.

Почему мы медитируем ?

Почему мы медитируем? Мы медитируем потому, что наш мир не может удовлетворить нас. Так называемый покой, который мы испытываем в нашей повседневной жизни, это пятиминутный покой после десяти часов беспокойства, волнений и разочарований. Мы постоянно находимся во власти враждебных сил, окружающих нас, – зависти, страха,

сомнения, волнения, беспокойства и отчаяния. Эти силы как обезьяны. Когда они отпускают нас на время своего кратковременного отдыха, мы говорим, что наслаждаемся покоем. Но это совсем не настоящий покой, и в следующий момент они атакуют нас снова.

Только лишь через медитацию мы можем обрести длительный покой, божественный покой. Если утром мы медитируем, вкладывая в это всю свою душу, и испытываем покой только одну минуту, эта одна минута покоя распространится на весь день. Когда мы медитируем на самом высоком уровне, тогда мы действительно получаем постоянный покой, свет и восторг. Мы нуждаемся в медитации, так как мы хотим расти в свете и проявлять себя в свете. Если это является нашим устремлением, если это – наша жажда, тогда медитация – единственный путь.

Если мы чувствуем, что мы удовлетворены тем, что имеем, и тем, что мы есть, то для нас нет необходимости вступать в область медитации. Причиной, по которой мы обращаемся к медитации, является наш внутренний голод. Мы чувствуем, что внутри нас есть что-то светлое, что-то бескрайнее, что-то божественное. Мы чувствуем, что мы в этом очень нуждаемся, но только сейчас не имеем доступа к этому. Наш внутренний голод исходит из нашей духовной потребности.

Медитация – это не уход от жизни

Если мы вступаем на путь медитации для того, чтобы уйти от мира и забыть наши страдания, тогда мы делаем это по ложной причине. Если мы вступаем в духовную жизнь из-за разочарования или неудовлетворенности, тогда мы можем и не остаться в духовной жизни. Сегодня мне не удалось удовлетворить свои желания, поэтому я не удовлетворен миром. Но завтра я скажу: "Давай попробую еще раз. Может быть, на этот раз я получу удовлетворение". Но в конечном итоге мы почувствуем, что жизнь-желание никогда не удовлетворит нас. Мы почувствуем необходимость обратиться к внутренней жизни. Это и есть устремленность.

Что такое медитация? Медитация – это самопробуждение человека и самоотдача Бога. Когда самопробуждение человека и самоотдача Бога встречаются, человек становится бессмертным во внутреннем мире, а Бог становится проявленным во внешнем мире.

В устремленной жизни мы нуждаемся только в Боге. Если мы искренне нуждаемся в Боге, тогда, естественно, Он отдаст нам Себя. Но Он сделает это по-своему и в установленное им самим время. Если мы молимся и медитируем с искренней устремленностью желая обрести определенные качества, то даже если Бог не одарит нас ими, все равно мы будем удовлетворены. Мы просто скажем себе: "Ему лучше знать. Сейчас я пока не готов к этому. Но Он обязательно даст мне их в тот день, когда я буду готов". В устремленной жизни не наши достижения приносят нам удовлетворение, а наша устремленность. Устремленность сама и является нашим удовлетворением.

Сознательная устремленность и усилие

Для обретения духовности не годится метод "жми и дави". Мы не можем привлечь духовный свет насильно. Когда он снизойдет сам по себе, только благодаря нашей устремленности сможем мы воспринять его. Если мы попытаемся привлечь больше света, чем способны воспринять его, наш внутренний сосуд разрушится. Как мы воспринимаем этот свет, идущий свыше? Как мы расширяем свое сознание, чтобы повысить восприимчивость? Ответом является медитация.

Медитировать – не значит просто сидеть спокойно пять или десять минут. Медитация требует сознательного усилия. Ум должен быть приведен в состояние покоя и тишины. В то же самое время, он должен быть бдительным для того, чтобы не позволить никаким отвлекающим мыслям или желаниям проникнуть в него. Когда мы сможем привести ум в состояние покоя и тишины, мы почувствуем, что внутри нас зарождается новое создание. Когда наш ум становится свободным и спокойным, и все наше существование становится пустым сосудом, наше внутреннее существо может призвать бесконечный покой, свет и блаженство войти в этот сосуд и заполнить его. Это и есть медитация.

Медитация – язык Бога. Если мы хотим знать, что значит Воля Бога в нашей жизни, если мы хотим, чтобы Бог направлял нас, формировал нас и проявлял Себя в нас и через нас, тогда медитация – тот язык, который мы должны использовать.

Когда мы думаем, что именно мы пытаемся медитировать, тогда медитация кажется сложной. Однако настоящая медитация совершается не нами. Она совершается нашим Внутренним Пилотом, Всевышним, который постоянно медитирует в нас и через нас. Мы всего лишь сосуд, и мы позволяем Ему наполнять нас всем Его Сознанием. Мы начинаем с нашего собственного личного усилия, но как только мы погружаемся глубоко внутрь себя, мы понимаем, что не наше усилие позволяет нам погрузиться в медитацию. Это Всевышний медитирует в нас и через нас с нашего ведома и сознательного согласия.

Душа каждого человека имеет собственный способ медитации. Мой способ медитации

не подойдет вам, а ваш способ медитации не подойдет мне. Есть много ищущих, чья медитация не бывает плодотворной, так как они выполняют медитацию, которая им не подходит. Если у вас нет духовного Учителя, который может направлять вас, тогда вам надо погрузиться глубоко внутрь себя, чтобы медитация исходила из сокровенных глубин вашего сердца.

Это очень трудно для начинающего. Вы должны погрузиться глубоко-глубоко внутрь себя и понять, слышите ли вы голос, мысль или идею. Тогда надо погрузиться глубоко в этот голос или мысль и понять, дает ли он вам чувство внутренней радости или покоя, где нет ни вопросов, ни проблем, ни сомнений. Только когда у вас будет подобное чувство, вы можете быть уверены, что голос, который вы услышали, есть истинный внутренний голос, который поможет вам в вашей духовной жизни.

Но если у вас есть Учитель, который является реализованной душой, его молчаливый пристальный взгляд научит вас, как медитировать. Учитель не должен словесно объяснять, как медитировать, либо давать особую технику медитации. Он просто будет медитировать на вас и внутренне обучать вас медитации. Ваша душа войдет в его душу и научится у его души. Все истинные духовные Учителя обучают медитации в безмолвии.

Конечная цель медитации – установить сознательный союз с Богом. Все мы – дети Бога, однако в данный момент у нас нет сознательного единства с Богом. Кто-то может верить в Бога, но эта вера не является реальностью в его жизни. Он просто верит в Бога потому, что какой-то святой или йог, или духовный Учитель сказал, что Бог существует, или потому, что он читал о Боге в духовных книгах. Но, если мы занимаемся медитацией, приходит день, когда мы устанавливаем сознательное единство с Богом. И тогда Бог дарует нам Свой бесконечный покой, бесконечный свет и бесконечное блаженство, и мы превращаемся в этот бесконечный покой, свет и блаженство.

#### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Как медитировать?

О Есть два способа медитации. Один из них – успокоить ум. Обыкновенный человек чувствует, что если он заставит молчать свой ум, он станет глупцом. Он чувствует, что если ум не думает, значит ум потерял все. Но это неверно в духовной жизни. В духовной жизни, когда мы заставляем ум молчать, мы видим, что в уме зарождается новое создание, новое обещание Богу. В настоящий момент мы не выполнили обещание, данное Богу, мы не полностью посвятили Богу все свое существование. Когда мы сможем заставить ум молчать, мы будем в состоянии удовлетворить и проявить Бога.

Другой способ медитировать – освободить сердце. В настоящий момент сердце полно эмоционального смятения и проблем, вызванных нечистым виталом, который окутал его. Сердце – это сосуд. В настоящий момент этот сосуд полон небожественным, которое ограничивает и связывает нас. Если мы сможем освободить это сердце-сосуд, то найдется некто, кто наполнит его божественным покоем, светом и блаженством, которые освободят нас. Когда мы освободим наше сердце от невежества, Мудрость-Свет Бога придет и наполнит его.

В Если человек не верит в Бога, может ли он заниматься медитацией?

О Если человек не верит в Бога, он может заниматься медитацией, однако, он может ничего не достичь. Медитация – путь, ведущий к Богу. Если вы не верите в Бога, тогда, естественно, вы не пойдете по этому пути.

В Является ли медитация высшей реальностью?

О Можно сказать, что для начинающего медитация является высшей реальностью. Но, когда ищущий достигает более высокого уровня, он знает, что медитация лишь ведет к высшей реальности. Если кто-то жил много лет в невежестве, никогда не молился и не медитировал в своей жизни даже в течение минуты, для него медитация, естественно, является наивысшей реальностью, которую может достичь его сознание. Но, когда он практиковал медитацию уже в течение нескольких лет, он знает, что сама по себе медитация не является высшей реальностью. Высшая реальность – нечто, чего он достигает или чем становится, идя по пути медитации.

В Меняется ли объект медитации по мере того, как человек духовно развивается и достигает реализации?

О После достижения реализации нет необходимости медитировать так, как медитирует ищущий. Когда кто-либо достиг реализации, что означает единство со Всевышним, его медитация становится постоянной. Когда ищущий реализовал Бога, он медитирует не для того, чтобы чего-либо достичь или выйти за пределы чего-либо. Он медитирует для того, чтобы принести покой, свет и блаженство человечеству или пробудить сознание других людей.

#### Глава 2

Прежде всего самое важное: как начать

С духовной точки зрения каждый ищущий является начинающим. В тот момент, когда

вы захотите постоянно и непрерывно совершенствоваться, именно в этот момент вы становитесь вечным начинающим.

С чего мне начать ?

С духовной точки зрения каждый ищущий является начинающим. Начинающий – это тот, у кого есть внутреннее побуждение вырасти во что-то все более божественное, все более озаряющее, все более проявляющее. В тот момент, когда вы захотите постоянно и непрерывно совершенствоваться, в момент, когда вы захотите превзойти себя и вступить в вечно трансцендентирующее Запредельное, в этот момент вы становитесь вечным начинающим.

Если вы делаете самые первые шаги, то вы можете начать с прочтения нескольких духовных книг или священных книг. Они дадут вам вдохновение. Вам следует читать книги духовных Учителей, которым вы безгранично верите. Есть Учителя, которые достигли высочайшего сознания, и, читая их книги, вы обязательно получите вдохновение. Лучше не читать книги, написанные профессорами, учеными и последователями, которые все еще в пути и не достигли просветления. Только те, кто реализовал Истину, будут иметь способность предложить Истину. Иначе мы уподобляемся слепому, которого ведет слепой.

Хорошо также общаться с людьми, медитирующими уже некоторое время. Они могут и не быть в состоянии научить вас, но они смогут вдохновить вас. Даже если вы будете просто сидеть рядом с ними, когда они медитируют, не осознавая того ваше внутреннее существо получит часть медитативной силы от них. Вы ничего не крадете; просто ваше внутреннее существо получает помощь от них без вашего внешнего знания.

Вначале вам не следует даже думать о медитации. Просто попытайтесь выделить определенное время, в течение которого постарайтесь сохранять покой и молчание, и почувствуйте, что эти пять минут принадлежат вашему внутреннему существу и больше никому. Регулярность особенно важна. Все, в чем вы нуждаетесь, – это регулярная практика в одно и то же время.

Каждый день надо учиться только одному: как быть действительно счастливым.

Некоторые основные приемы

Для начинающего лучше начать с концентрации. Иначе в тот момент, когда вы попытаетесь успокоить и освободить свой ум, миллионы суетных мыслей проникнут в вас, и вы не будете способны медитировать даже секунду. Если вы концентрируетесь, то в это время вы ставите заслон тем ненужным мыслям, которые стараются проникнуть в вас. Поэтому вначале просто практикуйте концентрацию по несколько минут. Затем, через несколько недель или месяцев, вы можете попробовать медитировать.

Когда вы начинаете медитировать, всегда старайтесь почувствовать себя ребенком. В детском возрасте ум человека еще не развит. В возрасте двенадцати или тринадцати лет ум начинает функционировать на уровне интеллекта. Но до этого ребенок – само сердце. Ребенок чувствует, что он ничего не знает. У него нет никакого предвзятого мнения о медитации и духовной жизни. Он хочет изучать все непосредственно.

Сначала почувствуйте, что вы – ребенок, а затем постарайтесь почувствовать, что вы находитесь в цветущем саду. Этот цветущий сад – ваше сердце. Ребенок может играть в саду часами. Он переходит от цветка к цветку, но не уходит из сада, потому что радуется красоте и аромату каждого цветка. Почувствуйте, что внутри вас – сад, и вы можете оставаться в нем сколько захотите. Таким способом можно научиться медитировать в сердце.

Если вы сможете оставаться в сердце, то начнете чувствовать внутреннюю мольбу. Эта внутренняя мольба, которая есть устремленность, является секретом медитации. Когда молит взрослый человек, его мольба обычно неискренна. Но когда просит ребенок, даже если он просит только конфету, он очень искренен. В это время конфета – целый мир для него. Если вы дадите ему стодолларовую банкноту, он не будет удовлетворен; ему нужна только конфета. Когда ребенок взывает, немедленно его отец или мать приходят к нему. Если вы можете просить глубоко внутри себя покоя, света и истины, и если это – единственное, что удовлетворит вас, тогда Бог, ваш вечный Отец и вечная Мать, обязательно придет и поможет вам.

Вам следует всегда стараться почувствовать, что вы беспомощны, как ребенок. Как только вы ощутите, что беспомощны, кто-нибудь придет помочь вам. Если ребенок потерялся на улице и начинает плакать, какой-нибудь добросердечный человек покажет ему, где его дом. Почувствуйте, что вы потерялись на улице и вокруг бушует буря. Сомнение, страх, тревога, беспокойство, неуверенность и другие небожественные силы обрушиваются на вас. Но если вы взываете искренне, кто-то придет спасти вас и покажет вам дорогу к дому, который есть ваше сердце. И кто же он? Это Бог, ваш Внутренний Пилот.

Ранним утром пригласите Бога, вашего Друга, вашего настоящего Друга, вашего единственного Друга, сопровождать вас в течение всего дня.

## Внутренний Пилот

Бог может иметь облик, а может и не иметь. Но во время медитации лучше думать о Всевышнем как о человеческом существе. Начинающему следует всегда медитировать на Бога, как личность. Иначе, если вы попытаетесь представить Бога в его безличностном аспекте, вы будете смущены его необъятностью. Поэтому начинайте с личностного Бога, а потом вы сможете перейти к безличностному Богу. Сегодня вы можете быть начинающим в духовной жизни, но не чувствуйте, что вы всегда будете начинающим. Когда-то все были начинающими. Если вы практикуете концентрацию и медитацию регулярно, если вы действительно искренни в своем духовном поиске, то вы обязательно добьетесь прогресса. Главное – не падать духом. Божественная реализация не приходит вдруг. Если вы медитируете регулярно и преданно, если вы можете взывать к Богу, как ребенок в слезах зовет свою мать, тогда вам не надо будет бежать к цели. Нет, цель сама придет и встанет прямо перед вами и назовет вас своим, совершенно своим.

## УПРАЖНЕНИЯ

### 1. Простота, искренность, чистота.

Для ищущего, желающего начать духовную жизнь, простота, искренность, чистота и уверенность имеют первостепенное значение. Именно простота дарует вам покой ума. Именно искренность дает вам почувствовать, что вы от Бога и Бог всегда для вас. Именно ваше чистое сердце дает вам почувствовать, что в каждое мгновение вашей жизни Бог растет, сверкает и проявляет Себя внутри вас. Именно уверенность позволит вам почувствовать, что медитация – безусловно то, что нужно. Имеется несколько медитационных упражнений, к которым может обратиться начинающий. Не напрягаясь, повторите про себя слово "простота" в уме семь раз и сосредоточьтесь на верхней части головы. Затем повторите слово "искренность" семь раз внутри своего сердца про себя и с душой и сконцентрируйтесь на сердце. Затем не напрягаясь семь раз произнесите про себя слово "чистота", направив внутренний взгляд в пупок или на область вокруг пупка и сконцентрируйтесь на нем. Пожалуйста, сделайте это молча и со всей душой. Затем сосредоточьте свое внимание на третьем глазе, который находится между и немного выше бровей, и про себя повторите слово "уверенность" семь раз. После этого положите руку на макушку и скажите три раза: "Я простосердечен, я простосердечен, я простосердечен". Затем положите руку на сердце и скажите три раза: "Я искренен, я искренен, я искренен". Потом положите руку на пупок, повторяя: "Я чист", и на третий глаз, говоря: "Я уверен".

### 2. Любимое качество.

Если вам нравится определенный аспект Бога – любовь, например, – пожалуйста, повторите про себя слово "любовь" со всей душой несколько раз. Произнося слово "любовь" со всей душой, постарайтесь почувствовать как оно отдается в самых сокровенных глубинах вашего сердца: "Любовь, любовь, любовь". Если вас больше интересует божественный покой, тогда, пожалуйста, про себя произнесите нараспев или повторите самому себе слово "покой". При этом попытайтесь услышать космический звук, заключенный в этом слове, который отражается в самых сокровенных глубинах вашего сердца. Если вы хотите света, тогда, пожалуйста, повторите: "Свет, свет, свет", вкладывая как можно больше души и почувствуйте, что вы на самом деле стали светом. От кончиков пальцев до макушки головы, постарайтесь почувствовать, что вы стали словом, которое вы повторяете. Почувствуйте, что ваше физическое тело, тонкое тело, все ваши нервы и все ваше существо переполняются потоком любви, покоя или света.

### 3. Пригласите своих друзей.

Почувствуйте, что вы стоите в дверях своего сердца и что вы пригласили Любовь, Покой, Свет, Восторг и всех ваших других божественных друзей к себе. Но если появятся сложность, неискренность, нечистота и другие отрицательные силы, пожалуйста, не позволяйте им войти. Постарайтесь почувствовать, что как божественные качества, так и небожественные качества, приняли форму человеческих существ и вы можете видеть их своими глазами.

Каждый день пытайтесь приглашать одного друга войти в дверь вашего сердца. Это будет началом божественной дружбы. Сегодня вы позволите войти только вашему другу Любви, завтра вы позволите войти вашему другу Радости. Через некоторое время у вас будет возможность приглашать больше, чем одного друга за один раз. Возможно, вы и не сможете сначала уделять внимание более, чем одному другу, но со временем вы будете способны приглашать всех своих божественных друзей сразу.

## ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Я ищу большей радости в жизни, но не чувствую уверенности в том, что получу ее, устремившись в медитацию.

О Когда жизнь не доставляет вам радости, но вы чувствуете, что хотите радости, это значит, что вы духовно голодны. Когда у вас есть духовный голод, вы будете есть духовную пищу. Когда вы не голодны, вы не будете есть. Пятнадцать или

двадцать лет вы неискренне или ненастойчиво заботились о духовной жизни. Поскольку вы в течение многих лет не медитировали, если вы прыгнете сразу в море духовности, то не сможете плыть. Вы не можете изменить свою натуру сразу. Это должно делаться медленно, постоянно, постепенно. Сначала подвигайтесь в воде и постепенно вы научитесь плавать. В конце концов придет время, когда вы сможете плавать хорошо. Но раз у вас есть внутренний голод, значит вы готовы начать плавать.

### Глава 3

Овладение самым существенным

Без подготовки не сделаешь попытки. Без попытки нет прогресса. Без прогресса нет совершенства. Без совершенства нет удовлетворения

Подготовка к медитации

Для медитации дома у вас должен быть угол в вашей комнате – абсолютно чистый, и освященный – священное место, которое вы используете только для медитации. Там вы можете убрать алтарь, где у вас будет портрет вашего духовного Учителя или Христа или какого-то другого любимого духовного лица, кого вы считаете своим Учителем.

Полезно, если вы перед началом медитации примете душ или ванну. Чистота тела очень полезна для очищения сознания. Если невозможно принять ванну или душ перед тем, как сесть медитировать, вам следует, по крайней мере, умыться. Кроме того, рекомендуется надеть чистую и светлую одежду.

Вам также поможет, если вы зажжете ароматические палочки и на вашем алтаре поставите свежие цветы. Когда вы вдыхаете запах ароматических палочек, то вдохновения и очищения вы получаете, может быть, только на йоту, но эта йота может быть добавлена к вашему внутреннему сокровищу. Есть люди, которые говорят, что не обязательно иметь перед собой цветы во время медитации. Они говорят: "Цветок – внутри, тысяче лепестковый лотос – внутри нас". Но живой цветок на алтаре напомнит вам о вашем внутреннем цветке. Его цвет, его аромат и его чистое сознание вдохновят вас. От вдохновения вы получите устремленность.

То же можно сказать и об использовании свечей во время медитации. Пламя свечи само по себе не даст вам устремленности. Но когда вы видите внешнее пламя, сразу же вы почувствуете, что пламя устремленности в вашем внутреннем существе восходит высоко, выше, ещё выше. Для того, кто находится накануне реализации Бога, или для того, кто уже реализовал Бога, эти внешние атрибуты не будут иметь значения. Но если вы знаете, что для вас реализация Бога все ещё далеко впереди, то они определенно усилят вашу устремленность.

Когда вы проводите ежедневную индивидуальную медитацию, старайтесь медитировать в одиночку. Это не относится к супругам, если у них один духовный Учитель. Для них медитировать вместе естественно. В остальных случаях не рекомендуется медитировать с другими во время ваших повседневных индивидуальных медитаций. Коллективная медитация тоже важна, но в повседневной индивидуальной медитации лучше медитировать уединенно у своего собственного алтаря.

Медитация – божественный дар. Медитация упрощает нашу внешнюю жизнь и питает энергией внутреннюю. Медитация дает нам естественную и свободную жизнь, жизнь, которая становится настолько естественной и свободной, что с каждым дыханием мы осознаем нашу собственную божественность.

Поза – это важно

При медитации важно удерживать позвоночник в прямом и вертикальном положении, и при этом тело должно быть расслаблено. Если тело напряжено, то божественные и осуществляющиеся качества, которые входят и протекают через него во время медитации, не будут восприняты. Поза также не должна причинять телу неудобства. Когда вы медитируете, ваше внутреннее существо спонтанно придаст вам удобное положение, и вам останется лишь поддерживать его. Главное достоинство позы лотоса в том, что она помогает удерживать позвоночник прямо и вертикально. Но эта поза неудобна для большинства людей. Так что поза лотоса вовсе не обязательна для правильной медитации. Многие люди медитируют очень хорошо, сидя на стуле.

Некоторые люди выполняют физические упражнения и принимают позы. Эти упражнения, называемые Хатха-йогой, расслабляют тело и успокаивают ум на короткий период. Если кто-то физически очень беспокоен и не может оставаться спокойным даже одну секунду, тогда эти упражнения определенно помогут. Но Хатха-йога вовсе не обязательна. Есть много устремленных, которые могут просто сесть и успокоить свой ум без всяких занятий Хатха-йогой.

Ни при каких условиях не рекомендуется медитировать лежа, даже тем, кто медитирует уже в течение нескольких лет. Те, кто пытаются медитировать лежа, войдут в мир сна, либо внутренней пассивности или дремоты. К тому же, когда вы лежите, ваше дыхание не такое хорошее, как в положении сидя, так как оно не осознается и не поддается контролю. Правильное дыхание очень важно в медитации.

Душевное сердце открыло высочайшую истину: медитировать на Бога – привилегия, а не обязанность.

Глаза открыты или глаза закрыты ?

Меня часто спрашивают, нужно ли медитировать с закрытыми глазами. В девяноста случаях из ста, медитирующие с закрытыми глазами засыпают во время медитации. В течении пяти минут они медитируют, а затем пятнадцать минут проводят в мире сна. В нем нет динамической энергии, только апатичность, благодушие, нечто подобное приятному ощущению отдыха. Медитируя с закрытыми глазами и погружаясь в мир сна, вы можете насладиться любыми иллюзиями. Ваше богатое воображение может дать вам почувствовать, что вы входите в высшие миры. Существует много способов, с помощью которых вы можете убедить себя, что вы прекрасно медитируете. Поэтому, лучше всего медитировать с полуоткрытыми и полужакрытыми глазами. В этом случае вы – корень дерева, и в то же самое время – самая верхняя ветвь. Та ваша часть, которая соответствует полуоткрытым глазам, – корень, символизирующий Мать-Землю. Часть, соответствующая полужакрытым глазам, – самая верхняя ветвь, мир видений, или, скажем, Небес. Ваше сознание находится на самом высшем уровне, и в то же время оно здесь, на земле, где пытается изменить мир.

Когда вы медитируете с полуоткрытыми и полужакрытыми глазами, вы делаете то, что называется "медитацией льва".

Даже когда вы погружаетесь глубоко внутрь, вы фокусируете сознательное внимание как на физическом плане, так и на подсознательном плане. Как физический мир с его шумом и другими помехами, так и подсознательный мир, мир сна, оба зовут вас, но вы справляетесь с ними. Вы говорите: "Смотрите, я начеку. Вы не можете овладеть мною". Поскольку ваши глаза частично открыты, вы не уснете. Так вы бросаете вызов миру подсознания. В то же время вы сохраняете ваше господство над физическим планом, потому что вы можете видеть, что происходит вокруг вас.

Дыхательные упражнения

1. Вдох, направленный в сердечный центр.

Пожалуйста, вдохните, задержите дыхание на несколько секунд, и почувствуйте, что вы удерживаете дыхание, которое есть сама жизнь-энергия, в сердечном центре. Это поможет развить вам внутреннюю способность к медитации.

2. Осознание дыхания.

Когда вы садитесь медитировать, пытайтесь вдыхать как можно медленнее и спокойнее, так, что тончайшая нить, если бы кто-нибудь поместил её перед вашим носом, вовсе не колебалась бы. И когда вы выдыхаете, пытайтесь выдыхать даже еще медленней, чем вдыхали. Если возможно, сделайте маленькую паузу между концом вашего выдоха и началом вдоха. Если можете, задержите дыхание на несколько секунд. Но если это трудно, не делайте этого. Никогда не делайте ничего, что доставит вам физический дискомфорт во время медитации.

3. Вдыхание покоя и радости.

Первое, о чем вы должны думать, занимаясь дыхательной техникой – чистота. Если при вдохе вы можете почувствовать, что дыхание приходит прямо от Бога, от самой Чистоты, тогда ваше дыхание может быть легко очищено. Затем, каждый раз вдыхая, пытайтесь почувствовать, что вы вдыхаете бесконечный покой в ваше тело.

Противоположность покоя – беспокойство. Когда вы выдыхаете, пытайтесь чувствовать, что вы удаляете беспокойство, которое находится внутри вас и то, которое вы видите вокруг себя. Когда вы дышите таким способом, вы видите, что тревога покидает вас. После того, как проделаете это несколько раз, пожалуйста, попытайтесь почувствовать, что вы вдыхаете энергию Вселенной, и когда выдыхаете, почувствуйте, что весь страх уходит из тела. После того, как проделаете это несколько раз, попытайтесь почувствовать, что вы вдыхаете бесконечную радость, и выдыхаете печаль, страдание и меланхолию.

4. Космическая энергия.

Почувствуйте, что вы вдыхаете не воздух, а космическую энергию. Почувствуйте, что громадная космическая энергия входит в вас с каждым вдохом, и что вы собираетесь использовать ее для того, чтобы очистить тело, витал, ум и сердце. Почувствуйте, что нет ни одного места в вашем существе, которое не было бы заполнено потоком космической энергии. Он течет как река внутри вас, омывая и очищая все ваше существо.

Потом, когда вы выдыхаете, почувствуйте, что выдыхаете весь мусор, скопившийся в вас – все ваши низменные мысли, мрачные идеи и нечистые действия. Все внутри вас, что вы называете низменным, все, что вы не хотите признавать своим, почувствуйте, что это все вы исторгаете из себя.

Это не традиционная пранаяма йоги, которая более сложна и систематизирована, это – наиболее эффективный духовный способ дыхания. Если вы будете практиковать такой способ дыхания, то скоро увидите результаты. В самом начале вы должны будете использовать свое воображение, но через некоторое время вы увидите и почувствуете, что это вовсе не воображение, это – реальность. Вы сознательно



## Шри Чинмой Медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

вдыхаете энергию, потоки которой повсюду вокруг вас, очищая себя и избавляясь от всего небожественного. Если вы будете дышать так по пять минут каждый день, вы сможете очень быстро совершенствоваться. Но это должно делаться очень сознательно, а не механически.

### 5. Совершенное дыхание.

Когда вы станете более подготовленным, вы сможете попытаться почувствовать, что вдыхаете и выдыхаете каждой частичкой вашего тела – сердцем, глазами, носом, и даже порами. Сейчас вы можете дышать только носом или ртом, но придет время, когда вы будете способны дышать каждой частью вашего тела. Духовные Учителя могут дышать даже с закрытыми носом и ртом. Когда вы овладеете этим духовным дыханием, вся ваша нечистота и невежество будут заменены божественным светом, покоем и энергией.

### 6. Дыхание на счет один-четыре-два.

Когда вдыхаете, повторите один раз имя Бога, Христа, или кого-либо еще, кому вы поклоняетесь. Или, если ваш духовный Учитель дал вам мантру, можете повторять ее. Это дыхание не должно быть долгим или глубоким. Потом задержите дыхание и повторите то же имя четыре раза. А когда выдыхаете, повторите два раза имя или мантру, которую вы выбрали. Вы вдыхаете на один счет, задерживаете дыхание на четыре счета, и выдыхаете на два счета, про себя повторяя священное слово. Если вы просто считаете числа один-четыре-два, вы не получите никаких вибраций или внутреннего ощущения. Но когда вы произносите имя Бога, немедленно божественные высшие качества входят в вас. Потом, когда вы задерживаете дыхание, эти божественные качества циркулируют в вас, проникая во всю вашу темноту, несовершенство, ограниченность и нечистоту. И когда вы выдыхаете, те же самые божественные качества уносят прочь все ваши небожественные, отрицательные и разрушительные качества.

В самом начале вы можете начать со счета 1-4-2. Когда вы приобретете опыт в дыхательных упражнениях, вы будете способны делать то же самое на счет 4-16-8: вдох – 4 счета, задержка дыхания на 16, и выдох на 8. Но к этому следует идти очень постепенно. Некоторые люди считают 8-32-16, но такое подходит только для специалистов.

### 7. Переменное дыхание.

Другая техника, которую вы можете попробовать, это переменное дыхание. Оно осуществляется зажатием правой ноздри большим пальцем и выполнением продолжительного вдоха левой. Во время вдоха повторите имя Бога один раз. Затем задержите дыхание на четыре счета, повторив при этом четырежды имя Бога. И, наконец, освободите правую ноздрю, зажмите левую, закрывая ее безмянным пальцем и выдохните на два счета, т.е. на два повтора имени Бога. Затем сделайте все это наоборот – начиная с зажатой левой ноздри. При таком методе, когда вы вдыхаете, не обязательно делать это тихо. Даже если вы производите шум, не страшно. Но, конечно, эти упражнения не должны делаться на людях или там, где другие пытаются медитировать в тишине.

Вы не должны упражняться в дыхании 1-4-2 больше четырех или пяти минут, и не должны делать переменного дыхания более нескольких раз. Если вы будете делать его 20 или 40 или 50 раз, то от основания позвоночника будет подниматься тепло и входить в голову, создавая напряжение и головную боль. Это похоже на переедание. Еда хороша, но если вы едите ненасытно, это расстроит ваш желудок. Этот внутренний жар действует так же. Если вы будете дышать на пределе своих возможностей, тогда вместо того, чтобы дать вам успокоенный ум, дыхание даст вам высокомерный, беспокойный и разрушительный ум. Позже, когда вы разовьете вашу внутреннюю способность, вы сможете делать это переменное дыхание в течение 10 или 15 минут.

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Необходимо ли медитировать только дома, или можно пытаться медитировать в любом месте?

О Сейчас вы только начинающий. Вы можете медитировать лучше всего только когда вы один в комнате или в присутствии духовного Учителя. Если вы попытаетесь медитировать во время управления автомобилем, когда идете, или когда сидите в метро, вы не сможете войти в медитацию очень глубоко. И в то же время, вовсе недостаточно сесть перед своим алтарем. Когда вы садитесь перед алтарем, вы должны чувствовать внутренний алтарь, алтарь внутри своего сердца, иначе у вас не будет удовлетворительной медитации. Где бы вы ни медитировали, вы должны войти в ваше сердце, туда, где вы можете увидеть и почувствовать живой алтарь Всевышнего. У своего внутреннего алтаря вы в безопасности и защищены. Там вы под покровительством божественных сил. Если вы можете медитировать во внутреннем алтаре, вы обязательно быстро достигнете прогресса, потому что там вы не встретите противодействия.

После нескольких лет старательных занятий медитацией, когда, развита внутренняя

сила, вы сможете медитировать где угодно. Даже если вы стоите в метро или идете по улице, вам это не помешает. В конечном счете, вы должны научиться, как проводить высшую медитацию, и в то же время сознавать все, что происходит во внешнем мире.

В Медитируя или молясь, некоторые люди концентрируются на определенных объектах, например, на фотографии, или каких-то других предметах. Мудро ли с их стороны привязываться к этим объектам, или им лучше медитировать на нечто бесформенное и незримое?

О .Когда они медитируют на что-то, они не поклоняются этому как Богу. Они только получают вдохновение от этого предмета. Я бросаю взгляд на свечу, и я вижу пламя, но я не воспринимаю пламя как Бога. Я воспринимаю пламя как источник вдохновения. Это пламя вдохновляет меня и увеличивает мою устремленность подниматься вверх с пылающим внутренним призывом. Я могу держать цветок перед собой, когда медитирую. Цветок - не Бог, хотя внутри цветка есть Бог. Но цветок вдохновляет меня и дает мне чистоту. Я могу зажечь ароматическую палочку. Она сама не Бог для меня, но она дает мне ощущение чистоты и помогает мне в моем духовном прогрессе.

Все, что вдохновляет меня, я должен использовать для того, чтобы увеличить мою устремленность, будь то фотография, свеча или цветок. Ибо, когда мое вдохновение и устремленность увеличиваются, я чувствую, что я продвинулся на один шаг дальше по направлению к цели. Но ни свеча, ни фотография, ни цветок сами по себе не являются обметами поклонения.

В Когда мы в конце - концов достигнем Божественной реализации, будут ли необходимы все эти атрибуты?

О Когда мы сделаемся специалистами в нашей жизни -устремленности, тогда не останется никаких внешних форм - Мы станем едины с Не Имеющим Обличья. Но вначале необходимо идти к Богу через форму. Вначале ребенок читает вслух. Он должен убедить своих родителей, он должен убедить себя, что он читает слова. Если он не читает вслух, он чувствует что не читает совсем. Но когда ребенок вырастет, он читает в молча. К тому времени он и его родители знают, что он действительно умеет читать, тогда внешняя форма может быть отброшена. Но эти внешние формы для ищущего - дело первостепенной важности во время подготовительной стадии. Окончательно они отпадут, когда в них не будет необходимости.

В Хорошо ли медитировать после еды, или желательнее медитировать натощак?

О Нехорошо медитировать сразу после обильной пищи. У тела есть тысячи тонких духовных нервов. Они становятся отяжелевшими после большой еды и не позволят вам осуществить высший уровень медитации. Тело будет тяжелым, сознание будет тяжелым, нервы будут тяжелыми и ваша медитация не будет хорошей. Когда вы медитируете правильно, вы чувствуете, что все ваше существо, как птица, летит высоко, выше, еще выше. Но если ваше сознание тяжело, вы не сможете подняться. Итак, всегда желательнее медитировать на пустой желудок. По крайней мере, два часа должно пройти между едой и моментом, когда вы садитесь медитировать. Но все таки, если вы действительно голодны, когда идете медитировать, ваша медитация не будет удовлетворительной. Ваш голод, как обезьяна, будет постоянно отвлекать вас. И в таком случае хорошо выпить стакан молока или сока перед медитацией. Это не испортит ее.

Но воздержание от обильной пищи перед медитацией - не то же самое, что голодание. Голодание вовсе не обязательно для медитации. Голоданием вы очищаете себя до некоторой степени. Раз в месяц, если вам хочется, вы можете голодать один день, чтобы очистить вашу сущность от внешней агрессивности и жадности. Но голодая часто, вы достигнете смерти раньше, чем Бога. Голодание - не разрешение проблемы самоочищения. Разрешение ее - это постоянная, глубокая, душевная медитация, неограниченная любовь к Богу и безусловное смирение Ему.

В Необходимо ли быть вегетарианцем для того, чтобы следовать по пути духовной жизни?

О Вегетарианская диета, действительно, имеет значение в духовной жизни. Чистота - дело первостепенной важности для учеников. Эту чистоту мы должны создавать в теле, в чувствах и в уме. Когда мы едим мясо, агрессивное животное сознание входит в нас. Наши нервы становятся возбужденными и беспокойными, и это может отрицательно повлиять на нашу медитацию. Если ищущий не прекращает есть мясо, обычно он не достигает тонких ощущений и видения тонких миров.

Когда-то животное сознание было необходимо для продвижения вперед. Животные по своей природе агрессивны, но в то же время в их природе есть некий динамический толчок к развитию. Если бы мы не взяли качеств от животных, мы бы остались инертными, как деревья, или остались бы в сознании камня, в котором нет ни роста, ни движения. Но, к сожалению, животное сознание содержит и темные, и разрушительные качества. А мы вошли в духовную жизнь, так что животное сознание не является больше необходимым в нашей жизни. От животного сознания мы перешли к

человеческому сознанию, и теперь мы пытаемся войти в божественное сознание. Фрукты и овощи, будучи легкой пищей, помогают нам обретать и в нашей внутренней, и в нашей внешней жизни качества доброты, нежности, простоты и чистоты. Вегетарианство поможет нашему внутреннему существу усилить его внутреннюю сущность. В душе – мы молимся и медитируем, снаружи – пища, которую мы берем от Матери-земли, помогает нам тоже, давая нам не только энергию, но и устремленность.

Некоторые люди чувствуют, что мясо дает им силу. Но если они заглянут поглубже, то сделают открытие, что это их собственное представление о мясе дает им силу. Можно изменить представление и почувствовать, что не мясо, а духовная энергия, пронизывающая тело, дает ему силу. Эта энергия идет от медитации так же, как от правильного питания. Сила, которую можно получить от устремленности и медитации, бесконечно мощнее, чем сила, которую можно получить из мяса.

Многие духовно ищущие пришли к заключению, что вегетарианство способствует более быстрому прогрессу в духовной жизни. Но наряду с вегетарианской диетой нужно молиться и медитировать. Если имеется устремленность, то вегетарианская диета значительно поможет; телесная чистота поможет устремленности стать более интенсивной и более духовной. И все-таки, если кто-то не вегетарианец, это не означает, что ему не суждено продвинуться в духовной жизни, или что он не способен к реализации Бога.

#### Глава 4

##### Безмолвный ум

Иногда я должен быть безмолвным, так как это единственный способ знать немного лучше, думать немного мудрее, стать чуть более совершенным, обрести Бога немного быстрее.

##### Успокоение ума

Не имеет значения каким путем идете вы к медитации, первой и самой главной задачей является попытка сделать ум тихим и спокойным. Если ум находится в постоянных блужданиях, если он все время является жертвой беспощадных мыслей, то вам не удастся добиться какого бы то ни было прогресса. Ум нужно заставить стать тихим и спокойным так, чтобы в то время, когда свет снизойдет свыше, вы могли полностью осознать это. В вашем осознанном наблюдении и осознанном приятии этого света, вы войдете в глубокую медитацию и увидите очищение, преобразование и просветление своей жизни.

Как вы можете заставить ум быть тихим и спокойным? Ум имеет свою собственную силу и сейчас эта сила сильнее, чем ваше сегодняшняя устремленность и готовность медитировать. Но если вы сможете получить помощь от вашего сердца, то постепенно вы сумеете контролировать свой ум. Сердце, в свою очередь, получает постоянную поддержку у души, которая является самим светом и самой энергией.

##### Освобождение ума

Вы не должны думать, что когда в вашем уме ничего нет, то вы становитесь глупцом или действуете как идиот. Это неверно. Если вы сможете сохранить свой ум спокойным и тихим в течение десяти или пятнадцати минут, то новый мир забрезжит внутри вас. Это и есть основа всего духовного прогресса. Сейчас вы можете заставить свой ум быть тихим и спокойным только на несколько секунд или минуту, но если вы можете удержать эту тишину, уравновешенность и спокойствие, на полчаса или даже на пятнадцать минут, я уверяю вас, что внутри вашего спокойствия вырастет новый мир с огромным божественным светом и энергией.

Когда в вашем уме нет никаких мыслей, не чувствуйте себя пожалуйста, совершенно потерянным. Напротив, почувствуйте, как что-то божественное зарождается в вашем чистом и устремленном естестве. Вы не можете ожидать немедленных результатов. Фермер сеет зерно и затем ждет; он никогда не ожидает, что всходы поднимутся сразу же. Проходит несколько недель или месяцев, пока не появятся ростки. Ваш ум можно уподобить плодородному полю. Если вы сеете зерна молчания и уравновешенности и терпеливо за ними ухаживаете, рано или поздно вы обязательно снимете обильный урожай просветления.

Для медитации ум не нужен, потому что мышление и медитация являются абсолютно разными вещами. Когда мы медитируем, мы совсем не думаем. Цель медитации –освободить себя от всех мыслей. Мысль подобна точке на школьной доске. Хороша она или плоха, но она там есть. Только если нет абсолютно никаких мыслей, мы можем расти до наивысшей реальности. Даже в глубокой медитации мысли могут приходить, но не в самой высшей, глубочайшей медитации. В наивысшей медитации будет только свет.

Медленно и постоянно, если вы можете, сдерживайте свой не знающий отдыха ум, и сразу же и с готовностью Бог откроет свое безмерное Сердце.

##### Вне пределов ума

В свете образ и сущность – едины. Вы сидите там, а я стою здесь. Давайте скажем, что я являюсь образом, а вы реальностью. Мне нужно посмотреть на вас и войти в

вас, чтобы узнать вас. Но в высочайшей медитации сущность и образ – одно и то же. Там, где вы, там же и я, где я – там и вы. Мы – одно. Вот почему в высочайшей медитации нам не нужны мысли. В высочайшей медитации познающий и познаваемое – одно.

Даже раздумья, которые являются спокойной разновидностью интроспективного мышления, далеки от упорядоченного пространства медитации. В тот момент, когда мы начинаем думать, мы вступаем в игру с ограничением и зависимостью. Наши мысли, неважно насколько они приятны и восхитительны в данный момент, станут со временем болезненными и деструктивными, потому что они ограничивают и связывают нас. В мыслящем уме нет реальности. В каждый момент мы строим мир, и в следующий момент мы его разрушаем. Ум имеет свою цель, но в духовной жизни мы должны идти далеко за пределы ума, туда, где есть вечный покой, вечная мудрость и вечный свет. Когда мы выходим за пределы нашего ума с помощью устремленности и медитации, только тогда мы можем увидеть и насладиться Сущностью Бога и Образами Бога.

#### УПРАЖНЕНИЯ

##### Очищение ума

Ум почти всегда нечист, и почти всегда приносит неустремленные мысли. Даже когда он этого не делает, ум все же остается жертвой сомнений, ревности, лицемерия, страха и других небожественных качеств. Все негативное сначала атакует ум. Ум может сопротивляться этому в течение минуты, но оно снова стучится в дверь ума. Такова уж природа ума. Сердце гораздо, гораздо чище. Привязанность, любовь, преданность, самоотречение и другие божественные качества уже находятся в сердце. Вот почему сердце гораздо чище ума. Даже если ваше сердце будет страдать от страха или ревности, хорошие качества сердца выйдут вперед.

И все же, сердце не может быть полностью чистым, потому что рядом с сердцем расположен витал. Низший витал, который расположен около пупка, имеет тенденцию подниматься и затрагивать сердечный центр. Это делает сердце нечистым из-за его влияния и близости, но, по крайней мере, сердце не такое как ум, который нарочно открывает свою дверь нечистым идеям. Сердце гораздо лучше ума. А самым лучшим является душа. Душа – сама чистота, свет, блаженство и божественность.

##### 1. Становясь душой.

Для того, чтобы очистить свой ум, лучше всего будет чувствовать каждый день в течение нескольких минут во время медитации, что у вас нет ума. Скажите себе: "У меня нет ума, у меня нет ума. То что у меня есть сердце". Затем, спустя некоторое время, почувствуйте: "У меня нет сердца. То, что у меня есть – душа". Когда вы скажете: "У меня есть душа", в этот момент вы будете залиты потоками чистоты. Но снова вы должны идти глубже и дальше, говоря не только: "У меня есть душа", но также: "Я – душа". В это время вообразите самое прекрасное дитя, какое вы когда-либо видели, и почувствуйте, что ваша душа гораздо прекраснее, чем это дитя.

В тот момент, когда вы сможете сказать и почувствовать: "Я – есть душа" и медитировать на эту истину, бесконечная чистота вашей души войдет в ваше сердце. Затем, из сердца, бесконечная чистота войдет в ваш ум. Когда вы сможете действительно почувствовать, что вы – это только душа, душа очистит ваш ум.

##### 2. Внутреннее пламя:

Прежде, чем начнете медитировать, попытайтесь вообразить пламя внутри вашего сердца. Сейчас пламя может быть крошечным и мерцающим, оно может не быть мощным пламенем. Но однажды оно обязательно станет более мощным и просветляющим. Попытайтесь представить, что это пламя просветляет ваш ум. Вначале, может быть, вы не будете способны сконцентрироваться так, чтобы это удовлетворило вас, из-за того, что ум не сфокусирован. Ум постоянно размышляет о множестве разных вещей. Он становится жертвой многих недостойных мыслей. У ума нет должного просветления, поэтому вообразите прекрасное пламя внутри вашего сердца, просветляющее вас. Переместите просветляющее пламя в свой ум. Затем вы постепенно увидите полосу света внутри своего ума. Когда ваш ум начнет получать свет, станет очень, очень легко концентрироваться в течение долгого времени, а также концентрироваться гораздо глубже.

##### 3. Очищение дыхания.

Прежде чем начать медитацию, повторите "Всевышний" около 20 раз как можно быстрее, чтобы очистить свое дыхание. Почувствуйте, что вы действительно вырастаете в само дыхание Бога. До тех пор, пока дыхание не очищено, ум не будет оставаться сосредоточенным.

##### 4. Бог призывает меня, я нуждаюсь в Боге.

Сфокусируйте свое внимание на изображении. Вы можете смотреть на фотографию своего Учителя или на свое отражение в зеркале. Если вы концентрируетесь на своем собственном отражении, почувствуйте, что вы полностью одно с тем физическим существом, которое вы видите. Потом попытайтесь войти в тот образ,

который вы видите. Оттуда вы должны вынести одну мысль: Бог призывает вас и вы нуждаетесь в Боге. Повторяйте: "Бог призывает меня, я нуждаюсь в Боге. Бог призывает меня, я нуждаюсь в Боге." Тогда вы увидите, что медленно, постепенно и безошибочно эта божественная мысль входит в вас и пропитывает все ваше внутреннее и внешнее существо, давая чистоту вашему уму, виталу и телу.

5. Установление контроля над умом.

Вы можете сказать своему уму: "Я не позволю тебе мыслить так, как тебе хочется. Сейчас я хочу думать о Боге". Повторяйте имя Бога мысленно или вслух. Затем скажите: "Я хочу быть чистым во всем моем существе". Затем повторите: "Чистота, чистота, чистота". В это время вы не позволяете своему уму думать о нечистом или о посторонних вещах. Не давайте своему уму возможности блуждать; просто используйте свой ум для собственной цели. С помощью ума можно осуществлять миллионы дел. Но ум так непослушен и своенравен, что если вы не используете его, то он использует вас.

6. Выбросьте их.

Каждый раз, когда небожественная мысль проникает в ваш ум, выбросьте ее из ума. Она подобна инородному элементу, вору, который пробрался в вашу комнату. Почему нужно сознательно позволять вору оставаться в вашей комнате, когда у вас есть возможность вышвырнуть его вон? Когда небожественная мысль проникает в ваш ум, сразу хватайте ее и бросайте в пламя вашей внутренней устремленности.

7. Подавление дурных мыслей.

Когда появляется мысль, которая не является чистой, хорошей или божественной, немедленно повторяйте слово "Всевышний" очень быстро. Всевышний – это мой Гуру, ваш Гуру, Гуру каждого. Повторяйте "Всевышний" очень быстро, и каждый раз, когда вы произносите слово "Всевышний", почувствуйте, что вы создаете змею, которая обвивается вокруг небожественной мысли, и душит ее.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Я начинающий в медитации и я убедился, что не могу контролировать свои мысли.

Как мне успешно медитировать?

О Если вы начинающий, старайтесь позволять входить в вас только божественным мыслям, но не небожественным. Лучше совсем не иметь никаких мыслей во время медитации, но для начинающего почти невозможно сохранять ум свободным от мыслей.

Поэтому вы можете начать с хороших мыслей: "Я хочу быть хорошим, я хочу быть более духовным, я хочу больше любить Бога, я хочу существовать только для Него". Пусть эти идеи растут внутри вас. Начните с одной или двух божественных идей:

"Сегодня я буду абсолютно чистым. Я не позволю ни одной плохой мысли войти в меня, лишь покой войдет в меня". Когда вы позволите только божественной мысли расти в вас, вы увидите, что немедленно ваше сознание изменится к лучшему.

Начните с божественных намерений: "Сегодня я хочу чувствовать, что я действительно дитя Бога". Это будет не просто чувство, а действительная реальность. Почувствуйте, что Дева Мария держит младенца Христа. Почувствуйте, что Божественная мать держит вас в своих руках как младенца. Затем почувствуйте: "Я действительно хочу иметь мудрость-свет. Я хочу следовать за моим Отцом. Куда бы Он ни пошел, я пойду с Ним. Я получу от Него свет".

У некоторых людей нет таких мыслей. Созидательные мысли и идеи не приходят к ним. Только пустота. Вы можете спросить, что лучше – иметь много глупых мыслей или никаких вовсе. Но это негативный, несознательный способ медитации, в котором нет жизни. Это – не молчаливый ум. Он не эффективен. В настоящей медитации ум молчит, но в то же время он сознателен.

В Правда ли, что лучше всего во время медитации отвергать все мысли вообще?

О Лучше всего будет попытаться не позволять ни одной мысли проникнуть в ваш ум, будь она хорошая или плохая. Это подобно тому, как если вы сидите в своей комнате и кто-то стучится в дверь. У вас нет представления друг это или враг. Божественные мысли – ваши истинные друзья, а небожественные мысли – ваши враги. Вы бы хотели впустить своих друзей, но вы не знаете кто ваши друзья. Но даже если вы действительно знаете, кто ваши друзья, когда вы откроете для них дверь, вы можете обнаружить, что ваши враги тоже там.

Дальше, прежде чем ваши друзья смогут перешагнуть через порог, ваши враги войдут также. Вы можете даже не заметить никаких небожественных мыслей, но в то время как входят божественные мысли, небожественные мысли, как вору, также скрытно войдут и вызовут ужасное смятение. Стоит им раз войти, и их уже очень трудно выгнать. Для этого вам нужно придерживаться очень строгой духовной дисциплины.

Вы можете заботливо охранять божественные мысли в течение 15 минут, а затем в одно мгновение войдет небожественная мысль. Так что лучше всего в течение медитации не допускать никаких мыслей вообще. Держите дверь запертой изнутри. Было время, когда я любил тебя, о, мир моих мыслей. Но теперь я люблю красоту ума, который – само молчание, и чистоту сердца, которое – сама благодарность.

Твои истинные друзья не уйдут. Они подумают: "С ним что-то случилось. Обычно он

так добр к нам. Должно быть, существует какая-то особая причина, по которой он не открывает дверь". Они близки вам по духу, вы едины, они будут ждать вас бесконечно. Но ваши враги будут ждать только несколько минут. Затем они потеряют все терпение и скажут: "Это ниже нашего достоинства терять здесь время". У врагов есть своя гордость. Они скажут: "Кого это волнует? Кому он нужен? Пойдем и нападём на кого-нибудь еще". Если не обращать внимание на обезьяну, в конце концов обезьяна уйдет и пристанет к кому-нибудь еще. Но ваши друзья скажут; "Нет, мы нуждаемся в нем, и он нуждается в нас. Мы будем дожидаться его бесконечно". Так что спустя несколько минут враги уйдут. Тогда вы сможете открыть дверь и там вас будут ожидать ваши самые дорогие друзья.

Если вы медитируете регулярно и преданно, через некоторое время вы обретете внутреннюю силу. Тогда вы будете способны приглашать божественные мысли и отгонять небожественные. Если к вам приходит мысль о божественной любви, божественном покое и божественной силе, то вы позволите этой мысли войти в вас и расширяться. Вы позволите ей играть и взрастать в саду вашего ума. В то время, когда эта мысль играет и вы играете с ней, вы увидите, что вы становитесь ею. Каждая божественная мысль, которую вы впускаете, создает для вас новый и становящийся реальностью мир, и наполнит все ваше существо божественностью. После нескольких лет медитации у вас будет достаточно внутренней силы, чтобы впускать даже небожественные мысли. Когда небожественная мысль проникнет в ваш ум, вы не оттолкнете ее, вы преобразуете ее. Когда кто-то небожественный стучится а вашу дверь, то если вы имеете достаточную силу, чтобы заставить его вести себя надлежащим образом как только он войдет, вы можете открыть ему дверь. В конечном счете вам придется принять вызов и подчинить эти неправильные мысли, иначе они будут возвращаться и беспокоить вас вновь и вновь.

Я так горжусь моим умом. Почему? Потому что он начал получать радость от малого, от простой мысли, чистого сердца, скромной жизни.

Вы должны быть божественным гончаром. Если гончар боится дотронуться до глины, глина навсегда останется глиной, и гончар не сможет ничего предложить миру. Но если гончар не боится, он может преобразовать глину в нечто прекрасное и полезное. Это ваш святой долг преобразовать небожественные мысли, но только, когда вы наверняка сможете это сделать.

В что лучше всего делать, если во время медитации приходят небожественные мысли? О В тот момент, когда негативная или неустремленная мысль проникает в ваш ум, вам следует попытаться использовать свою устремленность, чтобы отразить ее, потому что во время медитации воздействие мыслей очень возрастает. В то время, когда вы разговариваете или заняты обычной деятельностью, допустимы любые мысли, так как ваши мысли в то время не интенсивны. Но если какая-нибудь небожественная мысль приходит во время медитации, мощь вашей медитации увеличивает и усиливает ее. Ваша духовная жизнь страдает с того момента, когда вы позволяете своему уму потакать неустремленным мыслям во время медитации. Если приходит хорошая мысль, вы можете попытаться усилить ее или вы можете попытаться поднять ее на более высокий уровень. Но если приходит плохая мысль, попытайтесь ее немедленно выбросить.

Как это сделать? Если беспокоящая вас мысль идет из внешнего мира, попытайтесь вызвать волю своей души из сердца и поместить ее прямо перед лбом. В тот момент, когда мысль, пытающаяся проникнуть в вас, увидит волю вашей души, этой мысли придется исчезнуть.

Но если вы не имеете внутренней способности сделать это, не огорчайтесь. Иногда, когда во время медитации проникают неправильные мысли, ищущий чувствует, что сила неподходящей мысли настолько велика, что даже если он уже медитировал в течение двух или трех часов, все бесполезно. Обычная мысль или плохая мысль входит и он чувствует, что все потерял. Это глупо. До тех пор, пока вы не позволяете своему уму задерживаться на них, вам не следует придавать никакого значения мыслям в этот конкретный момент.

Если эмоциональные мысли, мысли низшего витала или сексуальные мысли проникают в вас во время медитации, и вы не способны отстранить их или выбросить, постарайтесь почувствовать, что эти мысли также незначительны, как муравьи. Просто не обращайтесь на них никакого внимания. Если вы можете почувствовать, что духовная сила, которую вы получили от вашей медитации, бесконечно сильнее, чем сила неподходящих мыслей, тогда эти неправильные мысли не смогут использовать силу вашей медитации для своих собственных целей. Но часто случается, что вы начинаете ужасно бояться этих мыслей и сосредотачиваете свое внимание на них. Погружаясь в них и испытывая страх перед ними, вы даете им силу. Верно, что неподходящие мысли могут стать сильнее во время медитации. Но вы легко можете выдвинуть на первый план хорошие мысли, которые бесконечно мощнее. Во время медитации, когда неподходящие мысли приходят к вам, немедленно постарайтесь вспомнить об одном из самых приятных или наивысших божественных

переживаний. Войдите в свое переживание, которое вы имели несколько дней назад, или несколько лет назад и постарайтесь перенести его в ментальное сознание. Вы увидите, что пока вы находитесь полностью погруженным в ваше собственное переживание, мысль, источник которой в низшем витале, обязательно покинет вас, потому что в вашем сознании – высочайшая, глубочайшая, чистейшая радость. Божественная радость бесконечно мощнее, чем удовольствие. Нектар-восторг вашего собственного духовного переживания бесконечно сильнее ваших низших витальных сил. Таким способом вы сможете решить проблему не выходя из медитации. Неподходящие мысли приходят, чтобы напасть на вас и отнять ваши божественные чувства, божественные мысли и божественную силу. Но когда вы уделяете все внимание божественным мыслям, поддерживаете и заботитесь лишь о божественных чувствах, во многих случаях неподходящие мысли просто уходят. Они говорят: "Ему нет дела до нас. Нам нет здесь места". Плохие мысли тоже имеют гордость, и они ужасно ревнивы к божественным мыслям. Им нет дела до вас, если вам нет дела до них.

До сих пор я говорил о мыслях, которые приходят извне. Но иногда небожественные мысли поднимаются изнутри. В самом начале трудно отличить мысли, которые приходят извне, от мыслей, приходящих изнутри. Но постепенно вы сможете почувствовать разницу. Мысли, приходящие извне, могут быть изгнаны быстрее, чем мысли, атакующие вас изнутри. Но если мысли, лишенные чистоты и света поднимаются в вас изнутри, тогда вы можете сделать одно из двух. Вы можете постараться почувствовать, что прямо на макушке вашей головы образовалась дыра. Теперь заставьте мысли вытекать подобно реке, которая движется лишь в одну сторону и не течёт вспять. И вот они ушли, и вы свободны от них. Другой способ – почувствовать, что вы безбрежный океан, полный спокойствия и тишины, и что мысли как рыбы на поверхности. Океан не обращает никакого внимания на зыбь от рыбешек.

В чем причина того, что меня постоянно беспокоят мысли?

Мысли постоянно беспокоят вас потому, что вы пытаетесь медитировать внутри вашего ума. Самая природа ума – приветствовать мысли: хорошие мысли, плохие мысли, божественные мысли, небожественные мысли. Попытка контролировать ум с помощью человеческой воли, равнозначна просьбе к обезьяне или мухе не надоедать вам. Сама природа обезьяны – кусаться и щипаться; сама природа мухи – беспокоить людей.

Ум нуждается в высшей силе, чтобы оставаться спокойным. Эта высшая сила – сила души. Вы должны вывести на передний план свет души изнутри своего сердца. Вы – владелец двух комнат: комнаты-сердца и комнаты-ума. В данный момент комната-ум мрачна, неосвещена и нечиста. Она не желает открываться свету. Но комната-сердце всегда открыта свету, ибо именно здесь обитает душа. Вместо того, чтобы концентрироваться на уме, если можете, концентрируйтесь и медитируйте на ту реальность, которая находится внутри сердца, и тогда эта реальность выйдет вперед.

Если вы остаетесь в комнате-уме все время, надеясь осветить ее изнутри, вы напрасно потеряете время. Если я хочу зажечь свечу, я должен использовать пламя, которое уже горит, уже зажжено. Комната-сердце, к счастью, уже освещена. Однажды вы прочно обоснуетесь в сердце, и когда вы переполнитесь светом души, в это время вы сможете вступить в комнату-ум, чтобы осветить ум. Но в начале вы должны вывести на передний план свет души, который наиболее мощно представлен в сердце. Свет души не будет мучить или наказывать. Напротив, он будет действовать как самая любящая мать, которая чувствует, что несовершенства ее ребенка являются ее собственными несовершенствами. Сердце предложит свой свет уму для того, чтобы преобразовать природу ума.

Я стараюсь удержать свой ум от блужданий во время медитации, но безуспешно. Вы не используете возможности вашего сердца; вы используете только силу ума. Очень часто, когда я концентрируюсь на вас, я вижу, что ваш ум вращается как колесо. Когда ум вращается, Всевышнему очень трудно что-либо вершить в вашем уме. Но когда ваше сердце устремляется хотя бы на секунду, Всевышний открывает дверь и входит.

В дальнейшем, пожалуйста, старайтесь чувствовать, что у вас вообще нет ума. Это не означает, что вы будете походить на животное или зверя. Нет! Человеческий ум не является необходимым, потому что вы имеете высший инструмент, называемый сердцем. Если вы сможете оставаться в своем сердце пять минут, даже если вы не молитесь и не медитируете, ваше сознание повысится.

Сердце подобно источнику покоя, радости и любви. Вы можете сесть у источника и просто наслаждаться. Нет нужды молиться Богу, чтобы он дал вам то или это, потому что вы получите все, что вы хотите и бесконечно больше – из этого источника. Но вы получите их по собственной воле Всевышнего. Если вы сможете доставить удовольствие Всевышнему, всегда оставаясь в непосредственной близости

## Шри Чинмой Медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

с вашим сердцем-источником, ваши желания осуществляются лучше всего. Это могут быть те же самые желания, что были у вас всегда, но озаренные на очень высоком уровне сиянием. Перед тем, как Всевышний осуществит их, Он Своим светом преобразует каждое желание в устремленность.

В Если в течение медитации возникают шум или помехи, что лучше: включить их в медитацию или стараться отбросить их и продолжать медитировать?

О Каждый ищущий должен знать свой собственный способ медитации. Если вы начинающий, вы должны чувствовать, что все, что не является частью медитации - незваный гость, вам не следует позволять самозванцу входить и беспокоить вас. Но если вы уже достаточно опытни и во время медитации возникают беспокоящие вас звуки или шум, вы можете войти глубоко в сам звук и постараться растворить его в себе. Если у вас есть такая способность, то в своем собственном сознании вы сможете преобразовать атаку мощной и дерзкой чуждой стихии во внутреннюю музыку, которая будет дополнением к вашей медитации.

В Если во время медитации мне пришли в голову творческие мысли, должен ли я следовать за ними или просто стараться воспринимать сердцем?

О Как только у вас появилась конструктивная мысль, вы должны воспринять её как благословение Всевышнего. Но вы должны знать какого рода это вдохновение. Если это озаряющее вдохновение, тогда вы должны следовать ему. Если это творческое вдохновение, побуждающее сделать что-то действительно хорошее - тогда следуйте ему. Любой творческой мысли, всего, что ставит перед вами более высокую цель, следует придерживаться. Если необычное вдохновение приносит что-то новое в вашу жизнь и в состоянии изменить ее, то такому вдохновению надо следовать.

Вы можете почувствовать, что вдохновение есть только в уме, тогда как устремленность - только в сердце. Но устремленность может быть в уме, а вдохновение может находиться в сердце. Вдохновение может приблизиться к устремленности и наоборот. Но вдохновение должно быть очень высокого типа. Иначе оно не сможет помочь вам в вашей медитации вообще. Если вы в течение медитации воодушевлены идеей изготовить самые вкусные булочки, то такого рода вдохновение есть бесполезная трата времени.

Если это озаряющее вдохновение, тогда, пожалуйста, примите эти творческие мысли как свое собственное достижение. Когда вы получаете творческие идеи, знайте, что они - творения из другого мира, которые желают проявиться на физическом плане. Когда ваша медитация закончится, вы должны записать эти мысли. Впоследствии вы сможете развить их.

В Плохо ли ожидать каких-либо особенных проявлений, когда медитируешь?

О Во время медитации просто попытайтесь целиком посвятить свое внутреннее и внешнее существование Всевышнему. Вы не должны думать о чем-либо; просто целиком отдайте себя морю света, покоя, блаженства и силы. Но не ждите никакого особенного божественного качества или результата, потому что в этом случае вы связываете себя и связываете Бога. Это так, потому что человеческое ожидание очень ограничено. Когда вы ждете, немедленно начинает действовать ум, и тогда ваша восприимчивость становится очень ограниченной. Но если вы не ожидаете, тогда проблема восприимчивости станет проблемой Бога. В этот момент Он обязательно даст вам все в неограниченном количестве, и в то же время создаст восприимчивость для принятия того, что Он может вам предложить.

Медитация высочайшего типа осуществляется в молчании с одной целью: порадовать Бога, как Он сам того хочет. Если во время медитации вы чувствуете, что вы радуете Бога, как Он того желает, то это самый лучший вид медитации. В противном случае, если вы начинаете медитировать для того, чтобы получить радость, вы получите радость, но у вас не будет бесконечной радости именно потому, что вы не порадовали вашего Вечного Возлюбленного Бога, как Он того хотел. То, что сказал Спаситель-Христос, есть совершенная, высочайшая истина: "да будет воля Твоя". Перед медитацией, если можете, предложите результат вашей медитации Источнику и скажите: "Я желаю стать Твоим совершенным орудием, поэтому Ты можешь осуществить Себя во мне и через меня, как Ты того хочешь". Это высочайший, абсолютно высочайший тип медитации.

В твоём уме - поток вопросов. Но есть только один учитель, который может ответить на них. Кто этот учитель? Твое любящее молчание сердце.

### Глава 5

Ваше духовное сердце: обитель покоя

Вы хотите быть счастливым? Тогда не переоценивайте силу вашего ума и не недооценивайте свет вашего сердца.

Открытие вашего внутреннего сокровища

Лучше медитировать в сердце, чем в уме. Ум подобен Тайме -Скверу в канун Нового года; сердце подобно одинокой пещере в Гималаях. Если вы медитируете в уме, вы, может быть, сможете медитировать в течение пяти минут; а из этих пяти минут успешно вы сможете медитировать одну минуту. После этого вы почувствуете



напряжение во всей голове. Вначале вы почувствуете радость и удовлетворение; затем вы можете почувствовать бесплодную пустыню. Но если вы медитируете в своем сердце, вы обретаете способность отождествлять себя с радостью и удовлетворением, которые вы получаете, и тогда она становится навсегда вашей. Когда вы медитируете в уме, вы не отождествляетесь, вы стараетесь войти во что-то. Когда вы хотите войти в чей-то дом, чтобы получить то, чем обладает его владелец, вам придется либо выломать дверь, либо вы обратитесь к хозяину дома с просьбой открыть дверь. Когда вы обращаетесь с просьбой, вы чувствуете, что вы посторонний, и хозяин дома также чувствует, что вы посторонний. Тогда он думает: "Почему я должен пускать незнакомого человека в свой дом?". Но если вы обращаетесь к сердцу, незамедлительно выступают такие качества сердца, как мягкость, нежность, любовь и чистота. Когда хозяин дома видит, что вы – само сердце, немедленно его собственное сердце становится единым с вашим, и он впускает вас. Он чувствует ваше единство с ним и скажет: "Что вы хотите в моем доме? Если вам нужен покой, возьмите его. Если вам нужен свет, возьмите его". И еще: если вы войдете в дом своим умом, вы увидите восхитительные плоды и немедленно попытаетесь завладеть ими. Вы будете удовлетворены, когда вы получите их, несмотря на то, что у вас нет возможности съесть все эти плоды. Но если вы обратитесь к сердцу, вы обнаружите, что ваша способность к восприятию безгранична. Опять же, если вы обратитесь к уму, вы будете пытаться делать выбор. Вы скажете: "Этот плод лучше, а этот хуже". Но если вы войдете в дом своим сердцем, вы почувствуете, что все здесь ваше и вы будете наслаждаться всем этим. Сердечный центр – центр единения. Сначала вы отождествляете себя с истиной, а затем, по мере усиления отождествления, вы становитесь самой истиной. Оставайтесь всегда в солнечном сиянии вашего сердца, пока его просветляющие лучи не зальют потоками также и ваш ум.

#### Сердце и душа

Если вы медитируете в сердце, вы медитируете там, где находится душа. Истина, свет и сознание души пронизывают все тело. Но есть особое место, где душа пребывает большую часть времени, и этим местом является сердце. Если вы жаждете просветления, вы получите его от души, которая находится в сердце. Когда вы знаете, чего вы хотите и где это найти, разумно идти в это место. В противном случае вы уподобляетесь человеку, который идет в магазин скобяных, изделий за бакалеей.

Существует громадное различие между тем, что вы можете получить от ума, и тем, что вы можете получить от сердца. Ум ограничен; сердце – безгранично. Глубоко внутри вас – безграничный покой, свет и блаженство. Достичь ограниченного количества – легкая задача. Медитация в уме может дать вам это. Но вы можете получить бесконечно больше, если вы медитируете в сердце. Представьте, что у вас есть возможность работать в двух местах. В одном месте вы будете зарабатывать двести долларов, а в другом пятьсот. Если вы мудры, вы не будете напрасно тратить свое время в первом месте.

Пока вы будете иметь громадную веру в ум, который все осложняет и приводит в беспорядок, вы обречены на разочарование в вашей медитации. Обычные люди думают, что усложнение – это мудрость. Но люди духовные знают, что Бог очень прост. В простоте, не в сложности, находится настоящая истина.

Я не хочу сказать, что ум всегда плох. Это не обязательно. Но ум ограничен. Самое большее, что вы можете получить от ума – это вдохновение, которое само ограничено. Для истинной устремленности вы должны обратиться к сердцу.

Устремленность идет от сердца, потому что просветление души всегда там. Когда вы медитируете на сердце, вы не только получаете устремленность, но и достигаете результата этой устремленности: бесконечного покоя, света и блаженства души.

#### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Я бы хотел знать, как можно установить контакт с духовным сердцем во время медитации?

О Духовное сердце расположено как раз в центре груди. Вы можете почувствовать духовное сердце, когда вы сильно устремлены, а также вы можете увидеть его третьим глазом. Если вы находите трудной медитацию на духовном сердце, вы можете концентрироваться на физическом сердце в груди. Но после того, как вы будете медитировать таким образом в течение месяца или года, вы почувствуете, что внутри обычного, человеческого сердца находится божественное сердце. А внутри божественного сердца – душа. Когда вы почувствуете это, вы начнете медитировать на духовное сердце. Чтобы достичь духовного сердца, вы должны почувствовать, что у вас нет ума, нет рук, нет ног, у вас только сердце. Затем вы должны почувствовать, что не имеете сердца, а сами есть сердце. Когда вы сможете почувствовать, что вы – сердце и ничего более, тогда вы будете способны с легкостью установить контакт с вашим духовным сердцем во время медитации. В Мне бывает очень трудно уйти от ума и войти в сердце. Что мне следует делать?

О Просто бросить ум и все, чем он владеет, в сердце. Вы можете подумать: "Если я отброшу свой ум, как я смогу существовать? Я стану идиотом". Но я скажу вам, что ум, который вы используете для общения с людьми, ум, который вы используете для приобретения информации, ум, который вы используете для обычной земной деятельности, не может продвинуть вас даже на дюйм к реализации Бога. Ум хром, Ум слеп. Ум глух.

Попытайтесь почувствовать, что все ваше существо от кончиков пальцев до макушки есть душа. Повторяйте проникновенно: "Я есть душа, я есть душа". Если вы сможете повторять это проникновенно в течение пяти минут, тогда сопротивление вашего физического ума уйдет, и для вас будет существовать только душа. Как только вы оказываетесь живущим в душе и выдвигаете свет души вперед, тогда этот свет поднимет физический ум к высшим сферам или же принесет покой свыше. В любом случае, как видите, физический ум будет преобразован и у вас не будет больше никаких проблем.

В Когда я медитирую, у меня иногда возникают затруднения в том, чтобы различить, действительно ли я чувствую свое сердце или же я имею дело с умом.

О Если это действительно ваше сердце, вы получите чувство полного удовлетворения, если это ум, вы можете получить удовлетворение, но тут же появится и сомнение. Ваше переживание окажется под напором других мыслей: "Я такой плохой, нечистый, невежественный. Этим утром я солгал и вчера я сделал что-то еще плохое. Поэтому как я могу получить такое удовлетворение?" Когда мысли такого рода приходят, вы должны знать, что ваше переживание исходило от ума.

Когда вы получаете опыт из ума, вы временно можете почувствовать себя очень счастливым. Но радость не остается, потому что вы неспособны отождествить себя с тем, что ум видел, чувствовал или осознал. Но как только вы получите опыт сердца, незамедлительно вы почувствуете свое единство с ним и ваша радость будет продолжительной.

Когда вы видите цветок своим умом, вы цените его и восхищаетесь им. Но когда вы видите его своим сердцем, вы немедленно чувствуете, что ваше сердце внутри цветка или что цветок – внутри вашего сердца. Поэтому, когда у вас есть переживание, если вы едины с самим переживанием, вы будете знать, что это идет от сердца. Но если вы чувствуете, что это переживание является чем-то, что вы получаете извне, то это – от ума.

В Какова разница между движением вверх и движением вглубь в медитации?

О Существует большая разница в методах медитации, хотя в конечном счете высота и глубина становятся одним. Когда в медитации мы хотим двигаться вглубь, мы должны начать свое путешествие из духовного сердца. Мы должны почувствовать, что углубляемся или путешествуем в самую глубину сердца. Мы движемся внутрь, а не назад или вниз к ступням. Ниже колен начинается уровень отсутствия сознания.

Если мы чувствуем, что движемся вниз, тогда мы достигнем лишь более низких уровней сознания, а не духовной глубины. Духовное сердце огромно до бесконечности, поэтому нет предела тому, как глубоко мы можем идти. Мы никогда не сможем коснуться его границ, так как духовное сердце охватывает огромный мир, который мы видим, и в то же время оно гораздо больше и шире, чем этот мир.

Когда в медитации мы хотим двигаться вверх, тогда во время нее мы должны чувствовать направление вверх. Наше устремление бесстрашно поднимается к Высочайшему. Мы должны пройти через тысячелепестковый лотос в верхушке головы. И снова расстояние бесконечно огромно. Нет конца нашему путешествию вверх, так как мы движемся в Бесконечность. Мы стремимся к вечно трансцендирующему Запредельному. Что касается расстояния, движение ввысь и вглубь – бесконечные путешествия к одной Цели, к Всевышнему.

Однако мы не можем двигаться вверх при помощи ума. Мы должны пройти через ум, за пределы ума и войти в царство духовного сердца. Область духовного сердца бесконечно выше и шире, чем область самого высокого ума. Сфера сердца находится далеко за пределами ума. Сердце безгранично во всех направлениях, поэтому внутри сердца находится высочайшая высота так же, как и глубочайшая глубина.

Чем выше мы можем подняться, тем глубже мы можем опуститься. И снова, чем глубже мы можем идти, тем выше мы можем подняться. Это происходит одновременно. Если мы можем медитировать с большой энергией, тогда мы обязательно почувствуем, что движемся как очень высоко, так и очень глубоко. Высота и глубина идут вместе, но действуют, так сказать, в двух разных измерениях. Но если человек может подняться очень высоко в медитации, тогда он также способен погрузиться очень глубоко.

Прежде чем реализовать Наивысшего, мы ощущаем, что есть разница между высотой и глубиной. Когда мы взбираемся вверх, мы чувствуем, что мы достигли определенной высоты, и когда мы опускаемся вглубь, мы чувствуем, что достигли определенной глубины. Но высота и глубина – в ментальном сознании. Когда же мы преодолеваем

барьер ума и вступаем в Универсальное Сознание, тогда мы все видим единым и нераздельным. В этот момент Действительность поет и танцует внутри нас, и мы сами становимся Реальностью. Она не имеет ни высоты, ни глубины, ни длины. Она едина и одновременно всегда превосходит самое себя.

В Что случится, если я буду медитировать на пупочный центр?

О На данном этапе вашего духовного развития, медитировать на пупок – намерение неверное. Это – центр динамизма, силы и мощи. Если вы злоупотребите этим динамизмом, он превратится в грубую агрессию. Область пупка – также эмоциональный центр. Благодаря этим эмоциям вы можете расширить себя и стать Бесконечностью. Но вместо этого, если ваша природа недостаточно чиста, вы станете жертвой земной жизни-наслаждения. Вам следует медитировать на сердце, чтобы достичь покоя, любви и радости. Когда вы обретете эти качества, то почувствуете, что покой сам по себе – сила, любовь сама по себе – сила, радость сама по себе – сила.

В Какая взаимосвязь между третьим глазом и сердечным центром?

О Давайте скажем, что сердце – это сознание, а третий глаз это свет, хотя нет существенной разницы между этими двумя понятиями. Третий глаз обладает бесконечным светом, в то же время он сам – бесконечный свет. Духовное сердце обладает бесконечным сознанием, в то же время оно само – бесконечное сознание. Но бесконечный свет и бесконечное сознание одно и то же. В этот миг бесконечный свет, который я называю третьим глазом, – это дом, а внутри него живет сердце. Но в следующий миг бесконечное сознание, которое я называю сердцем, может стать домом, а третий глаз станет жильцом. Они постоянно меняются потому, что они по сути неразделимы. Иногда мы видим свет прежде сознания, тогда как в другое время мы видим сознание прежде света. То, что мы видим первым, мы ощущаем как источник второго. Но приходит время, когда мы видим, что свет и сознание неразделимы. Сердце обычно олицетворяет мягкость и любовь, а третий глаз – силу и просветленность. Но тот, кто очень мудр, почувствует, что третий глаз – это также и сердце, ибо что еще кроме сердца дает нам удовлетворение? И что же дает нам удовлетворение? Только свет! Итак, если свет из третьего глаза дает нам удовлетворение, тогда, естественно, мы имеем дело со свойством, присущим сердцу. И что дает нам высшую мудрость? Мудрость приходит только тогда, когда мы погружаемся глубоко внутрь сокровенных тайников нашего сердца, где действуют Бесконечность, Вечность и Бессмертие. Овладеть Бесконечностью как своей собственной, обладать как своими вечно бесконечным светом и блаженством – действительная мудрость. Поэтому мы можем сказать, что мудрость исходит из сердца.

В Желательно ли пытаться открыть третий глаз в медитации?

О Внутренний глаз должен быть открыт только тогда, когда есть внутренняя чистота и зрелость, когда ни прошлое, ни будущее не беспокоят вас. Часто сосуд не по посредству огромной решимости ищущий достигает успеха в открытии третьего глаза. Тогда результат больше всего обескураживает и наносит ущерб. Если вы, будучи духовно незрелым, увидите третьим глазом, что ваша мать умрет завтра, то вы от тревоги и беспокойства умрете сегодня. Или если вы узнаете о каком-то неприятном случае, имевшем место в вашем прошлом, вы почувствуете себя ужасно несчастным и у вас не будет сил продолжать движение вперед.

Есть люди, которые открыли центр между бровями до того, как открывают сердечный центр, но милостью Всевышнего не совершили серьезных ошибок в использовании этой силы. Но чаще всего, если только сердечный центр пока не открыт, а эмоциональная часть природы данного человека не очищена полностью, открытие третьего глаза у ищущего делает его жертвой жестоких искушений. Он старается увидеть что-то внутри и немедленно рассказывает об этом другим, или пытается проникнуть в кого-либо из любопытства увидеть, что происходит в естестве этого человека. Существует тысяча и одна вещь, которые могут в конце – концов увести далеко, очень далеко с пути духовности.

Особенно важно всегда медитировать на сердечном центре для начинающих.

Действительно, даже если вы продвинулись вперед, вы должны медитировать на сердце, потому что в этом центре вы получаете радость и становитесь частью и частичкой того целого, на что вы медитируете. Если вы концентрируетесь на третьем глазе, вы не можете ощутить единства. Вы можете видеть свет, но вы почувствуете, что он не ваш, вы будете думать, что, возможно, это вовсе не свет, а только воображение или галлюцинация. Сомнение может проникнуть в ваш ум. Но когда вы используете сердце, вы сразу же почувствуете, что радость, которую вы получаете – ваша; покой, который вы чувствуете – ваш; все, что вы чувствуете, становится вашим. Это и есть способность сердца к единству.

О моя лодка жизни. Ты плывешь по неизведанным морям невежества и достигаешь Золотого Берега Запредельного. О милое, милейшее, самое милое сердце мое, ты не только принадлежишь Богу. Бог также принадлежит тебе.

## Глава 6

Концентрация, медитация и созерцание: три ступени к самореализации

Мы концентрируемся, потому что мы хотим достичь Цели

Мы медитируем, потому что мы жить в сердце Цели.

Мы созерцаем, потому что мы стать Целью

Стрела и лук

Концентрация – стрела. Медитация – лук.

Когда мы концентрируемся, мы фокусируем всю свою энергию на каком-то субъекте или объекте, чтобы снять покровы его таинственности. Когда мы медитируем, мы поднимаемся из нашего ограниченного сознания в более высокое сознание, где безбрежность безмолвия управляет высшим.

Концентрация хочет овладеть знаниями, на которые она нацелена. Медитация хочет отождествить себя с теми знаниями, которые она ищет.

Концентрация не позволяет беспокойству, вору, проникнуть в ее крепость.

Медитация впускает его. Зачем? Просто, чтобы поймать вора за руку.

Концентрация – это командир, который приказывает рассеянному сознанию стать внимательным.

Концентрация и абсолютная настойчивость не только нераздельные, но также взаимозависимые божественные воины.

Концентрация вызывает врага на дуэль и сражается с ним. Медитация своей молчаливой улыбкой ослабляет вызов врага.

Концентрация говорит Богу: "Отче, я иду к Тебе". Медитация говорит Богу: "Отче, приди ко мне". Устремленный имеет двух истинных учителей: концентрацию и медитацию. Концентрация всегда строга с учеником, медитация – строга временами. Но обе они серьезно заинтересованы в развитии своего ученика.

Сила концентрации

Концентрация означает внутреннюю бдительность и зоркость. Воры повсюду вокруг нас и внутри нас. Страх, сомнение, тревога и озабоченность – внутренние воры, пытающиеся украсть наше внутреннее равновесие и покой ума. Когда мы научимся концентрации, этим силам будет очень трудно проникнуть в нас. Если сомнение проникнет в наш ум, сила концентрации разорвет его на куски. Если страх проникнет в наш ум, сила концентрации отгонит его прочь. Сейчас мы – жертвы непросветленных, мрачных, разрушительных мыслей, но придет день, когда благодаря силе нашей концентрации беспокоящие мысли будут сами бояться нас.

Концентрация – это движущая сила ума, действующая в нас, чтобы мы воспринимали свет и рассеивали тьму. Она подобна божественному воину в нас. Невозможно даже вообразить, что может сделать концентрация в нашей жизни-устремленности. Она может легко отделить Рай от ада, так что мы сможем жить в постоянном восторге Рая, а не в вечных тревогах, заботах и муках ада пока мы здесь, на земле. Концентрация является надежнейшим путем достижения нашей цели, независимо является ли нашей целью реализация Бога или просто исполнение человеческих желаний. Истинно устремленный раньше или позже обретет силу концентрации либо по милости Божьей, благодаря постоянной практике, либо благодаря своей собственной устремленности.

Неукротимая воля души

Когда мы концентрируемся, мы подобны пуле, входящей во что-то, или магниту, притягивающему к нам объект концентрации. В это время мы не позволяем войти в наш ум никаким мыслям, будь то божественные или небожественные, земные или Небесные, хорошие или плохие. В концентрации весь ум должен быть сфокусирован на конкретном объекте или субъекте. Если мы концентрируемся на лепестке цветка, мы пытаемся почувствовать, что ничего больше не существует в целом мире, кроме лепестка. Мы не смотрим ни вперед, ни назад, ни внутрь, ни наружу, пытаемся только постичь объект нашей однонаправленной концентрации. Это не агрессивный путь вхождения во что-либо. Эта концентрация исходит непосредственно от неукротимой воли души, или силы воли.

Когда вы хотите практиковать концентрацию на объект, вам следует выбирать что-нибудь, что дает вам непосредственную радость. Если у вас есть духовный Учитель, его портрет даст вам непосредственную радость. Если у вас нет Учителя, выберите нечто прекрасное, божественное и чистое, подобное цветку, например. Мы концентрируемся с озаряющей однонаправленностью ума. Мы медитируем с расширяющейся безбрежностью сердца. Мы созерцаем с реализующимся единством души. Концентрация, идущая из сердца

Очень часто я слышу, как устремленные люди говорят что они не могут концентрироваться более пяти минут. После пяти минут у них начинается головная боль или они чувствуют, что голова в огне. Почему? Это по-тому, что сила их концентрации исходит из интеллектуального ума, или, можно сказать, дисциплинированного ума. Ум знает, что он не должен блуждать; уж это он знает. Но если ум использовать правильно, добываясь его просветления, тогда в него

должен войти свет души. Когда свет души вошел в ум, становится исключительно легко концентрироваться на чём-либо часами. В течение этого времени не будет ни мыслей, ни сомнений, ни страха. Никакие негативные силы не смогут войти в ум, если он переполнен светом души.

Когда мы концентрируемся, мы должны почувствовать, что наша сила концентрации исходит из сердечного центра и затем поднимается к третьему глазу. Сердечный центр там, где находится душа. Когда в это время мы думаем о душе, лучше не составлять никакого особого представления о ней и не пытаться думать, на что она похожа. Мы будем думать о ней только как о представителе Бога или как о беспредельном свете и восторге. Когда мы концентрируемся, мы пытаемся почувствовать, что свет души приходит из сердца и проходит через третий глаз. Затем, с этим светом, мы входим в объект концентрации и отождествляемся с ним. Заключительный этап концентрации – открытие скрытой, предельной Истины в объекте концентрации.

Прикосновение к бесконечности: медитация

Когда мы концентрируемся, мы фокусируем наше внимание на конкретном предмете. Но когда мы медитируем, мы чувствуем, что глубоко внутри нас есть способность видеть многое, иметь дело со многим и принимать многое в одно и то же время. Когда мы медитируем, мы пытаемся расширить себя, как птица, раскрывающая крылья. Мы пытаемся расширить наше конечное сознание и войти в Универсальное Сознание, где нет страха, зависти или сомнений, а только радость, покой и божественная сила.

Медитация означает наш сознательный рост в направлении Бесконечности.

фактически, во время медитации мы входим в свободный, спокойный, безмолвный ум и предоставляем самой Бесконечности лелеять и растить нас. Когда мы в медитации, мы хотим только общаться с Богом. Сейчас я говорю по-английски и вы можете понять меня, так как вы хорошо знаете английский. Аналогично, если мы знаем, как правильно медитировать, мы будем способны общаться с Богом, так как медитация – это язык, который мы используем чтобы говорить с Богом.

Море спокойствия

Медитация подобна погружению на дно моря, где все тихо и спокойно. На поверхности может быть множество волн, но глубже море спокойно. В своих глубочайших глубинах море – само безмолвие. Когда мы начинаем медитировать, сначала мы пытаемся достичь нашей внутренней сущности, нашей истинной сущности – так сказать, дна моря. Если волны приходят из внешнего мира, они не затрагивают нас. Страх, сомнения, тревога и вся земная суета будут просто смыты, так как внутри нас нерушимый покой. Мысли не могут тревожить нас, так как наш ум сам покой, само молчание, само единство. Подобно рыбам в море, они выпрыгивают и плавают, но не оставляют следа. Так что, когда мы находимся в нашей высочайшей медитации, мы чувствуем, что мы – море, и животные в море не могут потревожить нас. Мы чувствуем, что мы – небо, и все пролетающие птицы не могут потревожить нас. Наш ум – небо, а наше сердце – бесконечное море. Это – медитация.

Становясь истиной: созерцание

С помощью концентрации мы сосредотачиваемся в одной точке. С помощью медитации мы расширяем наше сознание в Безбрежность и входим в ее сознание. Но в созерцании мы превращаемся в саму Безбрежность, и ее сознание становится воистину нашим собственным. В созерцании мы в одно и то же время находимся в нашей глубочайшей концентрации и в нашей высочайшей медитации. В созерцании мы движемся к истине, которую увидели и ощутили в медитации, становимся полностью едины с нею. Когда мы концентрируемся на Боге, мы можем почувствовать Бога прямо перед собой или рядом с собой. Когда мы медитируем, мы обязательно почувствуем Бесконечность, Вечность и Бессмертие внутри себя. Но когда мы созерцаем, мы увидим, что мы сами – Бог, что мы сами – Бесконечность, Вечность и Бессмертие. Созерцание означает наше сознательное единство с бесконечным вечным Абсолютом. В созерцании Творец и творение, любящий и Возлюбленный, познающий и познаваемое становятся едиными. В один момент мы – божественный любящий, а Бог – Возлюбленный Всевышний. В следующий момент мы меняем ролями. В созерцании мы становимся едины с Творцом и видим целую Вселенную внутри себя. В то время когда мы смотрим на своё собственное существование, мы не видим человеческого существа. Мы видим нечто подобное источнику света, покоя и блаженства.

Концентрация вызывает чувство бдительности. Медитация вызывает чувство безбрежности. Созерцание дает представление о неразделимом единстве.

Медитация в сравнении с созерцанием

Если мы медитируем на определенное божественное качество, такое как свет, покой или блаженство, или если мы медитируем абстрактно на Бесконечность, Вечность или Бессмертие, тогда все это время мы будем чувствовать внутри себя скорый поезд, движущийся вперед. Мы медитируем на покой, свет или блаженство, в то время как скорый поезд безостановочно движется. Наш ум тих и спокоен в просторе

Бесконечности, но движение есть; поезд бесконечно движется к цели. Мы представляем себе цель, и медитация ведет нас туда.

Не так в созерцании. В созерцании мы чувствуем целую Вселенную и самую далекую Цель глубоко в самих себе. Когда мы созерцаем, мы чувствуем, что вмещаем в себя целую Вселенную со всем ее бесконечным светом, покоем, блаженством и истиной. Нет ни мыслей, ни форм, ни идей.

В созерцании все сливается в один поток сознания. В нашем высочайшем созерцании мы чувствуем, что мы – ни что иное как само сознание; мы одно с Абсолютом. Но в нашей высочайшей медитации есть динамичное движение, продолжающееся в нашем сознании. Мы полностью осознаем, что происходит во внутреннем и внешнем мире, но происходящее не оказывает на нас влияния. В созерцании также мы не подвержены влиянию того, что происходит во внутреннем и внешнем мире, но все наше существование стало неотъемлемой частью вселенной, которую мы вмещаем глубоко внутри себя.

Упражнения в концентрации

#### 1. Точка.

Если вы хотите развить силу концентрации, то вот упражнение, которое можете попробовать сделать. Сначала как следует умойте лицо и глаза холодной водой. Затем сделайте черную точку на стене на уровне глаз. Встаньте лицом к ней на расстоянии около 10 дюймов (25 см) и сконцентрируйтесь на ней. Через несколько минут попытайтесь почувствовать, что когда вы вдыхаете, ваш вдох на самом деле исходит из точки, и эта точка тоже вдыхает, получая свое дыхание от вас.

Пытайтесь ощутить, что вас двое: вы и черная точка. Ваше дыхание приходит из точки, а ее дыхание – из вас.

Через 10 минут, если ваша концентрация была очень сильной, вы почувствуете, что ваша душа оставила вас и вошла в черную точку на стене. В это время попытайтесь почувствовать, что вы и ваша душа меняетесь местами. Душа переносит вас в свой мир для реализации, а вы приносите душу в физический мир для проявления. Таким способом вы очень легко можете развить силу концентрации. Но этот метод требует практики. Есть многое, что очень легко дается с практикой, и только потому, что мы не практикуемся, мы не получаем результата.

#### 2. Видение и реальность.

Другое упражнение, которое вы можете постараться сделать, заключается в следующем. Сначала сделайте очень маленький круг на стене на уровне глаз и внутри него поставьте черную точку. Она должна быть черной; не синей или красной или какого-то другого цвета. Затем встаньте лицом к стене на расстоянии трех с половиной футов (около 1 м) и сфокусируйте свое внимание на круге. Ваши глаза должны быть расслаблены и полуоткрыты. Позвольте силе вашей концентрации исходить из середины лба. Через три-четыре минуты полностью откройте глаза и попытайтесь почувствовать, что с головы до пят вы – глаза. Все ваше физическое существо становится ни чем иным, как видением, и это видение сфокусировано на точке внутри круга. Затем начинайте уменьшать объект вашей концентрации. Через несколько секунд попытайтесь почувствовать, что все ваше тело стало столь же малым, как точка на стене. Попробуйте ощутить, что точка – это другая часть вашего собственного существа. Затем войдите в точку, пройдите через нее и окажитесь с другой ее стороны. С другой стороны точки обернитесь и посмотрите на ваше собственное тело. Ваше физическое тело – с одной стороны, но благодаря силе вашей концентрации вы отослали свое тонкое тело на другую сторону точки. Через свое тонкое тело вы видите свое физическое тело, а через свое физическое тело вы видите свое тонкое тело.

Я концентрируюсь ради успеха в путешествии моей жизни. Я медитирую ради прогресса в путешествии моей жизни. Я созерцаю ради Божественного процесса в путешествии моей жизни,

Когда вы начали концентрироваться, все ваше физическое тело стало одним видением. В это время точка была вашей реальностью. Когда вы вошли в точку, тогда видение и реальность стали одним. Вы были видением, но также вы были и реальностью. Когда вы оглянулись на себя из точки, процесс стал обратным. В тот момент вы стали видением за пределами себя, а место, к которому вы обернулись – ваше тело – стало реальностью. Затем видение и реальность стали снова одним. Когда вы способны воспринимать видение и реальность таким образом, ваша концентрация абсолютно совершенна. Когда ваша сила концентрации может вынести вас на другую сторону точки, которую вы называли реальностью, в это время все ваше существо окажется далеко за пределами как видения, так и реальности. И когда вы сможете почувствовать, что вы превзошли ваше видение и вашу реальность, вы получите безграничную силу.

Если вы мой ученик, то, когда вы концентрируетесь на черной точке внутри круга, вы можете попытаться увидеть там самого себя – ваше собственное лицо устремленности. Почувствуйте, что вы существуете здесь и нигде больше. Затем

попытайтесь почувствовать, что ваше существо, ваше лицо, ваше сознание-все целиком – заменены моими. Когда-нибудь вы почувствуете, что ваше прежнее существо полностью заменено моим, и тогда вы установите ваше нераздельное единство со мной, и сила моей воли обязательно войдет в вашу жизнь.

### 3. Мой друг-сердце.

Так же, как вы можете концентрироваться на кончике своего пальца или на свече или на какой-то другой материальном объекте, вы можете также концентрироваться на своем сердце. Вы можете закрыть глаза или смотреть на стену, но все время думать о своем сердце как о дорогом друге. Когда такое размышление становится наиболее интенсивным, когда оно полностью поглощает все ваше внимание, тогда это значит, что вы вышли за пределы обычного размышления и вошли в концентрацию. Физически вы не можете посмотреть на ваше духовное сердце, но вы можете сфокусировать на нем все ваше внимание. Тогда постепенно сила вашей концентрации входит в сердце и полностью уводит вас из царства ума.

Если вам не присуща чистота в очень высокой степени, если вашим сердцем владеют неисчислимы темные желания, то прежде чем концентрироваться на сердце вам следует призвать чистоту. Когда вы чувствуете живой алтарь глубоко в самых потаенных уголках вашего сердца – это и есть чистота когда вы чувствуете божественное присутствие внутреннего алтаря, вы сразу же очищаетесь. В это время ваша концентрация на сердце будет наиболее эффективной.

### 4. Пульс жизни.

Некоторые ищущие предпочитают концентрироваться на биении своего сердца. Если вы хотите так сделать, не бойтесь, что сердце остановится и вы умрете. Если вы хотите быть действительным героем в своей духовной жизни, вы можете практиковать концентрацию на сердцебиении. Это для вас бесценная возможность войти в бесконечную жизнь. Всякий раз, как вы слышите звук своего сердцебиения, вы непосредственно почувствуете в нем свою бесконечную, бессмертную жизнь.

### 5. Внутренний цветок.

Для этого упражнения вам понадобится цветок. С полуоткрытыми глазами несколько секунд смотрите на весь цветок. Когда вы концентрируетесь, пытайтесь почувствовать, что вы – этот цветок. В то же время пытайтесь ощутить, что этот цветок растет в самых удаленных уголках вашего сердца. Почувствуйте, что вы – цветок и вы растете внутри вашего сердца.

Затем постепенно постарайтесь концентрироваться на одном отдельном лепестке цветка. Почувствуйте, что этот лепесток, который вы выбрали, является зародышевой формой вашей реальности-существования. Через несколько минут снова концентрируйтесь на всем цветке и ощутите, что это – Универсальная Реальность. Так перемещайтесь вперед и назад, концентрируясь сначала на лепестке – зародышевой форме реальности, а потом на всем цветке – Универсальной Реальности. Делая это, постарайтесь, пожалуйста, не допустить в ваш ум ни одну мысль.

Постарайтесь привести свой ум в состояние полного покоя, безмолвия, тишины.

Через некоторое время закройте, пожалуйста, глаза и попытайтесь увидеть в своем сердце цветок, на котором вы концентрировались. Затем, таким же образом, как вы концентрировались на физическом цветке, мягко, закрыв глаза, сконцентрируйтесь на цветке в вашем сердце.

### Упражнения в медитации

#### 1. Сердце – роза.

Пожалуйста, представьте цветок внутри вашего сердца. Предположим, вы предпочитаете розу. Представьте, что роза не полностью расцвела; она еще бутон. Промедитировав две-три минуты, попытайтесь, пожалуйста, представить, что лепесток за лепестком цветок расцветает. Наблюдайте и чувствуйте раскрывающийся лепесток за лепестком цветок внутри вашего сердца. Потом, через пять минут, попытайтесь почувствовать, что сердца нет совсем, есть только цветок внутри вас, называемый "сердце". У вас нет сердца, есть только цветок. Цветок стал вашим сердцем или ваше сердце стало цветком.

Через семь-восемь минут, пожалуйста, почувствуйте, что этот цветок-сердце заполнил все ваше тело. Вашего тела здесь больше нет; с головы до ног вы можете чувствовать аромат розы. Если вы посмотрите на свои ступни, вы немедленно ощутите аромат розы. Если вы посмотрите на свои колени, вы ощутите запах розы. Если вы посмотрите на свою руку, вы ощутите аромат розы. Повсюду красота, аромат и чистота розы заполнили все ваше тело. Когда вы ощутите с головы до ног, что вы стали только красотой, ароматом, чистотой и восторгом розы, тогда вы готовы занять место у Ног вашего Возлюбленного Всевышнего.

#### 2. Река сознания.

Когда вы медитируете, постарайтесь, чтобы ваш ум принял три качества: чистоту во всем вашем существе, скромность во всем вашем существе и благодарность в каждом вашем члене, в каждой клетке. Когда вы вдыхаете и выдыхаете, почувствуйте, что река божественного сознания протекает через вас без какого-либо принуждения или

усилия. Почувствуйте, что эта река божественного сознания втекает и вытекает в постоянном единстве с Источником, Всевышним.

3. Предложите это Богу.

Когда вы вдыхаете, почувствуйте, что вы вдыхаете бессмертные качества Бога, а когда выдыхаете, почувствуйте, что вы предлагаете Богу свое неведение. В настоящее время мы чувствуем, что неведение – наше достояние. Хотя мы и говорим, что неведение – это очень плохо, мы не хотим расстаться с ним. Но мы должны знать, что неведение не является нашим истинным достоянием, наши истинные достояния – покой, свет и блаженство. Во время медитации предлагайте Богу ваши ложные достояния и принимайте от Бога ваши истинные достояния. Просите Бога взять то, что вы имеете и чем вы являетесь, и дать вам то, что Он имеет и чем Он является. Что у вас есть – это устремленность, внутренний зов стать божественным. Чем вы являетесь – это невежество. Просите Бога взять как вашу устремленность, так и ваше невежество, и дать вам то, что Он имеет и чем Он является: Бесконечность, Вечность и Бессмертие.

4. Золотое существо.

Пытайтесь почувствовать, что вы в сердце Бога, Внутреннего Пилота. Хотя вы не видели Всевышнего, все-таки мысленно представьте человеческое существо, все из золота. Представьте, что Он прямо перед вами, а вы внутри Его сердца или в Его объятиях или у Его Ног. Не думайте, что вам всего месяц от роду и что вы внутри самого Сердца Всевышнего или в Его объятиях.

5. Простор неба.

Держите глаза полуоткрытыми и представьте себе безбрежное небо. Вначале постарайтесь почувствовать, что небо перед вами; затем постарайтесь почувствовать, что вы так же безбрежны, как небо, или что вы – это само безбрежное небо.

Через несколько минут, пожалуйста, закройте глаза и попробуйте увидеть и почувствовать небо внутри своего сердца. Пожалуйста, почувствуйте, что вы – универсальное сердце, и что внутри вас – небо, на которое вы медитировали и с которым отождествили себя. Ваше духовное сердце бесконечно просторнее неба, так что вы легко можете вместить небо внутри себя.

Упражнения в созерцании

1. Игра в прятки.

Попытайтесь представить золотое существо и почувствовать, что Оно бесконечно более прекрасно, чем самое чудесное дитя, какое вы когда-либо видели на земле. Это существо – ваш Возлюбленный Господь Всевышний. Вы – божественный любящий, а золотое существо – ваш Возлюбленный Господь Всевышний.

Теперь попробуйте представить, что ваше собственное сущее, как и сущее вашего Возлюбленного, – на вершине горы в Гималаях или на самом дне Тихого океана – смотря по тому, что вам легче. Как только вы это почувствуете, внутренне улыбнитесь.

Через несколько секунд, пожалуйста, почувствуйте, что вы сами – Возлюбленный Всевышний и что золотое существо – божественный любящий. Это похоже на божественную игру в прятки. Когда вы становитесь Возлюбленным Всевышним, божественный любящий ищет вас, а когда вы становитесь божественным любящим, вы ищите вашего Возлюбленного Всевышнего. В какой-то момент вы – божественный любящий, а в следующий момент вы – Возлюбленный Всевышний.

Вначале, пожалуйста, выполняйте упражнение с полуоткрытыми глазами. Когда вы станете искусны в нем, можете закрыть глаза.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Когда я сажусь медитировать, мне приходится концентрироваться, успокаивая свой ум, с таким напряжением, что я не могу вступить в контакт с моим внутренним "я". О Возможно, вы этого не знаете, но вы поступаете • верно. Когда вы пытаетесь удержать свой ум спокойным и тихим, вы концентрируетесь. В концентрации вы пытаетесь контролировать ваши мысли и эмоции. Концентрация должна прокладывать путь медитации. Чтобы медитировать, вы должны были уже дисциплинировать в какой-то мере эмоциональную жизнь и беспокойный ум. Когда вам удастся прогнать прочь все мысли, которые беспокоят ваш ум, раньше или позже ваше внутреннее "я" выйдет на передний план, подобно ярко горящему солнцу, рассеивающему завесу облаков. В настоящее время внутреннее солнце закрыто облаками-мыслями, идеями, сомнениями, страхами и так далее. Когда вы сможете их прогнать, вы увидите, что ваше внутреннее "я" сияет, блистает и лучится прямо перед вами.

В Как можно узнать, концентрируешься ты или медитируешь?

О Когда это концентрация, присутствует огромная напряженность; это подобно стреле, входящей в мишень. Если вы чувствуете, как напряженная сила, питает вас энергией, тогда это – результат вашей концентрации. Но в медитации присутствует покой и чувство простора повсюду вокруг, особенно в уме. Если вы чувствуете



глубоко внутри безмерное море покоя, света и блаженства, то это результат вашей медитации. Медитация вся – покой, равновесие и безбрежность. Напряженность есть и здесь, но напряженность, залитая потоком света. В концентрации не обязателен и часто не бывает высочайший свет.

К тому же концентрация требует немедленных результатов. Она готова все сделать для достижения своей цели. Медитация чувствует, что она имеет в своем распоряжении бесконечное время. Это не означает, что медитация пренебрегает быстротечным временем. Нет, она оценивает по достоинству быстротечное время, но в текущем времени она видит бесконечное время. Вот почему в медитации имеется бесконечный покой.

Не отдавайте предпочтение ни одному из этих переживаний. Если Всевышний хочет сконцентрироваться в вас и через вас, тогда вы позволяйте это. Опять же, если Он хочет медитировать в вас и через вас, то вы также позволяйте это.

В Когда мы научились медитировать, следует ли нам и далее практиковать концентрацию?

О Как общее правило ищущие, которые еще только входят в духовную жизнь, должны начинать с концентрации в течение, по крайней мере, нескольких месяцев. Как только они научатся концентрироваться, медитация становится легкой. Но даже когда вы способны медитировать, желательно концентрироваться по несколько минут перед началом вашей ежедневной медитации. Если вы сконцентрированы, вы подобны бегуну, который освобождает дорожку от препятствий перед началом бега. Как только дорожка освобождена, вы можете бежать очень быстро. В это время вы становитесь подобны внутреннему скорому поезду, который останавливается только в пункте назначения.

В Как мы подходим к созерцанию после завершения медитации?

О Созерцание приходит через многие годы, когда человек очень продвинулся в духовной жизни. Созерцание – высшая ступень внутренней лестницы. Очень, очень немногие духовно устремленные люди обладают способностью осуществлять даже ограниченное созерцание и они, конечно, не могут делать этого по своей собственной воле.

Созерцанием следует овладеть перед осознанием Бога, поэтому созерцание нельзя игнорировать или избежать. В вашем случае в созерцании нет необходимости, так как ваши концентрация и медитация еще не совершенны. Когда будут совершенна ваша концентрация и совершенна ваша медитация, необходимо будет совершенствовать и ваше созерцание. Тогда вы действительно будете способны войти в Высочайшее. Как вы можете преуспеть во внешней жизни, если у вас нет силы концентрации? Как вы можете прогрессировать во внутренней жизни, когда у вас нет покоя медитации?

Глава 7

Два крыла для полета: молитва и медитация

Наша молитва дает нам жизнь, полную покоя.

Наша медитация дает нам нам сердце, полное красоты.

Я молюсь, я медитирую

Я молюсь. Почему я молюсь? Я молюсь, потому что я нуждаюсь в Боге. Я медитирую.

Почему я медитирую? Я медитирую, потому что Бог нуждается во мне.

Когда я молюсь, я думаю, что Бог высоко надо мной, над моей головой. Когда я

медитирую, я чувствую, что Бог глубоко внутри меня, внутри моего сердца.

Молитва говорит: "Я беспомощен, я нечист, я слаб. Я нуждаюсь в Тебе, о Господь Всевышний, чтобы ты укрепил меня, очистил меня, просветлил меня, улучшил меня, обессмертил меня. Я нуждаюсь в Тебе, о Господь Всевышний."

Медитация говорит: "Господь Всевышний, своей бесконечной щедростью Ты избрал меня своим инструментом, чтобы проявить Тебя здесь на земле, как Ты того пожелаешь. Ты мог бы выбрать кого-нибудь еще на эту роль, но Ты подарил мне эту прекрасную возможность. Тебе я приношу мою постоянную благодарность, мое сердце-благодарность."

Молитва – это чистота. Она очищает ум, который всегда подвержен сомнению, страху, тревоге и беспокойству и всегда атакуется плохими мыслями и плохими побуждениями. Когда мы молимся, в наших умах происходит очищение, и чистота увеличивает нашу способность воспринимать Бога. На самом деле чистота – ни что иное, как способность воспринимать Бога. Каждый раз, когда мы молимся, наш внутренний резервуар увеличивается, достигая максимума. И тогда чистота, красота, свет и восторг могут войти в этот резервуар и играть там вместе в глубине нашего сердца.

Медитация – это просветленность. Она просветляет наше сердце. Когда просветление происходит в нашем сердце, неуверенность и желания исчезают. В это время мы поем песню неразделимого единства с Универсальным Сознанием и Трансцендентальным Сознанием. Когда наше сердце просветлено, конечное в нас входит в Бесконечное и становится самим Бесконечным. Оковы тысячелетий спадают с нас, и свобода бесконечной Истины и Света приветствует нас.

Молитва говорит Богу: "Возлюбленный Всевышний, Ты мой. Я считаю Тебя своим, совершенно своим. Подари мне Твои божественные качества в безграничной мере так, чтобы я мог быть твоим совершенным инструментом здесь на земле."

Медитация говорит Богу: "О Возлюбленный Всевышний! Я твой. Ты можешь использовать меня по Твоей доброй воле в любой момент Вечности. Через меня исполни Себя здесь на земле и там на Небесах."

Самое лучшее определение молитвы – молиться ежедневно. Самое лучшее определение медитации – переживать ее со всей душой. Самое лучшее определение йоги – искренне жить в соответствии с нею. Самое лучшее определение Бога – любить Его и только Его безоговорочно.

Молитва – это что-то очень интенсивное и устремляющееся вверх. Когда мы молимся, мы чувствуем, что наше существо – это однонаправленное пламя, взмывающее вверх. От кончиков пальцев до макушки все наше существо молит и шлет свой зов ввысь. Сама природа молитвы в том, чтобы достичь Бога восхождением.

Медитация – это нечто обширное и бескрайнее, что в конечном счете превращается в Бесконечность. Когда мы медитируем, мы полностью погружаемся в бескрайний простор, в бесконечное море покоя и блаженства, или же открываемся бесконечному простору, и он входит в нас. Молитва возносится вверх; медитация простирается вширь. Медитация, непрерывно расширяясь, переходит в покой, свет и восторг. Когда мы медитируем, мы постепенно открываем целую вселенную, наполненную светом и восторгом, чувствуем ее и превращаемся в нее.

Да будет воля твоя

В наших молитвах часто присутствует неуловимое желание чего-то, страстное желание чего-то добиться или кем-то стать. Мы можем назвать это устремленностью, потому что мы молимся, чтобы стать хорошими или иметь что-то божественное, чего у нас нет, или чтобы освободиться от страха, зависти, сомнения и тому подобного. Но при этом всегда есть неуловимая тенденция с нашей стороны что-то устранить из себя.

Мы также всегда ощущаем самих себя, если можно так выразиться, просящими у Бога подаяния. Мы чувствуем, что Бог высоко над нами, тогда как мы внизу. Мы видим пропасть между его существованием и нашим. Мы взираем на Него и взываем к Нему, но не знаем, когда и в какой мере Бог намеревается осуществить то, о чем мы его просим в наших молитвах. Мы чувствуем, что мы беспомощны. Мы только просим и потом ждем, чтобы одна капля, две капли или три капли сострадания, света или покоя упали на нас. Иногда есть оттенок сделки или обмена: я – тебе, ты – мне. Мы говорим: "Господь, я отдаю Тебе мою молитву, так что, пожалуйста, сделай что-нибудь для меня. Пожалуйста, помоги мне, спаси меня, реализуй меня."

Но в медитации мы не просим Бога ни о какой помощи, ни о каком даре или о божественном качестве, мы просто входим в море Его Реальности. И тогда Бог дает нам гораздо больше, чем мы могли когда-либо представить. В молитве мы чувствуем, что у нас ничего нет, а Бог владеет всем. В медитации мы знаем, что все то, что имеет Бог, мы также имеем или в свое время будем иметь. Мы чувствуем, что, каким бы ни был Бог, мы такие же, только мы еще не раскрыли нашу божественность. Когда мы молимся, мы просим у Бога что мы хотим. Но когда мы медитируем, Бог одаривает нас всем, в чем мы нуждаемся. Мы видим и чувствуем, что целая Вселенная в нашем распоряжении. Небо и земля принадлежат не кому-то еще, они – наша собственная реальность.

Самая высшая молитва: "Да будет Воля Твоя". Это – молитва абсолютно наивысшего уровня, и это также начало медитации. Там, где молитва кончает свое путешествие, начинается медитация. В медитации мы ничего не говорим, ни о чем не думаем, ничего не хотим. В мире-медитации Всевышний действует в нас и через нас для Его собственного исполнения. Мир-молитва всегда просит о чем-то. А мир-медитация говорит: "Бог не слеп и не глух. Он знает, что Он должен сделать, чтобы осуществить Себя во мне и через меня. Поэтому я буду просто превращаться в Высочайшего в одухотворенном безмолвии."

Две дороги к реализации

Молитва и медитация подобны двум дорогам. Молитва всегда ради нас самих, ради нашей жизни, ради близких и дорогих в нашем собственном маленьком мире. Если мы будем молиться хорошо, Бог даст нам два крыла, чтобы летать в вышине. Но медитация – для всего мира. Когда мы медитируем хорошо, мы чувствуем свое единство с нашей собственной расширившейся реальностью. Если мы можем следовать дорогой медитации, мы – герои-воины. В это время мы можем нести на наших гигантских плечах всю ношу человечества. Когда мы исполняем нашу жизнь-медитацию, мы осуществляем не только Бога, но также самих себя и весь мир. Для тех, кто хочет осознать Всевышнего, я всегда говорю, что медитация имеет первостепенное значение. Но на Западе были святые, которые познали Бога только посредством молитвы. Они не имели понятия о медитации. Но сила их молитв и их устремленность уносили их в мир медитации и запредельности. Оба подхода

эффективны. Когда мы молимся, мы поднимаемся к Богу, когда мы медитируем, Бог нисходит к нам. В конечном счете результат может быть тем же самым.

**Необходимость молитвы**

Если кто-то продвинулся в медитации, молитва перестает быть необходимой. К тому времени мы осознаем, что Бог всегда знает наши нужды и заботится о нас бесконечно больше, чем мы заботимся о себе сами. Молитва не является необходимой, поскольку мы принадлежим Богу и являемся Его собственностью. Когда мы отрекаемся от своих личных притязаний и предаемся Богу полностью, тогда Бог воспринимает нас как часть самого Себя и делает нас Своими избранными инструментами.

Но до того как мы очень продвинемся в духовной жизни и почувствуем наше единство с Богом, молитва необходима.

Если мы получаем что-то через молитву, мы можем сказать миру: "Я молился об этом, вот почему я это получил. Смотрите – насколько я близок с моим Отцом!" Мы похожи на детей, которые голодны. Мы просим пищу у матери, и она кормит нас. Да, она бы накормила нас и так, но тот факт, что мы просим о еде, и наша мать внимает нашим просьбам, приносит нам радость. И это убеждает наши умы в том, что она действительно заботится о нас. Благодаря нашей внутренней связи и близости с матерью, мы можем просить ее обо всем, что мы хотим.

Бог мог бы сделать для нас все без всяких условий, но это не дало бы нам такого удовлетворения. В соревновании по бегу, пробежав всю дистанцию, вы будете в восторге, если получите приз. Вы бежали очень быстро и финишировали с таким трудом, и вы чувствуете, что заработали приз. Но если кто-нибудь, кто был всего лишь зрителем, получит приз, он не ощутит удовлетворения, поскольку он ничего не сделал, чтобы добиться его. Бог может все дать без всяких условий, но мы получаем больше удовлетворения, если Он дает нам что-то после того, как мы молились об этом или работали ради этого.

Дерево-терпение – вот что нужно для моей молитвы. Цветок-благодарность – вот в чем нуждается моя медитация.

Однако, мы должны знать, что во время молитвы мы чувствуем, что как индивидуальности мы отделены от Бога. Мы чувствуем, что Он в одном месте, а мы где-то еще. В это время мы не находимся в нашем высшем сознании, где мы чувствуем, что мы одно с Богом. Если мы чувствуем, что мы и Бог – одно, тогда вопрос о молитве не возникает, так как в этот момент наши нужды – это Его нужды. Мы можем сказать, что молитва усиливает нашу близость к Всевышнему, в то время как медитация увеличивает наше единство со Всевышним. Сначала мы должны почувствовать, что мы и Бог – близкие друзья; потом мы можем осознать нашу реальность-единство с Богом. Перед медитацией, если мы можем несколько минут молиться, мы можем развить нашу близкую связь со Всевышним. Потом мы можем медитировать, чтобы стать единым с Ним.

В высшей духовной жизни нет никакого сравнения между медитацией и молитвой. Медитация бесконечно глубже и шире, чем молитва. На Западе молитва используется ищущими со значительной эффективностью. Но настоящий ищущий, который хочет идти к самой отдаленной Запредельности, должен чувствовать, что медитация – более высокая ступень на лестнице Богоосознания. Когда мы медитируем, мы открываем, чувствуем и превращаемся в целую вселенную света и восторга.

**ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ**

В Хотелось бы знать, должен ли я молиться о чем-то, что я хочу, или только о том, чтобы исполнилась Воля Бога ?

О Молитва об исполнении Воли Бога – высшая форма молитвы. Но начинающий находит почти невозможным искренне молить Бога о том, чтобы Бог реализовал его, как Бог того хочет. Поэтому, когда ищущий делает только первые шаги, для него желательно молиться Богу о том, в чем, как ему кажется, он более всего нуждается: будь то о терпении, чистоте, искренности, смирении, покое и так далее. И тогда Бог даст ищущему немного покоя, света и блаженства, которые являются предшественниками чего-то бесконечного, что войдет в его внутреннее существо. Как только ищущий получит немного покоя, света и блаженства, и они утвердятся в какой-то мере в его внутреннем существе, в это время у него появится доверие к Божьим деяниям, а также к собственной жизни устремленности.

Когда кто-то быстро прогрессирует или уже несколько продвинулся, он чувствует, что существует какая-то реальность внутри него и что эта реальность не разочарует и не оставит его. И тогда он понимает, что Бог полностью осведомлен о том, в чем он более всего нуждается, и жаждет дать ему именно необходимое. Когда ищущий чувствует такое доверие внутри себя, для него наступает время молитвы: "Да будет Воля Твоя." В это время он может искренне сказать: "Боже, я хочу доставлять Тебе радость только так, как Ты того пожелаешь."

Молитва лучше всего выражается в моей повседневной жизни, когда она становится спонтанной, полной самоотречения готовностью подчиниться Воле Бога.

В Как молиться эффективно?

О Чтобы ваша молитва была наиболее успешной, она должна быть внешне неслышной, но вы можете составить предложение из нескольких слов, которое убедит ваш устремленный ум. Сердце уже устремлено, но ум нуждается в устремленности. Поэтому молитве лучше придать словесную форму.

Вы можете составить предложение, записывая его в своем сердце. Затем попытайтесь увидеть его там. Как только слова записаны, вы можете многократно возвращаться, чтобы увидеть их. Если вы хотите повторять предложение – хорошо, но это не обязательно. Как повторять молитву? Имеется две возможности. Или напишите ее один раз в своем сердце и читайте ее там снова и снова, или постоянно пишите одно и то же – в зависимости от того, что дает вам больше радости.

В Как можно сделать молитву наиболее интенсивной?

О Вы можете сделать свою молитву наиболее интенсивной с помощью сердца-благодарности. Когда вы молитесь, чувствуйте, что молитва идет из вашего сердца и вы должны питать молитву благодарностью. Если вы не будете питать молитву своим сердцем-благодарностью, она не станет сильной. Ничто Божественное не будет сильным, до тех пор пока вы не будете благодарны Всевышнему. Каждый момент ваше сердце-благодарность должно питать ваш внутренний зов. Это усилит вашу молитву, вашу устремленность, вашу преданность и все ваши духовные качества.

Когда я молюсь, я самозабвенно и в уединении опускаюсь на колени. Когда я медитирую, я возношу свое сердце всей душой и полностью .

В Как лучше всего молиться о других?

О Во – первых, перед тем, как вы начинаете молиться, вам следует призвать Всевышнего. Когда вы Его призываете, Он наверняка явится незримо. Вы не увидите Его в человеческом облике, но вы сможете почувствовать Его присутствие. В присутствии Бога попытайтесь увидеть и почувствовать того, о ком вы молитесь. Если вы умеете призывать Всевышнего и чувствовать в Его присутствии тех, о ком вы молитесь, это и есть самый действенный путь помощи им через молитву. Но перед тем, как попросить Всевышнего в молитве помочь кому-то, сначала спросите Его, должны ли вы молиться об этом человеке. Если вы получите сообщение или испытаете внутреннее чувство, что вам следует молиться об этом конкретном человеке, только тогда вам следует делать это. Предположим, кто-то очень болен, и вы хотите молить Бога излечить его. Вы должны знать, что, вероятно, Бог хочет, чтобы у него был этот опыт именно теперь ради его собственного внутреннего развития. Вы должны знать, что у Бога бесконечно больше любви к этому конкретному человеку, чем может быть у вас или у кого-то из людей. Если вы просите Бога исцелить его, вы, возможно, только идете наперекор Воле Бога. Но если вы молитесь о единстве с Волей Бога, тогда Бог может сказать: "Ты стал един с моей Волей. Теперь я буду счастлив, если ты попросишь исцелить этого человека."

В Молитесь ли вы когда-нибудь?

О Если быть совершенно откровенным с вами, я не молюсь; так же я не нуждаюсь и в медитации, хотя я и медитирую. После того, как кто-то осознал Наивысшее и сознательно стал одним с Абсолютным Всевышним, он не нуждается ни в молитве, ни в медитации. Но у меня есть ученики, поэтому я медитирую для них так, как обычно медитировал для себя самого много лет назад. Когда я медитирую на них, молитва автоматически присутствует потому, что пытаюсь помочь им в их духовном пробуждении, я призываю на них бесконечное благословение, свет и сострадание Бога.

Говорят, что молитва – дочь страдания. Но я говорю, что молитва – мать восторга.

Глава 8

Сила мантры

Я очищаю свое тело, повторяя имя Бога.

Я очищаю свое витальное, служа Богу.

Я очищаю свой ум, освобождая его для Бога.

Я очищаю свое сердце, медитируя на Сострадании – Любви Бога.

Песнопение: мантра и джапа

Мантра – это магическая формула. Она может быть слогом, словом, несколькими словами или предложением. Когда вы повторяете мантру много раз, это называется джапа. Мантра отражает определенный аспект Бога и каждая мантра имеет специальное значение и внутреннюю силу.

Если вы не можете войти в самую глубокую медитацию, потому что ваш ум беспокоен, это подходящая возможность для использования мантры. Вы можете повторять "Supreme", "Всевышний", "ОМ" или "Бог" несколько минут. Также, если вы подвергаетесь атаке на эмоциональном, витайном плане и плохие мысли или плохие вибрации проникают в вас, можно повторять ОМ или имя Всевышнего. В этом случае попробуйте делать это как можно быстрее. Когда вы пытаетесь освободить свой ум

## Шри Чинмой Медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

от нечистоты, вы должны произносить мантру так быстро, как если бы вы бежали, чтобы догнать движущийся поезд. Однако, во время регулярной джапы произносите мантру в нормальном темпе, но со всей душой. Но не тяните звук слишком долго, иначе у вас не будет времени, чтобы спеть мантру пятьсот или шестьсот раз, когда это необходимо.

### Достижение полного очищения

Если вы хотите достичь предельного очищения своего естества, то наибольший эффект джапы даст в том случае, если выполнять ее систематически, шаг за шагом. В первый день повторяйте "ОМ", или "Всевышний", или мантру, данную вам учителем, пятьсот раз. На следующий день пойте шестьсот раз, на третий день – семьсот и т.д., пока не дойдете до тысячи двухсот раз к концу недели. Затем начинайте убавлять по сотне каждый день, пока не достигнете снова пятиста раз. Таким образом вы сможете взобраться на дерево и спуститься с дерева.

Продолжайте, пожалуйста, это упражнение неделю за неделей целый месяц. И тогда, захотите вы изменить свое имя или нет, мир даст вам новое имя: Чистота. Не страшно, если во время джапы вы ошибетесь и собьетесь со счета, ничего страшного. Просто продолжайте с любого близкого числа. Назначение счета состоит в том, чтобы изолировать ваше сознание от других вещей. Когда вы считаете, вы не будете думать о ком-то или о чем-то еще. Во время счета вам следует попытаться войти в царство тишины, которое находится глубоко внутри мантры. Впоследствии вам не нужно будет считать вообще. Ваше сознание будет сфокусировано на том, что вы повторяете, и вы начнете чувствовать, что медитируете только на внутреннем значении мантры.

В большинстве случаев лучше произносить мантру вслух. Но, если после нескольких минут повторения мантры вы сможете почувствовать, что внутри вас есть кто-то – ваше внутреннее существо, – кто повторяет мантру за вас, тогда вам не нужно будет говорить вслух. В тишине вашего сердца ваше внутреннее существо будет проделывать джапу от вашего имени.

Джапу следует выполнять утром или в течение дня, но не сразу перед сном. Если вы выполняете джапу, когда тело устало и хочет уйти в мир сна, ум только возбудится и потеряет свою однонаправленную концентрацию. Вы будете просто нагружать ум механически и не извлечете никакой пользы. Если джапа не выполняется искренне и с душой, она бесполезна. Поэтому следует делать только сто, двести или, в крайнем случае, триста повторений перед сном. Если вы медитируете перед тем как лечь спать, вы будете призывать покой, свет и блаженство, но, повторяя мантру по пятьсот – тысяче двести раз перед сном, вы призовете силу и энергию и не сможете уснуть.

Часто, когда вы завершите свою джапу, вы будете слышать, что мантра повторяется в вашем сердце. Вы не произносите ее, но ваше внутреннее существо начало повторять мантру спонтанно.

### Внутренний звук

Во время медитации ищущие иногда слышат звук ОМ, хотя они не произносили его вслух, и никто в комнате не делал этого. Это значит, что кто-то спел или поет ОМ про себя и помещение для медитации сохраняет этот звук.

Можно произносить мантру, когда вы едете или идете по улице или находитесь в общественном месте. Если вы про себя поете, идя по улице, вы не замыкаетесь в себе; вы просто стараетесь защитить себя от суетного мира. Вы увеличиваете свою внутреннюю силу и внутренние возможности. Впоследствии, когда вы будете внутренне сильны, вам не нужно будет больше произносить мантру; вы сможете ходить по улицам и не будете потревожены.

Любой метод духовной дисциплины обязательно будет иметь два неизбежных и нераздельных крыла: абсолютное терпение и непоколебимую решимость.

Если вы пробуете сохранить высокое сознание, находясь в общественном месте, для вас может быть трудно погрузиться глубоко во внутрь и вынести покой на передний план. Но даже когда вы окружены шумом и суетой внешнего мира, вы легко можете выделить из них более громкий звук. Этот более громкий звук является не разрушительным звуком, но звуком, который содержит в себе неукротимую силу. Он дает вам ощущение того, насколько вы потенциально велики и божественны. Если вы сможете выдвинуть на передний план божественный внутренний звук, который приходит из вашего сердца, или если вы сможете войти в этот внутренний звук, то вы увидите, что внешний шум мира не сравним с ним. К вашему удивлению вы увидите, что звуки, которые беспокоили вас минутой раньше, не волнуют вас больше. Наоборот, вы ощутите достижение в том, что вместо слышимого шума вы услышите божественную музыку, исполняемую вашим внутренним существом.

### Сущность ОМ

ОМ – это единый, неделимый звук; это вибрация Всевышнего. ОМ – это звук-источник Вселенной, потому что этим звуком Бог привел в движение первую вибрацию своего творения. Наиболее мощная из всех мантр – ОМ; ОМ – это мать всех мантр. Каждое

## Шри Чинмой Медитация [buckshee.petime.ru](http://buckshee.petime.ru)

мгновение Бог творит самого себя заново внутри Ом. Ом не имеет рождения, Ом не имеет смерти. Ничего, кроме Ом, не существовало, не существует и не будет существовать вовеки.

Ом – это одна буква на санскрите, представленная на английском тремя буквами (AUM), но произносимыми как один слог. Слог Ом – неделимый, но каждая его часть представляет отдельный аспект Всевышнего. А представляет и воплощает сознание Бога-Творца, U воплощает сознание Бога-Хранителя, и M воплощает в себе сознание Бога-Преобразователя. Собранный вместе, AUM – это спонтанный космический ритм, которым Бог объемлет Вселенную.

Звук Ом уникален. Обычно мы слышим звук, когда два предмета ударяются друг о друга. Но Ом не нуждается в подобном действии. Это анахата, или неударность; это беззвучный звук. Йог или Духовный Учитель может слышать Ом, самозарождающийся в сокровенных глубинах своего сердца.

Существует множество способов петь Ом. Когда вы поете его громко, вы чувствуете всемогущество Всевышнего. Когда вы поете его шепотом, вы чувствуете наслаждение Всевышнего. Когда вы поете его про себя, вы чувствуете покой Всевышнего.

Универсальный Ом, используемый Всевышним, – это бесконечный океан.

Индивидуальный звук Ом, спетый человеком, – капля в этом океане, но ее нельзя отделить от океана, и она сама становится целым океаном. Когда человек поет Ом, он затрагивает и вызывает космическую вибрацию высшего Звука.

Лучше всего петь Ом громко, так чтобы его звучание могло вибрировать даже в ваших ушах и пронизывать все ваше тело. Это убедит ваш ум и даст вам большое чувство радости и достижения. Когда вы поете громко, звук M должен быть по крайней мере в три раза дольше, чем звук AU.

Независимо от того, насколько серьезные ошибки человека, если он поет Ом много раз из сокровенных глубин своего сердца, всемогущее Сострадание Всевышнего простит его. В мгновение ока сила Ом преобразует тьму в свет, невежество в знание, смерть в бессмертие.

Ом имеет бесконечную силу; просто повторяя Ом, любой может осознать Бога. Все, что Бог имеет, и все, чем Бог является, внутри и вовне, все это Ом может предложить человеку, потому что Ом одновременно есть жизнь, тело и дыхание Бога.

### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Вы сказали, что мы можем увеличить нашу чистоту, повторяя Ом пятьсот раз в день. Но для меня повторять Ом пятьсот раз в день очень трудно. Можете вы посоветовать мне, что делать?

О Если вам трудно сделать пятьсот повторений подряд, вы можете осуществить это в несколько приемов. Десять раз в разное время дня вы можете заниматься повторением Ом, каждый раз повторяя по пятьдесят повторений. Скажем, в течение дня вы хотите выпить десять стаканов воды. Если вы попытаетесь выпить все десять стаканов сразу, у вас ничего не получится. Поэтому вы выпьете один стакан сейчас и затем, с интервалом в один или два часа, другой. Так вы сможете легко выпить десять стаканов воды. Вместо того, чтобы петь Ом пятьсот раз сразу, рано утром можно повторить его пятьдесят раз, затем, через час, еще пятьдесят. Если повторять Ом по пятьдесят раз каждый час, то это займет у вас не больше минуты или двух в час. Поскольку вы без труда можете посвятить две минуты в час Богу, распределите повторение мантры таким способом.

### Глава 9

Музыка и медитация: звук и безмолвие

Музыка обладает ключом., которым открывается Сердце-Дверь Всевышнего. Она сама этот ключ.

Универсальный язык

Музыка – это внутренний или универсальный язык Бога. Я не говорю по-французски или по-немецки, или по-итальянски, но если исполняется музыка любой из этих стран, сразу же сердце музыки входит в мое сердце или мое сердце входит в музыку. В этот момент нет нужды во внешнем общении; достаточно внутренней связи сердца. Мое сердце общается с сердцем музыки и в нашем общении мы становимся нераздельным единым.

Медитация и музыка не могут быть разделены. Когда мы взываем из сокровенных глубин нашего сердца к покою, свету и блаженству, это лучший способ медитации. Ближе всего к медитации стоит музыка, наполненная душой музыка, которая пробуждает и поднимает наше устремленное сознание. Мы не можем медитировать 24 часа в сутки. Но мы можем, наверное, медитировать в течение двух часов ежедневно. В другое время мы можем исполнять или слушать музыку. Когда мы исполняем или слушаем наполненную душой музыку, духовную музыку, то сразу же переносимся в высшую сферу сознания. Когда мы исполняем музыку с душой, мы поднимаемся высоко, выше, еще выше.

Всякий раз, когда мы слушаем наполненную душой музыку, мы испытываем вдохновение и восторг. В мгновение ока музыка способна поднять наше сознание. Но если мы к

тому же еще молимся и медитируем, тогда мы несомненно более просветлены и реализованы, чем любитель музыки, который не ведет сознательную духовную жизнь. Каждый духовный музыкант сознательно распространяет свет Бога на земле. Бог – космический исполнитель, вечный исполнитель, а мы – Его инструменты. Но приходит время в процессе нашей эволюции, когда мы чувствуем, что мы стали полностью едины с Ним. В этот момент мы уже больше не инструменты, мы сами музыканты, божественные музыканты. Кто создает подходящий инструмент? Всевышний. И Он же вдохновляет исполнителя на хорошую игру.

Давайте не будем стараться понять музыку умом. Давайте даже не будем пытаться почувствовать ее своим сердцем. Давайте просто и искренне позволим птице-музыке парить в нашем небе-сердце. В полёте она, безусловно, откроет нам то, чем она владеет и чем является. Чем она владеет – это послание Бессмертия. Чем она является – это путь в Вечность.

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Могут ли некоторые виды музыки вызывать в нас печаль и изменять наше духовное состояние?

О Да. Есть музыка поистине разрушительная по отношению к нашей внутренней сущности. Эта музыка исходит из грубого физического или низшего витального. Небожественная музыка пытается разбудить наше низшее витальное сознание и бросить нас в мир страстей. Духовно устремленная личность сразу же будет задета этой музыкой.

Музыка имеет страшную силу. Огнем мы можем обжечься, но мы можем готовить на нем пищу и делать много другого хорошего. То же самое с музыкой. Божественная музыка немедленно поднимает наше сознание, тогда как небожественная музыка понижает его и пытается разрушить наш искренний внутренний зов о лучшей, духовной жизни. Витальная музыка снижает наше сознание. В течение немногих быстротечных моментов или часов мы получаем удовольствие, но затем это удовольствие погружает нас в низшее витальное сознание, где велик соблазн. Из мира-соблазна мы попадаем в мир-разочарование, а из него вступаем в мир-разрушение.

Все мы знаем, что витальная музыка наиболее распространена во всем мире.

Одухотворенная музыка не так широко ценится и очень мало людей ценят музыку души. Люди чувствуют, что она похожа на постороннего, вторгающегося в их сознание. Но фактически это связано с тем, что духовная музыка пробуждает нашу вечную сущность – душу, которая ждет глубоко внутри, чтобы выйти на первый план.

В Можем ли мы использовать музыку как помощь в нашей духовной жизни?

О Мы определенно можем использовать музыку как помощь в нашей духовной жизни. Музыка и духовная жизнь – как братья-близнецы. Мы не можем разделить их. Как мы можем разделить два пальца, два глаза? Они существуют бок о бок. Если один глаз видит плохо, мы чувствуем, что наше зрение несовершенно. Музыка и духовная жизнь легко могут идти вместе; одна дополняет другую. Музыка помогает духовно ищущему идти вглубь, чтобы получить предельное удовлетворение от жизни, от истины, от действительности. Духовная жизнь, в свою очередь, помогает музыке предложить всему миру свои возможности и силу, которые являются светом души.

В Что значит "наполненная душой" музыка?

О Что мы понимаем под наполненной душой музыкой? Если вы утверждаете, что это музыка, которая воплощает душу, то я хочу сказать вам, что вы ошибаетесь. Вы должны почувствовать, что наполненная душой музыка – это свет, который хочет выразить себя божественным образом. Точно так же, как тьма хочет доказать свою власть на земле, так и свет хочет проявить свою реальность и божественность особым способом. Свет – душа всего. Свет – душа музыки, душа любви и душа всех искусств. Когда свет божественно проявляет себя в виде музыки, он – музыка души. Наполненная душой музыка – это музыка, которая немедленно поднимает наше сознание к высочайшему. Наполненная душой музыка вводит нас в мир устремленности. Из мира устремленности мы вступаем в мир реализации, где наше внутреннее существо наполняется светом и восторгом.

Наполненная душой музыка – это музыка, которая стремится в конечном счете трансформировать наше сознание. Она вовлекает нас в Универсальное Сознание и дает нам почувствовать, что мы в гармонии с высочайшим, глубочайшим, далеким. Она также дает нам почувствовать, что Сам Бог – Высший Музыкант. Когда мы исполняем наполненную душой музыку, мы осознаем, что мы не музыканты; мы всего лишь инструменты. Мы подобны роялю, скрипке, гитаре, а тот, кто постоянно играет на нас, – Бог. Если мы действительно исполняем наполненную душой музыку, мы чувствуем, что мы инструмент и кто-то другой поет и играет внутри и посредством нас. Этот другой – наш Внутренний Пилот, Всевышний.

Бог-Творец – Высший Музыкант, и Бог-творение – высочайшая музыка

Когда мы слушаем наполненную душой музыку, или когда мы сами исполняем наполненную душой музыку, наше внутреннее существо немедленно поднимается вверх, выше, еще выше. Оно поднимается и входит в Запредельное, которое постоянно

пытается помочь нам, ведет нас, формирует нас и оформляет нас в нашем истинном трансцендентальном образе, нашей истинной божественности. Когда мы слышим наполненную душой музыку или исполняем наполненный душой музыкальный отрывок, мы ощущаем внутренний трепет во всем нашем существе. От кончиков пальцев ног до макушки мы чувствуем, что через нас протекает река, река просветленного сознания.

Вслед за глубокой молитвой или медитацией музыка имеет исключительное значение в нашей духовной жизни. Медитация подобна прямой дороге или кратчайшему пути к цели. Музыка – дорога, которая абсолютно свободна: она может быть немного длиннее, но она совершенно свободна от препятствий. Если кто-то может исполнять наполненную душой музыку или слушать ее, сила его собственной медитации увеличивается. Музыка, наполненная душой музыка дополняет нашу устремленность. Аналогично, если духовно ищущий хочет быть музыкантом, но не имеет музыкального образования, он сможет стать хорошим музыкантом, потому что молитва и медитация содержат все возможности. Вы, возможно, никогда не учились музыке, но если вы молитесь и медитируете с душой, тогда в вашей молитве, в вашей медитации по милости Всевышнего сила музыки будет расти.

В Как мы можем узнать, является ли музыка духовной и музыкант устремленным? О Устремлен музыкант или нет, до этого вам нет дела. Это касается лишь Бога. Кто-то может казаться духовным, но если его музыка снижает ваше сознание, то он исполняет не духовную музыку. Когда вы слушаете музыку, то если она поднимает ваше сознание, вы будете знать, что это духовная музыка. Бывает, что музыкант устремлен и к тому же исполняет духовную музыку, тогда вам очень повезло, потому что вы получаете вдохновение и от музыки, и от музыканта.

В Каков лучший способ стать одним с наполненной душой музыкой?

О Лучший способ стать одним с наполненной душой музыкой – иметь твердое внутреннее убеждение во время прослушивания, что когда вы вдыхаете, дыхание немедленно входит в вашу душу. И со вдохом вы должны почувствовать, что в вас также входят Универсальное Сознание, божественная Реальность, божественная Истина. Затем, когда вы выдыхаете, попытайтесь почувствовать, что вы выдыхаете невежество, которое покрывает вашу душу. Почувствуйте, что покровы невежества приподняты и отброшены. Если вы можете сознательно вообразить и почувствовать это, тогда это лучший способ стать одним с наполненной душой музыкой.

Музыка – это мечта Бога. Нам не надо знать, как она выглядит и как действует. Само ее существование поддерживает в нас жизнь.

#### Глава 10

Восприимчивость – раскрытие себя свету

Чем больше благодарности вы принести Всевышнему Пилоту внутри вас, больше и быстрее вы увеличите свою  
Что такое восприимчивость?

Восприимчивость – это поток космической энергии и космического света.

Восприимчивость – это способность впитывать и вмещать божественные дары, которыми Всевышний осыпает вас во время вашей медитации. Если хотите быть восприимчивым, сознательно старайтесь, садясь медитировать, внести свет в ваше существо. Как только вы внесли свет внутрь, направьте его в нужное место, в духовное сердце. Затем попытайтесь стать этим светом.

Если чувствуете, что у вас небольшая восприимчивость, молитесь о большей. Не удовлетворяйтесь той восприимчивостью, которая есть. Если сегодня это крошечная лужица, то превратите ее в пруд, затем в озеро и, наконец, в бескрайний океан. Восприимчивость можно расширять постепенно и бесконечно. Но без восприимчивости вы ничего не сможете достичь в духовной жизни, даже после многочисленных часов медитации.

Один из способов увеличить восприимчивость – уподобиться ребенку. Если мать говорит ребенку: "Это хорошо", у него нет никакой склонности думать, что это плохо. Независимо от того, насколько вы продвинулись в духовной жизни, вы можете достичь быстрее прогресса с помощью такого отношения, как у ребенка, искреннего и неподдельного чувства, как у ребенка.

#### Благодарность

Самый легкий и наиболее эффективный способ увеличения восприимчивости – приносить свою глубочайшую благодарность Всевышнему каждый день перед медитацией. Многие из ваших близких и дорогих людей не ведут духовную жизнь, но вы приняли ее. Как это возможно? Это возможно потому, что Всевышний внутри вас дал вам устремленность, в то время как многие, многие люди до сих пор не имеют ее. Вы должны почувствовать, что Он избрал вас для духовного пути. И так как Он дал вам устремленность, у вас есть все основания для того, чтобы принести Ему свою благодарность. Он сможет дать вам большую восприимчивость, если увидит, что каждый день вы увеличиваете свою благодарность. Когда вы предлагаете Богу благодарность, ваш внутренний сосуд сразу же становится большим. Тогда Бог



сможет ниспослать на вас больше своего благословения или более полно войти в вас своим собственным божественным существованием. Бог бесконечен, но только в соответствии с нашей восприимчивостью Он может входить в нас. Бог подобен солнечному свету. Если я оставляю шторы открытыми, солнечный свет попадает внутрь. Если шторы закрыты, солнце не может проникнуть. Чем больше мы их раздвигаем, тем больше БОГ входит в нас с бесконечным светом. Когда мы приносим благодарность, сразу же свет Бога вливается в наше существо.

Благодарность означает самопожертвование своему высшему "Я". Ваша благодарность не предназначается кому-то еще, она предназначается вашей же собственной высшей сущности. Благодарность помогает вам отождествиться и почувствовать единство с вашей собственной высшей реальностью. Вы должны быть всегда благодарны Внутреннему Пилоту, Всевышнему. Когда вы полны благодарности, восприимчивость автоматически увеличивается.

Каждое утро старайтесь приветствовать Бога только одним: все увеличивающимся подарком – благодарностью.

#### УПРАЖНЕНИЯ

##### 1. Восприимчивый участок тела.

Один из способов достижения немедленной восприимчивости заключается в том, чтобы в молчании повторять слово "Всевышний" снова и снова так быстро, как только сможете.

Сначала выберите точку на теле, скажем, третий глаз, и сконцентрируйтесь на ней, повторяя слово "Всевышний" как можно быстрее. Затем выберите другую точку и сделайте то же самое. Лучше двигаться сверху вниз, чем снизу вверх. Место, на котором вы концентрируетесь, не обязательно должно быть психическим центром. Оно может быть любым участком, как вам захочется. Если вы сможете сделать это на семи различных участках вашего тела, в каком-то одном из них вы обязательно обнаружите свою восприимчивость.

##### 2. Зов ребенка.

Чтобы вызвать восприимчивость, когда вы ею не обладаете, постарайтесь почувствовать, что вам всего лишь 3 года, вы просто малыш. У вас нет ни матери, ни отца, совсем никого, кто бы защитил вас, а вы один в лесу очень темной ночью. Темнота повсюду вокруг вас. Смерть танцует прямо перед вами, и нет никого, кто бы помог вам. Что вы сделаете в таком случае? Вы из самой глубины сердца, с абсолютной искренностью взываете к Богу. Когда приходит внутренний зов такого рода, Всевышний обязательно откроет ваше сердце и сделает вас восприимчивым.

##### 3. Зависеть от Бога.

Вы можете увеличить свою восприимчивость, если почувствуете, что вы абсолютно беспомощны без Всевышнего и что со Всевышним вы – все. Эту мысль, эту истину вы можете записать в своем сердце. Постарайтесь почувствовать, что ваше внутреннее существование и ваше внешнее существование полностью зависят от Всевышнего. Если вы почувствуете, что все ваше существование бессмысленно и бесполезно, когда внутри вас Его нет, чтобы направлять вас, формировать вас, придавать вам форму и в то же время осуществлять себя в вас и через вас, тогда ваша восприимчивость расширится. Старайтесь чувствовать, что вы – избранное дитя Всевышнего просто потому, что Он использует вас, но если вы с вашей гордыней используете самого себя по своему собственному эго и гордыни, тогда вы за тысячи миль от Него. Когда вы далеки от Него, вы – ничто, но, когда вы с самоотверженностью, преданностью и самоотречением одно с Ним, вы – все. Когда вы чувствуете, что вы одно с Ним, автоматически ваша восприимчивость расширяется.

##### 4. Внутренняя радость.

Другой путь расширить свою восприимчивость во время медитации – попытаться сознательно чувствовать внутреннюю радость. Если вы не можете немедленно почувствовать внутреннюю радость, попытайтесь представить на несколько секунд или несколько минут, что она есть у вас. Это не будет ложью. Ваше воображение усилит вашу устремленность и поможет вам выдвинуть на первый план истинную внутреннюю радость. Сама сущность внутренней радости – расширение. Когда вы расширяетесь, восприимчивость автоматически увеличивается, подобно сосуду, который становится больше и больше.

#### ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

В Я не настолько восприимчив во время медитации, как мне хотелось бы. Почему это так ?

О Иногда так получается оттого, что наше посвящение Всевышнему еще не полно. Иногда сопротивляется ум, иногда сопротивляется витал, иногда сопротивляется физическое или даже тонкое физическое. Если имеется любое из этих сопротивлений, негативные силы овладевают нами, и наша восприимчивость уменьшается. До тех пор, пока мы действительно не уверены в том, чего мы хотим, жизни желаний или жизни устремленности, отрицательные силы будут стоять между нашим желанием и нашей устремленностью. Эти силы всегда настороже. Они стремятся отделить нашу

#### Шри Чинмой Медитация [buckshee.petimer.ru](http://buckshee.petimer.ru)

устремленность от нашего желания. Затем они стараются усилить наше желание и убить нашу устремленность и очень часто им это удается. Но духовно бдительный человек возьмет устремленность и войдет в желание, чтобы преобразовать его. Если желание проникает в устремленность, то последняя гибнет. Если же устремленность входит в желание, в тот же момент оно трансформируется.

В другое время вы можете быть невосприимчивы оттого, что вы' стали слишком безмятежным, довольным. Вы не ощущаете внутреннего зова потому, что вы довольны своим материальным положением или же достижениями в своей внутренней жизни. Когда вы удовлетворены всем, что имеете, зачем вам взывать о чем-то большем? Когда в вас живет это чувство самодовольства, тогда внутренний зов прекращается, и вашей восприимчивости приходит конец.

Если вы скажете "нет" своим плохим мыслям и "да" своей устремленности стать совершенным инструментом Бога, то безграничная восприимчивость сразу же станет вашей..

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-sport.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!