

Слово о Медитации

Вот, сижу за письменным столом с чашкой чая полево от меня, телефоном и какой-то мелочевкой поправо, синими цветами по периметру обоев и прочими вещами и явлениями в стенах и далеко за пределами моей комнаты (включая машинный гул, очередной запой некоего N, комедии комедиантов, закон всемирного тяготения и течение реки Амазонки с запада на восток), и посреди «жизни, как она есть» собираюсь писать о такой выпадающей из общего ряда материи, как медитация. Мне неполных тридцать семь лет; из них неполных семнадцать – с разной степенью достоверности – эту самую медитацию практикую. С помóста вышеозначенного опыта буду, собственно, и вещать. Пишется всё это как предельно сжатая и переработанная версия одного моего во многом автобиографического эссе и, по большому счету, как дополнение к «Книге-беспокойству», написанному мною же философско-апокалиптическому трактату, без прочтения которого многие вещи в «Слове» не озарятся нужной вспышкой. Вероятно, сочетание

медитации с апокалипсисом для многих прозвучит довольно... свежо́.

Сперва-наперво, хотелось бы расставить некоторые акценты. Медитация – это духовное делание, протяженностью в жизнь. Посему, все, ожидающие от меня описания каких-то быстрых, эффективных техник расслабления, улучшения работы внимания и прочих чисто ментальных или эмоциональных «апгрейдов» без метафизической подоплеки, пусть будут сразу разочарованы. Подобным людям, ежели они не готовы настроиться на более серьезный лад, лучше всего оставить это чтение, скажем, сию секунду. Под метафизикой здесь понимается – всё верно, существование Бога, а также множества *разноматериальных* (слово заимствовано у Даниила Леонидовича Андреева) миров и населяющих их существ, в том числе, враждебно к Богу настроенных; действующие в мироздании не только физические, но и метафизические законы, в частности, закон кармы; что имеет здесь, пожалуй, наибольшее практическое значение – особая роль человека как «моста между животным и ангелом», его способность двигаться либо к Богу, либо в противоположном или, по крайней мере, Им не санкционированном направлении. В этом свете, моё определение медитации – это способ реализовать образ Бога, сокрытое в цветке своей

души высшее «Я». В меру своего понимания, я постараюсь раскрыть «технические» подробности этого делания и дать ему какие-то философские, психологические и прочие обоснования. Перед этим считаю логичным и нужным сделать ряд автобиографических зарисовок. Кроме того, по-прежнему продолжаю надеяться, что, после моего упоминания о «Книге-беспокойстве», читатель не преминет с нею ознакомиться либо сделает это после напоминания – в любом случае, до того, как сойти по ступенькам нижеследующих абзацев...

1.

...В раннем детстве, мне, то и дело, снились кошмарные сны без каких-то явных к тому толчков из повседневности. Из наиболее отпечатавшегося в памяти:

~ Сижу у костра в компании незнакомых мне людей, и тут они заявляют, что собираются меня зарезать. Исход был, однако же, благополучным: отпрянув от них, я взлетел и оказался, перематывая события вперед, на попечении у женичины в белом одеянии, укрывшей меня белой простыней. ~

~ Окружающая меня местность напоминает неоконченную стройку или развалины.

*Перехожу через металлический мостик и
чувствую, что внизу, в резервуаре с мутной
водой, находится нечто, от чего мои
движения и сердце сковывает ужас. ~*

*~ За мной гонится злобная, уродливая старуха;
мы добегает до дерева и начинаем вокруг него
кружить. Затем я просто отшагиваю в
сторону и наблюдаю, как старуха продолжает
наматывать круги словно бы по инерции. ~*

Можно привести еще пару-другую примеров, но лучше суть: исходя из того, что сны способны отражать духовную или метафизическую реальность, как мне видится, с темной ее стороной мое знакомство произошло довольно рано. Впрочем, кажется, не совсем обошел меня вниманием и свет.

Лет с четырех-пяти у меня развивается заикание. Казалось бы, в этом штришке нет ничего примечательного. Однако, годы спустя – через некоторое число страниц – откроется более глубокий пласт моего речевого расстройства.

Подростком я слушал, помимо прочего, хеви-метал, «тяжелый металл», включая тяжелейшие его формы (впоследствии, когда появилась возможность ознакомиться с текстами некоторых песен, я был несколько ошарашен их запредельной жестокостью и глумливостью). Хотя тяга к самой

музыке долгое время не выветривалась, с этим музыкальным направлением, в конечном итоге, мне пришлось распротиться. Не без некоторого усилия над собой. Как и заикания, я этой теме еще коснусь.

Когда мне было примерно лет четырнадцать, тьма (в метафизическом смысле) дала о себе знать довольно бесцеремонно и непосредственно. Это было ночью, но могу ручаться, что не во сне. Хотя, по большому счету, особой роли это не играет, поскольку всё происходило на уровне ощущений, а не какой-то образности. А именно: когда я лежал в кровати, к моему ужасу, меня стало затягивать куда-то «внутрь и вниз», при этом моя личность дробилась на части, я буквально сходил с ума. Это сопровождалось чувством сильнейшего удушья. Сколько это длилось – точно сказать не могу, но, в конечном итоге, мое «я», к неизъяснимой моей радости, восстановилось. Ничего подобного ни до, ни после того со мною больше не случалось.

В те же самые подростковые годы, мое отношение к Богу окончательно переросло в неприятие. Еще ребенком я подспудно знал, что Он существует и, в том числе, пребывает в курсе всех моих дел. С другой стороны, познавая жизнь всё больше, мне сложно было соотнести всемогущество и всеведение Бога с какими-то

вопиющими вещами, происходившими и происходящими в мире. Даже когда, впоследствии, во мне пробудился духовный поиск, мне хотелось вынести Бога за скобки, не устанавливать с Ним каких-либо сношений, так как, по большому счету, у Меня были серьезные сомнения в Его справедливости, способности любить и сострадать. Я прикидывал, к примеру, что, будучи на Его месте, я создал бы мир как-то иначе либо, зная заранее, чем всё это обернется (ведь Он же всезнающий, не правда ли?), не создавал бы ничего вообще. Забегая несколько вперед, можно сказать, что в ряде моментов я солидаризировался с лагерем, враждебным к Богу, когда для меня наступило что-то вроде момента истины.

Под *моментом истины*, собственно, имеется в виду тот поворот, тот главный водораздел в моей жизни на *до* и *после*, когда я начал практиковать медитацию. Мне было тогда около двадцати. Хотя в некоторых вещах я был и остаюсь грешен и *после*, в особенности же был *до*. Это к тому, что, подойдя к важному для меня жизненному рубежу, я нес, в том числе, груз совершенных ошибок. Говорю это не из какой-то нарочитой исповедальности, а по той лишь причине, что все вышеозначенные вещи сильно отразились на качестве моей медитации, по крайней мере, в первые годы. Не учесть этого просто нельзя.

До сих пор, я сознательно не привязывал медитацию к какому-то конкретному духовному течению. Однако, медитация или, лучше сказать, медитации не бывают безликими: в зависимости от породившего их «лона», они несут в себе такую-то метафизическую составляющую, такой-то набор принципов и техник, преследуют такие-то, а не другие цели. Мой личный выбор пал на Сахаджа Йогу. Не могу не рассказать о том, что на это повлияло, а также, так или иначе, этому сопутствовало.

Еще до знакомства с Сахаджа Йогой, из разных источников я вынес довольно противоречивые сведения о некоей энергии Кундалини, находящейся то ли в основании позвоночного столба, то ли на уровне промежности, то ли где-то в области желудка; связанной то ли с сексом, то ли не имеющей к нему никакого отношения; то ли несущей опасность своим пробуждением и вызывающей какие-то нежелательные побочные эффекты, то ли изменяющей сознание деликатно или, по крайней мере, без каких-то эксцессов вроде звероподобного поведения или утраты вменяемости. Все источники, однако, сходились в одном: пробуждение этой энергии и поднятие ее до самой макушки головы или так называемой *седьмой чакры* давало выход за обычные рамки восприятия в некую иную, более высокую

реальность. Согласие было в еще одном пункте: пробуждение Кундалини – событие незаурядное и трудноосуществимое, требующее определенного образа жизни и «инструментария», будь то йогические асаны, дыхательные упражнения, практики визуализации, тантрический секс, подрезание языка и так далее. В общем, в отношении инструментов пробуждения Кундалини была еще большая разногласия, чем во всем остальном, связанным с этой энергией.

Мой знакомый, благодаря которому я, собственно, узнал о Сахаджа Йоге, удивил меня, в первую очередь, тем, что отзывался о пробуждении Кундалини как о чем-то спонтанном, не требующим особых усилий. По его словам, достаточно было выполнить некий «протокол», который сводился к произнесению ряда утверждений вкупе с определенной жестикуляцией. Одновременно с этим, зачастую, использовалась фотография или видеозапись со Шри Матаджи Нирмала Деви – основательницей Сахаджа Йоги: от нее исходили пробуждающие Кундалини «вибрации». Главным признаком пробуждения энергии служил «ветерок», прохладный или теплый, выходящий из макушки головы, и, в идеале, так называемое «осознание без мыслей», ментальная тишина. При всем при этом мой знакомый дал понять, что в самом начале

поднимутся, скорее всего, лишь несколько «нитей» Кундалини; более полное ее пробуждение зависело от серьезности дальнейшей практики, очищения «чакр» и так далее. Что подкупало: знакомый производил впечатление человека вменяемого, более того, духовного. В конечном итоге, после некоторого общения с ним, я решил, что ничего не потеряю, проводя над собой этот несколько диковинный эксперимент.

Когда я пришел на «школу» по Сахаджа Йоге и выполнил протокол пробуждения Кундалини, ничего внятного я не ощутил ни в плане «ветерка» над головой, ни «осознания без мыслей». Показалось, правда, что в зале стало намного прохладнее, но сам себе я это объяснил вполне естественными причинами. Интуитивно, было скорее приятие, чем неприятие Шри Матаджи (просматривали отрывок из ее лекции), и я был готов допустить, что, перед тем, как ощутить что-то более полноценно, необходимо было произвести над собою некоторую работу.

Я взял фотографию Шри Матаджи и буклет с описанием базовых техник очистки. Точно уже не припомню, пробовал ли чиститься и медитировать в тот же самый вечер, но фотографию Шри Матаджи поставил в изголовье кровати. Здесь стоит отметить, что в те дни я обычно засыпал под

музыку природы – у меня был маленький кассетный проигрыватель, и когда запись подходила к концу (к тому моменту я уже, как правило, принимал активное участие в каком-нибудь сновидении), проигрыватель выключался. В тот вечер я не изменил этой своей привычке, поставив звуки дождя. Пробудившись посреди ночи, во-первых, я сразу обратил внимание, что из кассетника лилась совсем другая музыка – довольно мрачная, вполне себе готическая (забегая немного вперед: утром я проверил кассету – никакой готики там не оказалось, всё те же звуки дождя). Однако, помимо музыки было нечто, что встревожило меня куда больше: я почувствовал чье-то постороннее присутствие в комнате и не где-нибудь, а на моей собственной кровати. Несколько приподнявшись на локтях, я осмотрелся. В области ног вырисовывался черный силуэт без каких-то явных очертаний – чернота его выделялась даже на фоне ночной темноты – от которого исходили волны ненависти до жжения в моем сердце, и так уже колотившегося от страха. Я не нашел ничего лучшего, как мысленно обратиться за помощью к Шри Матаджи, фото которой, напомним, стояло у изголовья. Не помню, каким образом всё разрешилось, но вскоре я засыпал с намного более легким сердцем. И без готических звуков.

На следующий день, мне нужно было каким-то образом объяснить себе этот ночной опыт. По большому счету, объяснений было два: либо что-то очень «тухлое» было в Сахаджа Йоге, либо – во мне. Я порылся в своей памяти, сделал кое-какие сопоставления и, в общем, решил, что, скорее всего, именно со мной было что-то не так, а Сахаджа Йога, точнее сказать, Шри Матаджи это «что-то» внутри меня разворошила. Я решил какое-то время позаниматься, пообщаться и понаблюдать за другими йогами, и тогда уже вынести некий окончательный вердикт.

Перед тем, как двинуться дальше, объясню, что такое «вибрации», иначе многие вещи, о которых в дальнейшем пойдет речь, не будут должным образом восприняты. В Сахаджа Йоге под вибрациями понимаются ощущения на ладонях и пальцах рук, на макушке головы и внутри тела в виде ритмичных «веяний» или пощипываний, или покалываний, или онемения, или боли. Считается, что прохладные вибрации знаменуют собой божественность, чистоту, истину. Всё остальное ассоциируется с какими-то «загрязнениями» и «отклонениями». Как чистые, так и нечистые вибрации могут обладать разной интенсивностью. В некоторых случаях, имеют место быть «смешанные» вибрации, то есть соотношение чистоты – прохлады – с какими-то теплыми или

горячими вкраплениями. «Вибрационное сознание» или способность чувствовать вибрации возникает, собственно говоря, благодаря поднятию Кундалини до седьмой чакры на уровне темени (Считается, что главных чакр или энергетических центров – семь; по большому счету, на физическом уровне они соответствуют основным нервным сплетениям и центрам, начиная от тазового и вплоть до головного мозга), а качество чувствительности зависит, в основном, от состояния чакры на уровне гортани – так называемой *Вишуддхи*. Пока что этих сведений должно хватить. Если возникнет необходимость в каких-то дополнительных пояснениях, они будут сделаны по ходу повествования.

Итак, я стал практиковать Сахаджа Йогу. Поскольку, в первую очередь, мне нужно было окончательно разобраться, откуда у нее, то бишь йоги, растут ноги – «сверху» или «снизу» – вкратце изложу, из чего эта ясность сплеталась. Снова повторюсь: всё это – важное преддверие для дальнейшего разговора о медитации, поскольку, вырванная из контекста моих жизненных обстоятельств, сновидений, внутренней опытности, она будет как брошенная читателю обглоданная кость. Я же стараюсь дать целый «скелет», более того, с наживленными на него тканями. Кроме того, разрешение сомнений в жизни вообще и в

практике медитации в частности играет огромную роль (затрону этот вопрос несколько позже).

Итак, в первые недели или, возможно, месяцы занятий Сахаджа Йогой мне приснилось несколько довольно знаменательных снов (порядок не хронологический):

~ Я нахожусь в доме на морском берегу; внутри забегают волна, подхватывает меня и вот, я уже плывущий в открытое море. Стоят сумерки, все очертания размыты, но в какой-то момент из морской глубины заискрил свет. Я ныряю и плыву уже к источнику света, растворяюсь в его ласковых лучах и... просыпаюсь (Такого чувства необыкновенной легкости, свежести, радости после пробуждения, пожалуй, я больше никогда не испытывал). ~

~ Примерно в нескольких метрах от меня выстроены в ряд какие-то личности. Мы смотрим друг на друга, и хотя внешне я их не узнаю, всё же улавливаю каким-то чутьем, что они связаны со мной, причем, связь эта лично мне не сулит ничего хорошего. Что-то меня побуждает от них отвернуться, и передо мной тут же разворачивается прекрасный вид на горы и лес. Вдобавок, меня овеивает

приятной прохладой (чуть ранее я писал о прохладных вибрациях и их значении). ~

~ Над морем проносится черный смерч, из которого возникает существо, напоминающее тварь из фильма «Чужой». У него во лбу – горящая красным перевернутая пентаграмма (обычно, подобной символикой пользуются сатанисты). ~

~ На моей левой руке (о символизме этого сна немного погодя) сидит, присосавшись множеством присосок, черный осьминог. Ощущение при этом жгуче болезненное. ~

~ Я иду через лес, держа в руке факел, и, то и дело, уворачиваюсь от змей. В конечном итоге, оказываюсь в пещере. Стоя по щиколотки в воде, своим маленьким факелом пытаюсь рассеять кромешную уже тьму. ~

Есть еще одно сновидение, о котором поговорю отдельно, уже непосредственно касаясь медитации.

Можно догадаться, что я не только спал, но и бодрствовал, и в жизни параллельно происходили некоторые достойные внимания вещи.

В частности, примерно месяц спустя после начала моих занятий Сахаджа Йогой, я снял новое жилье, точнее сказать, комнату. В первый день заселения я зашел на половину к хозяйке (она была

лежащей больной), мы недолго поговорили о том о сем, после чего я пошел осваиваться в своем новом жилище. Днем позже, ко мне в дверь постучала хозяйкина дочь, чтобы сообщить следующее: в комнате ее мамы зацвел кактус, чего с ним не случилось последние одиннадцать лет. Наряду с некоторыми вышеизложенными снами, я воспринял это как знамение, что иду по верному духовному пути. Я нуждался в знаках свыше, главным образом, потому, что к тому времени у меня уже начала побаливать голова. Скажем, один раз, когда я пошел со своими новыми знакомыми йогами на концерт классической музыки, они, по-видимому, здорово им насладились, тогда как моя голова, точнее правая ее часть была словно зажата в тиски (впоследствии, когда бы я ни испытывал головную боль, практически всегда ее можно было локализовать «справа»). В общем и целом, я уже примерно представлял себе, с чем это могло быть связано, поскольку к тому времени уже несколько вник в работу чакр благодаря лекциям Шри Матаджи и общению с йогами. Помимо прочего, я узнал, что блокировки чакр могли проявляться, в том числе, в виде болевых ощущений. Здесь стоит сказать, что боль возникала не только у меня в голове, но и в области груди (помимо боли, могло быть сильное жжение) и челюсти (здесь, скорее, имела место зажатость, нежели боль).

Нестерпимым всё это я бы не назвал, но и приятного тоже было мало, тем более, что от занятий йогой я ожидал несколько иных, более радужных состояний. Утешал себя тем, что, мол, нужно было как следует почиститься, и тогда мне непременно полегчает (до определенной точки, так, впоследствии, всё и получилось, хотя движение в этом направлении шло намного медленнее, чем я того ожидал). Главным образом, мне стала ясна метафизическая подоплека основных моих блокировок – в Сахаджа Йоге заикание считается результатом «одержимости», то есть проникновения в ту или иную чакру либо чакры так называемых «бхутов», тонкоматериальных сущностей, паразитирующих затем на своем носителе. Собственно, блокировки сердечной и горловой чакр, а также «правого лепестка» лобной чакры, физически связанного с правым полушарием головного мозга, по крайней мере, лично в моем случае действительно оказались первопричиной заикания (Когда много лет спустя я читал одну научную статью о заикании, мои субъективные ощущения подтвердились следующим фактом: у заикающихся именно в правом полушарии мозга регистрируется необычная нейронная активность). Годы прослушивания тяжелой музыки, несущей «тяжелые» вибрации, как и окунания в иные не

совсем чистые или откровенно «зловонные» источники также даром для меня не прошли. В общем, придя в Сахаджа Йогу, я довольно скоро осознал, что мое внутреннее состояние было, мягко говоря, запущенным: я чувствовал это сам, равно как и йоги, у которых «вибрационное сознание» было достаточно развито, чтобы, в том числе, ощущать мои блокировки. Много позже даже произошел в чем-то курьезный случай. Один йог взялся меня «почистить», хотя, не ощутив достаточной его внутренней крепости, я попытался его от этого отговорить. Он настоял. Окончилось всё тем, что, с его слов, примерно еще неделю после этой чистки он ощущал зажатость в области своей челюсти, при чем она могла перемещаться по всему лицу. У нас сохранились приятельские отношения, но предложений о «почистить» от него никогда уже не поступало.

Помимо блокировок и сопутствующих им болезненных ощущений, к счастью, были и блаженные, радостные проблески. Насколько позволяло состояние горловой чакры, во мне всё больше повышалась тонкая чувствительность, и я уже мог, в том числе, ощущать сильные прохладные вибрации на ладонях и пальцах. Однажды, в эмоционально сложный для меня момент, я впервые явственно ощутил, как от основания позвоночника вплоть до макушки моей

головы поднялся поток, как бы омыв меня, расслабив меня, растворив все угнетавшие тогда меня мысли. Собственно, этот поток и был Кундалини. Благодаря этому опыту разрешились сразу несколько вопросов, и все дальнейшие опыты, связанные с этой энергией, лишь служили подтверждением следующего: Кундалини находится именно в основании позвоночника, а не где бы то ни было; ее пробуждение никак не связано с сексуальными практиками; она несет в себе радость, умиротворение, свет (если помнит читатель, немногим ранее я приводил довольно противоречивые сведения о Кундалини, почерпнутые мной из различных источников). Особенно сильными, наполняющими меня блаженством были реакции Кундалини (под *реакциями* следует понимать взмывания Кундалини вверх вкупе или без прохладных вибраций на руках) на ту или иную музыку или пение, скажем, индийскую классическую музыку, азаны (в исламе, призывы слугителя мечети к совершению обязательной ежедневной молитвы), некоторые классические произведения и так далее, но никогда на «хеви-металл» или, к примеру, какие-то дешевые образчики жанра «поп». Подобные реакции также возникали на каких-то знаковых духовных фигур, гуру, пророков, визионеров. Иными словами, это было чем-то вроде

«сертификации», что такой-то или такая-то имеет отношение к Богу, уполномочен(а) Богом, а не просто рядится в рясу, мантию и прочие аналоги овечьих шкур, кои, согласно писанию, служат отличной маскировкой для волков (я еще вернусь к этому крайне важному моменту).

Расскажу в заключении этой части о еще нескольких заслуживающих внимания событиях, которые, так или иначе, утвердили меня на моем духовном пути. Да, мой несколько подуставший уже читатель, всё это важно.

Это было в первые годы занятий йогой. Однажды, у меня дома оказался мастер *рейки*, довольно популярной в наши дни энергетической практики. Тогда я уже мог чувствовать вибрации от фотографии Шри Матаджи, но видеть их не мог, да и, собственно, потребности такой у меня никогда не было. Более того, считалось и считается, что как раз *видеть* какие-либо «тонкие энергии» не желательно, и разного рода экстрасенсорика, ежели не является прямым следствием высокой духовности – явления достаточно редкого – есть верный признак движения «не туда». В общем, я предложил этому мастеру пробудить свою Кундалини, направив левую ладонь к фото Шри Матаджи, а правую, после произнесения ряда утверждений, поместить чуть выше макушки

головы — напомним, что таков классический протокол пробуждения Кундалини в Сахаджа Йоге. В какой-то момент, мастер резко отдернул ладонь от головы и даже негромко вскрикнул. Я спросил у него, что произошло. По его словам, когда он направил ладонь к фотографии Шри Матаджи, от нее отделилась неоновая дымка. Когда же она дошла до его темечка, он почувствовал в голове резкую боль, что, собственно, и заставило его отдернуть руку. По моим внутренним ощущениям и даже чисто по внешним признакам, этот мастер, в общем и целом, впечатления духовного человека не производил. Опять-таки, если ему верить, изначально свои экстрасенсорные способности он получил вследствие перенесенной операции на голове после автомобильной аварии. В общем, благодаря этому случаю я лишний раз убедился в действенности фотографии Шри Матаджи, а также сомнительности экстрасенсорных способностей в плане *чистоты* их происхождения. Уж коль речь зашла о практике *рейки*, скажу без обиняков, что от нее не веет «прохладой».

В продолжение о походах ко мне в гости экстрасенсов, как-то к нам зашла давнишняя знакомая, по совместительству работающий с «энергиями» целитель. Как раз в тот момент у меня была включена видеозапись с исполнением танца Шри Ганеши, божества, особым образом

связанного, согласно Сахаджа Йоге, с первой чакрой на уровне тазового сплетения. Знакомая ничего не знала ни о назначении танца, ни, тем более, об ассоциации Шри Ганеши с этой самой чакрой. Тем не менее, когда она присоединилась к просмотру, по ее словам, она почувствовала в своей первой чакре какую-то необычную активность. Честно говоря, до того момента связь божеств с чакрами для меня была чем-то абстрактным или, лучше сказать, зиждилось исключительно на доверии Шри Матаджи: мне было сложно улавливать многие нюансы из-за проблем с моей вибрационной чувствительностью. Снова-таки, благодаря экстрасенсу я получил приятное подтверждение одной из важных составляющих Сахаджа Йоги.

Пожалуй, одно из самых значимых моих духовных переживаний. Однажды, во время медитации у меня особенно разболелась голова, причем не только «справа», но и внутри – глазные яблоки пульсировали болью. Было такое впечатление, что они вот-вот взорвутся. К тому времени, у меня уже развилось определенное доверие Кундалини, и я решил продолжить медитацию, отдавшись ей на милость, расслабившись, насколько это представлялось возможным. В конечном итоге, помимо полного снятия напряжения в глазах, во мне словно возник

внутренний стержень, какая-то самосушая, самоочевидная ясность, в том числе, и в отношении того, что я никогда не потеряю рассудок (во мне эта ясность присутствует до сих пор). В свете описанного ранее моего юношеского ночного опыта, когда я этого самого рассудка чуть было не лишился, обозначившийся внутренний стержень становился значимым противовесом всему темному и хаотическому в моем существе.

И напоследок. Этот случай имел место быть, когда я прозанимался йогой уже довольно длительное время, навскидку, около восьми лет. Это не связано напрямую с каким-то значимым внутренним переживанием. Скорее, произошедшее стало следствием моей к тому времени уже сложившейся непоколебимости, абсолютной уверенности в том, что избранный мною духовный путь вел к Богу, а не в обратном от Него направлении. В ту пору я довольно плотно общался с мусульманами, был знаком и вообще испытывал особое влечение к исламской культуре. Среди прочего, я узнал, что пророк Мухаммад (если кому интересно – от него исходят прохладные вибрации) в общении со своими оппонентами мог прибегать к так называемой *мубахиле*, взаимному проклятию. Это было, если мне дозволена такая грубость, проверкой «на вшивость», то есть того, насколько спорщик был убежден в истинности своего

духовному пути. Суть этой практики в следующем: в религиозном споре в свидетели призывается Бог с просьбой в самом ближайшем времени ниспослать кару на того из спорщиков, кто не стоит на истине. Как раз тогда во мне особенно рьяно пылал прозелитский дух, направленный, в частности, на одну представительницу ислама. Я предложил ей в качестве разрешения нашего спора *мубахилу*, причем, в одностороннем порядке: в случае чего, риску подвергнулся только я один. В общем, ничего печального, а тем более летального, как, наверное, уже догадался читатель, со мной не произошло. Я привел этот пример лишь затем, чтобы показать силу моей убежденности, смею сказать, проистекавшей и проистекающей донине не из фанатизма, а из каких-то более глубинных слоев бессознательного.

После этого несколько затянувшегося, но всё же необходимого освещения моей питательной почвы, моего «бэкграунда», моего понятийного пространства считаю теперь возможным перейти к рассмотрению медитации как духовного делания в некоем универсальном смысле, но неизменно с позиции моего личного медитативного и всякого опыта. Ранее, я уже дал самое общее определение медитации как реализации образа Бога или высшего «Я». Помимо чисто практических моментов, попытаюсь расшифровать, тем самым

еще более расширив понятийный круг, что я понимаю под «Богом» в целом и Его образом в частности. Да, знакомство с «Книгой-беспокойством» становится уже не только желательным, но и обязательным условием, поскольку, то и дело, буду ссылаться на какие-то проговариваемые там вещи...

2.

...В «Беспокойстве», помимо всего прочего, я рассуждаю о троичности Бога, проводя внутри Высочайшего условное разделение на Свет, Любовь и Путь или Отца, Мать и Сына. Не буду повторяться о различиях между этими ипостасями, об особенностях, присущих каждой из них – всё это изложено в книге. Но в приложении к человеческому сознанию и вложенному в него образу *Бога* как некоего архетипа или матрицы, эта троичность, если максимально всё упростить, сводится к следующему: способность к смирению и бесстрашию, основанному на смирении, является проявлением Сына; любовь к истине и красоте, соотнесенной с истиной, есть Мать; способность воспринимать всё разнообразие вещей из всеохватывающей и незыблемой ясности, но ясности не сухой, а сопряженной, слитой с любовью, Ясности с большой буквы – суть Отец.

Какое отношение это имеет к медитации? Перед тем, как заниматься чем-то серьезным, растянутым, по всей видимости, на длительный срок, желательно хотя бы теоретически представлять себе конечную цель своих усилий. Во-первых, это служит ориентиром, идет ли движение в правильном русле. Во-вторых, сама цель обуславливает средства к ее достижению. Возвращаясь к медитации, конечная ее цель – Ясность, и, соответственно, средствами к ее достижению в своей основе должны стать смирение, бесстрашие и любовь к истине. Именно таким образом сможет проявиться образ Бога во всей своей полноте. Любая другая цель медитации либо неподобающие ей средства искажают суть этого духовного делания, низводят всё до суррогата и могут быть чреваты более серьезными последствиями, чем впустую потраченное время и силы – можно забрести «не туда» и жестоко поплатиться за это: дисгармоничностью ли, безумием, демонизацией, подорванным здоровьем или каким-то сочетанием всего перечисленного.

Кто способен заниматься медитацией? Все, у кого более или менее здравый рассудок, то есть способность прослеживать причинно-следственные связи, а также стремление к чему-то высокому, прекрасному, величественному. В идеале, неплохо обладать природной смиренностью и бесстрашием,

но это можно выкристаллизовать в себе. Пожалуй, это основные отправные критерии.

Можно ли заниматься медитацией вне какой-либо духовной традиции? Теоретически, да. Но изначальный уровень медитирующего в этом случае должен быть достаточно высок, а это большая редкость. К тому же, медитации должны сопутствовать некоторые вещи, скажем, техники очищения, к которым не всегда можно прийти интуитивно.

Все ли направления и способы медитации равнозначны? Нет. Переходя на язык вибраций, далеко не от всех от них веет «прохладой». К моему искреннему сожалению, это не тот случай, когда разные склоны горы приводят к единой вершине.

Важным нравственным условием практики медитации, не изначальным, но неизбежным является следование тому, что в христианстве и иудаизме понимается под Десятью заповедями. В общем, это довольно замечательно само по себе, без всяких добавочных смыслов. Однако, ко всему прочему это создает надежную внутреннюю опору или, на языке индуизма, «дхарму», оперевшись на которую можно подняться туда, откуда нравственность в ее *чистом* изводе, собственно, проистекает.

Тогда как все заповеди более или менее ясны и номинально, и в своем практическом приложении, заповедь «Не прелюбодействуй», пожалуй, требует несколько большей ясности, хотя то, что собираюсь проговорить, может и наверняка многим покажется ханжеством, чистоплюйством и вообще вторжением в очень интимную область. Брачный союз между мужчиной и женщиной не исчерпывает собой седьмую заповедь – важна еще *благоприятность* сексуального общения. В идеале, это должно чувствоваться интуитивно. Однако, у меня нет уверенности в том, что эта интуиция в достаточной степени развита у всех. Постараюсь, насколько возможно деликатно, вербализировать некоторые рамки, за пределами которых выражение сексуальности приобретает нездоровые формы: губы – к губам, а не к тому, что много, много их ниже; шлюзы, через которые физическое тело избавляется от всего ненужного, должны использоваться только по своему прямому назначению; «игрушки» и всевозможные механические приспособления не должны никуда вторгаться. Право, не знаю, что еще здесь можно было бы упомянуть. Во всём остальном, касающемся сексуальной сферы, практически все сексуальные табу, разделяемые мировыми религиями, добавляются обязательным плюсом в тот же список. Они известны и должны быть

интуитивно понятны большинству людей, а, значит, в особом разбирательстве не нуждаются.

Физическая гигиена вообще и для медитации в частности имеет большое значение и во многом согласуется с ее пониманием в исламской традиции. Хотя первоочередной роли это не несет, здоровое состояние физического тела благодаря сбалансированной диете, упражнениям (основной упор на эластичность мышц и подвижность суставов), отсутствию вредных привычек вроде курения, тем не менее, важно во многих смыслах, в том числе, и духовном. И, само собой разумеется – никаких наркотиков, никакого алкоголя, в том числе, потому, что одурманивание себя, в каком-то смысле, есть выражение недоверия Богу, а именно Его способности утешить или обогатить сознание медитирующего. Это помимо пагубных физических и метафизических последствий приема наркотиков и употребления алкоголя.

Как еще один общий совет: одежду желательно носить из естественных материалов. Она не должна быть слишком обтягивающей и откровенной – как минимум, плечи и колени должны быть прикрыты. Заниматься медитацией в нижнем белье, а тем более голышом не рекомендуется.

Медитировать желательно рано утром и перед сном, где-то в пределах часа, и если позволяет

возможность — в каком-то специально отведенном для этого месте, настраивающем на духовный лад, на чистоту, на святость.

Кажется, все необходимые предпосылки и условия изложены. Можно переходить к практической части.

Уже упоминалась гигиена в самом общем смысле. В частности, принятие душа перед медитацией или, по крайней мере, омовение стоп, как это делается в исламской традиции представляется хорошей идеей.

Вещи подобные омовению также несут в себе метафизический смысл: чакры созданы из тонких элементов земли, воды, огня, воздуха, а также эфира и света, поэтому взаимодействие, соприкосновение с различными элементами до или во время самой медитации, в частности, с водой, очищает их. Скажем, сидение или хождение по земле босиком, некоторые дыхательные упражнения, наблюдение за пламенем — из той же области. К сожалению, не могу привести подробное описание всех этих и некоторых других техник без того, чтобы не выйти за намеченные мною рамки повествования.

Помимо чакр или энергетических центров существуют еще *нади* или каналы — солнечный и лунный. В «Беспокойстве» я подробно разбираю

качества солнца и луны и, по большому счету, идею гармоничности между мужским и женским началами. Существуют техники очистки, а также способы восстановления дисбаланса между каналами (диета, упражнения, самодисциплина, занятие искусством, использование элементов, холода или тепла и так далее), что, в конечном счете, должно благотворно отразиться на качестве медитации. Здесь будет уместным вспомнить мой сон, в котором черный осьминог присосался к моей левой руке – ранее, я обещал раскрыть символизм этого действия. Левая рука особым образом связана с лунным или женским, или левым каналом, источником желаний, эмоций, чувств. Собственно, сон показал проблемы в эмоциональной сфере, не без некоторого темного влияния.

Преддверием к медитации могут послужить традиционные молитвы или мантры (правда, не все и не всегда), в первую очередь, потому, что они позволяют должным образом настроиться – напомним, что во главе угла не столько техническая составляющая, сколько *эмоция*. В этом контексте, назначение молитвы – не вымолить себе каких-то благ, а достичь нужной степени смиренности и благоговения, обратить на себя внимание Бога и почувствовать себя в Его внимании, насытить себя вибрациями святости. Именно в этом, к примеру, заключена суть умной молитвы или «исихазмы» в

христианской традиции. Без этой основы, без Сына как смирения перед Отцом, всё остальное делание лишено смысла. Как известно, слово «ислам» означает ничто иное, как смирение. Если ко смирению добавляется любовь или хотя бы какое-то ее подобие, скажем, любовь к совершенству, любовь к истине, любовь к возвышенной красоте, то есть Мать – это позволяет достаточно внутренне расслабиться и открыть себя Богу (Как дальнейший ориентир – любая зажатость, любое напряжение, в том числе, физическая будет свидетельствовать о недостатке смирения и любви).

Тогда как творить молитву или исполнять мантры можно как сидя, так и стоя, совмещать это с *намасте* (соединение двух ладоней перед собой), поклонами, челобитьем, простиранием и так далее (для этого неплохо иметь специальный коврик), медитировать желательно в сидячем положении, на коленях ли, «по-турецки», в позе лотоса, но неизменно с прямой спиной и в достаточно комфортном положении, чтобы сохранялась расслабленность. Ладони при этом желательно держать открытыми и направленными вверх. В каких-то случаях, из-за физических недугов или, к примеру, во время очистки на земле, лежащее положение также будет оправданным.

Следующий шаг как естественное перетекание молитвы или иной предварительной подготовки в, собственно, медитацию – это трансцендентность, то есть выход за пределы своего «я».

Некоторая концентрация – не в ущерб общему расслаблению – на дыхании, на всем теле в общем или отдельном его участке, скажем, темени, помогает, с одной стороны, структурировать внимание, а с другой – как бы объективизировать самого себя. Скажем, дыхание служит хорошим «якорем» внимания, то есть помогает намного лучше сохранять его структуру, чем более непредсказуемая психика. С другой стороны, концентрируясь на своем теле, намного легче сказать «это тело», иными словами – почувствовать отдельность физиологии от своего «я».

Концентрация же на темени служит несколько иным целям, поскольку седьмая чakra на уровне макушки головы есть ничто иное, как врата к Богу.

Для удобства, можно представить внимание как поле мельчайших частиц, растворенных в теле, эмоциях, мыслях, которые необходимо высвободить, собрать и направить в едином луче к Богу. В этом луче, напомним, смирение является основанием, любовью задается направление, а концентрация помогает сохранять общую структуру.

Помимо объективации тела, необходимо рассматривать как объект, как уже было сказано, свои эмоции и реакции ума, полностью их принимая, никак не борясь с ними (в таком ключе, к примеру, можно понимать слова Иисуса о непротивлении злу), но, в то же самое время, не расценивая их как часть своего «я». В конечном счете, цель медитации – всеохватывающая ясность, высшее «Я», которое видит всё в подлинном свете и, если можно так выразиться, всё автоматически раскладывает «по полочкам». Это «Я» бесформенно, и по отношению к нему всё имеющее форму – нереально в том смысле, что все формы, так или иначе, видоизменяются или сходят на нет: мысли сменяют друг дружку, находят и спадают волны эмоций, тогда как «Я» непреходяще и неизменно. В этом суть буддистского понятия *непостоянства*.

Структура луча внимания может также поддерживаться лезвием «не-я», отсекающем всё лишнее (в философии Адвайты, оно известно как «нетти-нетти»). Иными словами, какие бы мысли, какие бы эмоции ни возникали и с какой бы ни бушевали интенсивностью, неизменно и терпеливо – вот для чего, в том числе, необходимо смирение и бесстрашие – идет отказ отождествляться с ними при помощи отповеди «не-я». В конце концов, всё можно проанализировать *после* медитации. К

примеру: приходит некое волнение о будущем или сожаление о прошлом – не я; следом раздражение, что вообще пришла эта мысль – не я; раздражение сменяется чувством скуки – не я. И так далее.

Что может стать огромным подспорьем в медитации – это чувство доверия избранной медитативной практике, постепенно перерастающее в несомненность. Скажем, можно сколь угодно говорить «не-я» посещающим ум мыслям, но если не приходит каких-то подтверждений изнутри и извне, что общее движение идет в правильном русле, пожалуй, очень сложно будет медитировать в подобном вакууме. В особенности же, если раздаются какие-то тревожные звоночки. Именно по этой причине я посвятил целую первую часть «Слова» своим собственным «слонам», на которых у меня всё держится. Начало всего – открытость, но без доверия далеко не уйти.

Сложно сказать, как все описанные процессы будут происходить у каждого отдельно взятого медитирующего. В идеале, постепенно – возможны, впрочем, и какие-то резкие сдвиги – должен осуществляться переход от формы к бесформенному, от преходящему к чему-то более постоянному и сущностному, от маленького огонька ясности к Ясности великой. Это

растянутый во времени процесс, на который влияют всевозможные жизненные обстоятельства, личные выборы, в том числе, ошибочные, степень подготовленности и так далее. Но если отдельно взятая медитация венчается бóльшим умиротворением, бóльшей чистотой сознания, бóльшей вдохновенностью, бóльшей любовью – это верный признак движения «туда». В конечном же итоге, последнее слово всегда остается за Богом. В конце медитации, кстати, неплохо сделать *намасте* или как-то иначе Ему поклониться.

Скажем, у Раманы Махарши, одного из величайших святых двадцатого века, всё случилось довольно стремительно и без какой-либо специальной подготовки: в юношестве на него «на ровном месте» нахлынул страх смерти, и он, странным образом, решил полностью прожить эту эмоцию, как бы наблюдая за собой. В конечном итоге, его «я» померкло, уступив место «Я». Для большинства же людей, этот путь тернист и растянут на годы...

Дав самые общие наброски медитации, заострю внимание на некоторых важных моментах, а именно прощении, эмоциональной раскрепощенности и благотворных (в моем личном случае) представлениях о Боге.

Как частный случай лезвия «не-я» можно рассматривать прощение других и прощение к себе, то есть отказ отождествляться как с претензиями к своим обидчикам, так и с чувством собственной вины, каковы бы они ни были справедливы и весомы. Это нисколько не означает растирание границ между добром и злом или самооправдание, в прошлом ли, настоящем или будущем. В конце концов, высшее «Я», с которым медитирующий пытается слиться, является как раз той абсолютной инстанцией, откуда разделение между добром и злом проистекает. Дело всё в том, непощение, куда бы оно ни было направлено – внутрь или вовне, перетягивает на себя очень много «частичек» внимания и во время медитации создает напряжение, тем самым блокируя восхождение этих частичек и их просветление Богом. Отсюда возникает необходимость простить, либо искренним прощением, либо «техническим» (о нем чуть позже), как себя самого, так и других. Неплохой идеей будет также попросить прощения у Бога и впредь стараться не создавать к тому предпосылок (пример того, как, собственно, сама жизнь, собственная праведность либо ее отсутствие влияет на качество медитации). К слову, это лишний раз показывает, почему в основе всего лежит смирение – без этого качества практически

невозможно или крайне трудно простить самому или попросить прощения у кого бы то ни было.

В каких-то случаях, прощение других невозможно в том смысле, что совершенное ими зло слишком велико. На ум приходят маньяки или, скажем, тот же Гитлер. Как раз к подобным... существам может быть применено прощение «техническое»: смена ненависти на холодное отторжение, презрение, равнодушие. К слову, прощение не означает пассивную жизненную позицию, непротивление злу – уж коль был упомянут Гитлер, ярость бывает священна. Однако, в идеале, она не должна переходить в долгосрочную ненависть, достаточно будет и презрения. Или холода. Или забвения...

...Не все мысли, эмоции и желания человека могут быть чисты. Речь идет о зависти, похоти, жадности, глумливости и так далее в самых разнообразных изводах, вплоть до патологических. Если у кого-то есть нравственность, он, как правило, попытается все эти вещи в себе побороть, подавить, вытеснить из своего сознания. Возможно, он обратится к Богу с просьбой об их иссякновении, и, возможно, Бог откликнется. Проблема в том, что всё подавляемое и вытесняемое в *подсознание*, скорее всего, только наберет там силы. Или же, если что-то устраняется

Богом, отнюдь не факт, что оно не появится снова, особенно, если для этого сохраняются внутренние «зацепки» или, на языке йогов, слабости в чакрах. С другой стороны, если ослабить самоконтроль и позволить проявиться всем нечистым желаниям, собственно, можно стать и Гитлером или каким-нибудь Чикатило. Наверное, невозможность до конца расслабиться и раскрепоститься многих из тех, кто пытается нести в себе свет божественности, составляет одну из главных сложностей их жизни, делая ее, в том числе, не совсем привлекательной для других людей. В «Беспокойстве» я говорю о *подавленной любви* как одном из главных отклонений религиозных людей, и, в общем, это как раз тот случай.

Возвращаясь к медитации и расслаблению как обязательном ее условии, это, в том числе, означает снятие внутренних запретов на всё то, что обычно и по вполне понятным причинам не допускается в сознание, поскольку все до единой частички внимания должны быть освобождены. Единственный способ не быть унесенным мутным потоком, сняв все ограничители – это выработать в себе, естественно, не без участия Бога, довольно устойчивую структуру «плотного» внимания, направленного вверх, хотя бы частичную способность смотреть на себя глазами высшего

«Я», Отца. И сейчас подошло время поделиться одним обещанным сном:

~ На морском берегу среди всех отдыхающих там я собираю детей, а затем мы укрываемся в каменной или бетонной нише, поскольку с моря надвигается гигантская волна. Когда она ударятся об наше укрытие, его сотрясает великой встряской. Меня при этом временно оглушает. Наше укрытие, тем не менее, оказывается надежным. Когда я снова выхожу на берег, никого из отдыхающих уже нет, а из воды показались большие, прекрасные цветы. ~

Как мне видится, этот сон как раз показал, что на тот момент я уже был способен полностью внутреннее раскрепоститься без риска быть «смытым» всем раскрепощаемым. Мне это приснилось далеко не в первые годы, то есть структура внимания крепла постепенно, как и его основа – какие-никакие проблески смирения и чистоты (это символизируется детьми, которых я собирал среди отдыхающих на морском берегу).

Чтобы не быть голословным, расскажу об одном из проявлений этого раскрепощения в бодрствующем состоянии. Я уже упоминал о своих основных блокировках и их метафизической подоплеке. Среди прочего, они выражались и

частично выражаются до сих пор в зажатости челюсти. Однажды – не помню точно, где именно на временном отрезке – я решил своим вниманием как бы проникнуть в зажатую челюсть и расслабить ее. В общем, от этого проникновения меня заполнила жгучая ненависть к Богу, лицо скривилось в гримасе и меня стало раскачивать туда-сюда. Одновременно с этим, однако, я не потерял способность наблюдать за собой, то есть какая-то часть меня осталась незатронута. К концу медитации было чувство, что довольно весомая часть моего внутреннего «ада» отслоилась, и с тех пор мне стало намного легче расслабляться в медитации в частности и в жизни в целом. Но, повторюсь, этому предшествовало длительное создание внутренней «ниши», способной выдержать мощный натиск...

...В продолжении о ненависти, или, скажу мягче, неприязни к Богу, я уже писал о том, что осознал ее в себе еще в юношеские годы. В немалой степени, это было связано, собственно, с тем, что поразило и проникло в мои чакры еще в детстве. Но помимо этого – с жизненными наблюдениями, вернее, попытками их как-то осмыслить в неблагоприятном для Бога ключе. С тех пор, как бы в противовес этим мыслям, во мне сплелся венок частично почерпнутых извне, частично пришедших как внутренние озарения, но неизменно сверенных с

моей интуицией следующих убеждений о природе Бога:

~ Крайние формы жестокости и какие-то извращения не имеют с Богом ничего общего, а проистекают из злоупотребления дарованной Им свободы.

~ Всезнание Бога не означает, что Ему всё уже досконально известно, как и что будет происходить от начала мира до скончания веков – это противоречит как свободе созданий, так и свободе, спонтанности самого *Создателя*. Он знает то, что было, есть и будет или может быть в пределах обозримой на данный момент перспективы – ни больше, ни меньше.

~ Бог, в особенности, в своей материнской ипостаси, способен испытывать страдания, сострадая живым существам. Иными словами, больно не только нам *одним*.

~ Бог благороден, то есть никогда ничего не делает из низости.

~ Бог нуждается в сознательных, чистых инструментах, дабы претворялась Его воля. Без них, в каком-то смысле, Он бессилен. В то же самое время, двигаться к свету намного сложнее, чем падать.

Что касается какого-то глобального взгляда на мир, на его историю и метафизику, а также участия во всем этом Бога, в общем и целом, мне стали очень близки взгляды Даниила Андреева, изложенные в его «Розе мира». В том числе, и эти взгляды примирили меня с Богом, укрепили смиренность и позволили взойти некоторым росткам любви...

...Всё описанное выше – это попытка найти что-то вроде «общего знаменателя» медитации вне зависимости от духовного направления, хотя здесь, конечно же, не может не сказаться влияние моей собственной духовной практики. Хотелось бы теперь в свете этого «общего знаменателя» рассмотреть такую популярную практику, как *внимательность* (mindfulness) и учение Раджниша, более известного как Ошо.

Внимательности дается примерно такое определение: «поддержание ежеминутной осознанности в мыслях, чувствах, телесных ощущениях и окружающей обстановке». Если окинуть взором все необходимые слагаемые медитации, в том числе, нравственные, а также проследить идеальную структуру внимания, складывающуюся, напомним, из смирения, бесстрашия, любви к истине в самом общем смысле, концентрации и лезвия «не-я», то

внимательность, по сути, вбирает в себя лишь последние два слагаемых – концентрацию и «не-я», всё остальное оставляя «за бортом». Человек, который, по стечению обстоятельств, это всё остальное в той или иной степени имеет, скорее всего, получит от практики *внимательности* некоторую пользу, хотя в высших стадиях медитации без метафизики невозможно обойтись. Ежели практикующий *внимательность* находится в неведении в отношении всех остальных, более фундаментальных слагаемых, то наверняка будет иметь место отклонение в сторону *солнца* со всеми вытекающими последствиями: в «Беспокойстве» это отклонение обозначено как *необузданный идеализм*, приводящий, с одной стороны, к чрезмерной сухости, с другой же – к излишней подверженности грубым желаниям. В любом случае, если нет движения к Отцу посредством Сына и благодаря Матери – к чему всё остальное?

Что касается Ошо, заострюсь лишь на одном, но довольно красноречивом моменте. По словам многих бывших его учеников, в его медитационных центрах практиковались оргии, и обосновывалось всё это тем, что таким образом происходило раскрепощение, то есть высвобождались все зажатые, подавленные желания. Напомню, что раскрепощение – действительно очень важная составляющая

медитации. Однако, если помнит читатель, немногим ранее я также поясняю, как именно происходит этот процесс, и какие именно должны быть соблюдены при этом условия. Это помимо заповеди «Не прелюбодействуй». Как-то я обмолвился о волках в овечьих шкурах... Это довольно неприятная тема, но слишком многие, выдающие себя за гуру (в самом общем смысле этого слова), на самом деле, таковыми не являются, и Ошо здесь – всего лишь одна из «градин», хотя и с куриное яйцо. Надеюсь, меня не заподозрят в злословии на «конкурирующую фирму», тем более, что я попытался объяснить свою точку зрения концептуально. В придачу к логике, у меня, как у Сахаджа йога, есть еще один «инструмент» проверки истинности – от Ошо не исходит ничего, кроме горячих вибраций. Впрочем, буду держаться «общего знаменателя» без отсылок к моему индивидуальному пути...

...Хотелось бы еще сказать пару слов о плодах медитации в приложении к повседневности, «жизни, как она есть», исходя из того, что у медитирующего наметились какие-то более или менее серьезные продвижки.

В православии есть такое понятие как *свобода от греха*; вполне родственным ему, правда, уже на более восточный манер, будет *выход за пределы*

кармы. Что это означает? А означает это то, что внутри себя, благодаря более мобильным и просветленным частичкам внимания, можно с намного большей легкостью выбрать сорадование, а не зависть, щедрость, а не жадность, терпеливость, а не гневливость, братский или сестринский, а не вожделенный взгляд, любовь, а не жестокосердность, смелость, а не трусость и так далее. Иными словами, многократно повышается качество наслаждения общественной жизнью.

Скажем, благодаря раскрепощенности, сверенной с чистотой, не может не раскрыться намного больше творческий потенциал и направиться в какие-то благие, конструктивные русла.

Каковы могут быть глобальные последствия всех этих вещей, особенно учитывая, что положительные продвижки в медитации испытывает ни один, ни два человека, а целые сонмы? Каково окажется жить в мире с меньшей завистью, жадностью, трусостью, гневливостью, ненавистью, предвзятостью и так далее, какие разрушительные «надстройки» повседневности, произрастающие из этих качеств, окажутся устранены?

И еще, есть ли иной путь выхода за пределы кармы или свободы от греха, просветления

частичек внимания помимо медитации в том виде, пусть и усредненном, в котором я это всё обрисовал? По моим представлениям – нет...

...Еще давно, до моих занятий йогой, мне в голову засела странная мысль: практика, которая поможет мне избавиться от заикания – истинна. Впоследствии, я от этой мысли отмежевался, поскольку первые годы медитации никак не повлияли на мое заикание, но были, всё же, достаточно весомые причины продолжать идти избранным путем. Сейчас, семнадцать лет спустя, я практически полностью избавился от своего речевого дефекта. Параллельно с этим произошло нечто намного более важное: тьма внутри меня значительно рассеялась, и сохраняется шанс на некое окончательное разрешение вопроса, возможно, при этой еще жизни.

Выпито уже немало чая. И Волга по-прежнему течет на юг.