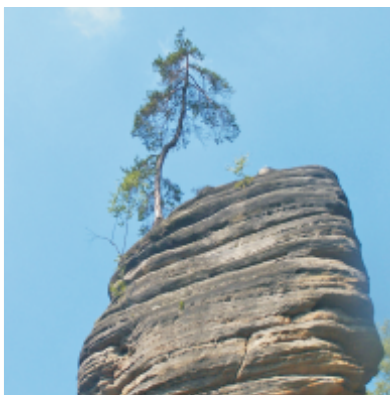


ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХА

Ачарья Махапрагья



Прекша медитация- это не практика Веры, а практика познания, дающая освобождение от страхов.



Все наши страхи связаны с нашим пребыванием в физическом теле. Особенно, если мы не готовы воспринимать ничего, кроме физического аспекта действительности.

Только человек, который пытается понять, по каким законам существует его тело, ум и сознание освобождается от страхов.

В этой книге описаны 4 причины страха, а также предлагается практический способ познания законов и воспитания в себе бесстрашия- это Прекша медитация.

Суть Прекша- медитации заключается в том, чтобы воспринимать непосредственно (минуя мнения, гипотезы, рассуждения и т.д.) и строить свои знания на основе этого восприятия.

Самостоятельно приближаясь к чистому познанию законов жизни, человек станет бесстрашным. Он будет жить в гармонии с собой и окружающим его миром.



ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХА

Ачарья Махапрагья



Preksha International



Переведена Марией Мазукой

© Прекша Интернешенал

Издано:


Прекша Интернешенал

Джайн Вишва Бхарати

Ладнун, Раджастхан Индия

Электронная почта: prekshacamp@yahoo.com

Вебсайт www.preksha.com



Напечатано в: Payorite. Ltd. Удайпур Индия

Введение

ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ СТРАХА

Существует четыре причины возникновения страха:

1. Отсутствие истины
2. Убеждения, приводящие к страхам
3. Мышление, приводящее к страхам
4. Активизация частиц страха.

Последствия страхов: болезни, старость, смерть, потеря памяти и сумасшествие.

Как избавиться от страхов, и как в этом может помочь прекша медитация, об этом и написана настоящая книга.

В этой книге я остановился на некоторых способах избавления от страхов. Вся заслуга написания данной книги, принадлежит не мне. Она написана, благодаря знаниям Ачарьи Тулси. Муни Дулхараджджи тоже внес огромный вклад в ее создание.

Ачарья Махапрагья

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Дар бесстрашия	01
2.	Источники страха	12
3.	Атмосфера страха	22
4.	Противостояние страху	32
5.	Созидательный страх	42
6.	Бесстрашное поведение	51

Chapter 1

Дар бесстрашия

«Я выражаю мое почтение просветленным душам, дарующим бесстрашие».

Мы произносим эти строчки в «намаскар сутре». Мы благодарим просветленных за то, что они даруют нам бесстрашие. Бояться самому или пугать других – противоречит духовности. Если человек бесстрашен и ничего не боится, то даже если он считает себя материалистом, на самом деле, он истинно духовный человек.

Страх связан с нашим пребыванием в физическом теле. Если человек не хочет воспринимать ничего, кроме физического аспекта действительности, то тем самым он порождает страхи. Человек, который не сможет преодолеть свое восприятие только через призму физического тела, никогда не сможет освободиться от страха.

Тело является источником всех наших иллюзий. Если не будет иллюзий, то не будет и страха.

С точки зрения психологии, возбуждение и торможение психических процессов возникает в гипоталамусе. В нашем теле есть и другие центры, ответственные за возникновение эмоций. Таким образом, именно тело рождает эмоции, и страх в том числе.

Тот, кто придерживается философии кармы, считает, что всему виной майя, иллюзия. Одно из проявлений майи – страх. И именно под влиянием майи человек не может понять некоторые очевидные вещи. А если человек не видит истины, то волей неволей ему

приходится склоняться в сторону страхов. Человеку кажется, что вместе с кончиной его тела, все остальное тоже прекратит свое существование. Он обо всем судит только с позиций физического тела. Если человек настолько полагается на свое тело, то возникновение страха – естественный процесс.

В современной Индии мы повсюду слышим призывы: «Покончим с нищетой!» На словах это звучит прекрасно. Но если мы повнимательней присмотримся к этому движению, то поймем, что оно только усугубляет проблему бедности. Никто не получил пищу или помощь благодаря этому движению. Иногда люди застревают на частностях, забывая о целом. Если мы будем думать о целом, то естественно не оставим своим вниманием и частности. Если же мы будем думать фрагментарно, то это только помешает воссозданию целостной картины.

Однажды слушалось судебное дело о краже. Адвокат сказал в защиту обвиняемого: «Господин судья! Рука совершила кражу, зачем же наказывать все тело?» Судье понравились эти слова, и он вынес свой вердикт: «Действительно, несправедливым было бы за преступление, совершенное рукой, наказывать все тело. Поэтому я постановляю: наказать преступную руку исправительными работами сроком до десяти лет.»

Обвиняемый сказал: «Я полностью согласен с решением господина судьи. В краже виновата моя левая рука, пусть она и понесет наказание.» С этими словами обвиняемый отстегнул протез, который был у

него вместо левой руки. Все, включая судью, лишились дара речи.

Когда мы увлекаемся частностями, то забываем о целом, а это неправильно.

То же самое можно сказать и по поводу этого лозунга «Покончим с нищетой!» Как можно покончить с нищетой, не пробудив сознательность граждан? Если, несмотря на прилагаемые усилия, мы не можем покончить с нищетой и накормить людей, это значит, что мы запутались в частностях и упустили главное.

Наше сознание тоже целостно и неделимо. Все наши склонности порождены сознанием. Если истоки бедности кроются в человеческом сознании, то и решение этого вопроса мы найдем в человеческом сознании. А мы привыкли бороться не с причиной, а со следствием. Поэтому самая большая проблема современности – пробудить сознание. Но что-то не слышно голосов в поддержку того, чтобы пробудить сознание. И, напротив, голоса о том, чтобы победить бедность, слышны повсюду. Но результата от всех этих лозунгов что-то не видно.

Если человек находится под воздействием алкоголя, то в его нервной системе происходят сбои. Он начинает шататься при ходьбе. Вся его активность пропадает. Точно так же существует огромное множество способов усыпить наше сознание. В такой ситуации на человека со всех сторон наступает страх.

Страх – это эмоция. С точки зрения психологии, бегство – это инстинкт, а проявление этого инстинкта – страх. Если человек чего-то боится, то спасается бегством. Бегство и страхи взаимосвязаны. Если создается ситуация, угрожающая благополучию

человека, то у него возникает желание убежать, спастись. Иногда человек пугается чего-то во сне и резко вскакивает с кровати с намерением убежать.

Человек и во сне может испугаться, а испугавшись, стремится избежать напугавшей его ситуации. Никто не хочет пребывать в постоянном страхе. И это естественно. Часто мы слышим, что кто-то сбежал из дома: будь-то сын или жена, или муж. За всеми этими событиями кроется страх. Чего бы ни боялись эти люди: гнева близкого человека, позора, или же боялись нарушить любовную клятву.

Бегство – естественный процесс. При виде собаки, человек пускается в бегство. Увидев человека, собака тоже начинает бежать. Человек боится собаки, а собака боится человека. Собака кусается под влиянием страха.

Страх вынуждает нас к бегству. Для того, чтобы бороться со страхом, необходима большая внутренняя сила. Когда появляется страх, в человеческом организме вырабатывается очень много гормона адреналина. Однако без адреналина не будет и силы, не будет активности. По мере того, как адреналин продолжает поступать в кровь под воздействием страха, возрастает и энергия, желание убежать или дать отпор. Общеизвестно, что когда человек очень напуган, то у него, откуда ни возьмись, появляются нечеловеческие силы.

Один человек сидел ночью в глубокой темноте. Постепенно он задремал, но внезапно подскочил от страха и побежал. Ему казалось, что за ним гонятся призраки. Другой человек, попавшийся ему на пути, попробовал объяснить, что никаких призраков на

самом деле нет, чтобы тот успокоился. Но тот человек не стал слушать. Другой человек попытался его остановить, но не смог. В тот момент его не смогли остановить бы и десять человек.

Откуда же пришла эта сила? Ведь призраки-то были нереальны. Но в организм человека поступило такое количество адреналина, что его силы многократно возросли. Если человек подвержен истерическим припадкам, то во время такого припадка его силы настолько возрастают, что люди думают, будто он одержим какой-то сущностью. На самом деле, причина кроется в воздействии адреналина на организм. Но вслед за крайним возбуждением наступает период сильного торможения. Пока действует адреналин, человек чувствует прилив энергии, когда его действие заканчивается, то человека охватывает апатия.

Существуют четыре причины возникновения страха:

1. Из-за незнания законов природы
2. Из-за незнания законов собственного тела
3. Из-за незнания законов собственного ума
4. Из-за незнания законов сознания

Человек, который попытался понять, по каким законам существует его тело, ум и сознание, освобождается от страхов. Если же человек не знаком с этими законами, то он везде находит причину для страха. Так, например, ребенок боится гораздо чаще, чем взрослый.

Медитация – это прекрасный способ познакомиться с этими законами.

Я отдаю дань уважения современным ученым, благодаря которым мы многое узнали о законах, по которым живет наше тело и ум. Из древних источников

мы не могли бы получить столь исчерпывающую информацию.

У меня существует собственное мнение по поводу материализма и духовности. Обычно в этой связи люди задают такой вопрос: верите ли вы в существование души? Верите ли вы в Бога? Я не собираюсь задавать подобные вопросы, и ответы на них меня не интересуют. Забудьте про душу. Я хочу узнать, знакомы ли вы со своим телом? Попробуйте сначала познать тело. Пока вы не познаете тело, как вы можете познать душу? Как сможете познать Бога? Я хочу спросить вас, обладаете ли вы такой силой, с помощью которой вы могли бы познать свою душу? Вы хотите познать душу и Бога с помощью своих органов чувств? Подумайте о том, что у вас нет никаких возможностей, а вы хотите совершить небесное путешествие. Сначала мы должны изыскать средства, возможности для полета. Пока же мы уподобляемся человеку, который и на ногах-то еле стоит, но при этом хочет взобраться на Гималайские горы. Разве мы можем положиться в таком деле на органы чувств? Мы узнаем о Боге и душе или из древних источников, или из разговоров с друзьями. Как мы можем утверждать, что прочитанное в древних текстах является истиной, если мы не смогли осознать всей глубины знаний того, кто составлял эти тексты? Кроме того, составители древних текстов не едины в своем мнении. Кто-то говорит, что душа и Бог существуют, кто-то, что не существуют. Как мы можем решить, кто прав, а кто – нет? Мы получаем информацию с помощью органов чувств, а потом, переработав ее в уме, воздвигаем целую гору логических построений. Но эта основа настолько несовершенна, что с помощью одного

довода мы можем опровергнуть другой. Сегодня у нас один аргумент, а завтра – другой. Пока мы не научимся воспринимать действительность в качестве наблюдателя, все наши логические построения будут подобны замкам из песка. Они – иллюзорны.

Мы можем заложить твердую основу нашим знаниям с помощью непосредственного восприятия, с помощью медитации. Суть прекша-медитации заключается в том, чтобы воспринимать непосредственно и строить свои знания на основе этого восприятия. Здесь нет никаких мнений, гипотез, рассуждений, только чистое познание. Ачарья Бхикшу говорил, что если в вашем уме возникает любопытство по какому-либо поводу, то вы должны ему помочь. Расспросите людей о данном вопросе и постарайтесь осмыслить их мнения. Если вы пришли к пониманию этого вопроса, то примите это, как данность, а если нет, то отложите понимание на потом. Но нельзя думать, что вам принадлежит окончательная истина. Если вы не можете принять доводы своего оппонента, то скажите ему: «Возможно, ты прав, но я пока не готов понять твою точку зрения.»

Мы должны понять, где пролегает истинный путь. Истинный путь – это познание законов, по которым функционирует наше тело, познание законов майи, иллюзии. Майя проявляет себя через тонкое тело, если мы выражаемся на языке теории кармы, или через действие гормональных желез, если мы говорим на языке физиологии. В тонком теле накопилось такое огромное количество кармических частиц, что достаточно малейшего повода, чтобы они начали себя

проявлять. Мы охвачены то гневом, то похотью, то тщеславием, то завистью, то ненавистью. Все эти эмоции – проявление майи.

С точки зрения физиологии, эмоции являются реакцией человека на различные внешние раздражители.

Мы должны понять, как свое физическое тело, так и свое тонкое тело. Без этого мы не сможем понять, что такое душа. Я не говорю, что вы не должны верить в Бога или в существование души, но я призываю вас не ограничиваться верой, а идти дальше по пути познания. Если вы будете всегда и всему слепо верить, то уподобитесь ребенку, который всегда верит тому, что говорят ему родители. Но разве хорошо всегда оставаться ребенком? По мере взросления человек начинает меньше доверять мнению других и стремится все познать самостоятельно.

Это применимо и к сфере философии и религии. Удивительно, что этого не происходит. Человек гораздо больше полагается на собственную веру, не пытается познать истину. Он, как ребенок, слепо верит всему, что ему говорят. Сколько же будет продолжаться подобное ребячество?

Прекша-медитация – это не практика веры, а практика познания. Сначала необходимо понять, по каким законам функционирует наше тело. Поэтому надо сначала изучить анатомию и философию кармы, изучить строение тонкого тела. Когда мы поймем, что представляет собой наше физическое тело, что представляет собой наше тонкое тело, то появится настоящее любопытство. Тогда в уме сам собой

возникнет вопрос: «А что же такое душа? Существует ли что-то за пределами тела? Существует ли Бог?» Только перед истинным любопытством распахнутся все двери знания. Конечно, вера дает нам быстрое облегчение, но не более того. Поверить легко, познать – гораздо труднее. Для того, чтобы прийти к познанию, необходимо приложить много сил, труда, терпения. Для того, чтобы поверить, не требуется никаких усилий. Я сказал, а вы поверили. И делать ничего не надо. Верующие люди останутся там же, откуда они и начинали свой путь, но те, кто попытался понять все основы на собственном опыте, вносят огромный вклад в развитие всего общества. Однако, на этом пути существуют и трудности – многие люди увязают в сетях ложных теорий и представлений. К тому же те люди, которые стремятся к истине, на своем пути встречают тысячи слепо верующих людей. На одного человека, стремящегося к познанию, мы встретим тысячи людей, которые не подвергают основы своей веры сомнению. Центр всегда узок, а периферия огромна. Все проблемы возникают именно на периферии. Если бы все обладали знанием, то не возникало бы никаких проблем.

????а? Махавира говорил, что «Тот человек постоянно сталкивается с проблемами и препятствиями, кто не обладает знанием и не умеет его непосредственно воспринимать.» Если у человека нет собственного разума, собственного взгляда на мир, то он на каждом шагу сталкивается с проблемами. А иногда бывает и так, что человек намеренно закрывает глаза при виде истины. Мы должны прилагать усилия к

тому, чтобы видеть все собственными глазами, воспринимать все самостоятельно и непосредственно. Именно тогда мы сможем выйти за пределы собственного тела.

Выйти за пределы собственного тела – главная цель духовных практик. Однажды придется расстаться с восприятием собственного тела в качестве конечной реальности. С физиологической точкой зрения связаны понятия жизни и смерти. Жизнь порождает привязанность, смерть – страх. Это – две стороны иллюзии. Мы хотим, чтобы наше тело существовало вечно. Раджа Сампрати охотился. Он выстрелил из лука и поразил стрелой оленя. Когда он пошел к своей добыче, то увидел на том месте отшельника, пребывающего в кайотсарге. Раджа испугался, что отшельник, обладая огромной силой, может наслать на него проклятие.

Тот, кто привык убивать других, сам боится смерти. Иногда страх смерти становится настолько сильным, что правитель нанимает тысячи людей для своей защиты. Насильник испытывает еще больший страх за свою жизнь, чем его жертва.

Раджа, охваченный страхом, спустился с лошади и припал к стопам отшельника. Когда отшельник закончил кайотсаргу, раджа сложил руки в молитвенном жесте и промолвил: «Махарадж! Прости меня! Я и не знал, что это – твой олень. Я убил его по незнанию.»

Отшельник помолчал, а потом произнес сладким голосом:

- Раджа! Я дарю тебе дар бесстрашия, но ты должен еще суметь его принять. Ты сможешь принять

этот дар только тогда, когда ты сам начнешь раздавать людям дар бесстрашия. Все боятся тебя. Научись и ты дарить бесстрашие. Я так и не понял, почему ты совершаешь так много насилия в своей жизни? Разве ты собираешься жить вечно? Подумай об этом. Никто не останется на этой земле навечно, есть ли необходимость в таком насилии?

Дар бесстрашия нам может дать только тот человек, который сам обладает этим даром, от кого исходят волны бесстрашия. Эти волны очищают всю атмосферу от флюидов страха.

Страх – это очень сильная эмоция. Необходимо избавиться от него. От страха можно избавиться только с помощью бесстрашия.

Chapter 2

Источники страха

Все в этом мире изменчиво. Движение – это изменение мест. Мы передвигаемся из одного места в другое, из мира бессознательного в мир осознанный.

Наш ум тоже подвержен изменениям. Некоторое время он находится в одном месте, глядишь – а он уже в другом. Мы занимаемся практиками прекша-медитации с целью успокоить свой ум. Ведь наш ум крайне беспокоен. В соответствии с исследованиями современной психологии, мы можем утверждать, что за одну минуту наше внимание перемещается с объекта на объект около пятнадцати раз, то есть – каждые четыре секунды. Любой человек, занимающийся духовными практиками, замечает, что очень трудно удержать свое внимание в течение долгого времени на чем-то одном. Мы начинаем концентрировать свое внимание на одном предмете, а оно перемещается на другой. Это – естественный процесс. Ведь вся наша жизнь подобна переменчивым кадрам кинофильма. Все фильмы, которые мы посмотрели за свою жизнь, кажутся незначительными, по сравнению с ней. Перед нами постоянно возникают новые образы, и так бесконечно.

Разговаривали два человека. Оба любили приврать. Один говорит: «Мой дядя – такой замечательный пловец, что пошел поплавать в деревенском пруду и вернулся только через три дня. Все время плавал.» Другой говорит: «Подумаешь! Вот послушай, что сделал мой дед! Он отправился

поплавать в море, и вот уже пятьдесят лет прошло, но он еще не вернулся. Наверное, до сих пор плавает в море. Вот это пловец!»

Так и образы нашей жизни. Проплывают перед нашими глазами бесконечно.

Наш ум тоже может странствовать бесконечно, как и приливы наших эмоций. То страх, то желание, то ненависть, то надежда – все они сменяют друг друга. Главное место среди этих эмоций занимает страх. Некоторые психологи выделили три основных побуждения человека: страх, гнев и любовь. Эти эмоции всегда сопровождают человека по жизни.

Страх – это очень мощная эмоция. Он постоянно присутствует в жизни человека. Как только человек избавляется от одного страха, как его тут же начинает одолевать другой.

Один человек очень всего боялся: то духов, то привидений. Он пошел к одному знающему старику и попросил избавить его от страха. Старик дал ему амулет. Через некоторое время он встретил этого человека и спросил его, по-прежнему ли его мучают страхи. Человек ответил, что он избавился от всех страхов, кроме одного. Он постоянно боится потерять свой волшебный амулет.

Человек избавился от одного вида страха и тут же получил другой. Это происходит постоянно, потому что страх – неизменный спутник человека.

Нам необходимо отыскать основной источник страха. Мы знаем, какие именно состояния пробуждают в человеке страх. Громкий голос, взрыв и т.д. Гром гремит на небе. Молния тоже сверкает на небе. А

человек пугается их, будучи на земле.

Представьте, что двое товарищей идут по темной дороге. Один из них замешкался, приотстал, а другой, погруженный в свои мысли, этого даже не заметил. Когда он понял, что остался один, то на него напал страх. Ему стало страшно идти в одиночку.

Вот некоторые причины, вызывающие страх. Это – лишь внешние проявления, а не истинная причина страха. Нам же необходимо выяснить, каковы истинные причины страха.

Существует четыре основные причины:

1. Отсутствие внутренней силы
2. Мышление под влиянием страха
3. Постоянные размышления на страшные темы
4. Возбуждение частиц страха

1. ОТСУТСТВИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ:

В человеке отсутствует внутренняя сила, отсутствует понимание истины. В такой ситуации страх появляется естественным образом. Человек, которого постоянно угнетает собственное существование, лишен понимания собственного «Я». Он боится других людей, и другие люди могут с легкостью повлиять на него. Поддаваться влиянию других – это тоже своего рода страх. Если человек слаб и лишен энергии, то никто ему не помогает.

Когда в лесу начинается пожар, то ветер помогает ему разгореться. Возникает вопрос, почему ветер помогает враждебной сущности, огню? Все это происходит потому, что лесной пожар обладает определенной силой, поэтому ветер помогает ему разгореться. Если же огонь недостаточно силен, то

ветер просто тушит его. Ветер может и раздуть огонь, и потушить его. Все зависит от силы огня.

Это – закон нашего мира. Все люди стремятся помочь сильному, но никто не хочет помогать слабому. В сердце такого человека постоянно живет страх.

Итак, первая причина возникновения страха – отсутствие внутренней силы.

2. МЫШЛЕНИЕ ПОД ВЛИЯНИЕМ СТРАХА

Если человек поддается страху, признает, что действительно существует что-то страшное, то ему повсюду начинают мерещиться ужасы. Например, объявляют, что в определенном месте поселились духи. Никто не видел этих духов и привидений, но они поселяются в сознании людей. В их уме. Каким бы красивым не был дом, как бы дешево не продавался, никто не хочет покупать «дом с привидениями». Это значит, что в уме человека поселился страх.

3. ПОСТОЯННЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ НА СТРАШНЫЕ ТЕМЫ

Все время говорить о страшных вещах, думать о них, читать соответствующую литературу – все это пробуждает страх. Что сегодня будет? Что будет завтра? Что будет в старости? Человек постоянно размышляет на подобные темы. Неудивительно, что кроме страха, он уже ничего вокруг себя не видит. Размышляя о страхе, мы порождаем страх.

Многие люди очень любят рассказывать страшные истории. Они говорят: «Однажды мой отец столкнулся с ведьмой. Ее ступни были направлены в обратную сторону. А мой друг видел призрака.» Эти истории могут продолжаться бесконечно. И уже не важно – настоящие

ли это истории или выдуманные. Кто-то с удовольствием рассказывает подобные истории, но вот слушатели уже не могут заснуть. Им повсюду мерещатся призраки. Они начинают дрожать от страха.

Третья причина возникновения страха – постоянные мысли о чем-то страшном, постоянное прослушивание соответствующих историй.

4. АКТИВИЗАЦИЯ ЧАСТИЦ СТРАХА

Это – очень важная причина возникновения страха. У человека в жизни все хорошо, нет никаких причин беспокоиться, но все равно страх не отпускает. Это – не тот вид страха, который возникает под влиянием внешних причин. Это – на первый взгляд, беспричинный страх, который возникает внутри. Он пробуждается под воздействием активизирующихся частиц страха. Страх пробуждается неожиданно. А мы не очень знакомы с той атмосферой, что царит внутри нас.

С точки зрения психологии, многое из того, что сокрыто в человеке, может проявляться в сознании, подсознании или в бессознательном. Все зависит от нашего внимания. Только что предмет рассмотрения был в нашем сознании, а уже через несколько минут перешел в подсознание. Через пару минут мы об этом забываем. Разве на этом все закончилось? Нет, просто все это перешло в подсознание. Существует некое подобие круговорота: наши мысли и впечатления из сознания переходят в область подсознательного, а из подсознания – в область сознательного. Это – непрерывный процесс. Поэтому иногда мы вспоминаем то, что уже давно забыли.

То, что содержится в нашем сознании, мы

воспринимаем четко и ясно. Что же касается подсознания, то его образы туманны. Если что-то переходит в область подсознательного, то приобретает неясные черты. То, что содержится в сознании – ограничено, то, что содержится в подсознании – безгранично. Духовные исследования гораздо больше интересуются феноменом подсознания, по сравнению с официальной психологией. Вся теория кармы базируется на том представлении, что любое явление, отразившееся в сознании, отражается, в свою очередь, в тонком теле.

Самое сильное начало, которое привязывает человека к материальному миру, это тонкое тело. Не один импульс, полученный из внешнего мира, не уходит в никуда – воспоминания о нем отпечатываются в тонком теле. Внутри нас, словно бы, находится огромный компьютер, который записывает каждый малейший импульс, малейшую вибрацию. А когда приходит время, выдает определенный результат.

В этом тонком теле, в кармическом теле, страх тоже занимает свое значительное место. Его частицы неразрывно связаны с частицами желания. Для того, чтобы активизироваться, они нуждаются в импульсе извне, но если даже они не получают такого импульса, то через некоторое время активизируются сами.

Действие кармы неотвратимо. Она не зависит от того, сложатся ли подходящие обстоятельства или нет, карма действует всегда. Часто человеку кажется, что он спокоен и счастлив, но неожиданно ему становится грустно. Так же беспричинно он может почувствовать радость. Почему же человек испытывает беспричинную печаль или беспричинный гнев? Все люди

сталкиваются с этим.

Все это связано с активизацией атомов страха. Это – основная причина. Но существует еще и «причина всех причин».

Внутри нас находятся атомы майи, иллюзии. Это – неиссякаемый источник, который дает начало многочисленным потокам. Страх является одним из таких потоков. Мы очень мало знаем о своем внутреннем мире, о том, под действием каких причин в нем происходят соответствующие процессы. Мы всегда думаем только о внешних обстоятельствах. Мы твердо поверили в то, что бытие определяет сознание. В этом утверждении есть и доля истины. То, на каком языке человек думает, говорит, то, какие поступки он совершает, подталкиваемый обстоятельствами, в некоторой степени определяет его бытие. В наше время стало почти невозможным освободиться из этого порочного круга. Но это не является конечной истиной. Мы сможем увидеть истину тогда, когда соединим два ее аспекта в одно целое. Во-первых, бытие человека определяет сознание, а во-вторых, - его карма. Мы можем еще добавить, что на формирование личности человека влияют осознание собственной сущности.

Поэтому человеческая душа находится, как под влиянием кармы, так и под влиянием внешних обстоятельств. Тем не менее, по своей природе душа свободна, она не до конца подавлена этими факторами. Если свободная душа полностью находилась бы под влиянием этих факторов, то она уже не была бы душой, она прекратила бы свое существование. Но то, что действительно существует хотя бы в течение одного мгновения, никогда не может исчезнуть. Душа же

существует вечно. Ее характеристики двойки: какая-то часть относится к ее неизменной, вечной природе, другая – к непостоянной природе внешних обстоятельств. Она постоянно напоминает о своем существовании.

Даже если сгустилась тьма, она не может полностью подавить свет. Если в полдень небо затянется плотными, темными тучами, потемнеет, то и тогда мы будем понимать, что сейчас день, а не ночь. Эта тьма будет отличаться от непроглядной тьмы ночи. Мы не можем сказать, что темнота автоматически превращает день в ночь. Этой разграничительной линией и является наше существование. Мы всегда помним о своем существовании – «Я сознание». Вместе с этим пониманием существует и действие кармы, и влияние внешних обстоятельств. Из этих трех слагаемых и складывается личность человека.

Четвертая важная причина возникновения страха – внутренняя причина.

Большую часть своей жизни человек проводит, находясь под влиянием внешних обстоятельств. Обстоятельства также становятся препятствием на его пути. Влияние кармы обычно не является сильным, проявляясь только в критических ситуациях.

Поэтому большая часть наших страхов возникает под влиянием внешних обстоятельств. Во время эпидемии человек боится заболеть. Если мы видим старость, то начинаем бояться старости. Как только мы становимся свидетелями трагического происшествия, в нашей душе тут же прорастают ростки страха. Мы боимся попасть в подобную ситуацию.

Однажды основатель даосизма, мудрец Лаоцзы,

шел по дороге. Ему повстречался конный всадник. Лаоцзы спросил: «Ты кто, брат?»

- Я – чума.
- Куда ты направляешься?
- Я иду в Шанхай.
- Что ты будешь там делать?
- Мне надо убить десять тысяч человек.

Лаоцзы пошел своей дорогой, а всадник поехал своей. Прошло несколько дней.

Лаоцзы возвращался с прогулки и по дороге вновь встретил того же всадника. Лаоцзы спросил:

- Ну что, ты возвращаешься?
- Да, я закончил свою работу.
- Зачем ты обманул меня, сказав, что собираешься убить десять тысяч человек?
- Я тебя не обманывал.

- Как же не обманывал? Ведь в Шанхае от чумы умерло только пятьдесят тысяч человек. Чума ответила: «Нет, господин. Я сказал правду. Еще пятьдесят тысяч человек умерло от страха.»

Действительно, страх возникает под влиянием обстоятельств. Где-то происходит взрыв, а умирает от сердечного приступа совсем другой человек. С кем-то происходит несчастный случай, но он влияет также и на соседей того, кто в него вовлечен.

Поэтому нам не следует рассуждать о страхе. Уже одни эти рассуждения способны заронить беспокойство в души людей. А ведь наша цель – избавиться от страха.

Мы говорили с вами о причинах, порождающих страх. А теперь нам предстоит обсудить способы, с помощью которых с ним можно бороться. Возможно ли,

чтобы даже во внушающей ужас ситуации человек не испытывал страха?

Да, это возможно. И один из способов достижения этого состояния – прекша медитация. Для того, чтобы изыскать лекарство, мы сначала должны поставить диагноз. Мы должны познать то зло, что является причиной. Мы должны в равной степени познать и добро, и зло. С точки зрения истинного познания, между ними нет разницы.

В соответствии с психологическими исследованиями, можно сказать, что внимание человека не задерживается ни на одном предмете дольше четырех секунд. Но с точки зрения медитативных практик, мы не можем с этим согласиться. Мы считаем, что внимание человека может концентрироваться на чем-то одном пять-десять часов и больше. Непостоянным бывает только внимание того человека, который не занимается медитативными практиками. В этом смысле наши убеждения не противоречат психологической науке. Ведь в естественном состоянии наш ум, действительно, очень изменчив. Только в процессе прекша медитации становится возможным долгое время концентрировать свое внимание на одном предмете.

Мысли, чувства и подсознательные импульсы связаны между собой. Мысли всегда беспокойны и непостоянны. Поэтому состояние присутствия мыслей – это состояние переменчивости и непостоянства, а состояние отсутствия мыслей – состояние постоянства, спокойствия. Такова природа ума. Как же нам успокоить ум? Ум может находиться в двух состояниях. Он или присутствует, или отсутствует. В состоянии безмыслия

Chapter 3

Атмосфера страха

Счастье – это самое большое достижение в нашей жизни. Человек в своей жизни испытывает и горе, и радость. Но нельзя считать радость своим окончательным достижением, ведь радость и горе всегда ходят рука об руку. Поэтому не нужно слишком сильно предаваться горю, ведь за ним обязательно следует радость.

Настоящее счастье выше и горя, и радости. Счастье зависит от чистоты нашего сознания, когда человек уже не подвержен влиянию положительных и отрицательных эмоций. Небо именно тогда кажется по-настоящему чистым и благодостным, когда на нем не видно ни облаков, ни туч. Только чистота, сияние и свет. Так и истинное блаженство это – чистота нашего сознания, но добиться подобного состояния не так-то просто. Для того, чтобы получить что-то удивительное и необычное, нам придется преодолеть множество преград. Если что-то достается нам легко, то мы этого не ценим. Если на своем пути к цели мы до крайности устанем, то и сладость достижения цели будет ни с чем не сравнимой.

Истинное счастье напрямую связано с бесстрашием. Они не могут существовать друг без друга.

Жизнь человека связана с многочисленными обстоятельствами. Мы не можем вырваться из этого бесконечного круга. Существуют обстоятельства, порождающие страх и убивающие радость:

1. Боязнь мира людей

2. Боязнь другого мира
3. Страх потери
4. Неожиданный страх
5. Боязнь боли
6. Боязнь смерти
7. Боязнь позора

Первый пункт в нашем списке – страх перед физическим миром, то есть – перед миром людей. Каждый человек является для других причиной страха. Но ведь люди чувствуют свою одинаковую природу, так как у всех людей есть душа, ум, сознание. Человеку не следует бояться своих братьев, ведь все люди по существу едины. Но людям мешает понять друг друга их собственный эгоизм, который и порождает страх по отношению к себе подобным. Если бы в людях не было бы эгоизма, то не было бы никаких причин бояться друг друга. Человек, который думает только о собственной выгоде, опасается других людей, боится, что они смогут отнять, принадлежащее ему. Эгоизм всегда сопровождается страхом. В чем причина насилия, разбоев и преступлений? Все это – лучи, исходящие из единого центра, от эгоизма людей. Волны человеческого эгоизма достигают неба. Пока будет существовать, стремление к собственной выгоде, до тех пор будет существовать страх, до тех пор будет существовать опасность, исходящая от людей по отношению к другим людям. Именно поэтому люди, как правило, не доверяют друг другу. Часто даже родителям, детям и супругам не доверяют. Все и всех мы подвергаем сомнению. Каждый человек полон собственных тайн, которые он не собирается открывать. Даже мудрые учителя не хотят раскрывать

все свои секреты, и поэтому сейчас многие тайные знания исчезли. А все потому, что люди не доверяют друг другу.

Один святой человек шел по своим делам и вдруг увидел страдающую крысу. Сердце человека преисполнилось жалости к ней. Он превратил ее в могучего тигра. Раньше крыса боялась кошки, а теперь, в образе тигра, все боялись ее. Но вместе с телом вырос и аппетит. Как теперь наполнить свой огромный живот? Бывшая крыса забеспокоилась: «Где я найду столько еды?» А рядом как раз находился тот святой отшельник, который и превратил ее в тигра. Крыса подумала: «Вот кого надо съесть!» И бросилась на отшельника. Святой отшельник подумал: «Какое коварство! Я превратил эту жалкую крысу в тигра, а она бросается на меня, своего благодетеля!» И он тотчас прочитал обратное заклинание, после чего тигр превратился обратно в крысу.

Вот таково положение дел в мире. Как же мы можем кому-то доверять? Может ли тот, кто превратил крысу в тигра, доверять этому тигру?

Однажды отец отправил своего сына на крышу, а сам остался внизу и говорит ему: «Сынок, прыгай с крыши, ты попадешь прямо в мои объятия.» И он раскинул руки. Сын поверил отцу и прыгнул, но отец тотчас же убрал руки. Сын упал. Он очень рассердился и спросил: «Почему ты так поступил, отец?» Отец ответил: «Сынок, я хотел преподать тебе очень важный урок. В этом мире никому доверять нельзя, даже собственному отцу.»

Наш мир так устроен. В этом мире, где каждый заботится только о собственной выгоде, как мы можем доверять людям? Поэтому люди, какими бы близкими друг другу они ни были, боятся друг друга. Это и есть страх земного мира.

Другой вид страха – страх перед животным миром. Человек постоянно боится той угрозы, что исходит от животных. По ночам, опасаясь собак, не расстается с палкой. Боится, как бы его не боднули корова или бык. Некоторые люди боятся даже мышей и кошек. Что уж говорить о змеях и скорпионах! Их боятся все. Если человек видит по дороге крупный рогатый скот, то старается держаться от него подальше. Мало ли что. Эти страхи впитались с молоком матери.

Кроме того, боязнь другого мира, то есть, мира отличного от мира людей, означает боязнь духов и призраков. Сколько существует историй о духах, от которых волосы встают дыбом. В этой связи можно упомянуть о двух видах страха: страхе, который имеет в своей основе реальную причину и страх, имеющий в своей основе причину воображаемую. Часто страх является только плодом нашего воображения. Я знал одного довольно слабого человека, который при виде незнакомых мужчин впадал в состояние, близкое к ужасу – как бы они его не побили! Подстегиваемый своим воображаемым страхом, он начинал кричать.

Иногда страх действительно возникает под влиянием настоящих, а не придуманных причин. Ведь слухи о духах и призраках не совсем лишены реальной основы. Хотя большинство историй люди сами и придумывают, но есть в них и рациональное зерно. Мы привыкли верить, что в темноте можно повстречать

духов и призраков. Если такой впечатлительный человек будет находиться в темноте совершенно один, то ему будет казаться, что кроме духов и призраков в этом мире уже ничего не осталось. Куда бы он ни бросил взгляд, везде они ему мерещатся. Таким образом, призраки поселяются в сознании человека.

В нашем ашраме в Ладнуне, в том месте, где живут пожилые монахини, раньше жил один мусульманский святой. Говорят, что он и сейчас частенько посещает эти места. Однажды случилось так, что монахиням пришлось проживать в другом месте, а в том доме поселились монахи. Одному монаху понадобилось выйти ночью по нужде. Как только он вышел из комнаты, то увидел, что перед дверью кто-то сидит, одетый в белые одежды. Он подумал, кто может сидеть здесь в такое время? Наверное, это – пир, мусульманский святой. Монаху стало немного не по себе. Но потом он подумал, что если сейчас испугается, то страх навсегда поселится в его сердце. Поэтому, не следует бояться. Лучше посмотреть, что будет дальше. Монах собрал все свое мужество, подошел поближе и увидел, что нет там никакого святого. Это – камень, на котором развешивается белая одежда. Издалека кажется похожим на человека. Так и исчез воображаемый призрак.

Можно привести здесь множество подобных историй, когда в нашем воображении возникает картина, и нам кажется, что мы видим человека. Мы пугаемся. Это и есть воображаемый страх перед духами и привидениями.

Иногда человек слышит какие-то голоса и пугается. Если он видит огоньки на месте сожжения трупов, то ему мерещатся призраки. Если мы сумеем покончить со своими воображаемыми страхами, то освободимся от

девятидесяти процентов страха. Останется только десять процентов страха. Но даже страх, основанный на реальных причинах, ослабляет нас. Если у человека развита внутренняя сила, то даже настоящий дух ничего не сможет с ним поделать. Махавира сказал: «Призраков видит тот, кто боится». С бесстрашным человеком духи и призраки ничего не могут поделать. У них тоже существуют свои ограничения. Они могут напасть только на боязливого человека, и лишним доказательством этого факта является то, что женщины видят духов и призраков гораздо чаще, чем мужчины.

Третья причина страха – страх потери, страх расстаться с тем, что нам дорого. Это очень сильный вид страха, и он постоянно воздействует на человека. Если дорогой нам человек отправляется в путешествие, то в душу сам собой закрадывается страх – как бы с ним чего-нибудь не случилось. Колесо встреч и разлук ни на секунду не замедляет свой бег. Человек никогда не хочет расставаться с тем, что ему дорого, и не хочет получить то, что ему ненавистно. Многие приезжают на съезды прехша медитации вместе со своими домочадцами, не в силах с ними расстаться. После съезда они подходят и благодарят: «У меня было столько страхов, а теперь все они улетучились!» Как же вы можете избавиться от страха, если повсюду таскаете за собой источник своих страхов?

Человек хочет всегда ощущать себя комфортно. Если его тело испытывает малейший дискомфорт, то он начинает беспокоиться. Но задумайтесь, полезно ли для тела такое отсутствие терпения, такое стремление к комфорту?

Учителя Аюрведы говорят о том, что не следует

слишком пренебрегать своим телом, но не следует и излишне заботиться о нем. Если родители слишком сильно притесняют ребенка, то из него ничего хорошего не выйдет. Но то же самое случится, если родители будут ему во всем потакать. Так же необходимо относиться и к своему телу. Я часто замечал, что те люди, которые не любят физический труд, предпочитая ему комфорт, часто становятся жертвой диабета или сердечно-сосудистых заболеваний. У таких людей нарушено кровообращение. В древние времена таким пациентам доктора советовали побольше гулять, отдыхать, а сейчас советуют побольше работать, заниматься легкими физическими упражнениями, но не рекомендуют полный покой, из чего можно сделать вывод, что современные врачи, так или иначе, приблизились к духовности.

Если мы слишком дорожим какой-либо вещью, то это тоже становится источником страха. Конечно, необходимо следить за чистотой и сохранностью одежды, но нельзя, чтобы все ваше внимание было направлено только на одежду. Это порождает ненужные страхи, погружает человека в океан иллюзий.

Четвертый вид страха – неожиданный страх. Он может быть, как на основе воображаемых событий, так и на основе реальных событий. Все мы в своей жизни становились свидетелями несчастных случаев. В жизни может произойти все, что угодно. Это и является причиной возникновения неожиданного страха. Человек отправился куда-то, все было хорошо, но неожиданно он упал. Возник страх. Человек пошел поплавать, поскользнулся, начал тонуть. Возник страх. После этого человек начинает избегать подобных ситуаций.

Пятый вид страха – страх перед страданиями и болью. Болезни, старость, физические страдания лежат в основе этого страха. Есть ли на свете люди, которые не знают, что такое болезнь? В наше время младенцы заболевают уже в утробе матери. Нет ничего особенного в том, чтобы болеть. Но люди стали неоправданно много волноваться по этому поводу. Мы должны провести четкую границу между событием, вызывающим страх и самим страхом. Это – не одно и то же??.

Считается, что существует три вида несчастий: болезни, старость и смерть. Но есть ли в этом что-то, чего следует бояться?

Если человек заболевает, но при этом не поддается панике, понимает, что заболел и пытается найти лекарство, то такой человек скоро выздоровеет. Если же человек начинает паниковать, то его шансы на выздоровление равны нулю.

В мире существует множество разнообразных медицинских школ. Для того, чтобы избавить человека от страдания и болезни, врачи применяют различные лекарства, мантры, минеральные и растительные вещества. Но есть ведь и еще один способ. Если вы столкнулись с болезнью, то не надо паниковать, нужно сделать вид как будто бы, этой болезни вовсе нет. Это – прямой путь к выздоровлению. Если же человек, испугавшись болезни, начинает применять множество лекарственных средств, то, несмотря на все его усилия и страстное желание выздороветь, он может так и не избавиться от болезни.

Санткумар был великим императором. Но однажды случилось так, что в его прекрасном теле поселились одновременно шестнадцать ужасных

болезней. От его красоты не осталось и следа. Тогда император покинул трон и стал отшельником. На стезе подвижничества он достиг больших успехов. Он научился выходить из тела и возвращаться в него. Теперь эти болезни, хотя и не отступили, но больше его не беспокоили. Ему казалось, что с одной стороны стоит его здоровье, с другой – болезни, а он находится посередине. Он не обращал на них внимания.

Однажды ему повстречался странствующий врачеватель и сказал ему: «Отшельник! Глядя на твое тело, мне кажется, что тебя одолевает множество тяжелых болезней. У меня есть верное средство против всех этих болезней.» Но отшельник отказался лечиться. Врачеватель настаивал. Он говорил, что из уважения к отшельнику хочет бесплатно его вылечить, и лечение не причинит ему никаких неудобств. Врачеватель продолжал настаивать, а отшельник продолжал отказываться. Прошло много времени, наконец, отшельник сказал: «Как ты будешь меня лечить? Разве у тебя есть такое средство, которого бы не было у меня?» Он поплевал на свой палец и приложил слюну к язвам и другим пораженным болезнью местам. Лекарь, разинув рот, смотрел, как прямо у него на глазах тело отшельника стало гладким, здоровым и сияющим.

Отшельник сказал: «Есть ли у тебя такие лекарства, которые есть в моем теле? Благодаря духовным практикам, я пробудил в своем организме необыкновенные силы. Все лекарства мира с ними не сравнятся. Если я лишь дотронуся до чьего-то тела пальцем, обмакнув его в своей слюне, тело этого человека тотчас станет подобным золоту. Если ветерок коснется меня, а потом коснется другого человека, тот

человек сразу же исцелится от всех болезней. Чем ты можешь мне помочь? Наоборот, ты помешал моей медитации.»

Что оставалось делать бедному лекарю? Он упал отшельнику в ноги и молвил: «Муни! Прости мою ошибку!»

Шестой вид страха – страх смерти. Человек умирает не от болезни, а от страха. Если больному раком сообщить, что у него рак, то он с этой минуты начнет медленно умирать. Возможно, если бы он не знал о своей болезни, то и не мучился бы так сильно.

Один старик спал, вынув вставную челюсть и положив ее в чашку. Подбежал ребенок и решил, что это – игрушка, взял вставную челюсть и убежал. Утром старик проснулся, стал повсюду искать свои вставные зубы, но не нашел их. Тогда ему показалось, что он забыл их вынуть на ночь и во сне нечаянно проглотил. Тотчас же он ощутил невыносимую боль в желудке. Пришли его домочадцы, позвали доктора. Доктор сказал, что надо делать операцию. Старик ощущал ужасную боль, хотя причина этой боли и была воображаемая. Через некоторое время прибежал ребенок и принес искусственную челюсть. Старик тотчас же выздоровел, а его домашние только плечами пожимали.

Седьмой вид страха – боязнь бесчестия. Каждый человек боится потерять то уважение, которым он пользуется среди людей. Для этого он может нагромоздить горы лжи, претерпеть множество мук. Иногда человек, снедаемый страхом бесчестия, способен на самые необыкновенные поступки.

Если последователи прекша медитации поймут

Chapter 4

Противостояние страху

Прекша медитация – это способ достижения света. Свет и бесстрашие всегда вместе. Потому что страх – это темнота. Какова бы ни была ее причина – обстоятельства жизни, неправильное мировоззрение, природные склонности, темнота есть темнота. Почему мы считаем, что темнота – это плохо? Почему мы считаем, что страх – это плохо?

Нельзя однозначно утверждать, что страх – это обязательно плохо. Страх может играть и положительную роль. Страх бывает двух видов: созидательный и разрушительный. Бесстрашие тоже может быть как созидательным, так и разрушительным. Любое явление необходимо рассматривать с разных сторон.

Сегодня мы говорим о тех страхах, которые порождают такие явления, как старость, болезни, смерть, сумасшествие, слабая память.

Во-первых, болезни. Совершенно очевидно, что человек сам приглашает болезни в свою жизнь. Ведь даже к нам в гости без приглашения придет едва ли пара человек, а не пятьдесят. Мы столько внимания уделяем своим болезням, что они не хотят нас покидать. Все болезни подпитываются человеческим страхом. Увидев больного человека, мы начинаем думать, как бы нам тоже не заболеть? Такие мысли, сами по себе являются приглашением к болезни.

Мы не столько страдаем от самой болезни, сколько от страха заболеть. Болезни порождают друг друга. Созидательные силы организма начинают

затрачиваться на то, чтобы подпитывать болезнь.

Второе проявление страха – старость. Человек стареет именно потому, что этого боится. Бесстрашный человек никогда не стареет. Даже если его волосы станут совсем белыми, его нельзя будет назвать стариком.

Что такое настоящая старость? Это когда у человека не осталось сил. Такого рода старость не приходит без приглашения.

У известного греческого врача спросили: «Как может человек всю жизнь оставаться молодым и здоровым?» Он прямо ответил на этот вопрос: «Исправляйте свои недостатки, ошибки, тогда всю жизнь и будете молодыми и здоровыми. Именно наши ошибки в питании и образе жизни притягивают старость. Пока человек молод, он как может, пытается потакать своему желудку, поест побольше и повкуснее. Ведь неизвестно, дадут ли поест в следующем рождении. Это и есть первое приглашение старости.»

Но возможности нашего пищеварения, поджелудочной железы и печени не безграничны. Мы думаем: вот апельсиновый сок. Он ничем не отличается от воды. Выпьем ка его целый литр! А подумали ли вы о том, способен ли ваш организм переварить такое количество сока. Он может переварить определенное количество протеинов, углеводов и т.д. Желудок всегда расчетлив и рассудителен.

Если человек соблюдает умеренность в еде, питается сбалансировано, то старость к нему не подступится.

Третье проявление страха – смерть. Человек, который постоянно боится, умирает не своей смертью, а сам медленно убивает себя. Ведь у каждого человека смерть приходит в свое время, в молодости или в старости, и нет никакой необходимости самому приближать это время, беспокоясь о ней. Ведь иначе наше поведение ничем иным, как самоубийством не назовешь. Тех людей, которые совершают настоящее самоубийство не так много – пять-десять человек из ста, но тех, кто совершает осознанное самоубийство и медленно загоняет себя в могилу гораздо больше – девяносто пять человек из ста. Эти люди умирают гораздо раньше своей смерти из страха умереть. Разве это не парадоксально? Необходимо осознать эту непреложную истину и не забывать о ней.

Один человек спросил: «Сколько будет два и два?» Один человек ответил, что четыре, другой, что двадцать два, а третий человек ответил, что иногда четыре, а иногда двадцать два. Именно того, кто дал третий по счету ответ, приняли на работу. На этот простой вопрос было три разных ответа. Но первые два ответа были субъективными, односторонними, а четвертый охватывал все аспекты вопроса.

На самом деле, наша жизнь совсем не сложная, люди сами запутали и усложнили ее.

Книга жизни очень проста, но пока ее переводили, то усложнили настолько, что стало сложно понимать тот смысл, что содержится в словах этой книги. Часто бывает так, что в оригинале книга написана очень просто, но ее перевод на другой язык значительно усложняет понимание смысла. Мы делаем перевод для того, чтобы лучше понять оригинал, но

получается, что для того, чтобы понять перевод, нам требуется еще один комментарий, для того, чтобы понять этот комментарий, еще один комментарий и т.д.

Например, каждый человек в Индии, и грамотный, и неграмотный, знает слово «Индра». Комментаторы, вместо этого слова, стали использовать термин «Шаткрату». Кто теперь поймет, что хотели сказать комментаторы? Своими комментариями они только все усложняют.

Жизнь человека не представляет собой ничего сложного. Основные потребности человека тоже очень легко удовлетворить, но мы настолько запутали нашу жизнь, что потерялись в ней, как в лабиринте. Ведь все мы с легкостью понимаем, что никогда не надо бояться. Если человек будет бесстрашным, то болезни к нему не пристанут, старость не придет слишком рано, не наступит безвременная смерть. Но эта простая логика оказывается недоступна человеческому пониманию. Человек постоянно боится, тем самым привлекая к себе болезни, старость и смерть. Кажется, что человек поступает так ненамеренно. словно кто-то, сидящий внутри, заставляет его поступать именно таким образом.

Гормональная система человека и его кармическое тело влияют на человека изнутри. Гормоны влияют на эмоции человека, определяют его темперамент. И поэтому человек не может в своей жизни придерживаться простейшей логики. Если человек находится под влиянием чего-либо, то истина не произведет на него впечатления, даже Всевышний не сможет наставить его на истинный путь. Человек может искать истину только в состоянии, свободном от

постороннего влияния. Если человек находится под влиянием своего страстного желания получить ту или иную вещь, то пока он ее не получит, то не вздохнет с облегчением. С утра до вечера он думает только о том, как бы ему заполучить эту вещь. В крайнем случае, человек решается даже на воровство. Если один человек находится под влиянием другого человека, то словно становится слепым и безрассудно преследует предмет своего обожания. То же самое происходит, если человек находится под впечатлением от чьих-то идей.

Цель духовных практик заключается в том, чтобы прийти к такому состоянию непривязанности, когда на состояние человека ничто не влияет, когда у человека есть свободный выбор. Прекша медитация помогает достичь этого состояния, помогает достичь глубин любого явления, а не плыть по течению. Обычно человек плывет по течению, потому, что судит о любом явлении поверхностно, не понимает его сущности.

Один человек пришел в деревню и пустил там слух о том, что джайнские монахи пьют воду прямо из оросительных каналов. Люди взволновались. «Что это такое?» Никогда такого не было. Когда джайны пришли в деревню, то увидели, что их никто не встречает, не приветствует, смотрят подозрительно. Монахи подумали: «Что произошло? Почему эти люди ведут себя так, как будто, мы не являемся их учителями?» Монахи достигли назначенного места, но никто не пришел послушать их проповедь. Монахи стали расспрашивать о причинах подобного поведения, и один старик сказал: «Махарадж! Могли бы потерпеть до

деревни! Зачем надо было пить воду из канала? Один человек видел вас.» Наставник ответил, что он и не думал пить воду из канала. Позвали того человека, и он сказал, что видел своими глазами, как монахи сидели на берегу канала и пили воду. Наставник тотчас понял, в чем тут дело: «Мы действительно пили воду на берегу канала, но это была наша собственная, припасенная заранее вода.»

Часто бывает так, что человек о чем-то услышит, и, не разобравшись, под влиянием эмоций, составляет неправильное впечатление. Человек и не хочет знать истину, потому что для этого придется углубиться в вопрос. А без этого истину не узнаешь.

Прекша медитация – это способ постичь глубины. Сначала мы созерцаем собственную кожу. Люди могут подумать, что там созерцать кожу, в ней нет ничего особенного, но на самом деле, чтобы полностью понять, как живет и функционирует кожа, может потребоваться около десяти дней упорной медитации. После мы углубляемся внутрь, за пределы кожного покрова. А там сокрыты несметные сокровища. Внутри присутствует десять видов праны: пять из них относятся к пяти органам чувств, также прана ума, прана речи, прана тела, прана дыхания и жизненная сила. Необходимо познать все десять видов праны, прочувствовать их вибрации.

Почувствовать вибрации праны не так-то просто. Для этого наше восприятие должно сначала до крайности обостриться. Вибрации крайне разнообразны. Без вибраций в теле ничего не

происходит. Потом мы наблюдаем дыхание. Мы должны не только осознавать дыхание, но и присущий ему вид праны. Это – очень тонкий процесс. С одной стороны, дыхание – это физическое явление, мы можем его ощутить. Но под влиянием чего происходит процесс дыхания? Обусловлен он физиологическими причинами, Всевышний ли дарит людям дыхание или прана дыхания побуждает человека к нему? Если прана дыхания уйдет из их тела, то человек не сможет дышать, даже если у него будет все в порядке с телом и дыхательной системой.

Мы считаем, что произносим слова, благодаря дару речи. Но ведь и сама речь возможна, только благодаря энергии, пране речи. Если этот вид праны иссякнет, то человек не сможет говорить.

Прана оживляет все тело человека, ее вибрации повсюду. С помощью прекша медитации мы должны научиться улавливать эти тонкие вибрации, почувствовать, как функционирует наше тело.

В человеческом теле развиваются различные болезни. Некоторые еще находятся в потенциальном, зачаточном состоянии. Вы пока не можете их ощутить. Болезнь развивается долгое время, иногда даже годы, пока мы о ней узнаем. С помощью прекша медитации мы можем узнать, что именно и в какой части нашего тела происходит. Акупунктура является частью китайской народной медицины. В ней систематизированы очень точные исследования о чувствительных точках организма, например, область колен связана с определенными точками, расположенными на подошвах ног. Если при нажатии на

эти точки человек ощущает боль, то его колени тоже болят. Можно избавиться от боли в колене именно при нажатии на эти точки, расположенные на подошвах ног. Точки, расположенные на подошвах ног и ладонях рук, связаны со всеми частями и органами тела.

Наше тело содержит множество тайн подобного рода. Без того, чтобы углубиться в предмет, мы ничего не сможем узнать. Задача прехша медитации – погрузиться вглубь себя и уловить тончайшие вибрации, чтобы понять истинную ситуацию.

Наше тело содержит в себе сотни каналов. Например, пульс – это вовсе не то, чем мы привыкли его считать. И таких примеров множество. Происходит какое-то событие, импульс через органы чувств поступает в мозг, происходит рефлекторная реакция. На основе науки о рефлексах (рефлексологии) мы можем сделать вывод о том, каким именно будет поведение того или иного человека.

Но возникает вопрос, зачем нам постоянно наблюдать за тем, что происходит в теле, если мы уже сделали это несколько раз и во всем разобрались? Однако, необходимо принимать во внимание, что в любом деле существует огромное количество собственных тонкостей, которые нельзя узнать за несколько раз. Познание безгранично. Каждое явление имеет бесконечное множество аспектов. Для того, чтобы познать их все, требуется даже не одна жизнь.

Если человек правильно уяснит себе принципы прехша медитации, то он сможет избавиться от того типа мышления, который привлекает старость, болезни

и смерть. Этот тип мышления связан со страхами. Только бесстрашие может помочь в этой ситуации. Если к бесстрашному человеку и приходит старость, то проявляет себя не настолько явно. А для того, чтобы развить в себе бесстрашие, необходимо практиковать прехша медитацию.

Четвертое проявление страха – потеря памяти. В наши дни этим страдают и дети, и взрослые. Удивительно видеть детей, которые жалуются на потерю памяти. Вот как глубоко страх проникает в сознание. Подобно тому, как сахар полностью растворяется в чае, но мы можем по вкусу чая определить его присутствие, так и страх настолько глубоко проник в нашу жизнь, что, только судя по подобным проявлениям, мы можем судить о нем.

Пятое проявление страха – сумасшествие. Человек может сойти с ума по разным причинам. Но самая большая причина – страх. Страх открывает дорогу сумасшествию. Иногда в жизни человека происходят непредвиденные катастрофы, ужасные события, которые налагают глубокий отпечаток на его сознание. Тогда человек может сойти с ума от страха, который глубоко укоренился в нем.

Эти пять проявлений страха весьма очевидны. Есть и другие проявления, но все они могут быть классифицированы в рамках этих пяти.

Теперь мы все знаем об источниках страха, атмосфере страха и его проявлениях. Осталось только узнать, как освободиться от страха. ???????? Махавира сказал: «Не бойтесь!» В Упанишадах говорится о том

же самом. Все духовные практики говорят нам о том, что не надо бояться. Конечно, гораздо легче сказать, чем сделать. Ведь пока присутствуют источники страха и его проявления, то, как мы можем говорить об избавлении от страха? Мы должны найти действенный способ избавиться от страха. Только тогда мы сможем претворить в жизнь принцип бесстрашия.

Chapter 5

Созидательный страх

Между ночью и днем, существует переходное состояние – сумерки. Между страхом и бесстрашием тоже существует такое пограничное состояние. Мы не можем назвать это состояние страхом, потому что при этом состоянии не наблюдаются характерные реакции организма. Его нельзя назвать и бесстрашием, потому что бесстрашие – это состояние очень высокого уровня. Пограничное состояние между страхом и бесстрашием – это созидательный страх. Существует четыре состояния такого типа: созидательный страх, разрушительный страх, созидательное бесстрашие и разрушительное бесстрашие. Так что и бесстрашие бывает разрушительным.

Один вор был совершенно бесстрашным. Воровал, что хотел. Когда его ловили, он отбывал наказание, а потом снова брался за старое. Однажды судья спросил его: «Тебе не стыдно постоянно попадать на скамью подсудимых?»

Он ответил: «Господин судья! Каждый раз, когда я прихожу в суд, то вижу вас, а ведь вы ходите сюда каждый день. Почему же мне должно быть стыдно ходить в суд?»

Стыд, стеснение, боязнь позора – все это виды позитивного страха. То есть, человек боится совершить что-то плохое. Даже если у человека отсутствует самодисциплина, он, все равно, не совершает дурных поступков, потому что ему запретили те, кто является

для него авторитетом. Человек боится, что кто-то увидит его за дурным занятием и осудит. Хотя человек и не понимает, что не важно, увидит кто-то или нет, главное – поступать правильно.

С точки зрения духовности, вопрос о том, увидит кто-то или нет, даже не возникает. Духовный человек всегда поступает, как должно.

Обычный человек всегда думает о том, увидит его кто-то или нет. Некоторые люди даже настолько бесстыдны, что не заботятся о том, что кто-то увидит их в неприглядной ситуации. Тогда это – разрушительное, негативное бесстрашие. Такими, например, бывают известные воры и разбойники. Они ничего не боятся.

Еще с детства человека учат подавлять свои дурные наклонности и испытывать стыд. И часто в жизни человека стыд не дает ему свернуть с правильного пути.

Калуганиджи рассказал одну трогательную историю. В старые времена один молодой человек, чтобы заработать денег, отправился на чужбину. Он сказал своей молодой жене: Я иду зарабатывать деньги для нашей семьи, а ты береги свою честь. Будь внимательна, чтобы не появилось пятно на репутации нашей семьи. Но если тебе будет уже совсем невмоготу, пожалуйста, выбери для себя такого человека, который дальше всех уходит в лес по нужде. Жена этого человека была очень порядочная женщина. Прошло много лет. Но ведь даже великие святые и отшельники оступаются на своем пути. Отшельники и святые часто к старости совершенно сходят с ума. А бывает и

наоборот, что всю жизнь человек не думал о религии и духовности, а в последние десять дней перед смертью по-настоящему раскаялся. Всякие бывают ситуации. Иногда иллюзия рассеивается, а иногда туман иллюзии сгущается. В этом нет ничего удивительного. Так проявляет себя карма. Жена того молодого человека была обыкновенная женщина, а не отшельница. Однажды она не смогла сдержать себя, но помня о наказе мужа, послала своего слугу привести того человека, который по нужде уходит дальше всех в лес.

Слуга пошел и привел такого человека. Женщина поговорила с ним и к слову спросила: «Почему ты уходишь так далеко в лес?»

Он ответил: «Я очень стесняюсь. Боюсь, что кто-то увидит тайные органы моего тела. Чтобы даже птица не увидела.»

Услышав это, женщина тотчас сказала: «Спасибо, что ответил на мой вопрос. Теперь я удовлетворила свое любопытство. Можешь идти домой.»

Эта женщина поняла, что юноша был стеснительным и честным. Стыд – это прекрасное человеческое качество.

Все это – позитивные проявления страха. Человек боится болезней и смерти. Но мы боимся следствия, а не причины. Нет смысла бояться следствия. Бояться надо причины. Ведь если результат уже проявился, то бояться его не имеет смысла. Бояться надо первопричины.

Люди боятся болезней, но не боятся причин,

которые их вызывают. Если мы будем опасаться причин болезни, то такой страх можно назвать созидательным. Если человек будет слишком много есть, то заболеет. Пусть этот страх удерживает его от переедания. То же самое можно сказать про негативные эмоции, которые приводят к заболеваниям сердечно сосудистой системы. Однако, мы боимся не причин, вызывающих болезни, но последствий болезни. «Боже мой! – думает человек, - как сильно я буду страдать из-за этой болезни!» Подобного рода страх только усугубляет болезнь. Пусть ваш страх станет созидательным! Все боятся смерти. Мы знаем, что если слепо идти на поводу своих эмоций, своих симпатий и антипатий, то смерть приходит быстро. Любые излишества: будь то еда, сон, бездействие или излишняя активность, преобладание страстей, - все это причины преждевременной смерти. Но люди почему-то не опасаются этих причин. Наш страх именно тогда будет созидательным, когда мы станем сторониться тех причин, которые приводят человека к преждевременной смерти.

Все люди боятся позора и бесчестия, но почему-то не сторонятся тех причин, которые к этому бесчестию приводят. Если мы будем избегать и бояться всех тех ситуаций, что приводят к бесчестию, то такого рода страх можно будет назвать созидательным.

Для того, чтобы страх стал созидательным, нам надо провести тонкое разграничение между тем, чего мы боимся, и причинами, которые приводят к этим явлениям. Необходимо проявлять осторожность по

отношению к этим причинам. Ведь если мы огульно заявим, что любой вид страха – это плохо, то пострадает наша природная осторожность, наше чувство самосохранения. Человек перестанет защищать себя, свою семью, общество и родину. Осторожность – это позитивный вид страха.

Если человек видит пылающий огонь, то не поставит туда свою ногу. Можно посчитать этого человека трусом, но подобный вид страха никак нельзя назвать вредным.

У одного человека, который был хозяином небольшого заводика по производству искусственного льда, спросили: «Брат! А что ты делаешь зимой? Ведь зимой нет никакого спроса на лед.»

Тот человек ответил: «Зимой я проедаю то, то заработал летом.»

И действительно. Зимой завод не работает, но его хозяин всю зиму спокойно живет на те средства, которые заработал летом. Летом человек работает для того, чтобы изготовить лед, а зимой деньги от продажи этого льда защищают и поддерживают его жизнь. Подобного рода предусмотрительность никак не назовешь негативной. Это – подстраховка. Любой человек пытается избежать чувства страха и ситуаций, вызывающих его. Никто из разумных людей нарочно не поставит ногу на змею или не будет пить яд. Это – позитивный страх, и этот вид страха можно назвать пограничным состоянием между страхом и бесстрашием.

Я очень хорошо помню одно событие из жизни. В то

время мне было тринадцать лет, и я, вместе со своим соучеником, Муни Буддхамлалджи, прислуживал его Святейшеству, Калуганни. Однажды он поведал нам одно средневековое двустишие и объяснил его смысл: «Бойся всех: бойся Бога и учителя, бойся людей!» Страх имеет свое значение и свой глубокий смысл. Тот, кто боится, спасется, тот, кто не боится, будет получать удары судьбы.

Я думаю, что именно это двустишие сформировало мою жизненную позицию и позицию Муни Буддхамлалджи.

Поэтому я считаю, что страх играет свою огромную положительную роль. Все, что я до этого говорил о страхе, о необходимости стать бесстрашным, относится к разрушительным видам страха. Я также говорю здесь о чистом бесстрашии. Нам надо прийти к состоянию чистого бесстрашия, когда пробудится наше духовное сознание, и в нем растворятся все наши страхи. Когда все наши побуждения и эмоции будут исходить от Первопричины, а не от внешних факторов. Тогда исчезнут все наши негативные эмоции и намерения. Мы будем пребывать в этом состоянии духовной осознанности каждую минуту нашей жизни. Мы должны стремиться к этому состоянию, но в жизни каждого человека есть определенные этапы: детство, юность, старость. Пока что, большинство людей словно бы задержались в состоянии детства, поэтому мне сложно объяснять им что-либо с позиции взрослого человека. В состоянии детства созидательный, охраняющий страх играет огромную роль, такую же

большую, как поклонение «садхана» играет в жизни человека, находящегося на этапе юности. Именно на этом этапе человек приближается к бесстрашию. Но когда человек достигает состояния истинной зрелости, состояния истинной духовности, только тогда из его жизни навсегда уходят все страхи, и остается одно лишь бесстрашие.

Все люди хотят стать бесстрашными. Но возникает вопрос: Как этого добиться?

Вся наша жизнь находится под влиянием двух систем в организме: системы кровообращения и лимфатической системы. Внешние обстоятельства и внутренние химические процессы – вот что определяет нашу жизнь. Если кто-то скажет, что обстоятельства определяют нашу жизнь, то это будет правдой, но такая истина половинчата. Целостная истина заключается в том, что как обстоятельства, так и внутренние процессы, формируют человека. Человек пытается изменить ситуацию, изменив внешние обстоятельства, но у него ничего не получается. Ничего не получится, пока человек не попытается изменить то, что происходит внутри. Внутреннее состояние человека в гораздо большей степени влияет на его жизнь. Изменив внутреннее состояние, мы уже можем пойти наперекор обстоятельствам. А пока этого не произойдет, именно обстоятельства влияют на нас, вынуждают поступать определенным образом. Поэтому разумный человек начнет с того, что постарается изменить химические реакции, протекающие в его организме. В наш просвещенный век медитация не должна сводиться к

слепому блужданию в потемках. Как раз вчера я разговаривал с профессором психологии обучения, господином Шарма. С нами был также доктор Бхатия. Завязалась беседа. Они часто сталкиваются с такими случаями, когда у людей, которые занимаются медитацией, нормализуется давление, вес и т.д. Я сказал, что не считаю медитацию чем-то вроде медицинской системы, и наш съезд – это не медицинское учреждение. Мы признаем тот факт, что в результате медитаций улучшается общее физическое самочувствие человека, но для нас это не имеет большого значения. Ведь наша главная цель – изменить внутренний мир человека. Мы должны изменить свои негативные чувства и склонности на позитивные. Именно с помощью медитации мы и можем достичь такого результата. Например, мы можем побороть свой гнев, концентрируясь на джйоти-кендре. Если мы концентрируем свое внимание на даршан-кендре (центре интуиции), то сможем избавиться от привязанностей и пробудить в себе внутреннее знание. Всеми нашими чувствами управляет определенная железа, гипоталамус. Он влияет на выработку гормонов. Если мы хотим изменить свои чувства, то должны концентрировать свое внимание в области лба и передней части головы. Без этого, никак нельзя изменить чувства. Например, если мы концентрируем свое внимание на теджас-кендре, то есть в области пупка, то, вне всяких сомнений, повышается уровень нашей жизненной энергии, праны. Мы разовьем в себе энергию, но одновременно может получиться так, что данная практика будет способствовать усилению

страстей и привязанностей. Ведь адреналин дает рождение всем нашим страстям.

Мы можем получить контроль над своими страстями, наклонностями и чувствами. Три энергетических центра, расположенных в области головы, ответственны за изменение наших чувств и эмоций. Это – шакти-кендра, джэти-кендра и даршан-кендра. Мы верим, что человек может сменить свои негативные чувства на позитивные. Джайны издавна делали это с помощью лешья медитации. То есть, медитируя на определенные цвета, человек может изменить те или иные чувства. Сегодня цветотерапия получила свое заслуженное признание. За границей в этой области проводятся большие исследования, появилось много литературы на эту тему. В нашей традиционной медицине она тоже занимает свое прочное место, наряду с медитацией на солнечный свет. Все практики прекша-медитации направлены на достижение состояния бесстрашия.

Chapter 6

Бесстрашное поведение

Мир любого человека состоит из двух аспектов: внешнего и внутреннего. Все, что снаружи, мы можем легко увидеть, и напротив, внутренний мир сокрыт от нашего взгляда, мы можем его только почувствовать. Поведение человека складывается из многих составляющих: то, как он ходит, сидит, каков его внешний вид. Между потоком чувств человека и выражением его лица существует глубокая связь. Чувства человека определяют выражение его лица. Если человек рассержен, то мы можем судить об этом по выражению его лица.

Так, например, в древнеиндийском искусстве все выражения человеческого лица имели четкое разделение и собственные названия: выражение грусти, гнева, спокойствия и т.д. Каждому чувству соответствует свое особенное выражение лица. Поэтому, когда человек испытывает страх, на его лице появляется определенное выражение. Наше тело и лицо может, как съеживаться, так и расширяться. От страха человек, как будто весь съеживается, а от радости – надувается. Счастливое лицо, словно расцветает. Испуганное лицо скукоживается. Происходят и внутренние изменения в организме. Если человек испытывает страх, то его сердце начинает быстро биться, повышается кровяное давление, горло пересыхает, чувство голода притупляется. Если человек постоянно находится в испуганном состоянии, то у него совсем нет аппетита.

В наше время для того, чтобы уличить преступника

во лжи, используют специальную машину, детектор лжи. Основа этой машины – гальванометр. Когда человеку задают определенные вопросы, то на основе измененного состояния кожи, можно сделать вывод, говорит ли человек правду. Потому что любое чувство: будь то страх, или гнев, проявляет себя и на внешнем уровне. По этим внешним признакам мы и можем определить состояние человека. За день выражение лица человека меняется сотни раз. Если бы у нас существовал прибор, который бы мог улавливать очень тонкие, высокочастотные колебания, то мы с его помощью могли бы распознать любое эмоциональное состояние человека. Выражение лица человека меняется очень часто. Оно изменяется в соответствии с изменением внутреннего состояния. На этой основе получила свое развитие наука физиогномика. В соответствии с этой наукой, по внешнему виду человека, можно узнать все его внутренние намерения и склонности, а также узнать будущее.

Страх – это очень сильное чувство. Напуганный человек не выглядит привлекательным. Если другой человек будет некоторое время находиться в компании напуганного человека, то скоро сам почувствует беспричинное беспокойство.

По мере того, как в человеке пробуждается бесстрашие, его внешний вид тоже начинает свидетельствовать об этом. Лицо перестает сморщиваться, расправляется. Появляется выражение радости, как будто, у человека нет никаких проблем. Полное внутреннее спокойствие. Когда мы испытываем страх, то активизируется наша симпатическая нервная система, то есть, пингала, а когда человек находится в

состоянии бесстрашия, то активизируется парасимпатическая нервная система, то есть ида. В этот момент не наблюдается никакого возбуждения, человек испытывает спокойствие и радость. Все ему нравится.

Возникает вопрос, как нам добиться того, чтобы находиться в состоянии бесстрашия, как можно больше времени? Мы здесь с вами говорили и о страхе, и о бесстрашии. Мы должны отринуть страх в пользу бесстрашия. Развивать в себе состояние бесстрашия. Для этого у нас должна быть цель, средства для ее достижения и руководство, как ее достичь. Все три элемента необходимы для приобретения бесстрашия.

Один из способов достижения бесстрашия – анупрекша. В нашем теле проложены дороги, дорожки и тропинки для различных слов. Именно по этим дорожкам в нашем теле распространяются вибрации и влияют на весь организм. Две с половиной, три тысячи лет тому назад, когда никто и не слышал о квантовой физике, наша древняя наука уже утверждала, что вся наша вселенная – это вибрации и волны энергии. Поднялась волна страха, и по телу пошли вибрации страха. Если бы мы научились вырабатывать в себе вибрации бесстрашия, то вибрации страха на этом бы и закончились. Это – принцип анупрекши, что одни вибрации можно победить с помощью противоположных им вибраций. Мы можем научиться порождать в своем теле различные волны, как положительного, так и отрицательного свойства. Все это зависит от нашего мужества, концентрации и настойчивости. Если с помощью прекша медитации человек осознает, что может активизировать в себе

волны положительной энергии, которая победит негативные вибрации, он добьется необыкновенной осознанности, и всякий раз, когда в его уме возникнет негативная мысль, он сможет в противовес ей, тотчас создать волну позитивных мыслей.

Человек может существовать в одном из трех состояний: негативном, позитивном или нейтральном. Третье состояние, это такое прекрасное и удивительное состояние, когда человек поднимается над позитивом и негативом. Но жизнь обычного человека протекает между позитивными и негативными мыслями и состояниями. То одна волна поднимется, то другая. По мере того, как человек учится все больше и больше находиться в настоящем моменте, по мере того, как человек углубляется в самопознание, повышает осознанность, он начинает отслеживать негативные мысли, как только они появятся, и заменять их на позитивные. Беспокойство сменяется спокойствием.

Практиковать ануупрекшу очень важно, если вы хотите избежать несправедливых мыслей и поступков. На ее основе базируются все практики повторения мантр. Если вы будете постоянно повторять мантры, то негативные мысли не получат никакой возможности проникнуть в ваше сознание. Поэтому люди и повторяют мантры. Некоторые не признают важности повторения мантр. Но мы считаем, что повторение мантр играет огромную роль, потому что человек не может сразу достичь отрешенного состояния. Это случается очень редко. Если бы каждый человек умел прямоком прыгать с крыши, то какая необходимость была бы в том, чтобы строить лестницу? Если бы все сразу прыгали с крыши, то в больницах не осталось бы

свободного места. То же самое можно сказать и о мгновенном просветлении. Поэтому нам следует воспользоваться лестницей. Однако, ступеньки служат одновременно и для того, чтобы подниматься, и для того, чтобы спускаться. То же самое можно сказать и о потоке наших чувств. Когда они соединяются с позитивом, то это – лестница, ведущая наверх, а когда с негативом, то – вниз. Поэтому практика повторения мантр была придумана именно для того, чтобы человек не допускал в свой ум дурные мысли.

Другой способ достичь бесстрашия – созерцание. По мере сосредоточения, возрастания интуиции, человек начинает видеть истину. Потому что все наши страхи возникают из-за несправедных мыслей и поступков. Будь то несправедные убеждения, принципы, намерения, - все это является причиной возникновения страха. По мере приближения к истине, усиления интуиции, по мере ухода от фантазий, возрастает сила человека, и страх автоматически уходит из его жизни. Там, где есть истина, там нет места страху. Иллюзии, невежество, несправедность порождают страх. Когда с помощью прекша медитации мы разрываем порочный круг иллюзий, то страх сам собой уходит.

Для развития бесстрашия были разработаны такие практики, как созерцание настоящего момента, анушекша и повторение мантр. Во всех философских традициях Индии: в джайнской, ведической, буддийской, - были разработаны мантры для достижения бесстрашия. Некоторые люди боятся ночных кошмаров. Некоторые люди впадают в состояние страха без всякой видимой причины. Для того, чтобы избавиться от этих страхов, были

разработаны сотни различных мантр. Они активно используются и приводят к желаемому результату. Существуют также средства народной медицины, определенные корешки, которые можно положить в изголовье кровати, и кошмары перестанут мучить человека. Все это приводит к положительным результатам.

Есть и еще один действенный способ бороться со страхом. Он связан с нашим характером, поведением. Причины страха заключены в несправедливой жизни, насилии и стяжательстве. Многие люди очень боятся потерять свои деньги и имущество. Они идут гулять, и вдруг их охватывает страх, а закрыл ли я дверь, закрыл ли шкаф? Как бы ни увидел кто из посторонних или из домашних! Человек бегом возвращается. Чего он испугался, ведь ничего страшного не произошло. Но человек настолько привязан к своему имуществу, что больше всего на свете боится его потерять. Возможно, многие даже не успевают насладиться своим богатством, но они смотрят на баланс в банковских книгах и испытывают ни с чем не сравнимое удовольствие. Я богат! И именно это чувство собственника наполняет человека невыразимым страхом потери. Как бы ни обманул меня приказчик, брат или отец! Эти мысли постоянно мучают человека.

То же самое можно сказать и про несправедливое поведение. Человек может придумать ложь за одну секунду, но потом его долгое время мучает страх, как бы люди не узнали об обмане.

То же самое относится и к насилию, гневу. И я думаю, что если человек практикует созерцание бесстрашия, но при этом не избавится от насилия, лжи и

чувства собственника, то вряд ли он сможет достичь своей цели. То есть, он может развить в себе отрицательный, негативный тип бесстрашия. Он может стать таким бесстрашным, что перестанет кого бы то ни было бояться. Но я сомневаюсь, что такой человек сможет развить в себе созидательное бесстрашие. Необходимо работать над своим поведением. Я никому не даю амулеты, а говорю: сделай свое поведение правильным. Без этого, вы не сможете достичь результата.

В джайнской традиции был один ачарья – Анандгханджи. Он был великим святым Гуджарата. У него было огромное количество «сиддхи», духовной силы, и поэтому он был очень известен. Люди не оставляли его в покое. Куда бы он ни пошел, вокруг него собиралась толпа. Даже правители преследовали его, потому что знали, что он даже может материализовывать золото. Все просили Анандгханджи материализовать золото. Он ушел в лес, но и там люди не оставляли его. Кто-то просил богатства, кто-то умолял о рождении наследника. Тогда он стал делать так. В ответ на просьбу писал что-то на бумажке и говорил: «Не открывай эту бумажку, она очень действенная, но для того, чтобы она подействовала, ты должен следовать пяти обетам в течение полугода. Обеты таковы: ненасилие, воздержание от лжи, целомудрие, нестяжательство и правильное поведение. Если же в чем-то ошибешься, то твое желание не исполнится.» Через полгода год эти люди приходили к ачарье с благодарностью и говорили: «Махарадж! Огромное спасибо за талисман, мое

желание исполнилось.» Ачарья смеялся. Как оно могло исполниться, когда я написал на бумажке: Все зависит от твоей судьбы, а я в этот процесс не вмешиваюсь. Ты сам выполнил свое желание – изменил свое поведение и привычки, и твое желание исполнилось.

Ведь главная сила – это сила нашего характера, именно она и приводит к исполнению желаний. По мере того, как возрастает сила воли, в человеке начинает все больше и больше проявляться бесстрашие. Желания начинают исполняться сами собой. Ведь самым главным препятствием в исполнении наших желаний является страх, сомнения. Как только мы приступаем к какому-нибудь делу, то сразу же начинаем сомневаться: «Получится или не получится? А если не получится?» Человек начинает беспокоиться о том, что людям то он сказал о том, что справится с задачей, и если у него ничего не получится, то будет очень стыдно. Если человек находится во власти страхов и сомнений, то тем самым он мостит себе дорогу к неудачам. Как при таком подходе он может добиться успеха?

Самое главное условие для достижения успеха – это развитие характера, а для развития характера необходимо ненасилие, приверженность истине и нестяжательство.

Если мы хотим добиться бесстрашного поведения, то должны встать на путь ненасилия. Приверженность истине также является проявлением бесстрашия, нестяжательство тоже является проявлением бесстрашия. Если человек развил в себе эти качества, то он становится по-настоящему бесстрашным. Я не говорю, что нужно отказаться от всякой собственности. Но существует большая разница между накоплением и

излишней привязанностью к имуществу. То же самое относится и к насилию. Иногда насилие необходимо, но испытывать склонность к насилию, это совсем другое дело. Наши привязанности не должны быть слишком сильными. Мы должны осознать эту тонкую грань между необходимостью и привязанностью. Ведь даже святой не может полностью отказаться от земных потребностей. У него тоже есть одежда, книги, ученики. Ни один человек не может полностью от всего отказаться. Если человек спокойно со всем этим живет, то привязанности не возникает. Если же человек начинает испытывать к чему-то особую привязанность, то и книга, и одежда может послужить причиной стяжательства, вызвать чувство собственника. Цель прекша медитации – ослабить иллюзорные привязанности, пробудить истинную силу человека, пробудить радость. Мы не должны стремиться только к силе. Осознанность и радость должны быть подобны двум берегам, между которыми течет поток нашей силы. Одна лишь сила может привести к негативным последствиям. Пробуждать одну лишь силу – очень опасно. Например, электричество очень полезно, но оно же может послужить причиной большой опасности. Пока сила электрического тока находится под контролем, то все идет нормально, но попробуйте дотронуться до оголенного провода! Если наше сознание будет чистым и пробужденным, то будет развиваться бесстрашие. Осознанность – это и есть своего рода бесстрашие.

Один святой медитировал, стоя в лесу. К нему подползла змея и ужалила его в ногу. Это увидел один человек и закричал: «Эй! Тебя ужалила змея!» Святой

ответил: « Я об этом ничего не знаю. » Человек спросил: « И тебе не страшно? » Муни ответил: « Нет. – Как же так, ты что, не боишься смерти? » Муни сказал: « Я нахожусь внутри собственного дома, и там меня никакая змея не кусала. »

Если человек находится в полной осознанности, то даже змеиный яд не может причинить ему вреда. Ведь вы знаете, что если ужалил змея, то человеку любыми способами мешают впасть в беспамятство. В бодрствующем состоянии яд не действует, но если человек лишится чувств, то уже не проснется. Поэтому на пробужденного человека яд не действует. При полной осознанности бесстрашие проявляет себя.

Многие люди с удивлением говорят о том, что когда ????????а Махавиру ужалила кобра, на него это не произвело никакого впечатление и не помешало медитации. Что же в этом удивительного? Если бы кобра ужалила обыкновенного человека, и с ним бы ничего не произошло, то это было бы удивительно. Но для пробужденных людей, подобных ????????у Махавире, не страшны ни змеи, ни скорпионы, ни тигры. Яд не пристает к святым людям, потому что они не привлекают его в свою жизнь.

Осознанность – это и есть бесстрашие. Истинная радость – это и есть бесстрашие. Я не говорю о простой радости, я говорю о духовном наслаждении. Обычная радость связана со страданием, и человек боится потерять ее. Радость и горе постоянно сменяют друг друга. Это – два неразлучных товарища, которые никогда не обходятся друг без друга. Духовная радость стоит выше обычной радости или горя. Можно достичь

этого состояния блаженства с помощью прекша медитации. Это – гармоничная радость. Это состояние и есть состояние бесстрашия.

Поэтому два основных способа прийти к бесстрашию – это почувствовать осознанность и духовное блаженство. Мы можем почувствовать это, обратив свой взгляд внутрь себя. Если человек обращает свой взгляд во внешний мир, то появляется страх. И это не случайно. Ведь если мы смотрим во внешний мир, то постоянно себя сравниваем с другими. Если кто-то находится ниже нас на социальной лестнице, то мы испытываем чувство превосходства, если выше – то чувствуем свою ничтожность. Все социальные представления и ценности основываются на этом различии.

Сосед так неудачно женился! Если со мной будет то же самое, что скажут люди? Сосед стал для нас критерием, ориентиром. Если мы хотим избавиться от вечного желания сравнивать себя с другими, то должны, прежде всего, заглянуть внутрь себя. Человек, который начинает созерцать свой внутренний мир, перестает заботиться о том, что скажут о нем другие люди. Все критерии перестают для него существовать. А когда это происходит, то появляется истинное бесстрашие.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Дар бесстрашия	01
2.	Источники страха	12
3.	Атмосфера страха	22
4.	Противостояние страху	32
5.	Созидательный страх	42
6.	Бесстрашное поведение	51