

Станислав Раскошанский



# Законы осознанной жизни 2 — ПРИТЧИ И ИСТОРИИ



Практика осознанной жизни

Станислав Раскошанский

**Законы осознанной  
жизни 2 – притчи и истории.  
Практика осознанной жизни**

«Издательские решения»

**Раскошанский С.**

Законы осознанной жизни 2 – притчи и истории. Практика осознанной жизни / С. Раскошанский — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504779-3

Данная книга — путеводитель по законам осознанной жизни и помощник для развития осознанности. Это вторая книга из серии «Законы осознанной жизни». В книге собрано множество новых притч, историй и бесед духовных Учителей, а также здесь вы найдёте практические упражнения для развития осознанности. Применяя на практике законы Вселенной, мы сможем пробудить внутри себя целебную и всепобеждающую энергию Любви. Благодаря этому мы откроем внутри себя неисчерпаемый Источник энергии, здоровья и счастья!

ISBN 978-5-00-504779-3

© Раскошанский С.  
© Издательские решения

## Содержание

Предисловие	7
РАЗДЕЛ 1. ОБУЧЕНИЕ ДУШИ В ШКОЛЕ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ И ПОИСК СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ	12
Самая большая проблема	13
Знание пробуждает!	14
Нечеткий почерк	15
Покажи пример!	16
Сила примера	17
Знания без применения не усваиваются!	18
Почему люди не исцеляются?	19
Всходы	20
Практика важнее теории	21
Грани драгоценной истины	22
Где искать иголку?	23
Кто живёт плохо	24
Наконец-то понял!	25
Как справляться с негативными эмоциями?	26
Знать или любить?	27
Правильные приоритеты	28
Это не твоя настоящая природа!	29
Сотрудничество вместо конкуренции	30
Камни и песок в банках	31
Как стать богатым	33
Видеть небо	34
Желания не знают пределов!	35
Хибара и дворец	36
Усвоенное знание	37
Сократ на базаре	38
Проблема – это ценный подарок	39
Лучшие учителя	40
Почему мы страдаем?	41
Как найти себя	42
«Жестокий» Учитель	43
Небесный торт	44
Причина депрессии	45
Исцеление смехом	46
Юмор решает проблемы	47
Зачем откладывать смех?	48
Дарить смех и радость	49
Смех дарует могущество	50
Несчастный старик	51
Секрет счастья: три главных вопроса и ответа	52
Почему так много несчастных?	53
Как служить другим с любовью	54
Простой способ осчастливить	55
Загадка Вишну	56

Передавай знания со своего уровня!	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# **Законы осознанной жизни 2 – притчи и истории Практика осознанной жизни**

**Станислав Раскошанский**

*Книга посвящается всем Учителям человечества,  
которые пробуждали души Светом своей мудрости*

*Иллюстратор Дмитрий Мулярчук  
Дизайнер обложки Вера Филатова*

© Станислав Раскошанский, 2019  
© Дмитрий Мулярчук, иллюстрации, 2019  
© Вера Филатова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-0050-4779-3 (т. 2)

ISBN 978-5-0050-4780-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



## Предисловие

*«Пожалуй, самым близким к истинности из того, к чему мы можем подойти в поисках определения воздействия поучительной истории, будет признание, что она трогает те струны личности, которые невозможно задеть иными средствами, и таким образом в человеке укореняется этот способ связи с невыразимой словами истиной, пребывающей за обычными пределами доступных миров».*

*Идрис Шах*



*«Мистицизм – это способность чувствовать сердцем глубинный смысл рассказов, что, в конце концов, приводит к внутренней трансформации».*

*Энтони де Мелло*

*Дорогие читатели!*

Данный сборник притч, бесед Учителей и историй продолжает развивать тему моей предыдущей книги *«Законы осознанной жизни – золотые ключики йоги для саморазвития»*, которая вышла в 2017г. В той книге я постарался классифицировать законы осознанной жизни таким образом, чтобы получилась какая-то цельная картина связанных между собой законов Вселенной и принципов йоги. Мне хотелось по возможности систематизировать эти законы и показать, как они между собой связаны и вытекают один из другого.

Для того чтобы вы, друзья, могли лучше ориентироваться в этих законах и лучше понять их взаимосвязь, в конце данной книги приведен *«Путеводитель по законам осознанной жизни»*, где эти законы собраны по тематическим разделам. В этой книге собрано больше законов осознанной жизни, чем в предыдущей, поскольку я проработал много нового материала, включая притчи и беседы Учителей, обучающих осознанной жизни.

Эти законы освещаются в различных первоисточниках йоги и других духовных традиций, таких как даосизм, буддизм, суфизм и других. Также многие законы можно найти в культурной традиции многих народов, особенно в их притчах.

Читая эту книгу, вы найдёте также много практических рекомендаций и упражнений для развития осознанности. Некоторые из них взяты из моей предыдущей книги о законах осознанной жизни, только они изложены несколько иначе – в виде живой беседы Учителя и учеников. На мой взгляд, это добавляет упражнениям некоторой живости, лучше показывает их практическую ценность и побуждает сразу же после прочтения их выполнить, чтобы в дальнейшем сделать практикой своей повседневной жизни.

Далее предлагаю вашему вниманию небольшой отрывок из моей предыдущей книги, которая получила хорошие отклики от моих читателей и, по их словам, помогла им научиться применять законы Вселенной в практической жизни:

*«Изучение и применение на практике законов осознанной жизни помогает человеку избавиться от причин страданий, стать здоровым и счастливым, а также открыть в себе неисчерпаемый Источник любви.*

*Следуя законам осознанной жизни, человек связывается со своим Высшим Я, которое начинает постепенно пробуждаться. Все великие Учителя человечества подчёркивали, что осознание себя – это познание себя как души.*

*Эти важнейшие законы Вселенной – инструменты для самоанализа и обретения осознанности – полезно применять на практике каждому, кто ищет путь к себе – путь Домой. Изучение и применение этих важнейших законов будет полезно каждому человеку, который интересуется вопросами саморазвития, психологии, здорового образа жизни и духовности.*

*Природа, Вселенная, Высшее Начало воздействуют на нас через свои законы, чтобы направить нас вверх – в сторону эволюции сознания. И часто мы получаем от этих могущественных сил не то, чего просит наш ограниченный в своём понимании ум, пляшущий под дудочку эго, а то, в чём нуждается наше Высшее Я или, другими словами, наша душа. Нам даются определённые уроки или экзамены, которые показывают уровень развития нашего сознания.*

*Мы должны заслужить расположение Вселенной, чтобы развивать своё сознание и становиться более счастливыми. Когда же мы нарушаем законы осознанной жизни – мы страдаем, что стимулирует нас искать выход из страданий. Выход простой: нужно изучать эти важные законы и применять их в своей жизни».*

В этой новой книге законы осознанной жизни иллюстрируются притчами и историями на данную тему, которые, на мой взгляд, помогают более углублённо проникнуть в суть излагаемой темы. Притчи побуждают читателя к размышлениям, которые часто приводят к неожиданным внутренним открытиям или даже откровениям. Не случайно многие великие Учителя человечества, такие как Будда или Христос, передавали людям глубокие истины с помощью притч.

Известный мистик и автор сборников притч Энтони де Мелло объясняет это так:

*«Большой загадкой остается тот факт, что, несмотря на жажду сердца познать Истину – ибо только в ней оно находит освобождение и восторг, – первой реакцией людей на Истину становятся враждебность и страх.*

*Вот почему Духовные Учителя человечества, такие, как Будда и Иисус, придумали прием, позволивший им безболезненно избегать неприятия слушателей: они использовали притчу, легенду, сказку.*

*Они знали, что «Жил-был однажды...» – самые завораживающие слова в любом языке; они знали, что истине люди обычно сопротивляются, а сопротивляться сказке просто невозможно.*

*Вьяса, автор «Махабхараты», утверждает, что, внимательно прослушав историю, вы никогда уже не останетесь тем, кем были до того. А все потому, что рассказ пробирается до самого вашего сердца и разрушает все барьеры на пути к Божественному».*

Поэтому полезно помедитировать над приведенными в книге притчами – небольшими историями с глубоким смыслом. Иногда важные законы или принципы повторяются в разных формулировках, чтобы можно было глубже вникнуть в суть вопроса и рассмотреть его с разных сторон. Это поможет нам углубить понимание рассматриваемой темы.

Я предлагаю читателю не спеша поразмышлять над каждой притчей или историей, которая освещает какие-либо законы Вселенной. Такое чтение с размышлением также иногда называют медитацией, то есть глубоким погружением в изучаемый предмет. Через какое-то время полезно снова вернуться к прочитанному отрывку, и мы можем сделать открытие, что такой подход даёт возможность находить всё больше ценного знания в тех же словах.



Это необычный чудесный эффект возникает потому, что при хорошей концентрации внимания начинают пробуждаться высшие уровни нашего сознания, которые являются проявлением нашей души. А душа обладает всем знанием и мудростью, поэтому она начинает вспоминать своё собственное безграничное знание обо всём и сама делает свои собственные открытия или получает какие-то откровения. Такое знание уже никогда не забывается, так как оно добыто своими усилиями. Это творческая увлекательная работа для ума и души!

Кроме того, я добавил в книгу несколько историй, в которых я делюсь личным опытом по применению законов осознанной жизни в своей жизни или пытаюсь глубже раскрыть какую-то важную тему.

Особенно мне нравятся дзенские и суфийские притчи: они зачастую похожи на *коаны*, которые действуют на сознание подобно шоковой терапии и благодаря которым обычный рассудочный ум останавливается. Благодаря этому пробуждается Высшее Сознание человека, его интуиция и мудрость души – истинное знание обо всём, которым мы всегда обладаем. Но пока душа спит, эта мудрость может нам быть пока недоступна. Притчи же помогают пробуждению нашего Высшего Я и восстанавливают нашу связь с ним и его мудростью.

Конечно, для пробуждения Высшего Сознания наряду с изучением притч было бы полезно заниматься какой-то практикой саморазвития, например йогой, медитацией, молитвой или чем-то подобным. С другой стороны чтение притч как раз и может кого-то вдохновить заняться серьёзной практикой под руководством компетентного Учителя, познавшего свою Истинную Природу и поэтому способного помочь в этом своим ученикам.

Я старался выбирать в основном притчи, которые иллюстрируют законы осознанной жизни. Хотя глубина притч этим не исчерпывается, так как притча может иметь несколько смыслов, которые раскрываются согласно уровню восприимчивости и готовности тех, кто их читает или слышит.

Интересно, что следование законам осознанной жизни и использование притч использовалось в *дзен-буддизме* в Японии или *чань-буддизме* – его аналоге в Китае.

Востоковед Алексей Маслов объясняет, как происходило обучение в этой духовной традиции:

*«Чань рассматривает три классических типа обучения:*

- обучение через медитацию,*
- обучение через дисциплину и*
- обучение через философские рассуждения.*

*Первый тип предусматривает долгие сеансы сидячей медитации (дхиана или самадхи), второй – соблюдение базовых правил и запретов, которые должны уберечь человека от ошибок, вызываемых несправедливыми речами, поступками и мыслями.*

*Третий тип обучения через «мудрые рассуждения» предусматривает постижение самого учения и разрешение сомнений».*

Второй тип обучения в этой духовной традиции соответствует изучению законов осознанной жизни и применению их на практике. Третий же тип обучения подразумевает в том числе использование притч в качестве наглядных примеров и уроков.

Немецкий психотерапевт Носсрат Пезешкян так объясняет замечательное воздействие притч:

*«С незапамятных времен люди использовали истории как средство воспитательного воздействия. С их помощью в сознании людей закреплялись нравственные ценности, моральные устои, правила поведения.*

*Благодаря своей занимательности истории особенно хорошо подходили для этой цели. Они были той ложкой меда, которая подслащивала и делала интересной даже самую горькую мораль.*

*Иногда мораль историй можно понять сразу, иногда она скрыта и представляет собой всего лишь намек».*

Притчи действуют на многих уровнях, и затрагивают не только разум, но способны касаться даже сокровенных струн души. Благодаря притчам мы вспоминаем истины, которыми мы уже обладаем на уровне своего Высшего Я. Этому помогают размышление над смыслом притчи, воображение и проникновение в суть притчи.

В следующей еврейской притче объясняется, почему люди легче воспринимают истину именно через притчу.

### ***Как Притча помогла Правде***

*Давным-давно Правда рассказывала в голом виде, что отпугивало от неё людей. Поэтому никто не пускал её к себе в дом, из-за чего Правда сильно грустила.*

*Однажды она встретила Притчу, одетую в красивые одежды. Притча спросила Правду:*

*– Почему ты грустишь и почему ты без одежды?*

*Правда печально вздохнула и ответила:*

*– О, сестра, я чувствую себя такой несчастной! Наверное, из-за того, что я состарилась, люди от меня отвернулись.*

*Притча возразила:*

*– Дорогая моя, ты ошибаешься! Дело вовсе не в твоём возрасте! Мы с тобой ровесницы, но чем я становлюсь старше, тем больше меня ценят и находят во мне что-то новое и свежее.*

*– В чём же твой секрет? – спросила Правда.*

*– Секрет прост: людям не нравится то, что слишком просто и открыто. Они ценят то, что немного скрыто и приукрашено.*

*Чтобы ты не погибла, я тебе помогу, сестра! Я тебе одолжу несколько своих красивых нарядов. Оденься, и ты увидишь, как всё изменится.*

*Поблагодарив Притчу, Правда нарядилась в её красивые одежды. С той поры никто больше не прогонял её, а все были счастливы пригласить её к себе в дом. Говорят, что с того времени Правда и Притча больше не расстаются.*

Хорошая притча оставляет человеку пространство для размышления, чтобы человек мог самостоятельно добираться до истины. Об этом говорится в следующей суфийской притче.

### ***Угостить персиком***

*Кто-то пожаловался суфийскому Учителю:*

*– Вы рассказываете истории, но не объясняете нам их смысл.*

*Он ответил:*

*– Как бы вам понравилось, если бы человек, который угостил вас персиком, съел бы его у вас на глазах, оставив вам только кожуру?*

При написании книги я немного опасался, как бы не оставить читателя с одной кожурой от персика, как это объясняется в приведенной выше притче!

Я столкнулся с некоторым затруднением, размышляя над тем, как с одной стороны проиллюстрировать с помощью притч и историй законы осознанной жизни, а с другой стороны – оставить читателю возможность открыть свои «америки» в каждой притче и истории. Я просто хотел поделиться своим опытом и показать, как можно находить законы осознанной жизни в притчах и историях.

Хотя после каждой притчи или истории приведены законы осознанной жизни, которые, на мой взгляд, иллюстрируют эти короткие истории, тем не менее, персик со вкусом самостоятельного познания чего-то нового всё же остаётся целым! Читатель может сам найти ещё многие истины в любой притче или истории и добавить свои законы осознанной жизни, которые ему могут открыться! Поэтому вы сможете полностью насладиться вкусом своего «персика», открывая самостоятельно глубинную мудрость притч!

Кроме того, если с помощью притч мы научимся видеть, как в разных ситуациях проявляется действие законов осознанной жизни, то, возможно, мы станем лучше видеть, когда мы не соблюдаем эти законы в своей повседневной жизни. Это поможет нам тренировать свою наблюдательность, быть более внимательными и сконцентрированными в каждый момент жизни, чтобы не допускать ошибок или же быстро их исправлять и таким образом избегать их тяжёлых последствий в виде страданий. Учителя йоги говорят, что все страдания людей – из-за невежества, из-за незнания законов осознанной жизни и их нарушения, то есть из-за того, что люди живут неосознанно, как во сне.

Ещё я поделился в книге историями из своей личной жизни, так как многие уроки, через которые я прошёл, помогли мне обрести понимание многих законов осознанной жизни.

Я думаю, что развивая осознанность, каждый сможет находить в своей жизни, как действуют эти законы и как их применять, а также сам сможет открывать новые! С другой стороны, применяя эти законы на практике, мы будем всё в большей степени делать свою жизнь более осознанной!

Каждая жизненная ситуация в нашей жизни – это маленькая притча о нас самих! Это экзамен, который нам нужно сдать, применяя практически законы осознанной жизни. По словам Будды, пока мы этому не научимся, ситуация будет повторяться!

Кроме того, в книге читатель найдёт некоторые практические методики для саморазвития, изложенные в виде бесед с Учителями. Такие беседы с давних времен в разных культурах также часто передавались в виде притч.

Я просто старался следовать этой древней традиции, передавая свой опыт от общения с Учителями, с которыми мне посчастливилось встретиться на своём пути к самому себе! Я благодарен им всем, и надеюсь, вы, дорогие читатели, также получите пользу от соприкосновения с их мудростью.

Когда мы размышляем над их словами и применяем их методы в своей жизни, наше сознание пробуждается и наша жизнь становится всё более осознанной! Это значит, что мы всё больше связываемся со своим Высшим Я, и безусловные счастье и любовь становятся нашими постоянными спутниками!

*Станислав Раскошанский, 2019 г.*



## **РАЗДЕЛ 1. ОБУЧЕНИЕ ДУШИ В ШКОЛЕ ЖИЗНИ НА ЗЕМЛЕ И ПОИСК СВОЕГО ПРЕДНАЗНАЧЕНИЯ**



## Самая большая проблема

Мудрец спросил ученика:

– В чем состоит самая большая проблема человеческой жизни?

– *Наверное в том что человек не находит ответов на свои вопросы?* – спросил ученик.

– Нет, – ответил мудрец, – в том, что он не находит вопросов, на которые следует искать ответы.

– *Как же находить правильные вопросы?*

– Просто слушайте тишину внутри себя, отключив на время ум. Ничего не ожидайте!

Так вы соединитесь со своим Высшим Я, и оттуда придут нужные вопросы, которые уже будут содержать в себе и ответы!

*Законы осознанной жизни:*

- *«Учёба на Земле – это вспоминание того, что в глубине души мы уже знаем».*
- *«Все ответы внутри нас»!*

## **Знание пробуждает!**

– Учитель, объясни, зачем нам нужно изучать законы осознанной жизни? Ведь душа, обладая всей мудростью, и так интуитивно знает эти законы!

– Верно, знает, только в том случае, если эта душа пробуждена. Тогда она и так живёт осознанно, и по-другому жить она уже не сможет.

Но если душа пока спит или только начинает пробуждаться, тогда мы должны изучать эти законы, о которых говорят все духовные Учителя!

Следуя законам осознанной жизни, мы пробуждаем жизнь души и начинаем жить как душа! А значит, в нашей жизни будет всё больше счастья, свободы и любви!

*Закон осознанной жизни:*

- *«Изучение и применение на практике законов осознанной жизни – способ обретения свободы, любви, счастья и здоровья».*

## Нечеткий почерк

*(притча Энтони де Мелло)*

– Простите, сэр, – смущаясь, сказал ученик. – Я не смог разобрать, что вы написали на полях в моей последней контрольной.

– Я указал тебе, что нужно писать более разборчиво, – ответил учитель.

*Закон осознанной жизни:*

- *«Не передавать информацию, не преобразовав её в свой опыт».*

## **Покажи пример!**

Змея-мама пыталась обучать свою юную дочь жизненной мудрости:

– Моя дорогая, всегда выбирай в жизни ровный и прямой путь и ни перед кем не пресмыкайся!

Юная змея ответила:

– Я согласна и готова следовать твоим советам. Только, пожалуйста, чтобы я лучше поняла, покажи, как всё это ты делаешь сама!

*Закон осознанной жизни:*

- *«Не передавать информацию, не преобразовав её в свой опыт».*



## Сила примера

Однажды к врачу пришла женщина с семилетним сыном. Она сказала:

– Доктор, пожалуйста, объясните моему ребёнку, что сахар и сладости из сахара кушать вредно, особенно в больших количествах. Я ничего не могу с ним поделать – он набрасывается на всё, что содержит сахар, и не может остановиться.

Врач посмотрел на ребёнка и попросил женщину зайти с сыном через неделю.

В назначенный день они снова пришли к врачу. Тот усадил мальчика перед собой и рассказал ему подробно, почему сахар и конфеты есть много вредно и чем их можно заменить, если хочется сладенького.

– Ты всё понял? – спросил он в конце беседы.

– Да, я понял, – ответил мальчуган, – и теперь не буду объедаться сахаром и конфетами! Вместо них буду кушать ягоды, фрукты и мёд!

Мама была просто счастлива. Она поблагодарила врача и перед уходом спросила:

– Скажите, доктор, а почему Вы не рассказали всё это моему сыну неделю назад, когда мы были у Вас на приёме прошлый раз?

– Дело в том, что неделю назад я сам ещё страдал от пристрастия к сахару и конфетам. Чтобы я смог убедить кого-то в том, что сахар кушать не стоит, мне нужно было сначала самому бросить эту привычку и создать другую – кушать полезные сладости – ягоды, фрукты и мёд.

За эту неделю я смог перестроить своё питание и почувствовал, как это хорошо для моего организма. Именно поэтому я смог передать своё убеждение Вашему сыну, а он смог его принять!

*Законы осознанной жизни:*

- «Не передавать информацию, не преобразовав её в свой опыт».
- «Доверять информации из надёжных источников, но проверять её на своём опыте».
- «Знание – это информация, преобразованная в опыт».

## **Знания без применения не усваиваются!**

Духовный Учитель из Индии Сант Кирпал Сингх объяснял, почему важно превращать полезные знания в свой опыт:

«Все Мастера, приходившие в прошлом, давали те же самые Учения. И мы, конечно, должны не просто читать или слушать их, а должны большей частью внедрять их в свою собственную жизнь и жить согласно их уровню....

Некоторые люди могут что-то услышать, однако это у них входит в одно ухо, а через другое ухо всё сразу же улетучивается. Другие что-то услышат, а потом тут же всё это выплескивают через рот, делая вид, будто они знают очень много.

Ни то, ни другое не принесет вам настоящей пользы, пока всё это не станет неотъемлемой частью вашей жизни. Усвоенная пища даст вам силу. В противном случае, она станет результатом болезней, таких, как тщеславие и тому подобное».

*Законы осознанной жизни:*

- *«Не передавать информацию, не преобразовав её в свой опыт».*
- *«Доверять информации из надёжных источников, но проверять её на своём опыте».*

## Почему люди не исцеляются?

– Учитель, почему люди продолжают страдать, несмотря на то, что в мир постоянно приходят Мастера и пытаются им помочь, передавая им свою мудрость и давая практическое руководство?

– Для иллюстрации того, почему так происходит, расскажу вам такую историю.

Однажды к врачу пришёл пациент и попросил его излечить от болезни. Осмотрев пациента, доктор поставил ему диагноз, дал нужные рекомендации и выписал рецепт.

Придя домой, счастливый больной вывесил на стену портрет врача и выписанный им рецепт, по несколько раз в день зачитывал его вслух и поклонялся ему как святыне, надеясь таким образом получить исцеление. Естественно, толку от такого лечения было мало.

Другой пациент смог исцелиться, так как он правильно понял врача и стал следовать его указаниям и принимать прописанные ему лекарства.

Мастера дают чёткие указания и методы пробуждения сознания человека, применяя которые человек способен очистить и исцелить свой разум и тело, чтобы избавиться от страданий.

Мастера не требуют поклонения, а просят лишь следовать их советам. Иисус Христос также говорил: *«Если любите меня, соблюдайте мои заповеди!»*

*Законы осознанной жизни:*

- *«Доверять информации из надёжных источников, но проверять её на своём опыте».*
- *«Знание – это информация, преобразованная в опыт».*
- *«Принять Учителя – значит следовать его указаниям».*

## Всходы

*(притча Энтони де Мелло)*

Странствующий духовный искатель спросил Мастера, как отличить лжеучителя от истинного.

Мастер ответил:

- Хороший учитель обучает практике, плохой – только теории.
- *А как мне отличить хорошую практику от плохой?*
- Так же, как фермер отличает хорошие всходы от плохих.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Доверять информации из надёжных источников, но проверять её на своём опыте».*
- *«Знание – это информация, преобразованная в опыт».*

## **Практика важнее теории**

*(буддийская притча)*

Куда бы ни пришел Будда, он объявлял перед собравшимися:

– Пожалуйста, не задавайте мне никаких теоретических вопросов, которые включают в себя все важнейшие понятия: «Бог», «душа», «смерть», «жизнь», «истина» и тому подобное.

Когда его спрашивали: «Почему?», он отвечал:

– Потому, что на них не могут быть даны ответы. Это не темы для обсуждений, а это то, что нужно пережить на собственном опыте!

Хотя я и знаю ответы на эти вопросы, но, во-первых, это невозможно выразить словами, во-вторых, познание этих вещей не способствуют святости жизни и не ведет к просветлению, а, в-третьих, эти вопросы создают верования, которые мешают вам воспринимать Истинную Реальность.

Лучше задавайте вопросы о природе гнева и о том, как от него освободиться. Спросите о жадности, о привязанности, о том, как преобразовать свою низшую природу. Спросите о том, как отбросить ум и достичь состояния медитации....

*Законы осознанной жизни:*

- *«Жизнь на Земле – школа развития души».*
- *«Знание – это информация, преобразованная в опыт».*

## Грани драгоценной истины

– *Мастер, почему, хотя истина одна, ты говоришь о ней каждый раз по-разному?*

– Дело в том, что истина похожа на драгоценный камень со многими разноцветными гранями. Каждая грань отражает истину, но полностью выразить её не может. Ведь истина – это не слова о ней, а она сама – опыт познания себя, своего Высшего Я и его связи со своим Источником.

Слова напоминают другим душам о том, что они уже знают. Однако каждая душа привлекается какой-то гранью истины, которую она лучше готова воспринять и которая ей больше нравится.

Поэтому Учителя раскрывают разные грани истины, чтобы привлечь разные души, а также чтобы лучше показать многогранность и красоту истины.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Учёба на Земле – это вспоминание того, что в глубине души мы уже знаем».*
- *«Высшее знание – познание самого себя, своего Высшего Я».*

## Где искать иголку?

*(суфийская притча)*

Один суфийский Учитель сидел возле дороги и что-то искал на земле. К нему подошли его ученики и спросили:

– Учитель, что ты ищешь?

– Неважно что, – ответил Мастер, – но если хотите, можете мне помочь!

Ученики были в некотором недоумении, но стали помогать в поисках неизвестно чего. Через некоторое время они не выдержали и спросили Учителя:

– Наши поиски ни к чему не приведут, если ты не подскажешь нам, что же конкретно ты потерял.

– Хорошо, я вам скажу: это была иголка!

– О, иголку найти в дорожной пыли так трудно, – воскликнули ученики, но решили продолжать поиски, хотя бы зная теперь, что нужно искать.

После бесплодных усилий они снова подошли к Учителю и спросили:

– Не мог бы ты поточнее указать нам место, где ты потерял иголку, чтобы мы искали именно там! Тогда наши шансы найти иголку значительно возрастут! Уже темнеет, и мы можем не успеть её найти до захода солнца!

– Хорошо, я скажу вам! Я её потерял в доме! Вы можете пойти туда, включить там свет и поискать на ковре в комнате для гостей!

– Почему же мы искали её здесь?

– Это было просто уроком для вас, чтобы вы поняли, как выполнить своё предназначение!

– Пожалуйста, объясни нам, Учитель, суть урока!

– Мои дорогие, всё очень просто! Большинство людей что-то ищет в этом мире, бегая за желаниями своего сумасшедшего разума, не зная, на самом деле, что же им нужно в действительности искать.

Следующий этап развития сознания человека: человек узнаёт из достоверных источников, например, из мудрых книг, что же ему нужно искать! Иголка, которую мы ищем, – это нечто вечное, чудесное и бесконечное, и это наше Высшее Я!

Далее человеку нужно найти того, кто точно знает, где нужно искать и как это делать эффективно! Свет мудрости сияет внутри нашего истинного Дома, дорогу к которому знает настоящий Мастер.

*Законы осознанной жизни:*

- «Учёба на Земле – это вспоминание того, что в глубине души мы уже знаем».
- «Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».

## Кто живёт плохо

Однажды в деревню с высокой горы спустился отшельник, который достиг просветления и решил служить людям. Он быстро завоевал авторитет, и его стали считать святым. К нему потянулись люди со всей страны. Он всех благословлял и каждому давал какой-то совет или способ, как решить ту или иную проблему.

Однажды к святому приехал богатый человек. Он рассказал Мастеру свою историю:

– Я прочитал много мудрых книг, знаю о разных практиках, но всё никак не найду время, чтобы что-то делать практически для своего развития.

Во время беседы богач разглядывал скромную обстановку аскетического жилища отшельника и его изношенную одежду и спросил:

– О, Мастер, что же Вы так плохо живёте?

Святой с сочувствием посмотрел на высокомерного богача и ответил:

– Дорогой, плохо живёт не тот, кто живёт бедно, а тот, кто знает о духовном Пути, и, имея возможность и достаточно сил следовать по нему, лишь теряет время и впустую прожигает свою жизнь!

*Законы осознанной жизни:*

- *«Знание – это информация, преобразованная в опыт».*
- *«С помощью регулярных правильных усилий и самодисциплины развивать волю».*
- *«Регулярно делать маленькие шаги для реализации своих намерений!»*



## Наконец-то понял!

*(притча Энтони де Мелло)*

Жил-был один король. Каждый день священник зачитывал ему отрывки из священной книги «Бхагавадгита» и объяснял прочитанное. После объяснения священник обычно спрашивал:

– О, мой король, понял ли ты то, что я тебе рассказал?

Король не отвечал ни утвердительно, ни отрицательно. В таких случаях он обычно говорил:

– Вначале постарайся разобраться в этом сам.

Подобные ответы короля приводили священника в смущение, ибо он всегда долго готовился к встречам и свое объяснение считал четким и понятным.

Священник был истинным духовным искателем. Однажды во время медитации он увидел иллюзорную и относительную природу реальности – дома, семьи, богатства, друзей, славы, репутации и всего остального. Он осознал это так четко, что в его сердце полностью исчезла тяга ко всему этому. Он решил уйти из дома и стать странствующим аскетом.

Перед уходом он отправил королю короткое послание:

– О, мой король! Наконец-то я понял!

*Законы осознанной жизни:*

- «Доверять информации из надёжных источников, но проверять её на своём опыте».
- «Знание – это информация, преобразованная в опыт».
- «Неиспользуемая на практике информация забывается».

## Как справляться с негативными эмоциями?

Ученики спросили Мастера:

– *Учитель, как справляться с негативными эмоциями?*

Учитель ответил:

– Во-первых, в любой ситуации стараемся не отождествляться со своими умом и эмоциями и не идти на поводу у эго, а оставаться Наблюдателем, осознающим всё, что происходит внутри нас и вокруг нас.

Во-вторых, рассматриваем любую жизненную ситуацию как урок, данный нам свыше для обучения нас любви. Учимся сохранять любовь внутри себя даже в самых трудных жизненных обстоятельствах. Для этого изучаем законы осознанной жизни и применяем их на практике.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Наша душа должна быть хозяином, а разум слугой, а не наоборот!»*
- *«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».*
- *«Перестать отождествляться с умом и стать Наблюдателем».*

## Знать или любить?

Ученики обратились к Учителю:

*– У нас возник спор, рассуди нас. Что для нас важнее: обладать абсолютным знанием или развивать любовь?*

Учитель ответил:

– Одно не противоречит другому, так как это две связанные между собой задачи, которые мы должны решить как душа в этом мире.

Установить отношения любви со всеми живыми существами – такова наша задача, которую мы выполняем в своей внешней жизни.

Познать себя, установив отношения любви с Высшим Началом и достигнув с Ним единства – такова наша задача, которую мы выполняем в своей внутренней жизни.

Практикуя медитацию или молитву, мы познаём себя как душу, соединяемся со своим внутренним Источником и наполняемся энергией любви.

Делясь этой чистой энергией нашей души с помощью бескорыстного служения, мы достигаем единства со всеми душами и всё сильнее связываемся внутри себя со своим Источником, пока не станем с ним едиными.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Всегда оставаться верными самим себе как душе».*
- *«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».*
- *«Высшее знание – познание самого себя, своего Высшего Я».*

## Правильные приоритеты

*(притча Энтони де Мелло)*

– *Я богат, но несчастен. Почему?*

– Потому что ты слишком много времени тратишь на то, чтобы зарабатывать деньги, и слишком мало – на то, чтобы дарить людям любовь.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».*
- *«Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты».*

## **Это не твоя настоящая природа!**

*(дзенская притча)*

Один из учеников Мастера дзен Банкея пришел к нему и спросил:

– *Учитель, я чувствую, что у меня совсем неуправляемый характер. Я не способен справиться с приступами своего гнева. Скажи, как мне исправить свой характер?*

Банкей ответил:

– Позволь, я посмотрю, что это, какова его природа.

В течение некоторого времени Мастер пристально смотрел в глаза ученика. Затем он сказал:

– Я пока ничего не нашёл! Куда ты его спрятал? Покажи мне свой гнев сейчас!

– *Но я не могу показать свой гнев в данный момент! Это ужасное состояние приходит неожиданно!* – сказал ученик.

Учитель улыбнулся:

– Это значит, гнев не является твоей истинной природой! Если бы твой гнев был частью тебя, если бы это был твой настоящий характер, ты бы сразу смог показать его. У тебя его не было при рождении. Поразмышляй об этом.

Ищи свою Истинную Природу! Иди и медитируй!

*Законы осознанной жизни:*

- *«Наша душа должна быть хозяином, а разум слугой, а не наоборот!».*
- *«Нужно верить во всемогущество своего Высшего Я».*
- *«Перестать отождествляться с умом и стать Наблюдателем».*

## Сотрудничество вместо конкуренции

*(притча Энтони де Мелло)*

Мастер говорил о зле конкуренции.

– *Разве конкуренция не выявляет в нас самое лучшее?*

– Она выявляет в вас самое худшее, ибо учит ненавидеть.

– *Ненавидеть что?*

– Себя самого, ибо вы отдаете контроль над своей жизнью не собственным нуждам и устремлениям, а конкуренту. Она также учит ненавидеть других, ибо вы стремитесь вырваться вперед за их счет.

– *Но без конкуренции не будет никакого роста и зачахнет прогресс,* – возразил кто-то.

– Существует лишь один прогресс – это прогресс любви. Существует единственно достойное развитие – это развитие души.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Развивать любовь к Природе, людям, всем душам и Творцу».*
- *«Всегда оставаться верными самим себе как душе».*
- *«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».*

## Камни и песок в банках

Однажды Учитель собрал учеников и объявил, что проведёт сейчас эксперимент. Он попросил учеников заранее приготовить для демонстрации две больших прозрачных банки и различный материал – несколько больших камней, камни поменьше, мелкую гальку и песок.

Затем он попросил ученика насыпать в одну банку песок и мелкую гальку. Когда банка наполнилась, он сказал ученику, что теперь пусть он туда добавит разных камней. Помощник смог с трудом запихнуть в банку несколько мелких камушков, но большие камни туда уже войти не смогли.

Тогда Учитель попросил в другую банку сначала аккуратно поместить самые большие камни. Когда банка заполнилась, он сказал, что теперь нужно добавить камней помельче, – они также поместились в промежутках между крупными камнями. Затем ученик по просьбе Учителя ещё добавил в банку мелкую гальку и песок, которые также смогли заполнить оставшиеся пустоты.

Затем Учитель объяснил смысл эксперимента:

– Большие камни олицетворяют важные дела и жизненные задачи. Самый большой камень – это главная цель жизни – стать душой и соединиться со своим Источником – Океаном Любви и Света.

Три камня чуть поменьше – это три важные жизненные цели, ведущие к реализации главной цели. Первый из этих трёх камней – это приобретение знаний о высших законах Вселенной, чтобы применять их в жизни для достижения высшей цели.

Второй камень – это установление отношений любви со всеми живыми существами, всеми душами во Вселенной, что означает оказывать всем служение. Это способствует осознанию единства всей жизни и реализации главной жизненной цели.

Третий камень – это поддержание на должном уровне физического и психического здоровья, чтобы тело стало храмом для души, а разум помогал душе в её путешествии, а не мешал.

Более мелкие камни – это также важные задачи в жизни человека, которые способствуют достижению трёх основных жизненно важных задач. К ним относятся такая задача, как создание семьи, чтобы развивать отношения любви и по отношению к близким людям, оказывая им своё служение. Также важно получить хорошее образование, чтобы приобрести профессию по душе и служить, используя все свои способности, своему обществу и всему человечеству. Служение миру и людям позволяет нам развивать по отношению к ним свою любовь.

К мелкой гальке можно отнести маловажные дела и задачи – приобретение каких-то излишних материальных благ, постоянная погоня за вещами, комфортом, престижем и властью, и тому подобным.

А песок – это пустое времяпровождение, различные развлечения и удовольствия, за которыми неумоимо бегают эгоистично настроенный ум и которые совершенно не имеют никакой ценности.

Теперь вы видите, как важно правильно расставить в жизни приоритеты, чтобы песок и галька пустых и маловажных дел не заняли всю вашу банку – драгоценное время жизни, которое вам отпущено судьбой.

Сначала позаботьтесь о самых больших камнях – о главных жизненных целях, и тогда у вас даже ещё останется достаточно места и для гальки с песком. Тогда вы сможете достойно прожить свою жизнь и выполнить своё предназначение, и в то же время сможете в разумных пределах наслаждаться всеми удовольствиями этого мира, которые вам пока ещё так дороги.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».*
- *«Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты».*



## Как стать богатым

К Мастеру с просьбой обратился посетитель:

– *Мастер, как мне стать богатым? Если ли способ?*

Мастер ответил:

– Есть два способа быть богатым.

Во-первых, ты можешь много работать, торговать, можешь занять в долг, или даже можешь совершить кражу, чтобы удовлетворять свои неисчислимы и пустые желание, на которые ты хочешь растратить свою жизнь.

– *А какой второй способ?*

– Он покажется тебя более сложным: ты можешь вести простую жизнь и обходиться немногими желаниями. В этом случае, тебе всегда будет хватать средств на существование.

А главное, вместо удовлетворения ненужных желаний беспокойного ума ты сможешь использовать своё время для удовлетворения желаний своей души, для служения другим, для познания себя. Так ты обретёшь настоящее счастье, с которым не сравнится никакая мимолётная радость от удовлетворения материальных желаний.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты».*
- *«Вести простую жизнь».*

## Видеть небо

Однажды Учитель спросил своего ученика:

– Как ты в основном проводишь своё время?

Ученик ответил:

– Обычно я хожу в город за покупками.

– И что ты там видишь?

– О, много всего: большой рынок, множество людей, разнообразные товары, разные аттракционы и ещё много всего интересного!

– А смотрел ли ты сегодня на небо?

– Нет, Учитель, на это не было времени!

– А вчера?

– Мне было не до этого, ведь я всегда так занят!

– Мой дорогой, какая польза от твоего служения, если у тебя даже нет времени взглянуть на небо. Ведь оно напоминает нам о том Небе, что внутри нас!

*Законы осознанной жизни:*

- *«О чём ты думаешь, тем ты и становишься».*
- *«Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты».*
- *«Поддерживать баланс между внутренней и внешней жизнью».*

## **Желания не знают пределов!**

Один путешественник встретил в горах йога, который из вещей имел только кусок ткани вместо одежды, пару башмаков и котелок для воды и еды.

Путешественник сказал аскету:

– Дорогой, давай я тебе подарю хотя бы крышку для котелка, чтобы ты мог его накрывать!

Йог ответил:

– Знаешь, когда я пришёл сюда, чтобы оторваться от мира, я решил, что мне будет достаточно этих трёх вещей, которыми я владею.

Если я возьму крышку для котелка, потом мне захочется сделать какой-то навес, потом дом, затем понадобится забор, я заведу коз, собаку для охраны. Кончится всё тем, что я снова стану семейным человеком, которым я уже когда-то был.

Я нашёл внутри себя кое-что очень ценное, которое не хочу променять на прежнюю жизнь.

Спасибо тебе за сочувствие и желание помочь, но, пожалуйста, не искушай меня своими вещами, оставь их себе!

*Законы осознанной жизни:*

- «Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты».
- «Вести простую жизнь».
- «Не бегать за соблазнами мира, а идти внутрь к душе – путь к настоящему счастью».

## Хибара и дворец

Однажды один богатый человек решил навестить известного во всей стране мудреца, чтобы спросить у него совета.

Когда он пришёл к старцу, то увидел, что тот живёт в очень скромном жилище, в котором стояли лишь кровать и стол с книгами.

После беседы гость спросил у мудреца:

– Почему Вы живёте в такой бедности? Ведь у Вас много учеников, а также многие люди, кому помогли, готовы были бы Вам также помочь! Вы должны жить во дворце, а не в этой жалкой хибаре!

Тогда старец спросил посетителя:

– А кем Вы работаете?

– Я купец.

– Расскажите, как Вы занимаетесь своей коммерцией?

– Я приезжаю в разные города и там торгую с выгодой для себя.

– Надолго ли Вы приезжаете туда?

– На день-два, пока не распродам товар.

– А где Вы живёте в этих городах?

– В это время я снимаю небольшую комнату в гостинице.

– А есть ли у Вас дом, где Вы живёте постоянно, когда не заняты торговлей и никуда не выезжаете?

– Да, у меня есть свой богатый особняк, в котором я живу со своей семьёй.

– Теперь Вы сможете понять, почему я живу так скромно. Для меня этот мир как гостиница, в которой я буду находиться лишь короткое время. Поэтому нет смысла здесь слишком обустраиваться.

У меня также есть свой дворец в высших мирах, который мне доступен уже сейчас и который станет моим постоянным домом, когда я оставлю этот мир. Если бы я занимался обустройством дворца здесь на Земле, то я не смог бы заработать себе дворец на Небесах!

*Законы осознанной жизни:*

- «Ни к чему не привязываться, ни на чём не заикливаться».
- «Правильно расставить в своей жизни задачи и приоритеты».
- «Вести простую жизнь».

## Усвоенное знание

- *Учитель, какие знания нам нужно искать, чтобы получить максимальную пользу?*
- Наиболее полезное знание мы получаем через жизненные уроки, через которые проходим.

Каждая ситуация в нашей жизни – это очередной экзамен, который мы успешно сдаём, когда понимаем полученный урок. А это значит, что мы поняли какой-то очередной закон Вселенной и его важность для развития своей осознанности, а значит для обретения большего счастья и любви!

- *А как узнать, сдали ли мы экзамен?*
- Знание считается усвоенным, когда мы приняли решение теперь следовать этому закону в своей жизни, что означает – всегда его применять в любых жизненных ситуациях.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Мы – душа, которая обучается и приобретает опыт на Земле».*
- *«Знание – это информация, преобразованная в опыт».*

## Сократ на базаре

*(притча Энтони де Мелло)*

Будучи истинным философом, Сократ верил, что мудрый человек инстинктивно ведет скромную жизнь. Сам он даже не носил туфли, хотя его всегда тянуло на базар поглазеть на всевозможные товары, выставленные там.

Когда один из его друзей спросил, зачем он так поступает, Сократ ответил:

– Мне нравится ходить туда и осознавать, без скольких вещей мне приятно жить!

Духовность проявляется не в знании того, что ты хочешь. Духовность проявляется в понимании того, что тебе не нужно.

Истории известны люди, которые сделали богатой жизнь не только для себя, но и для других тем, что практически ничего не имели.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Быть непривязанным к вещам, к людям, к месту, к телу, к желаниям ума».*
- *«Вести простую жизнь».*
- *Принцип йоги – нестяжательство и щедрость.*

## Проблема – это ценный подарок

Ученик спросил Мастера:

– Учитель, ты говорил, что каждая проблема – это подарок для нас. Но обычно возникает желание сразу же выбросить такой подарок! Ведь он причиняет страдания!

Мастер ответил:

– В каждой трудной ситуации мы должны найти «золото» – тот подарок для нас, который Вселенная завернула в обёртку этой проблемы. Убегая от проблемы, мы выбрасываем вместе с неприятной на вид обёрткой и драгоценность, что пряталась под ней.

Для примера, скажите, какая проблема вас беспокоит.

Один из учеников сказал:

– Я постоянно ругаюсь со своими родственниками, которые меня не понимают и не ценят!

– Хорошо, – сказал Мастер, – если обёртка проблемы – трудности в отношениях, то даром может быть завернутый в обёртку стимул для работы над собой.

Данная проблема побуждает нас учиться не выплёскивать на голову другого свои негативные эмоции, а учиться терпимости, прощению, тактичности – учиться любви! Эти замечательные дары также находятся в обёртке твоей проблемы!

Проблемы во взаимоотношениях должны побудить нас заняться самоанализом и с помощью эффективной практики самопознания развивать связь со своим Высшим Я, чтобы научиться черпать через него энергию любви и направлять её всем. В том числе и тем, кто как нам может казаться, её не заслуживает, так как причиняет нам страдания.

Какие у вас ещё проблемы?

– Меня беспокоят мои болезни, – пожаловался другой ученик.

Учитель сказал:

– Если обёртка – проблемы со здоровьем, то вместе со стимулом к изменению образа жизни мы найдём различные оздоровительные методы и практики, благодаря которым мы станем здоровыми и энергичными. Проблемы со здоровьем должны побудить нас заняться здоровым образом жизни, йогой, наладить здоровое питание и режим дня.

Поблагодарим же Высшее Начало за Его заботу о нас – за все проблемы, которые нам даны для нашего обучения! Ведь они стимулируют нас меняться – развивать осознанность и находить способы избавления от страданий.

*Законы осознанной жизни:*

- «Каждая проблема несёт свой дар, в котором мы нуждаемся».
- «Душа создаёт проблемы, чтобы получать их дары».
- «Всё, что предназначено Природой, надо благодарно принимать!»

## Лучшие учителя

К одному мудрецу преклонного возраста пришли посетители и спросили его:

– От кого Вы научились мудрости? Кто Ваши лучшие учителя?

Мудрец ответил:

– Мои лучшие учителя – трудности, страдания и испытания, которые мне довелось пере-  
нести. Они заставляли меня искать выход, стимулировали меня меняться.

Все те уроки, которые я не мог добровольно усвоить, следуя указаниям всех мудрецов  
прошлого и делая верный выбор, мне пришлось проходить под градом ударов судьбы.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Ошибки – наши учителя».*
- *«Удары судьбы стимулируют наше продвижение вперёд!»*



## Почему мы страдаем?

– *Учитель, для чего нужны страдания в этом мире? Обязательно ли нам страдать?*

– Причина страданий – невежество! Есть два основных пути обучения души в школе жизни. Первый – путь страданий, которые нам даются для осознания нами своих ошибок. В таких классах нас ожидают суровые учителя с розгами, которые используют боль для того, чтобы заставить нас учиться.

– *А какой другой путь?*

– Это путь знания. В этих классах мы добросовестно и добровольно изучаем законы осознанной жизни и применяем их на практике. Поэтому здешние педагоги не применяют к нам суровых методов – таких как тех, что используются в классах, где основным методом обучения – страдания!

В классах же для тех, кто выбрал путь знания, – учителя добрые, и они радуются нашему желанию учиться и нашим успехам!

Конечно, учиться в классах для идущих путём знания более приятно, хотя для многих первый путь оказывается более доходчивым!

*Законы осознанной жизни:*

- *«Любой опыт полезен».*
- *«Ошибки – наши учителя».*
- *«Ошибки – следствие нашей слабости, а слабость и страдания – следствие нашего невежества».*

## Как найти себя

Ученики спросили у Мастера:

– *Ты всё время говоришь, что нужно познать себя как душу, но как её найти?*

Мастер сказал:

– Проблема в том, что люди отождествляются со своими телами-оболочками, поэтому не осознают своё Истинное Я. Чтобы избавиться от этой иллюзии, выполняйте ежедневно такое простое упражнение.

Во-первых, когда вам хочется есть или вы устали, никогда не говорите и не думайте: «Я хочу есть» или «Я устал». Вместо этого скажите или подумайте:

*«Моё тело проголодалось, и его нужно накормить».*

*«Моё тело устало, и ему нужно дать отдохнуть».*

Так вы избавитесь от отождествления со своим телом.

Во-вторых, если у вас появляется какая-то эмоция или какое-то желание, не говорите и не думайте: «Я гневаюсь», «Я боюсь» или «Я хочу».

Вместо этого скажите или подумайте:

*«Во мне родилась эмоция гнева или страха».*

*«У меня появилось желание» или*

*«Ко мне пришло желание».*

Так вы перестанете отождествляться с эмоциями и желаниями, которые к вам приходят.

В-третьих, наблюдайте за своими мыслями. Вместо: «Я думаю» говорите: *«Ко мне пришла такая мысль».*

Так вы перестанете отождествляться со своими телами – вашими инструментами, и станете Наблюдателем. Тогда в медитации вы познаете свою Истинную Природу, своё вечное Высшее Я и поймёте, что вы Свет и Музыка, необусловленные Счастье и Любовь.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Мы – душа, которая обучается и приобретает опыт на Земле».*
- *«Перестать отождествляться с телом, эмоциями, желаниями и умом, чтобы стать душой»*
- *«Нужно верить во всемогущество своего Высшего Я».*

## **«Жестокий» Учитель**

*(дзенская притча)*

Мастер дзен вёл повозку, в которой сидела женщина со своим ребёнком. Выпало много снега, и утро было очень холодным и пасмурным.

Учитель начал замерзать, и женщину в повозке холод тоже пробирал до костей. Мастер увидел, что она уже начинает синеть и терять сознание. Тогда он взял ребёнка, вытолкнул женщину из повозки и уехал прочь.

Женщина была шокирована. Её без всякого повода высадили, оставили одну на заснеженной дороге, а ребёнка похитили и увезли неизвестно куда! И так поступил этот ужасный и жестокий Мастер дзен, которому она доверилась!

Она побежала за повозкой, громко крича и проклиная Учителя. Через некоторое время, когда она хорошо согрелась во время погони, Мастер остановил повозку. Он успокоил женщину, посадил её в повозку и объяснил:

– Теперь Вы в полном порядке. Простите меня, но я должен был так поступить, иначе бы Вы замёрзли по дороге.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Каждая проблема несёт свой дар, в котором мы нуждаемся».*
- *Принцип доверия к Высшему Началу: «Всё, что с нами происходит, – для нашего блага».*

## Небесный торт

– Учитель, почему души нужны страдания? Разве она не могла бы оставаться на Высших Небесах и наслаждаться бесконечным блаженством?

– Дорогой, представь, что ты можешь каждый день кушать наивкуснейший торт, и ты это делаешь миллионы лет!

– Это было бы просто ужасно!

– По этой же причине душа решила попробовать помимо торта разные другие блюда – и с горчинкой, и с перчинкой, и остренького и солёненького. Когда после этого она вспоминает вкус торта, то начинает стремиться к тому, чтобы его снова заслужить! Когда же она заслужит право снова наслаждаться тортом, она сможет по-настоящему оценить его превосходный вкус.

– Но если этот вкус ей снова надоест?

– Душа, прошедшая через мир страданий и достигшая самопознания не захочет наслаждаться тортом одна, зная, что другие души грызут ужасную чёрствую пищу. Тогда она сама захочет спуститься в мир страданий. Но не ради страданий, а чтобы привести другие души на небесный пир!

*Законы осознанной жизни:*

- «Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».
- «Любовь – это когда счастье другого является неизменным условием твоего счастья».
- «Мы – душа, которая обучается и приобретает опыт на Земле».

## Причина депрессии

– *Учитель, отчего мы впадаем часто в депрессию? Как никогда не унывать?*

– Когда душа спит, человек не понимает, для чего он живёт, и не принимает жизнь и её уроки. Поэтому уныние считается одним из главных признаков неосознанной жизни, так как пребывающий в этом состоянии человек фактически отвергает дар жизни.

Воодушевление и энтузиазм возникают в результате активности души, которая, являясь источником энергии, передаёт её своим инструментам – разуму и телу. Не допускайте мыслей, которые ведут к потере энтузиазма.

Уныние возникает из-за отсутствия возвышенной цели жизни, которая как раз и пробуждает в человеке энергию и энтузиазм. Уныние – это признак того, что человек не верит в себя и своё предназначение. Поэтому у него отсутствует энергия, чтобы жить, и это же – причина депрессии и уныния.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Всегда следовать своему предназначению (своей дхарме)».*
- *«Никогда не унывать!»*

## Исцеление смехом

*(притча Энтони де Мелло)*

В Мастере не было ничего помпезного. Его речь то и дело перемежалась диким, необузданным смехом, приводившим в смущение тех, кто серьезно относился к духовности – и к самим себе.

– Этот человек – настоящий клоун! – заметил один разочарованный посетитель.

– Нет-нет, – возразил ученик. – Ты не понял главного: клоун заставляет тебя смеяться над ним, а Мастер – над самим собой.

*Законы осознанной жизни:*

- «Никогда не унывать!»
- «Во всём находить смешную сторону!»

## Юмор решает проблемы

– Учитель, как тебе удаётся всегда с юмором относиться к трудностям? Меня обычно даже небольшие проблемы выводят из себя и бесят!

– Это дело тренировки. Тренируйтесь даже в трудностях находить смешную сторону.

Например, вспомнив какую-то проблему из своей жизни, постарайтесь увидеть в ней что-то смешное. Таким образом вы сможете сразу решить половину проблемы, так как снимете внутреннее напряжение, вызванное этой проблемой, и решить её станет гораздо легче!

– Получается, что юмор помогает решать проблемы?

– Именно так!

– А как, например, использовать юмор, когда мы с кем-то начинаем ругаться.

– Когда зарождается конфликт, попробуйте посмеяться над ситуацией. Очень полезно было бы увидеть себя со стороны и посмеяться над собой.

Это значит, что мы способны оставаться в роли Наблюдателя, а значит, можем сохранять свою осознанность по отношению к ситуации и своим эмоциям. Если это удаётся, то пламя конфликта не успевает разгореться, так как оно тушится дождичком нашего доброго юмора и самоиронии!

Таким образом юмор над собой в конфликтных ситуациях позволяет не только тушить пламя конфликта, но и развивать свою осознанность!

*Законы осознанной жизни:*

- «Во всём находить смешную сторону!»
- «Посмеяться над собой – способ разрешить конфликт».

## Зачем откладывать смех?

Учитель спросил:

– Вы можете вспомнить тяжёлые ситуации из своей жизни, которые произошли в далёком прошлом и над которыми вы сейчас способны от души посмеяться?

– *Да, Мастер, мы согласны, но прошедшие многих лет трудности часто вызывают у нас улыбку!*

– Так зачем же вы ждёте целые годы, чтобы посмеяться над навалившейся на вас трудностью или проблемой! Делайте это тут же, как только она возникает! Вы увидите, что ваши проблемы начнут таять как дым.

Ведь чувство юмора – это позиция Наблюдателя, который перестает отождествляться со своими эмоциями и умом и может посмеяться над их судорожными и глупыми реакциями на происходящее.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Во всём находить смешную сторону!»*
- *«Быть Наблюдателем – быть собой».*



## Дарить смех и радость

Учитель рассказал ученикам такую историю:

– В древнем Китае жил просветлённый мудрец и Учитель дзен по имени Хотэй, которого называли Смеющимся Буддой.

Он просто ходил из одного селения в другое и на площадях раздавал из своего большого мешка разные сладости детям, которые его очень любили. Ведь он был таким же ребёнком, как они, только большим и смешным!

Хотэй очень заразительно смеялся без всякой причины, так как счастье было естественным состоянием его пробуждённой души. Поэтому все, кто находились рядом с ним, – и дети, и взрослые – также начинали смеяться, забывая про все свои невзгоды и проблемы.

Все очень любили Хотэя и ждали, когда он навестит их селение и принесёт им радость и смех. Люди чувствовали, что в присутствии Смеющегося Будды их сердца очищались и наполнялись светом и волшебной музыкой.

Хотя Хотэй был просветлённым, он не давал никаких проповедей и ничему не учил словами. Его уроком для всех был личный пример душевной щедрости, доброты и сострадания ко всем людям. А также он просто передавал людям от сердца к сердцу свою энергию любви и счастья из своего пробуждённого Высшего Я!

Давайте попробуем посмеяться подобно Хотэю, просто без всякой причины, проявляя глубинную радость, которая исходит из нашего Высшего Я!

И Учитель начал смеяться. Глядя на Мастера, ученики также не могли удержаться от смеха, который рождался так естественно без всякой причины! Это было настоящее единение душ Учителя и учеников, которые резонировали в унисон, благодаря чему интенсивность смеха всё возрастала!

Через несколько минут Учитель сказал:

– Хорошо, мои дорогие, на сегодня достаточно! Теперь вы освоили практику Хотэя или йогу смеха. Я советую вам выполнять её ежедневно, как самостоятельно, так и в группе.

Семейные люди могут практиковать метод Хотэя дома со своими близкими, чтобы в вашем доме всегда царила атмосфера счастья!

*Законы осознанной жизни:*

- *«Никогда не унывать!»*
- *«Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».*
- *«Любовь – это когда счастье другого является неизменным условием твоего счастья».*

## Смех дарует могущество

*(притча Энтони де Мелло)*

– В чем заключается работа Мастера? – спросил один важный посетитель.

– Научить людей смеяться, – с серьезным видом ответил Мастер.

В другой раз Мастер заявил:

– Если ты способен рассмеяться жизни в лицо, ты становишься властелином мира – как человек, готовый в любой момент умереть.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Во всём находить смешную сторону!»*
- *«Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».*
- *«Нужно верить во всемогущество своего Высшего Я».*

## Несчастный старик

В одной деревне жил старик, который вечно жаловался на жизнь, на то, какой он несчастный. Все старались держаться от него подальше, чтобы не слушать его непрерывное нытьё.

Однажды жители деревни увидели, что этот старик стал всем улыбаться. Он выглядел удовлетворённым и счастливым. Тогда удивлённые односельчане спросили его:

– Что с тобой случилось? Ты не выглядишь несчастным, как обычно. Может быть, ты нашёл, наконец, своё счастье?

Старик с улыбкой ответил:

– В моей внешней жизни ничего не изменилось! Но что-то произошло внутри меня! Я решил, что перестану искать своё счастье, так как устал от этих бесплодных поисков. Я подумал, что буду просто жить для своих близких, меньше думая о себе и своих проблемах. И случилось чудо: с этого времени я стал чувствовать себя счастливым!

*Законы осознанной жизни:*

- «Любовь – это когда счастье другого является неизменным условием твоего счастья».
- «Всегда сохранять чувство удовлетворённости и внутреннего покоя».

## Секрет счастья: три главных вопроса и ответа

*(по мотивам притчи Льва Толстого)*

Один человек искал способ, как стать счастливым. Поиски привели его к святому мудрецу. Человек обратился к Учителю:

– Пожалуйста, ответь мне на три вопроса, и тогда я узнаю, как стать счастливым.

Во-первых, какое время в моей жизни самое важное, чтобы я его не упустил и воспользовался благоприятным моментом?

Во-вторых, какой человек самый важный для меня в моей жизни, который поможет мне стать счастливым, чтобы я случайно его не пропустил?

И в-третьих, какое дело для меня в моей жизни наиважнейшее, чтобы с его помощью я стал счастливым? (Человек имел в виду профессию или вид деятельности).

Учитель с улыбкой ответил:

– Самое важное время в твоей жизни – настоящий момент!

Самый важный человек в твоей жизни – тот, кто послан тебе судьбой быть рядом с тобой в данный момент!

И самое важное дело для тебя – полюбить этого человека! Это значит уделить ему внимание, открыть ему сердце и помочь ему, чем можешь!

Следуй этому всегда в своей жизни, и непременно обрешь счастье!

*Законы осознанной жизни:*

- *«Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».*
- *«Нам нужно осознать своё единство с другими душами, Природой и Творцом».*
- *«Наша миссия на Земле и главная задача – научиться любви».*
- *«Концентрация внимания на настоящем – путь к успеху в любом деле».*

## Почему так много несчастных?

– Учитель, почему вокруг так много несчастных людей, и так мало счастливых? Ведь ты говоришь, что счастье – это наше естественное состояние, это природа нашей души!

– Да, это наша природа, но её нужно пробудить, а для этого нужно трудиться, используя правильные методы саморазвития, которые вам даёт Учитель.

Несчастных много, потому что быть несчастным легко: для этого ничего не нужно делать. Жизнь – это как склон горы. Если перестаешь карабкаться, складываешь ручки, то скатываешься вниз на дно ущелья, где просто лежишь в темноте, сырости и холоде и страдаешь.

Чтобы стать счастливым, нужно быть мужественным и волевым, нужно всё время подтягиваться вверх! Каждая новая покорённая высота будет вас делать всё более счастливыми!

*Законы осознанной жизни:*

- «Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».
- Принцип регулярности и «маленьких шагов».

## Как служить другим с любовью

– Учитель, ты говоришь, что мы должны служить другим! Но что делать, если нет сил, а значит, и не хватает любви! Нельзя же служить кому-то с раздражением и при этом ворчать!

– Если мы пытаемся заботиться о других, но не занимаемся какой-нибудь практикой для развития связи со своим внутренним Источником счастья, то наши силы могут истощиться, и мы не сможем выполнять своё служение с любовью.

Например, когда хронически уставшая от постоянного перенапряжения женщина приходит с работы, она с раздражением готовит пищу или делает что-то другое по дому, недовольно ворча и доставая всех домочадцев своими упреками. Тогда её близкие, скорее всего, её попросят: «Слушай, ты лучше ничего не делай – отдохни и расслабься! А мы уж как-то сами справимся, только не трогай нас!».

Таким образом, чтобы наше служение было успешным и делало других счастливыми, мы, выполняя служение, должны находить также время на то, чтобы наполняться позитивной энергией из своего внутреннего Источника – например, практикуя йогу, медитацию или молитву. Постоянно поддерживая связь со своим Высшим Я, мы чувствуем внутри себя необусловленные покой и радость, что вдохновляет нас с любовью выполнять своё служение.

– Учитель, значит не нужно служить другим, если у тебя мало сил?

– Есть и другая сторона: проявляя о других заботу и служа им с любовью, мы успешнее развиваем связь со своим Высшим Я, а значит, всё больше соединяемся со своим неисчерпаемым Источником счастья и любви! И даже если вначале у нас не было сил, они могут появиться в качестве награды за наше служение!

Всё же лучше всего карма-йогу или бескорыстное служение подкреплять практикой какой-либо другой йоги – например, хатха-йоги, раджа-йоги (медитации) или бхакти-йоги (молитвы), чтобы у нас было достаточно сил и энтузиазма для служения другим с любовью.

*Законы осознанной жизни:*

- «Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».
- «Любовь – это когда счастье другого является неизменным условием твоего счастья».
- «Заботясь о счастье других, мы находим свое собственное».

## Простой способ осчастливить

*(суфийская притча)*

Однажды Мулла Насреддин повстречал человека, который выглядел несчастным и угрюмо брёл по дороге в город.

– У тебя неважный вид! В чём твоя проблема? – спросил Мулла.

Человек показал ему свой потёртый дорожный мешок и со слезами на глазах сказал:

– Всё, чем владею я в бесконечно огромном мире, едва заполнит этот жалкий, негодный мешок!

– Да, плохи твои дела! – посочувствовал Мулла. Не долго думая, он выхватил мешок из рук человека и пустился бежать прочь по дороге.

Потеряв всё свое жалкое имущество, человек разрыдался и продолжил своё путь ещё в более мрачном настроении. А Насреддин забежал вперед и положил мешок прямо посреди дороги, чтобы человек на него наткнулся. Когда тот нашёл свой мешок, он смеялся и плакал от радости, восклицая:

– О, мой любимый мешочек! Я думал, что уже никогда тебя не найду! Хвала Всевышнему!

Наблюдая за ним из придорожных кустов и посмеиваясь, Насреддин подумал: «Оказывается, вот как легко можно сделать человека счастливым!».

*Законы осознанной жизни:*

- *«Любовь – это когда счастье другого является неизменным условием твоего счастья».*
- *«Быть непривязанным к вещам, к людям, к месту, к телу, к желаниям ума».*

## Загадка Вишну

В Индии пользуется известностью история о Боге Вишну, который пригласил на пир ангелов и демонов. Всех усадили за огромный стол, уставленный разнообразными вкусными блюдами. Вишну объявил:

– Прошу всех угощаться! Однако при этом всем нужно выполнять одно условие – есть только с прямыми руками, то есть вам не разрешается их сгибать.

Демоны немного посидели, голодными глазами глядя на шикарный стол, и потом решили, что Вишну над ними просто посмеялся. С шумом и криками возмущённые демоны покинули празднество.

Ангелы размышляли по-другому. Каждый из них подумал так: «Хорошо, пусть я не смогу вкушать эти чудные блюда, но ведь рядом сидят другие голодные гости, и я могу их угостить!»

Так они начали кормить друг друга, все насытились и были счастливы!

Также они поняли несколько уроков, которые им дал Вишну: это принятие, удовлетворённость и необходимость в первую очередь заботиться о других.

*Законы осознанной жизни:*

- *«Наше главное предназначение – стать счастливыми и позаботиться о счастье других».*
- *«Любовь – это когда счастье другого является неизменным условием твоего счастья».*



## **Передавай знания со своего уровня!**

Ученик спросил у своего просветлённого Учителя:

*– Мастер, я бы хотел написать книгу о саморазвитии, о духовности, но я сомневаюсь, нужно ли это мне делать? Возможно, вначале мне нужно также стать полностью просветлённой душой, и тогда уже я смогу передать людям настоящую мудрость, что-то действительно ценное.*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.