

Раскрыть тайну медитации

КАМЛЕШ Д. ПАТЕЛЬ



Рисунок Бригитты Смит

Медитация — это процесс создания внутри нас медитативного состояния, которое проявляет внутреннюю добродетель нашего сердца. Это выражение внутренней добродетели делает умиротворенность динамичной и жизнеутверждающей и в результате приносит в этот мир единство и гармонию.

35 лет назад страны ООН объявили ежегодный Международный день мира, чтобы он служил напоминанием и усиливал идеалы мира во всем мире. В декларации говорится, что, поскольку войны начинаются в умах людей, именно в умах людей должна быть создана защита мира.

Несмотря на то, что мы осознаем, что мир должен начинаться внутри каждого из нас, прежде чем он может установиться повсюду — из внутренней жизни во внешнюю, — глубоко укоренившиеся страсти всё еще провоцируют бурные конфликты внутри и вокруг нас, которые приносят страдания нам, нашим взаимоотношениям и даже целым нациям.

Как нам признать наши различия и найти решения разногласиям со взаимопочтением и смирением, когда тому, во что мы верим и чем очень дорожим, постоянно противостоят испытания и люди? Есть один способ.

Почему мы медитируем?

Часто люди спрашивают из любопытства: «Зачем ты медитируешь?»

Я могу ответить: «Для того, чтобы ум стал отрегулированным».

«Зачем тебе регулировать свой ум?»

«Чтобы достичь состояния умиротворенности».

«Но что ты будешь делать с отрегулированным умом, с покоем и умиротворенностью, которые появляются в тебе, когда ты медитируешь?»

Это мудрая и стимулирующая цепь вопросов

Что мы можем делать с нашим медитативным состоянием, которое помогает нам подняться над переменчивым характером и войти в сферу постоянного и безмятежного покоя?

Очень многое можно сделать.

Когда в нас преобладает покой и наши сердца безмятежны и умиротворены, разве мы можем ссориться друг с другом? Когда мы в спокойном состоянии общаемся с членами семьи или общества, с сотрудниками или незнакомцами, разве мы не более внимательны к их волнениям, к их трудностям, разве мы не добрее по отношению к ним? Если мы читаем книгу в умиротворенном состоянии, разве мы не лучше понимаем ее смысл?

От медитации к медитативному состоянию

Медитация, если ее понимать правильно, — это процесс создания медитативного состояния. Когда достигается это медитативное состояние, наполненное безмятежностью, покоем и умиротворенностью, мы способны проявить внутреннюю добродетель нашего сердца. Это выражение добродетели нашего сердца делает умиротворенность динамичной и жизнеутверждающей и в результате приносит в этот мир единство и гармонию.

Умиротворенное и медитативное сердце легко распознает то, что хорошо для всех. Оно определяет причину действия и его следствие и регулирует наши последующие действия, корректируя наши неверные тенденции.

Но если мы не пытаемся проявлять внутреннюю добродетель нашего сердца, то даже медитация может стать препятствием и затруднить расширение нашего сознания. Я думаю, это происходит из-за того, что, когда во время медитации мы проживаем глубокий контакт со спокойной внутренней жизнью, мы хотим, чтобы это переживание повторилось, стало сильнее и продолжительнее во время нашей следующей медитации.

Попав в ловушку ощущений, которые нам нравятся или не нравятся, мы формируем препятствие, ограничивающее наше сознание. Но для того чтобы расширить наше сознание, важно как то, что мы *делаем* с нашими ощущениями во время медитации, так и то, что мы наблюдаем и чему учимся из нашего опыта.

Если мы медитируем, ощущаем умиротворение и на этом останавливаемся, то это, по меньшей мере, эгоистическое времяпрепровождение. Надо нацелиться на то, чтобы пойти дальше, чем один день мира для себя или для других! Но как нам подняться над каждодневными, ежеминутными страхами, предрассудками и всплесками эго, которые заглушают добродетель нашего сердца?

Что развивается, когда мы медитируем?

Законы морфологической эволюции в основном не позволяют физическому телу быстро развиваться. Так что же развивается, когда мы расширяем сознание с помощью медитации?

Ум, интеллект и эго, которые существуют в сознании. Сознание подобно полотну для художника, и на этом полотне каждый день исполняют свою партию ум, интеллект и эго.

Постепенно практика медитации с усердием и радостью регулирует ум таким образом, что он переходит из беспокойного, взбудораженного состояния в спокойное и сфокусированное. Интеллект начинает больше полагаться на сердце, получая руководство от внутренней добродетели сердца.

В большинстве традиций эго считается чем-то плохим. Однако эго — очень важный элемент активного ума. Оно отвечает за функцию действия и мышления и является необходимым в каждом аспекте нашей повседневной жизни. Эго дает нам индивидуальность, но, подобно гравитации, оно может удерживать нас чрезмерно сосредоточенными на самих себе. В результате медитации эго становится более очищенным, и тогда сердце способно расшириться в благородное и альтруистическое состояние.

Было бы поистине замечательно увидеть результат этой практики медитации. Какой результат? Развитое состояние сознания, где добродетель сердца выражается автоматически и мир во всем мире становится естественным выбором.

Когда есть осознание умиротворенности, прочувствованной во время медитации, тогда не может быть ни сомнений, ни противоречий в отношении того, насколько ценным является умиротворенность для раскрытия человеческого потенциала.

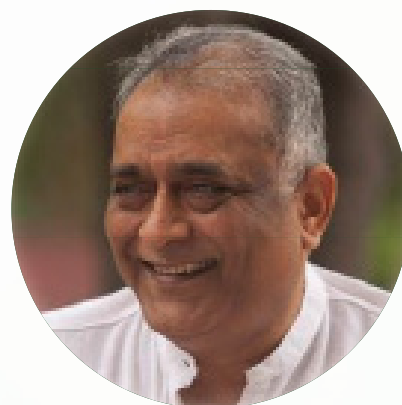
С другой стороны, понимание умиротворенности, не подкрепленное внутренним опытом, производит защиту, которая основана на благих намерениях, но слишком слаба, чтобы противостоять хроническим бедствиям; в результате высокая цель мира между нациями становится недостижимой.

Медитация «Сердечность» полностью направлена на развитие сознания до высочайшего уровня, учитывая требования повседневной жизни. Это достигается посредством: короткой утренней медитации на сердце, которая подкрепляется передачей; еще более коротким вечерним процессом для снятия дневного стресса, известным как «очищение»; и молитвенной просьбой перед сном, которая позволяет вам прислушаться к мудрому и неустанному руководству сердца.

В заключение, несколько вопросов для более глубокого размышления: буду ли я оставаться умиротворенным, зная, что в моей семье проблемы? Буду ли я оставаться умиротворенным, зная, что мой город в безопасности, но соседний город поражен какой-то смертельной болезнью?

Мир во всем мире возможен только тогда, когда все находятся в умиротворении. Индивидуальная умиротворенность предшествует групповой динамике. С другой стороны, что, если весь мир находится в умиротворении, а я нет! Шаг за шагом, один человек за другим...

Опубликовано 18 сентября 2016 г.



Камлеш Патель, которого любяще называют Дааджи, — четвертый духовный лидер системы медитации Сахадж Марг, предлагающей медитацию «Сердечность» искателям по всему миру.

www.daaji.org



Сердечно приглашаем медитировать вместе с нами
21 сентября в

Международный день мира
и в последующие дни.

Для информации и участия обращайтесь: <http://ipd.heartfulness.org>