



Дж. Кришнамурти

МИР ВНУТРИ

ВЫ — ИСТОРИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ГАНГА»

Джидду Кришнамурти

Мир внутри: вы –

история человечества

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=10433113

Мир внутри: вы – история человечества / Джидду Кришнамурти [пер. с англ. Е. Кириченко]. – М.: Ганга, 2017. – 978-5-9908762-4-8; Ганга;

Москва; 2017

ISBN 978-5-9908762-4-8

Аннотация

«Мир внутри» – новая книга из Архива Кришнамурти – представляет собой краткое изложение серии вечных вопросов и непреходящих ответов. Во время Второй мировой войны Кришнамурти жил в Охае в Калифорнии. Люди приходили к нему, чтобы обсудить многие вопросы той эпохи и поговорить о личных трудностях. Их проблемы были всеобщими человеческими проблемами, и каждая из них лишь подтверждала его постулат: «Вы есть этот мир». По мере того как Кришнамурти распутывал туго переплетенные нити людских мыслей и чувств, открывался источник беспокойства, без прикрас, в отсутствии упреков и обвинений. Спустя семьдесят лет эти беседы остаются все такими же свежими, и читатели найдут себя как в поднятых в них вопросах, так и в ответах.

Содержание

Вступительное слово	5
1	8
2	10
3	12
4	14
5	16
6	18
7	20
8	22
9	24
10	26
11	28
12	30
13	33
14	35
15	37
16	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Джидду Кришнамурти

Мир внутри: вы – история человечества

*Издательство благодарит Сергея Брюховина за
помощь в издании книг Джидду Кришнамурти*

J. Krishnamurti

The world within

YOU ARE THE STORY OF HUMANITY

KRISHNAMURTI FOUNDATION OF AMERICA

Ojai, California

Перевод с английского Елены Кириченко

© Krishnamurti Foundation of America, 2015

© Издательский Дом «Ганга». Перевод, оформление,
2016

Вступительное слово

Истина – не нечто таинственное, истина там, где вы находитесь. Отсюда и начните. Истина в том, что вы раздражительны, ревнивы, агрессивны, конфликтны. Это факт. И человек должен начать – если он отнесется к этому с предельной ответственностью – оттуда, где он находится в данный момент. Именно поэтому так важно знать себя, получить полное знание о себе, но только не от других, не от психологов, неврологов и так далее, а узнать самим, чем вы являетесь. Потому что вы – это история человечества. Если вы поймете, как следует читать книгу, которой являетесь вы сами – то есть себя самих, – вы поймете всю деятельность, все жестокости, все глупости человечества, потому что вы и есть этот мир.

Дж. Кришнамурти, первая встреча в форме вопросов и ответов, проходившая в Броквуд Парке в 1983 году

* * *

Читая наставления Дж. Кришнамурти, человек тотчас поражается тому, насколько тесно слова Кришнамурти перекликаются с его собственными мыслями, и тому, как они буквально с точностью зеркала, поднесенного вплотную, от-

ражают нашу человеческую психическую активность. Его язык не ограничен ни временем, ни местом, ни обстоятельствами, благодаря чему читатели любой эпохи и любого континента обнаруживают, что теперь им все разъяснили – ясно и сострадательно.

Эвристический подход Кришнамурти был свойствен не только его диалогам или интервью, он также был присущ его публичным выступлениям, во время которых посетитель, находясь среди тысяч таких же, как он, слушателей, чувствовал прямую связь с говорящим. Его язык был простым, без специфической терминологии и без какой бы то ни было предвзятости говорящего в отношении слушающей аудитории. Без какого-либо намерения Кришнамурти помогал собеседникам самим увидеть всю запутанность их мышления и проблем.

Во время Второй мировой войны (1939–1945 гг.) Кришнамурти не выступал публично в Соединенных Штатах, тихо живя в Охае в Калифорнии. Люди сами его находили и приходили, чтобы обсудить с ним многие вопросы той эпохи и поговорить о личных трудностях. Их проблемы были всеобщими человеческими проблемами, и каждая из них лишь подтверждала его постулат: «Вы есть этот мир». По мере того как Кришнамурти распутывал туго переплетенные нити людских мыслей и чувств, открывался центр, или источник, беспокойства, без прикрас, в отсутствии упреков и обвинений.

После Второй мировой войны широкое распространение в мире получил трехтомник бесед с Кришнамурти под названием *Commentaries on Living**. «Мир внутри» — это новая книга из Архива Кришнамурти, она представляет собой краткое изложение дополнительной серии вечных вопросов и непреходящих ответов на них. Спустя семьдесят лет эти беседы остаются все такими же свежими, и читатели найдут себя как в поднятых в них вопросах, так и в ответах.

Марк Ли

* * *

«Заметки о жизни». На русском языке опубликован под названием «Проблемы жизни». — *Прим. ред.*

1

Гнев и нетерпимость

Е. пришел, чтобы спросить, как справиться с гневом, поскольку был весьма возмущен своим сослуживцем, раздражавшим его своими привычками и поведением.

Поговорив немного, мы выяснили, что гнев возникал в то время, когда Е. хотел, чтобы поведение его коллеги согласовывалось с его собственным поведением, что и порождало в Е. нетерпимость, а нетерпимость – это бездумность. Если он оставит этого сослуживца и начнет искать новую работу, то возникнет такая же проблема, поскольку проблема именно в нем, а вовсе не в коллеге. Е. следует разобраться в обстоятельствах, а не просто их поменять. Если его свобода от гнева будет зависеть от внешних условий, то он станет их рабом. Если он будет зависеть от своего окружения, то станет легкомысленным. Это похоже на то, как другие ищут постоянных перемен в своих отношениях: разочаровавшись или устав от одного человека или группы людей, они начинают искать дружбы или любви где-нибудь еще. Поскольку они не поняли до конца смысла отношений, простая смена окружения будет вести все к тому же конфликту, разочарованию и пресыщению, но лишь в другой форме.

Поэтому Е. следует осознать свою собственную бездум-

ность и ее причины.

2

Голос реальности?

С. приехала издалека, чтобы узнать, был ли слышимый ею голос голосом интуиции или же это был голос или мысль, связанные с традицией.

После того как она ответила на ряд вопросов, мы пришли к заключению, что этот голос был для нее благотворным, он уводил ее все дальше от материального мира, ведя ко все более возвышенным мыслям и служению другим. Однако теперь ее стали одолевать сомнения, она задавала голосу вопросы, становилась беспокойной. Голос просил ее подчиниться и ни о чем не спрашивать, а сейчас, после многих лет, он стал равнодушным. Как ей теперь быть? Был ли этот голос голосом реальности?

После обстоятельного обсуждения мы подняли вопрос желания, хотения: как оно возникает – восприятие, ощущение, желание, отождествление, «я хочу» и «я не хочу» – и выражает себя, осуществляет себя через чувственное, тоскуя по бессмертию и заботясь о мирских вещах.

С. сказала, что сейчас она регулярно медитирует, сидя на полу.

Если человек не понимает пути желания, то его медитация не приведет к просветлению.

Она медитировала на том, что есть только Бог, и тому подобном, поскольку изучала веданту.

Медитация должна основываться на правильном мышлении, а не просто на словах, какими бы они ни были прекрасными. Правильное мышление возникает, когда желание постигается как «я» и «мое». Этот эгоизм присущ каждому человеку, где бы он ни жил – в Индии, Китае, Европе или здесь. Мир – это проекция нас самих. Чтобы понять проблемы мира, человек сначала должен понять себя, но не через эгоцентрическое постижение, а путем непредубежденного и безуильного самосознания. Самопознание – начало правильного мышления, которое есть подлинное начало медитации.

Она сказала, что ее проблема обрела новый смысл: из-за своего желания она придала значение этому голосу, который, по-видимому, мог быть просто ее собственным интуитивным представлением.

3

Радостная и болезненная проблема рождения и смерти

Р. чрезвычайно болезненно и мучительно переживала потерю своего сына, погибшего на войне. Продолжает ли он жить? Существует ли перерождение?

Это очень трудно – спокойно и взвешенно обсуждать проблему смерти, когда человек почти парализован горем. Что для вас наиболее важно: ваш сын или ваша личная утрата? Каждый в этом мире сталкивается со всеобщей проблемой неизбежности рождения и смерти, радости и горя. Никто не может этого избежать; человек может бежать от этого в фантазии, в какую-нибудь теорию или верование, в какое-нибудь самозабвение; однако рождение и смерть остаются, и эта тайна раскрывается не благодаря рассудку, но через переживание непреходящего, того, что не имеет ни начала, ни конца.

Ненависть к тем, кто способствовал смерти вашего сына, не приводит ум в то необходимое состояние, которое одно лишь позволяет пережить реальность. Напротив, ненависть, горе и собственнический инстинкт мешают пониманию и переживанию того, что неподвластно времени. С возвышением над ненавистью, негодованием и гневом восходит заря сострадания, которая очистит измученный ум. Беспокоясь о

мертвом, вы создадите еще больше смертей, а заботясь о живом, познаете бесконечность жизни.

Она сказала, что не поняла, о чем я говорю. Разве она не должна любить своего сына? Разве не должна ненавидеть тех, кто его убил, должна простить, должна раскрыть злу свои объятия? Разве война не нужна для очищения мира?

Зло не приносит хороший конец, насилие не приводит к покою. Этот грандиозный хаос вызван каждым из нас – теми, кто ежедневно проживает так называемые мирные дни, наполненные завистью, жадностью, недоброжелательностью, враждебностью, подозрительностью. Другая мать тоже оплакивает своего сына, та другая мать, которую вы ненавидите. Она тоже истерзана горем. Для нее тоже существует радостная и болезненная проблема рождения и смерти. Ненависть не решает эту проблему, ненависть только увековечивает безжалостное отношение человека к человеку.

Постепенно я подвел ее к ее первому вопросу о продолжении жизни. Она была слишком разбитой, чтобы в него углубляться, но все же спустя время пришла опять.

4

«Я» и «мое»

Мы должны понять создателя времени – прошлого, настоящего и будущего, потому что время – это рождение и смерть. Сознание времени создает длительность, нескончаемость, но это не вечность, не вневременное.

Создатель времени – эго, «я», сознание «себя» и «моего»: моя собственность, мой сын, моя власть, мой успех, мой опыт, мое бессмертие. Озабоченность эго своим состоянием создает время. Это «я» есть причина невежества и скорби, а его собственные причина и следствие – желание, жажда власти, богатства, славы. Это «я» создано силой желания с его памятью о прошлом, принятием решений в настоящем и будущими результатами. Таким образом, будущее становится формой вожделения, настоящее – переходным этапом к будущему, а прошлое – движущим мотивом. Эго является колесом внутри колеса удовольствия и боли, радости и горя, любви и ненависти, бессердечия и доброты. Эти противоположности созданы в интересах эго, ради его собственной выгоды и из-за его собственной неуверенности. Оно – причина моего рождения, моей смерти. Мысль поддерживается энергией желания, энергией эго, но страдание и боль начинают пробуждать мысль, и, если это пробуждение не поддер-

живается, мысль снова возвращается к своим утешительным представлениям, к своим фантазиям и надеждам.

Однако если постепенно пробуждающаяся мысль начнет мягко и терпеливо исследовать причину горя и, таким образом, начнет ее постигать, то обнаружит, что существует еще одна энергия – энергия понимания. Эта энергия понимания не личностная, она не зависит ни от страны, ни от людей, ни от религии. Именно эта энергия открывает дверь в вечно существующее, бессмертное.

Исследование себя – того «себя», что подчинено воле желания, – это начало правильного мышления. Это «я» жаждой бессмертия создает длительность, но с длительностью приходят также нескончаемые страдания, боль и конфликт «меня» и «моего». И нет другого способа положить этому конец, кроме как с помощью энергии понимания, которая одна лишь устраняет причину страдания.

Осознайте течение желания. Из этого осознания рождается правильное мышление. Добродетель – освобождение мышления от «меня» и «моего», от неуверенности, порождаемой эгоистическим желанием.

Психологическая зависимость

С. спросила, как это может быть, что она стала такой уставшей. Несмотря на то, что у нее было море энергии для выполнения повседневной работы, глубоко внутри она чувствовала усталость.

Поговорив немного, мы выяснили, что у нее была огромная зависимость от мужа и окружения. Эта зависимость, которая не была финансовой, делала ее нервной, измотанной, тревожной, нетерпеливой и вспыльчивой.

Некоторые психологические потребности неизбежно приводят к зависимости, мешающей согласованности и слиянию, единению.

Она сказала, что сознавала эту потребность, но почему-то не могла ее преодолеть. Она приняла решение быть независимой, но так и не смогла освободиться от зависимости. Мы согласились с тем, что эта зависимость не означала нехватку любви, но подменяла собой любовь. Она привносила другие элементы, не свойственные любви, приводя к неуверенности и разобщенности. Зависимость задевает отчуждение и привязанность, постоянный конфликт без понимания, без облегчения. С. следует осознавать процесс привязывания и отчуждения, осознавать без осуждения, без порицания, и то-

гда она поймет смысл конфликта противоположностей.

Если она осознает это глубоко и, таким образом, сознательно направит мысль к постижению смысла зависимости и потребности во всей его полноте, то затем, когда ее сознающий разум его уяснит и будет к нему открыт, подсознательное с его скрытыми мотивами, исканиями и намерениями отразится в сознательном. Когда это произойдет, ей следует изучить и понять все указания подсознательного. Если она повторит это много раз, осознавая проекции подсознательного после того, как сознательное с предельной ясностью продумает эту проблему, тогда, даже если она переключит свое внимание на другое, сознательное и подсознательное решат и проблему зависимости, и любую другую проблему. Таким образом, установится постоянная осознанность, которая спокойно и мягко приведет к единению. А это, при условии, что со здоровьем и диетой у С. все будет хорошо, приведет, в свою очередь, к полноте бытия.

6

Человек и машина

Б. приехал, преодолев большое расстояние, и его проблема звучала так: как встроить дух любви в самолет, принимая во внимание, что Б. работает на авиастроительном предприятии. Он сказал, что серьезно обеспокоен состоянием мира, и поскольку самолет стал частью этого мира, то нельзя ли снабдить его духом любви? Не сможет ли он, будучи свободным от ненависти, желания убивать, будучи доброжелательным, встроить какое-нибудь из этих качеств в машину террора и разрушения?

Он был настроен серьезно, и поэтому мы обсудили невежество и правильные средства существования. Машина, неодушевленный предмет, собранный человеком, сама по себе ни плоха, ни хороша, все зависит от целей, для которых человек ее создал. Поэтому обсуждать следует не машину, а человека. Разве это не невежество лжет, навязывая ошибочные ценности, акцентируя внимание на малозначащих вещах, придавая важность тому, что важным не является? Пока человек не пересмотрит свои ценности, машина будет применяться для причинения вреда и разрушения.

Человек должен изменить свои мысли и чувства так, чтобы их нынешние, ограниченные ценности были заменены

ценностями трансцендентными. Если человек гонится за чувственными переживаниями, властью и богатством, он обречен на создание мира, в котором обязательно будут господствовать конфликт, вражда и жестокость вместе с инструментами их выражения: машинами, деньгами и тому подобным. Б. должен заглянуть в свое сердце, чтобы выяснить, чего он ищет. Если он ищет блага для себя и для других, то доброта и разум укажут ему, чем ему следует заниматься и как зарабатывать на жизнь.

Прежде всего он должен очистить свои сердце и ум, и только тогда он будет способен довольствоваться малым.

Вожделение находится в уме

Б. признался, что он раб своих сексуальных желаний. Он пробовал разные методы их подавления, присоединялся к разным культам в надежде их трансформировать, обращался к психоаналитику, обнаружив затем, что становится все более от него зависимым – еще одна форма боли. Что ему делать?

Сначала мы говорили о любви и выяснили, что она не является ни чувственным искушением, ни ощущением сродни эмоции, ни порождением интеллекта. Она есть некое качество, переживаемое в такие мгновения, когда отсутствует сознание эго, в те редкие минуты, когда эго забывается. И она – не награда за какую-то жертву, а самоцель. Любовь – от доброты и милосердия, прощения и служения, от созидательного единения и покоя. Без всего этого любви нет. Она – великая творческая сила.

Без постижения и высвобождения творческой силы сексуальное облегчение неминуемо превращается в проблему и тяжкую ношу. Эта творческая сила – не просто способность к изобретательству или изменение технических возможностей, она и не только лишь материалистическая, чувственная экспансия или род интеллектуального занятия. Все эти

проявления не устраняют сексуальное влечение, они могут временно его успокоить, однако затем оно возвращается еще более ненасытным, зачастую выражая себя не сексуально, а через разные формы насилия и жестокости, во всевозможных видах поверхностной общественной деятельности и так далее.

Творческое высвобождение приходит, когда желание, вожделение, понимается и преобразовывается. Желание вызывает глубинные воспоминания, чьей движущей силой становится страсть. Каждое желание обладает собственной энергией, а множество таких энергий образует энергию эго.

Если бы Б. освободился от вожделения на длительное время, он бы узнал пути, течение желания. Всякий раз, когда у него возникает похотливая мысль – а вожделение находится в уме, – он должен осознавать ее, но не только аналитически, а осознать в том числе и глубинный смысл желания. С каждым таким осознанием он будет лучше понимать свою проблему, пока свет самопознания не рассеет эгоистические цели желания. Такое осознание должно стать постоянным не только в отношении какой-то одной, определенной мысли, но в отношении всех мыслей и чувств. Это осознание ведет к самопознанию, из которого возникает правильное мышление. Правильное мышление незаметно освободит мысль от чувства «я» и «мое», и тогда откроется постижение любви наивысшей.

Благотворительность без преград

В. пришел ко мне, будучи обеспокоен проблемой благотворительности – давать или не давать, а также убийством мелких животных, уничтожающих кусты, деревья и так далее.

Как же трудно донести до некоторых типов сознания, что в результате заинтересованности в большем, улаживаются и малые вещи, но, если быть озабоченным мелочами – а эта история бесконечна, – более значимые вещи, в которых лишь одних содержатся решения жизненных проблем, утрачиваются. Чтобы постичь жизнь, необходим свободный ум, а не просчитанная идея или логически выверенная мысль, необходима сердечная щедрость, а не просчитанное и продуманное дарение.

* * *

Х. спросил, будет ли для него правильным заняться благотворительностью, учитывая, что он получил в наследство большую сумму денег.

Благотворительность должна быть естественной. Ни у дающего, ни у берущего не должно быть ни чувства обязатель-

ства, ни чувства, что более благополучный подает ущербному, ни чувства стыда. Давать следует от полноты сердца. И дающий, и берущий ответственны за отсутствие разделительного барьера между ними. Благотворительность заканчивается там, где кончается любовь, без любви нет благотворительности.

Молитва уничтожается враждебностью

В ходе беседы С. сказала, что ходит в церковь для совершения молитв, а затем добавила, что не может мириться с цветными людьми – ох, конечно же, она не имеет в виду индийцев, как я!

Она пришла ко мне, чтобы узнать, как побороть свои страхи – страхи воображаемые и порожденные «я». Она не понимала, что они были порождены «я». Чтобы освободиться от них, она должна каждый раз, когда возникает какой-нибудь страх, сознательно его исследовать путем продумывания и прочувствования, понять до конца и держать сознающий ум открытым. В результате этого на поверхность выйдут тайные, подсознательные, скрытые страхи, и благодаря тому, что ее сознающий ум будет ясным, открытым и ничем не смущенным, она сможет увидеть эти скрытые страхи и полностью их понять. Таким образом бессознательные страхи переместятся в область сознающего разума, и тогда, оставаясь постоянно осознанной, наблюдательной, она освободится от этих страхов, как правило, порожденных «я».

Затем я осторожно заметил ей, что ее молитвы на самом деле уничтожаются ее расовой неприязнью, значащей для

нее больше, чем эти молитвы. Когда она испытывает ненависть, ее любовь – не более чем просто противоположное чувство, реакция, однако, если она осознает свою ненависть и превзойдет ее, ее любовь станет совершенной. Без очищения мыслей от враждебности, неприязни и недоброжелательности ее молитвы поверхностны, а церковь предлагает лишь средство ухода от реальности.

Как же трудно бывает объяснить величие любви людям, окопавшимся в своих просительных молитвах! И как трудно бывает сделать то же для тех, кто ищет реальность, чтобы постичь, что они есть целое! Они так стремятся ее ухватить, что она ими просто упускается.

Другой уровень жизни

Доктор А. рассказал, что практикует и очень хорошо зарабатывает, однако убежден, что на самом деле не лечит. Немного таблеток и окрашенная жидкость хотя и приносят временное облегчение, в действительности не являются настоящим лекарством. Он хочет заняться подлинным целительством. Это повлечет за собой изменение уровня жизни, к чему сам он относится спокойно, а вот его жена и семья будут возражать. Если он поступит так, как считает правильным, это повлечет за собой разрыв с семьей. Будет ли эгоистичным с его стороны уступить требованиям семьи? В чем состоит его ответственность?

Разве наращиванием материальных ценностей и попаданием под их влияние мы не вызываем социальные катастрофы, войны, жестокость и страдания? Разве, стремясь к самому высокому уровню жизни и придавая ему большое значение, мы не создаем механистический, бесчеловечный мир, где правят бессердечие, соперничество и гордыня?

Доктор понимал это ясно, по крайней мере, в ту минуту. Поддаваясь окружению – семейному или мирскому вообще – он сам становится причиной как общего, так и собственного страдания. Понимая это, следует ли ему усту-

пать материальным запросам семьи, требующей все большего комфорта, все больших и лучших автомобилей и прочего в том же роде? За что он несет ответственность? Разве это эгоизм – стараться действительно исцелять людей, что повлечет за собой существенное снижение доходов? Это может привести к раздорам в семье, но перед кем он несет ответственность?

А сам он способен жить непритязательной жизнью, лишенной внешней атрибутики успеха и респектабельности, довольствуясь малым, потому что у него внутри царит покой, он богат своим пониманием, полон в своей любви?

Он спросил, как ему прийти ко всему этому?

Путем правильного мышления, приходящего вследствие самосознания. Без познания себя нет правильного мышления, а без правильного мышления не может быть ни покоя, ни любви.

Я объяснил ему, с чем сопряжена эта трудная задача.

Вы сами создали мировые проблемы

Ко мне пришли двое посетителей и сразу же сообщили, что они христиане и поэтому хотят принести этому миру покой.

Не эти ли ярлыки – христиане, буддисты, индуисты и так далее – разделяют людей? Точно так же, как национальные и экономические барьеры, людей разделяют религии с их символикой, ослепительными алтарями и читающими нараспев священниками. Верования и догмы, символы веры и обрядность создают непреодолимые преграды. Это вокруг них шли и продолжают идти горячие, но тщетные дискуссии. Это они порождают нетерпимость и вражду. Это они развращают умы и сердца. Это червь сектантства, исключительности и привилегированности разрушает единство человечества, добрые побуждения и любовь.

Религия – это путь любви в этой жизни, а не какое-то верование. Это действие, свободное от эго с его личными мотивами, а не обрядность. Это свободный от догматических искажений поиск наивысшего.

Когда кто-то заявляет, что он христианин или индуист, американец или англичанин, то вместе с этим возникают

особые гордость и сила, которые неизбежно возводят барьеры между людьми. И когда люди говорят, что они христиане, то неужели они не понимают всех последствий этого утверждения? Неужели они не осознают, насколько незначителен этот ярлык и величественна реальность? Все более беспокоясь о пустяках, не придают ли они все меньше значения действительности?

Любовь, милосердие, доброжелательность не нуждаются в ярлыках, но именно они приносят с собой мир на эту землю. Никакое экономическое регулирование, никакая диктатура одного или двух человек, равно как и технический прогресс, не приводят к миру. Напротив, без изменений в сердцах все это может вести лишь ко все более масштабным и разрушительным катастрофам.

Чтобы принести покой этому миру, вы должны начать с себя, поскольку вы и есть этот мир. Чем являетесь вы, тем является и этот мир. Если вы жадны, ищете соперников, ищете привилегий и выгод, привязаны к тем или иным ярлыкам, ревнивы и подвержены страстям, то вы получите мир, где будут царить ненависть и войны, мир нарастающего хаоса и тирании, жестокости и страха.

Это именно вы создали все эти мировые проблемы, и вы же – единственные, кто может их решить. Не перекладывайте это на всевозможных специалистов, политиков, лидеров, поскольку мир – это то, чем являетесь вы сами.

12

Исцеление себя

Доктор Д. рассказал, что лечит других, не будучи при этом в состоянии излечить себя самого, что те недуги, которые мучают его пациентов, мучают и его. Он вполне способен взаимодействовать с другими, помогать им и так далее, но что касается его самого... В его душе нет покоя.

Как легко с помощью слов помогать излечиваться другим, исцелять других! И насколько несравнимо труднее лечить себя самого! Чтобы исцелить себя, чтобы достичь покоя в собственной душе, человек должен избавиться от барьеров, которые сам упорно выстраивал вокруг себя, таких как престиж, «прелести» богатства и все, что оно дает: друзей, партнеров, известность, великолепное образование. Доктор признал, что все, что я назвал, у него есть. Но ведь именно эта внешняя атрибутика – эти проявления утонченного эгоизма – мешают ему обрести покой, которого он так жаждет.

Он понимал, что сказанное мной – правда, но отказаться от всего этого ему слишком трудно, так как это стало частью его природы.

Я заметил ему, что он должен либо продолжать в том же духе, укрепляя эту природу и все сильнее страдая, либо начать ее ослабление, устранение. То, что он создает, –

всего лишь отдушина посреди печали, пауза между двумя конфликтами, временное затишье или, скорее, усталость от борьбы. Как психиатр, он хорошо понимал, что внутренний покой должен прийти через осознание, возникающее в результате самопознания, то есть не через подавление, а путем интеграции. Такое осознание приводит к медитации.

Он, конечно, никогда не медитировал. Ему было известно, что такое концентрация, но не медитация.

Медитация и концентрация – разные предметы. Концентрация предполагает наличие объекта, на котором сосредотачиваются, в то время как медитация – это сознание себя, «меня» и «моего» со всеми его следствиями и содержанием, что приводит к пониманию, рождающемуся в результате правильного мышления. Это сознание имеет качество концентрации, но отличное от сосредоточения на объекте, даже если это весьма возвышенный объект. В этом случае человек достигает глубокой внутренней интеграции и превосходит противоположности, в то время как концентрация на объекте создает двойственность и на глубинном уровне сохраняет причину конфликта.

Пусть он станет осознанным в отношении своих мыслей и чувств, не проявляя избирательности, но просто осознавая их, какими бы банальными и низкими или возвышенными и благостными они ни были. По мере возникновения каждой мысли и каждого чувства, пусть он, следуя за ними, продумает и прочувствует их до конца. Следуя им до конца, он будет

постоянно отвлекаем другими мыслями и чувствами, и так он увидит, что истинное сосредоточение отсутствует. Следуя им до конца, он увидит, что он оценивает и осуждает, а затем увидит свою необъективность, предубежденность, свои тайные сомнения и мотивы. Следуя им до конца, он откроет самого себя, и это открытие – освобождающее и созидательное. И так он сознательно освободит свой ум, и в этот свободный и открытый ум, каким бы ограниченным он ни был в начале, будет спроецировано содержимое подсознательного, скрытого. Каждая проекция должна быть продумана и прочувствована, растворена и превзойдена. И с этим глубоким самопознанием придет покой мудрости, любовь, не знающая границ, и реализация высшего.

Все это – ненасильственный процесс, требующий терпения, интенсивной бдительности и глубокой, большой осознанности.

Варварская игра общества

Школьная учительница миссис М. рассказала, что во внеурочное время дети играют в войну, представляя себя солдатами, вооруженными пулеметами, мечами, танками и тому подобным. Как этому помешать?

Учитывая то, что в эту варварскую игру втянуто все общество, удерживание от подобных игр нескольких ребят, которые затем снова будут увлечены ими с подачи взрослых, не сыграет большой роли, если только рядом с ними не будет постоянно находиться их учитель, предлагающий им какие-нибудь другие виды развлечений – разумные и безобидные. Возможно, что ей под силу будет постоянно контролировать одного-двух детей, но если лишить их грамотных объяснений и руководства, которые помогали бы им сознавать те огромные беды, к которым приводит их варварство, то общество вскоре их поглотит.

Ведь, по сути, общество – это личность или совокупность личностей, и если личность сама не избавится от всего, что является причиной войн и тому подобного, то всего лишь внешним «латанием прорех» и перетасовкой все тех же причин с изменением лишь места их расположения многого добиться не удастся.

Поэтому она должна начать с себя; ей необходимо понять себя, поскольку за самопознанием следует правильное мышление.

Временное затишье или подлинный покой?

Миссис К. – очень состоятельная дама. В ее теперешних личных отношениях она чувствует себя несчастной и подавленной. Ей хочется покоя и счастья.

В *этом* мире нет покоя и счастья, здесь существуют только вечный конфликт и страдание, перемежающиеся временными паузами, ведущими к очередной боли и мучению. Так чего же она хочет – этого так называемого временного затишья или подлинного покоя?

Покой приходит с пониманием того, что такое чувственность, суетность и личное бессмертие, и превосхождением их. Чтобы их понять, а значит, превзойти, она должна сознавать свои мысли и чувства. Это требует сознательных усилий и времени для обдумывания.

Она сказала, что она активная женщина, занимающаяся благотворительностью, член многих клубов и так далее.

Я заметил ей, что все это стало для нее отвлекающим фактором и не имеет большого значения, с чем она неохотно согласилась. Возможно, ей придется оставить все это ради освобождения времени для размышлений; а из этой вдумчивой осознанности взойдет заря понимания, правильного

мышления и медитации.

Тут она с готовностью согласилась, поскольку, по ее словам, она уже в какой-то мере задумывалась над этим. Однако добавила, что все это подразумевает отказ от ее нынешней жизни – деятельности, занятий, развлечений и благотворительности.

Ее благотворительность, ее общественная деятельность, ее внешняя активность вообще – это малозначащая деятельность, сравнимая с жизнью бедных животных в клетках. Такая деятельность в итоге приносит больше вреда, чем пользы, – слепой, ведущий слепого.

С этим она снова нерешительно согласилась, и я указал ей на катастрофический беспорядок в мире: на войны, абсурдность национализма, классовую и расовую предубежденность, экономические барьеры и в добавок ко всему огромную нехватку доброжелательности и любви. Все это можно основательно изменить лишь при условии, что она начнет с себя, потому что она и есть этот мир.

Все это она признала, но, по ее словам, она боится менять свою жизнь, поскольку, даже если она начнет с малого, двигаясь в этом направлении, это приведет к слишком большим переменам, чего ей бы не хотелось; хотя добавила, что еще подумает.

Проблема секса

Р. сказал, что боится секса; с самого детства секс злил его и притягивал. Общаясь в компании друзей, он сопротивлялся этой теме, что вызывало их неприязнь. Он молился, повторял мантры, псалмы, пробовал психоанализ, но секс все преследовал его, а он – секс.

После того как мы поговорили еще немного, я заметил ему, что, прежде чем у нас появится надежда на решение чувственных и эмоциональных проблем, нам следует разобраться в том, что такое привычка. Упомянутые проблемы не преодолеваются одной лишь решимостью или волей, человек должен стать вдумчивым. Привычка, обыкновение, по свойственной ей природе беспечна, а такая беспечность не ведет к свободе. Мы совершаем легкомысленные поступки в юности, например курим, и это постепенно перерастает в привычку. Если мы говорим себе, что не должны этого делать, то постоянная решительная настроенность не курить просто вырабатывает еще одну привычку. И избавиться от привычки можно только благодаря ее пониманию посредством осознания, благодаря развитию вдумчивости.

Наша жизнь представляет собой череду легкомысленных действий, превращающихся в привычки – и в наших отноше-

ниях, и в религии, и в политической и социальной жизни. Мы мыслим слоганами, формулами – тупыми и скучными. И сама суть легкомысленности – эгоизм со всеми его мелочными, ограниченными, изнурительными поступками и проблемами. Секс становится огромной проблемой, поскольку является бегством от закрепощающего, сковывающего эго. Он раскрепощает и становится привычкой. А привычка – это бездумность.

Человеку следует стать вдумчивым, для начала став осознанным. Благодаря осознанности человек начинает распознавать множество мыслительных привычек и привычек в области чувств. Эти привычки следует основательно обдумать и прочувствовать, следует увидеть их последствия. И когда, таким образом, сфера сознательного будет полностью понята и станет открытой и свободной, содержимое подсознательного, скрытого, сможет спроецировать себя в сознательный разум, готовый его принять, будучи теперь открытым и бдительным. Когда это произойдет, должна быть отслежена и понята каждая проекция. И тогда в результате интенсивного осознания вечно ограниченная, мелочная деятельность эго будет уничтожена, и появится правильное мышление.

Чем сильнее вы боретесь с привычкой, чем больше ей сопротивляетесь, тем безрассуднее становитесь. Благодаря правильной осознанности, правильному осмыслению всей нашей деятельности, выявляются и превосходятся все при-

вычки мышления и чувствования. Выбатывать чувство, противоположное страху, – значит создавать еще одну привычку, но сознание страха и полное его продумывание и прочувствование не приводит к свойственному противоположностям безрассудству, свидетельству того, что в противоположностях нет свободы. Вы должны сознать привычки мышления и чувств и в отношениях, и в общественно-политической деятельности, и в религии.

Чтобы стать осознанными, вам следует уделить этому время, следует быть терпеливыми и бдительными. Медитация – это очищение ума и сердца от эгоизма. Благодаря такому очищению рождается правильное мышление, и лишь одному ему под силу избавить человека от страдания.

Записывание мыслей

О. сказал, что он не может медитировать, его мысли блуждают повсюду, и ему не удастся сохранять ум неподвижным. Он почувствовал, что пришло время задуматься над этим серьезно. Он был активным человеком, всегда занятым тем или иным делом.

Деятельность, лишенная глубокого понимания, ведет к беспорядку, к состоянию, в котором сейчас находится мир. Без знания себя деятельность неизбежно приводит к конфликту. Началом открытий на пути самопознания является медитация. Эти открытия – раскрепощающие и творческие, но просто сосредоточение на каком-нибудь положительном качестве в стремлении стать кем-то сейчас или в будущем не является открытием в самопознании. Качество, возвращаемое таким образом, никогда не может быть освобождающим, продуктивным, и, следовательно, оно все еще в сетях глупости. Поэтому концентрация на чем бы то ни было – на изображении, образе, символе или идее – не медитация. Принуждение ума задерживаться на чем-либо мешает совершению открытий; оно лишь придает уму некую форму, пусть даже благородную, но не раскрепощает, не освобождает его. Медитация же – это освобождение ума.

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.