



Феликс Эшбахер

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА
ТИШИНЫ

Издательство «Райхль»

Феликс Эшбахер

Целительная сила тишины

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51870711

Целительная сила тишины:

ISBN 978-3-87667-446-9

Аннотация

«В повседневной жизни нас окружают постоянный шум и дисгармония. К нам почти непрерывно поступают потоки информации, мы все делаем в спешке, в суете, а уровень шума зачастую просто зашкаливает, даже если сами мы этого практически не осознаем. И даже в свободное время мы не можем или не хотим отгородиться от происходящего вокруг нас...»

Содержание

В качестве вступления	5
Первый опыт	10
Благословение тишины	15
Жизнь здесь и сейчас	19
Исцеление тишиной	22
Вера и молитва	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Феликс Эшбахер

Целительная сила тишины

*Хранящий молчание ступает на лестницу,
которая поднимает его высоко над самим
собой – от близорукого эгоцентрика к мудрости
индивидуума, таящейся глубоко внутри него: к его
целостной и бессмертной божественной самости.
Брат Тиберрианус*

© Маттиас Дрегер, Издательство «Райхль», 2018

В качестве вступления

В повседневной жизни нас окружают постоянный шум и дисгармония. К нам почти беспрерывно поступают потоки информации, мы все делаем в спешке, в суете, а уровень шума зачастую просто зашкаливает, даже если сами мы этого практически не осознаем. И даже в свободное время мы не можем или не хотим отгородиться от происходящего вокруг нас. Часы, не занятые работой или какими-либо другими делами, можно назвать как угодно, но только не временем покоя, – мы, как правило, ищем, чем занять себя в одиночестве, или встречаемся в шумных кафе со знакомыми, подолгу болтая о разных пустяках; и во время любой паузы в разговоре, в наступившей на миг тишине чувствуем какую-то неловкость и дискомфорт.

Мы почти дошли уже до того, что вообще не можем выносить тишину и, проснувшись утром, первым делом включаем радио, чтобы избежать утреннего безмолвия.

Однако очень многие сегодня чувствуют, что в их жизни что-то не так. Они страдают от недостатка внутренней гармонии, от ощущения, что они живут неправильно, от зачастую безотчетного стремления к большей осмысленности в жизни, к большей уверенности в себе и внутренней целостности. Ведь каждый из нас хочет быть цельной натурой.

При этом большинство людей действительно готовы мно-

гое сделать для своих тела и души. Они занимаются спортом, едят здоровую пищу, читают книжки о правильном образе жизни, посещают терапевтические семинары и т. п. И все же люди часто забывают о том, что в суматохе наших дней гораздо важнее не просто сделать что-то определенное, а, отрешившись от всего внешнего, обратиться к своей сердцевине, довериться своей самости.

И для этого совершенно необязательно ехать в Индию или кардинально менять всю свою жизнь, посвятив ее медитации. Важно постараться привести в состояние покоя стремительное течение своей жизни, в погоне за счастьем и успехом, в долгих раздумьях и молниеносных идеях.

Ведь мы используем лишь малую часть своих возможностей, своей энергии. Высшая духовная реальность находится не где-то над нами, не вне нас. И нам не нужно предпринимать никаких усилий, направленных вовне, чтобы достичь ее. Эта реальность – в нас самих.

В нас самих мы можем найти все, чего нам сегодня так не хватает.

Но чтобы установить контакт с истинным собой, мы должны найти *тишину*, научиться молчать и не воспринимать свое эго как нечто сверхважное – отказаться от своих мнимых комплексов, перестать постоянно размышлять о том, что о тебе подумают другие, перестать придавать чрезмерное значение происходящему вокруг.

Эта книга должна помочь вам ступить на этот путь – путь

обретения внутреннего покоя, путь осознания своей совершенной внутренней сущности.

Но как невозможно до конца понять, к примеру, что такое гнев или радость, о которых мы только слышали или читали, но никогда не испытывали их сами, так нельзя представить себе и состояние внутреннего покоя и совершенной гармонии, если не пережить его самому. И потому эта книга будет полезна вам лишь в том случае, если вы на самом деле попробуете испытать, что значит молчание, если оно станет частью вашей жизни и войдет у вас в привычку.

Но нужно понимать, что под молчанием мы подразумеваем не просто «непроизнесение слов». Недавно я слышал интервью с одним менеджером, который с гордостью рассказывал о том, что завел обычай один день в неделю посвящать молчанию. Однако, как выяснилось в дальнейшей беседе, он ходит в этот день в кино, играет в шахматы, отвечает на письма... Выходит, этот человек все не так понимает, ведь для нас понятие молчания намного шире: молчание – это покой мыслей и чувств, умение отрешиться от повседневности и прислушаться к своей внутренней сути, к божественному в себе.

«Чтобы душа научилась слышать, нужно стать глухим ко всему, что доносится извне. Лишь тогда душа станет единым целым с безмолвным внутренним голосом и научится внимать тишине».

(К.О. Шмидт).

Лишь в тишине для нас раскрывается истинная жизнь и становится возможным истинное познание, вдохновение и интуиция.

«В подобном динамическом молчании пробуждаются и расцветают в глубинах души интуитивно-творческие силы, которые могущественнее любых материальных сил: божественные силы безмолвной вечности.

Хранящие молчание – самые плодотворные люди, ибо все великие мысли рождаются в тишине.

Умеющий молчать создает легче, свободнее и продуктивнее, и в то же время он достигает лучшего и большего, чем любой, кто трудится без усталости».

(К.О. Шмидт)

*Побудь в тиши немного
За долгий день тревог,
Побудь в тиши немного,
Поймешь, как близко Бог.*

*Уйдет твоя тревога,
Исчезнет груз забот.
Миг тишины близ Бога —
И вечность к нам придет.*

*Господи, научи меня молчать,
когда я говорить хочу,
научи себя смирять,*

*когда свою волю творить хочу,
научи меня таким стать,
чтобы я стремился лишь любить,
даже если должен буду страдать.*

Романо Гвардини

Первый опыт

Перед тем, как вы последуете дальше за ходом нашего повествования, мы хотели бы помочь вам приобрести свой личный опыт. Ниже на страницах этой книги вы найдете ряд цитат, которые помогут вам научиться созерцательности, интернализации и погружению в себя. Как можно скорее выделите немного времени для того, чтобы приобрести незабываемый опыт – отложите на время все дела, будьте в прямом смысле слова недосыгаемы для всего внешнего, воспользуйтесь возможностью наконец-то «отключиться» от повседневности. Тексты, которые вы найдете на следующих страницах, помогут вам в этом.

Уединитесь в тихой комнате или лучше пойдите на прогулку – возможно, у вас есть любимое место где-нибудь на берегу реки или в лесу. Почувствуйте всем своим существом мир вокруг себя; ощутите благотворное влияние звуков природы – щебета птиц, жужжания насекомых, журчания воды и т. д. Пусть прошлое и будущее исчезнут и останется только то, что есть Здесь и Сейчас.

А теперь выберите одну из созвучных вашему настроению цитат и попытайтесь полностью погрузиться в себя. Просто доверьтесь словам, пусть они проникнут глубоко в вас.

Только избегайте ненужных размышлений – разум в данном случае не играет никакой роли. Доверьтесь словам цели-

ком, отрешитесь от повседневности. Если все же закрадется какая-нибудь мысль, которая будет мешать вам, проявите терпение и не пытайтесь насильно прогнать ее.

Уделите этой мысли несколько мгновений, затем позвольте ей упорхнуть и снова обратитесь к «своим» словам.

И всего после нескольких таких попыток вы увидите, сколь укрепляющими и гармонизирующими могут оказаться подобные моменты тишины.

Однако чрезмерные ожидания могут заметно ослабить это воздействие, если не свести его на нет. Поэтому очень важно, чтобы с самого начала вы не питали слишком больших надежд – принимайте минуты молчания такими, какие они есть. Доверьтесь ситуации, не возлагая на нее особых надежд, и, главное, не стремитесь извлечь из нее пользу. И тогда эти моменты станут для вас источником силы и гармонии.

Здесь и СЕЙЧАС – вот единственная известная нам действительность, единственная, которая действует.
Прентис Малфорд

Глубоко в душе каждого человека теплится огонек, и имя ему – добро. Горе тому, в ком он угаснет! Счастье тому, кто позволит ему разгореться ярким пламенем, которое укажет заблудшему путнику дорогу домой и у которого он сможет отогреть свои замерзшие ладони, чтобы снова складывать их в молитве и простирать в благословении. Господь дарует своим

*верным свидетелям вечный свет, при виде которого с их
глаз однажды спадет пелена.*

Й. Клуэ

*Как много есть на свете вещей, которые мне не
нужны!*

Сократ

*Чем более ты собран и покоен внутри, тем более
ярким будет твоё внешнее проявление и тем больших
успехов ты достигнешь.*

К. О. Шмидт

Ты – Господин пределов всех

И всех начал,

А жизнь, что между ними,

Ты мне отдал.

Позволь мне чашей быть

Для света Твоего,

Что создал Ты

И что наполню я

Сиянием Твоим.

Е. Кава

*Хотя бы одно в этом мире, пусть и самую малую
частичку его, мы в силах изменить: и это – наше сердце.*

Р. Шнайдер

Любовь – это сила.

*Кто любит, тот всегда сильнейший;
А тот, кто любит жизнь, – непобедим.*

Прентис Малфорд

Сколь великое благодеяние можно оказать находящемуся в поиске человеку, если дать ему возможность найти путь к собственному «я».

Иммануил Кант

«Человека так тянет к пошлости, ум и чувства так легко становятся тупы к восприятию прекрасного и совершенного, что надо всячески оберегать в себе эту восприимчивость. Никто не может совсем обойтись без такого наслаждения, и только непривычка наслаждаться чем-то по-настоящему хорошим – причиной тому, что многие люди находят вкус в самой вульгарной чепухе, лишь бы она была внове. Надо бы каждый день послушать хоть одну песенку, прочитать хорошее стихотворение, посмотреть талантливую картину и, если возможно, высказать несколько умных мыслей»

(Перевод Н. Касаткиной). Йоганн Вольфганг фон Гёте

Ты же, когда молишься, войди в комнату твою и, затворив дверь твою, помолись Отцу твоему, Который втайне.

Не судите, да не судимы будете.

Светильник для тела есть око. Итак, если око твоё будет чисто, то все тело твоё будет светло; если же око твоё будет худо, то все тело твоё будет темно.

Итак, если свет, который в тебе, тьма, то какова же тьма?

Поэтому говорю вам: не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего, во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды?

Из Нагорной проповеди

Если человек выучит важнейшее из правил, которое гласит, что все сущее – хорошо, потому что существует, к нему вновь начнут возвращаться мир и покой.

Торвальд Детлефсен

Когда я размышляю о своей жизни, уже близкой к своему закату, и пытаюсь вспомнить самые счастливые ее моменты, то всегда это оказывается время одиночества в какой-нибудь одинокой церквушке или посреди природы, особенно в лесу.

А. Штольц

Благословение тишины

*Умоляем же вас... усердно стараться о том,
чтобы жить тихо.*

Апостол Павел

Без сомнения, вы знаете на собственном опыте, что прогулка в лесной тишине может восстановить силы, растроченные среди шума и суеты. Тишина также способна помочь нам вырваться из узких рамок наших мыслей и чувств, бесконечных забот и пустого тщеславия.

Наверняка, вы не раз испытывали и такое: когда в тишине природы вдруг ощущаешь свое единство с окружающим тебя миром, начинаешь чувствовать гармонию с вечностью. Трудно описать это неповторимое, делающее нас счастливыми переживание.

Тишина – это источник, из которого мы в любое время можем почерпнуть силы и понимание своего собственного «я». И чем чаще мы «окунаемся» в его живительные воды, чем чаще мы доверяем себя тишине, тем больше обретаем доверия и уверенности.

И в наших постоянных поисках *истины* состояние тишины просто необходимо. Как часто бывает, что мы не соглашаемся с самыми убедительными доводами, хотя наш разум и вынужден признать их правоту. Ведь ответ на вопросы, вол-

нуюющие нас в самой нашей глубине, мы находим не в словах, не в нашем сознании. Или, может быть, вам приходилось слышать или читать что-то, что помогло вам понять смысл вашей жизни? Ответ на этот основополагающий вопрос мы можем найти лишь в своем внутреннем переживании, лишь в себе самих.

Истинное знание доступно нам только тогда, когда мы полностью ему открыты, когда разум наш умолкает...

Если мы возьмем в привычку находить тишину внутри нас, это будет означать, что мы нашли наконец способ, как избавиться от внутренних противоречий, от мучительных страстей и склонности к насилию, и мы обречем покой.

Но здесь нужно предостеречь читателя от неверного толкования всего вышесказанного: тишина не означает бездействие, пустоту или полную самоотрешенность. В этой связи будет уместно вспомнить слова Вималы Тхакар, говорившей о «живой» тишине.

«Для того чтобы ваша внутренняя сущность смогла полностью раскрыться, вам надо, во-первых, по-настоящему осознать, что разум и чувство не представляют собой наше бытие в целом, а являются лишь его частью, а во-вторых, что существуют другие виды реакций помимо чувств и разума. И в-третьих, нужно ясно понимать, что если смысловой аспект, столетиями культивируемый благодаря религии и традициям, устоям общества и психологическим моделям поведения, никак не проявляет себя – то подобная тишина

не означает пустоту или бездействие. Мы должны признать тот факт, что тишина, присущая мыслям и чувствам, представляет собой определенное жизненное измерение, обладающее собственной динамикой».

А теперь давайте вместе с Полом Брантоном погрузимся в реальное состояние внутренней тишины: «Представьте себе, что на дворе осень – «золотой» послеполуденный час – прогуливаясь за городом, вы набрали на небольшую рощицу – вы ложитесь под одно из деревьев на мягкую траву – окрашенные в осенние тона листья тихо кружат над землей – тепло – слышно лишь приглушенное жужжание насекомых. Именно в таком настроении ждешь в душевной тишине зарождения тех таинственных мыслей, которые так нежны, что любая неосторожная попытка облечь их в словесную форму может легко спугнуть этих крошечных незнакомцев; и которые так робки, что нужно подолгу ждать, пока один из них не наконец не даст себя поймать. И если вам удастся удержать хотя бы несколько таких пришельцев, считайте, что вас посетила редкая удача. Когда находишься в таком возвышенном настроении, все твои надежды – тайна... В такие благословенные мгновения начинаешь думать, что тебе удалось ухватить за подол бесконечность. Фразы рождаются во Вселенной, но как это происходит, нам неведомо; слова появляются откуда-то из небесных сфер и спускаются на нашу грешную Землю, чтобы вести за собой перо писателя. И нужно без сопротивления поддаться этим таинственным силам и полно-

стью открыться им. Они делают человека посредником между бессмертным духом и слабыми и забывчивыми людьми».

Мы видим, какой бесконечно тонкой, чувствительной, всегда готовой ускользнуть субстанцией является истинная тишина – и сразу же становится понятно, что она никогда не позволит по отношению к себе ни малейшего насилия. Невозможно насильно заставить умолкнуть наши мысли и чувства. Помните об этом, когда будете выполнять предложенные вам далее упражнения.

Нельзя достичь медитативного (назовем его так) состояния усилием воли, насильно. Но можно, разумеется, учиться приходить в подобное состояние, создавать наиболее благоприятные для этого условия, о чем мы более подробно поговорим в главе «Медитация».

Жизнь здесь и сейчас

*Кому подвластен момент,
Тот владеет жизнью.
Мария фон Эбнер-Эшенбах*

Если в этой главе мы начнем убеждать вас в необходимости жить здесь и сейчас, то вы наверняка удивитесь и спросите: «А где же мне жить, как не здесь и не сейчас?» Но при ближайшем рассмотрении выясняется, что мы и в самом деле очень редко живем настоящим моментом.

Вернемся к примеру с лесной прогулкой. Я и сам еще не так давно, гуляя по лесу, переносился в мыслях от одного к другому: то думал о завтрашней работе или предвкушал встречу с друзьями, то представлял себя неделю спустя на важном совещании или вспоминал о неприятном событии прошлого вечера. А ведь за два дня до прогулки я с радостью думал о ней (занимаясь при этом другим делом) и за день до нее тоже несколько раз мысленно возвращался к ней. Но оказавшись, наконец, в окружении чудесной природы, я почти не обращал на нее внимания, воспринимал слишком мало из происходящего.

Возможно, и вы узнали себя в этом описании, ведь всем нам сегодня бывает так трудно всеми чувствами, всем сердцем отдаваться делу, которым мы заняты в этот самый мо-

мент. Это некоторым образом связано и с отсутствием в нас внутренних концентрации и тишины, недостаточной связью с нашей сердцевиной, со своей истинной сущностью.

Зато сколько у нас прибавляется сил, когда нам ненадолго удастся оказаться здесь и сейчас, «наполнить мгновенье». Именно этим объясняется наше огромное душевное отдохновение, которое нам приносит, скажем, занятие любимым хобби. На некоторое время наши мысли и чувства полностью сосредотачиваются на нем – и, несмотря на это, расслабляются.

Подобным ощущением мы можем наслаждаться еще чаще, если постараемся регулярно отключаться от мыслей о прошлом и будущем и тем самым жить настоящим моментом. Ведь что есть наша жизнь, как не постоянная череда отдельных мгновений? И если нам удастся наполнить реальностью каждый миг, это будет означать, что мы живем наполненной жизнью!

Попробуйте во время следующей прогулки слушать, видеть, осязать и обонять окружающее. Попробуйте воспринимать все осознанно, но без напряжения.

Вот несколько вопросов, которые должны вам помочь:

1. Какая у меня под ногами земля?
2. Что я слышу – есть ли поблизости животные?
3. Какое сейчас освещение?
4. Как выглядят растения – какие у них оттенки зеленого?
5. Чем пахнет воздух – осенью, летом...?

Доверьтесь окружающей вас природе – станьте с ней единым целым!

При первой такой попытке вам в голову, безусловно, будет приходить много мыслей, не имеющих ничего общего с ощущением «здесь и сейчас». Не пытайтесь прогнать их силой – уделите им немного внимания, а затем отпустите, чтобы они уплыли прочь, как облачка на небе, и снова вернитесь к настоящему моменту. Но главное, не сдавайтесь – и вы увидите, что уже очень скоро ваши мысли перестанут крутиться по замкнутому кругу, а прогулка поможет вам почувствовать себя по-настоящему отдохнувшим – не упускайте эту замечательную возможность наполнить себя энергией, восстановить силы!

Разумеется, в других сферах жизни вам тоже пригодится подобный опыт: превратите наше задание в игру – прямо сейчас начинайте делать все сознательно и сосредоточенно.

Наполните содержанием каждое мгновение вашей жизни.

Исцеление тишиной

*КАК ДОЛГО Я ПРОЖИВУ,
ЗАВИСИТ НЕ ОТ МЕНЯ,
КАК ДОЛГО ПРОБУДУ – ОТ МЕНЯ.
(Перевод С.А. Ошерова) Сенека*

То, что очень много – если не сказать большинство – телесных недугов обусловлены душевным состоянием, стало сегодня прописной истиной. Но кто из нас при этом хочет и вдобавок умеет извлекать верные выводы из этого знания?

Когда наш организм заболевает, он показывает тем самым, что гармония внутри нас нарушена. Еще до того, как у нас что-то заболело, мы уже были на более глубинном уровне больны, а физические симптомы – лишь внешние признаки того, что мы утратили свое внутреннее единство, что мы в прямом смысле утратили свою целостность.

Но что же нам делать с этими важными признаками, с физическими симптомами болезни? Если у нас, к примеру, часто болит голова, и мы со всей очевидностью можем сказать, что причина кроется в постоянном стрессе на работе – то какой мы делаем вывод? В большинстве случаев мы просто глотаем таблетку от головной боли, в очередной раз звоним кому-нибудь, а вечером о своем недуге больше не вспоминаем. Ведь в конце концов у нас и без того немало проблем, с которыми нам приходится сталкиваться. И таким образом

мы этим явным сигналом, который должен был привести нас к изменению нашего образа жизни, просто-напросто пренебрегаем. Но недуги – это наши помощники и советчики, надо только серьезно воспринимать их симптомы и не стараться как можно скорее избавиться от них.

Появись у нас серьезные проблемы, например, с сердцем или с желудком, мы пойдем к врачу с верой в то, что выписанные им таблетки и уколы нас исцелят.

Однако ответственность за нашу жизнь и за наше здоровье лежит целиком на нас и ни на ком другом. Ведь в конце концов только мы сами способны исцелить себя и оставаться здоровыми. Причины наших недугов кроются в нас самих, и наша задача – в каждом конкретном случае суметь прийти себе на помощь. (К этой важной теме мы еще раз вернемся в главе о позитивном мышлении, в которой речь пойдет о том, насколько сильно образ наших мыслей влияет на нашу судьбу и на наше психическое и физическое здоровье.)

Давайте поговорим сейчас о той важной помощи, которую оказывает нам постоянная практика в достижении внутренней тишины. Самые частые возбудители болезней – не вирусы и не бактерии, а страх неудач, воспаленное самолюбие, переутомление, излишнее напряжение, бесконечные проблемы и раздумья о том, как их решить, зависть, ревность и т. д. Фактически, наши душа и тело не знают ни покоя, ни отдыха – даже во сне нас часто одолевают всевозможные проблемы, желания и заботы.

Поэтому неудивительно, что мы теряем силы и все чаще прибегаем к помощи извне – к различным микстурам и таблеткам. А надо всего-навсего научиться *оставлять в покое* свой дух и свое тело. Во время истинного покоя наши внутренние целительные силы получают возможность возместить нанесенный здоровью ущерб и восстановить нарушенную гармонию.

Иногда, когда у него нет другого выхода, наш организм вынуждает нас взять на некоторое время такую паузу, и тогда мы заболеваем так сильно, что уже не способны вести привычный образ жизни.

Но совершенно необязательно доводить дело до такого – ведь все в наших руках, мы сами можем предоставить нашему телу и душе покой, который им необходим для того, чтобы восстановиться и оставаться здоровыми. Дайте такой шанс целительным силам нашего организма!

О некоторых способах, как предоставить покой душе и телу, вы узнали из предыдущих глав, и, возможно, уже успели поупражняться в этом. Во второй части этой книги вы найдете много практических рекомендаций и упражнений, которые помогут вам вырваться из заколдованного круга лихорадочной спешки.

Наша внутренняя самость обладает безграничным сознанием космического типа. Мы прикасаемся к нему в МОЛЧАНИИ.

С его помощью мы можем научиться,

восстанавливая душевное равновесие, приводить в состояние гармонии и свое тело и обновлять коллективное сознание клеточного государства.

К.О. Шмидт

Вера и молитва

Но самой серьезной болезнью нашего времени является отсутствие религиозного сознания. Чем больше мы развиваем наш разум и продукт разума – науки, тем больше мы отдаляемся от Бога, утрачиваем веру в то, что мы водимы им. Сейчас широко распространено убеждение, что мы и только мы должны принимать все решения и действовать в соответствии с ними, и в связи с этим наша неуверенность в себе постоянно растет. И эта лежащая в основе всего неуверенность становится характерной чертой нашей жизни, наполняя ее страхами и беспокойством.

«Подлинными врагами человека являются страх перед бедностью, страх перед неудачей, страх перед болезнью, страх перед утратой того, что он ценит, и чувство отсутствия безопасности. Иисус Христос говорил: «Чего вы боитесь, или вы малoverные?» Нам всем нужно позаботиться о том, чтобы вытеснить страх верой, ибо страх всего лишь искаженная вера, это вера во зло, а не в добро.

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.