

ЧЕТЫРЕ СВЯЩЕННЫХ СЕКРЕТА

**любви, процветания
и жизни в красивом состоянии**



Кришнаджи и Притаджи

Городской монах

Кришнаджи и Притаджи

**Четыре священных секрета
любви, процветания и
жизни в красивом состоянии**

2019

УДК 133
ББК 86.4

Кришнаджи и Притаджи

Четыре священных секрета любви, процветания и жизни
в красивом состоянии / Кришнаджи и Притаджи —
2019 — (Городской монах)

ISBN 978-5-04-108999-3

Четыре священных секрета — это четыре глубоких духовных принципа, с помощью которых каждый может найти свой способ стать счастливее и осуществить свою мечту. Книга основана не только на древней мудрости, но и на современных исследованиях в области биологии, физики, психологии. Она написана просто и увлекательно. Описание каждого секрета иллюстрируется примерами из жизни и сопровождается практиками, необходимыми для его постижения. Авторы этой книги, Кришнаджи и Притаджи, – семейная пара и основатели O&O Academy — школы философии и медитации в Индии, где ежегодно обучаются тысячи учеников со всего мира, независимо от религии и национальности. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 133

ББК 86.4

ISBN 978-5-04-108999-3

© Кришнаджи и Притаджи, 2019

Содержание

Предисловие	5
Вступление	6
Мое пробуждение	9
I. Первый священный секрет: живите с духовным видением	12
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Кришнаджи и Притаджи

Четыре священных секрета любви, процветания и жизни в красивом состоянии

Предисловие

Как стать счастливым?

Рано или поздно мы все задаемся этим вопросом. Все мы можем вспомнить моменты из прошлого, когда испытывали состояние счастья спонтанно и естественно. Сейчас же мы прикладываем невероятное количество усилий – читаем книги, ходим на тренинги, становимся успешнее, но счастье появляется в нашей жизни лишь на короткий момент, а то и вовсе не наступает.

Если вы всё еще сохранили надежду и продолжаете искать – поздравляю, это та книга, которая даст вам ответ на вопрос, что же такое счастье и как его достичь. Для меня эта книга стала открытием. Мой поиск на ней закончился, я нашла то, что искала. Надеюсь, таковой она станет и для вас.

Четыре священных секрета – это четыре глубоких духовных принципа, каждый из которых требует осмысления и практики. Как и всё гениальное – они просты, потому что продиктованы самой жизнью. Но прошу вас не обольщаться привычной нам рациональной «понятностью»: внедрить их в жизнь не так-то просто, требуется трансформация укоренившегося в нас образа мышления. Но оно того стоит.

Эта книга – симбиоз науки и духовных знаний. В ней вы не найдете ни догм, ни сложных религиозных систем, ни призывов к отказу от мирского. Вы можете быть агностиком или атеистом – всё, что вы прочтете, основано не только на древней мудрости, но и на современных исследованиях в области биологии, физики, психологии.

Четыре священных секрета призваны помочь вам в повседневной жизни – в отношениях с семьей, партнерами, командой, в профессиональной деятельности или бизнесе. Каждый человек, каждая жизненная ситуация уникальны. Вы получите инструмент, с помощью которого сможете найти свой, индивидуальный способ действовать и получать то, чего вы желаете.

Авторы, Кришнаджи и Притаджи, – семейная пара. Они растят дочь, занимаются бизнесом и являются основателями O&O Academy – школы философии и медитации в Индии, где ежегодно обучаются тысячи учеников, в том числе мировые лидеры в своих сферах и известные люди. Они продвинулись чуть дальше в своем искусстве быть счастливыми и щедро делятся с нами своим опытом и жизненными историями. Тепло и бережность их подхода чувствуются в каждой строчке.

Ольга Маркина, трансформер O&O Academy, врач-психотерапевт, кандидат медицинских наук

Вступление

Автор: Притаджи

Я открываю двери и выхожу на веранду, ощущаю свежесть воздуха, который начинает становиться влажным. С бризом до меня доносится запах мокрой земли. В высоте надо мной повисают два больших темных облака, сбрасывают свою тяжесть и продолжают дальше свой путь. С крыши сбегает вода, образуя в саду лужицы. Громко квакает лягушка, ей вторит другая; вскоре образуется целый лягушачий оркестр. Мои органы чувств переполняет восторг. Блаженство вливается в меня со всех сторон, плавно переходя в состояние глубокой тишины. Раздается телефонный звонок от моего менеджера из Лос-Анджелеса – он звонит обсудить предстоящий запуск нашего приложения для медитаций. Безмятежность внутри меня продолжается и во время беседы... слова текут без усилий.

Почему жизнь не всегда кажется столь непринужденной?

Почему в наших отношениях так мало глубоких, ярких и наполняющих мгновений? Почему прогресс на нашем пути к успеху столь медлителен, а препятствия так велики? Почему счастье так мимолетно? Мы ощущаем вспышку радости, когда видим улыбку своего ребенка, когда обнимаем своих близких, когда слышим похвалу за хорошо сделанную работу. И почему наша радость так быстро меркнет, только лишь чтобы смениться тревогой, беспокойством или сомнением?

Тысячелетиями люди искали ответы на эти вопросы. Мы развили бесчисленное множество стратегий для пробуждения к более красивому существованию. Мы усердно работали, совершенствуя наши навыки, овладевая как древними практиками, так и модными техниками.

Но приблизили ли нас эти стратегии к той жизни, о которой мы мечтаем? Или же это дает нам лишь временные результаты?

Безусловно, тактический подход к решению проблемы – это неплохо. Но наша цель – помочь вам выйти за рамки посредственности и пробудиться к силе, которая намного больше, чем любая техника, которой вы можете овладеть, – к силе, которая позволит вам создать жизнь великого процветания и великой любви. Вам нужно лишь открыть ее.

Это сила трансформированного сознания.

Мы не говорим, что вам следует переучивать разум или приобретать хорошие привычки; мы хотим полностью изменить ваше представление о реальности. Представление о себе и обо всем, что вас окружает.

Задумайтесь об этом на минутку.

Что будет, если начать жить совершенно по-другому? Ощутить, будто у вас начали функционировать новые участки мозга? Увидеть возможности там, где вы раньше видели только преграды? Почувствовать, что время и удача наконец на вашей стороне?

Какие возможности откроются при таком мощном сознании?

Вероятно, вы, как и те люди, которых мы встречали на протяжении последних тридцати лет, тоже жаждете знаний. Тридцать лет назад мои свекры Шри Амма и Шри Багаван основали «Единство» (Oneness) – духовную организацию, которая пробуждала людей от выживания к полноценной жизни. А двадцать лет спустя мы вместе с моим мужем Кришнаджи основали «Академию Единого Мира» (One World Academy) – школу нашей собственной философии и медитации для трансформации сознания.

Прошло два года с тех пор, как мои свекры передали «Единство» Кришнаджи и мне. Мы объединили две эти организации в Академию О&О. Благодаря нашей учебной программе

тысячи людей исцелились от личных обид, научились достигать своих целей, не изматывая себя как прежде, и стали жить без страха и страданий. Открыли для себя, как перейти от раздельности к единству; от разногласий к сотрудничеству, от страданий к блаженству, тем самым трансформировав себя, членов своих семей, коллег на работе.

Академия О&О не изолирована от современной жизни. Это скорее организация, привлекающая учеников активным обучением. Вы применяете в жизни то, чему учитесь у нас. Мы предоставляем курсы для подростков и взрослых, для семей, для людей, пребывающих в духовных поисках, для осознанных творцов богатства и лидеров, которые хотят «апгрейда сознания».

Люди часто приходят к нам в поисках решения конкретной жизненной ситуации, о чем я упоминала ранее, но быстро осознают, что всё меркнет в сравнении с теми инсайтами и волшебством, которые начинают происходить в их жизнях после пробуждения сознания.

Относитесь к этой книге как к пособию по раскрытию всего потенциала человеческого сознания. К сожалению, большинство не имеют доступ к этому источнику мудрости. Неудивительно, что мы тратим столько времени, планируя и обдумывая достижение счастья и успеха, будто они – гости, которых невозможно уговорить задержаться надолго.

На следующих страницах мы поделимся четырьмя священными секретами, которые настроят ваш разум на новую волну. Каждый секрет влечет за собой путешествие, которое освободит вас от всех преград на пути к достижению вашей мечты, расширенных уровней сознания и соединенности с вашими близкими.

Великая награда трансформированного сознания – это восприятие мира через призму того, что мы с Кришнаджи называем красивым состоянием. Когда мы пребываем в нем, всё вокруг кажется радостным и легким. Возможности сами приходят в вашу жизнь. Прохожие становятся приветливыми друзьями и единомышленниками. Вы будете окружены поддержкой на каждом шагу. Ваша интуиция пробудится.

Суть этой книги предельно проста. Есть только два состояния сознания: состояние страдания и красивое состояние. Первое создает вокруг вас хаотичное энергетическое поле, а второе притягивает в вашу жизнь гармонию. Поэтому мы должны сделать самый важный выбор в нашей жизни: в каком состоянии мы хотим жить?

Напрашивается вопрос: сделав свой выбор, возможно ли постоянно пребывать в красивом состоянии?

Нет, невозможно. Одного выбора недостаточно. Для начала мы должны понять, что состояния страдания зачастую неосознанны и глубоко укоренены в нас. Привычка страдать в нас эпигенетична и уходит корнями еще в пренатальный период или наше раннее детство, или даже в более поздние годы.

Состояния страдания не дают нам почувствовать целостность, спокойствие, радость, смелость. Но их можно преодолеть.

Если мы не научимся освобождаться от страданий, они будут приходить снова и снова. Это будет продолжаться до тех пор, пока наше восприятие окрашено грустью, раздражением и злостью. Пребывая в столь болезненном состоянии, мы не можем обрести счастья, полноценных отношений или благополучия. Даже если мы направим недовольство в созидательное русло, наши достижения не принесут долговременного удовлетворения. Или, что еще хуже, наша победа обойдется слишком дорого, и мы усомнимся, стоило ли оно того?

На этом этапе отпуск, отдых или попытки переключиться и отвлечься ощущаются так, будто мы пытаемся потушить вулкан, закидывая туда лед руками.

Нам нужно что-то большее, чем временное обезболивание. Нам нужна трансформация.

Мы написали эту книгу, чтобы поделиться собственным опытом, а также опытом наших учеников, которые полностью изменили свою жизнь и добились успехов в карьере и личной

жизни. В целях конфиденциальности мы изменили их имена, национальности и биографические данные. Тем не менее их инсайты и опыты трансформации переданы достоверно.

Я люблю притчи, в то время как Кришнаджи предпочитает истории из реальной жизни. Мы дополняем друг друга, и наши рассказы сливаются воедино. Время от времени вы будете встречать фрагменты, рассказанные кем-то одним из нас, но в целом мы будем делиться четырьмя секретами вместе, помогая вам преодолеть любые преграды и добиться любви и процветания.

Как показывают эти истории, если у вас есть желание трансформировать ваше сознание, вы сможете открыть для себя невиданную легкость в жизни, любви, достижении успеха. Когда вы впустите эти секреты в свое сердце, Вселенная станет вам близким другом, готовым помогать на каждом шагу и являть вам свои чудеса.

Давайте начнем это путешествие вместе.

Но перед тем как начать, мы хотим предложить вам следующее: не спешите перелистывать страницы. Четыре Священных Секрета – это книга, к которой вы захотите возвращаться снова и снова. Она будет разговаривать с вашей душой. Правда, стоящая за этими словами, будет раскрываться вам с каждым днем всё больше и полнее. Возможно, вам захочется сделать чтение некоторых глав частью вашей ежедневной медитативной практики или носить эту книгу с собой, чтобы с ее помощью находить ясность во время многочисленных вызовов жизни.

Превратите эту книгу в свою личную, делая заметки на полях, выписывая вопросы и записывая свои наблюдения, возникающие по мере ее чтения. Каждый раз, когда вы будете возвращаться к этим словам, они будут раскрываться для вас по-новому. Делайте паузу, чтобы посозерцать над каждым утверждением. Запишите любые возникающие чувства или инсайты, а также совпадения, которые будут случаться по мере того, как вы пробуждаетесь к силе сознания.

Мое пробуждение

Автор: Кришнаджи

Весной 2009 года мы с Притаджи и нашей дочкой Локой (ей тогда было пять лет) отправились в долгожданный отпуск к Большому Медвежьему озеру в Южной Калифорнии. Мы стояли на вершине горы и восхищались видом.

Кристалльно-голубое озеро казалось бескрайним. На воде зелеными и белыми пятнышками отражались земля и небо. Золотистые и серебристые прожилки пронизывали безупречную поверхность.

Я был взбудоражен чистым, холодным воздухом, наполнявшим мои легкие.

Мы знали, что так высоко в горах температура будет другой, но никто не ожидал, что легкий ветерок окажется столь пронизывающим. Это придавало бодрости телу и уму.

Веселый голос Локи прервал тишину. «Нанна, нанна, смотри!» – воскликнула она, нежно назвав меня папой на южноиндийском диалекте. Она дернула меня за руку и указала на причал, где швартовались два гидроцикла. Мы с Притаджи посмотрели друг на друга. Как же мы могли отказать ей?

Энтузиазм Локи был заразительным, да и сам инструктор оказался довольно веселым. Показав нам основы вождения, он поинтересовался, нужны ли спасательные жилеты.

Вопрос прозвучал настолько вскользь, что я, не раздумывая, ответил: «Нет, всё в порядке». Через полминуты Притаджи слегка коснулась меня: «Давай возьмем». Тут же я вспомнил, что она не умеет плавать. Конечно же, надо взять. Мы надели жилеты и сели на гидроцикл.

Я завел мотор, и под гул мотора и восторженные визги Локи инструктор пытался прокричать последние важные детали. Он сказал мне, что нужно следить за скоростью и избегать резких поворотов. Потом, когда мы отчалили, я услышал: «Если перевернетесь, надо вернуть гидроцикл в вертикальное положение, иначе он пойдет ко дну через семь минут». В этот момент мы уже отъезжали.

«Быстрее, нанна, быстрее!» – Лока смеялась и подначивала меня. Мы уже проплыли внушительное расстояние, и всё равно казалось, что на этом озере можно рассекать целую вечность.

Я хотел подарить жене и дочке яркие эмоции и начал раскачиваться вперед и назад, чтобы сделать большую волну. Вместо этого мы потеряли равновесие и перевернулись.

Всё стало темным. Мы были под водой. Страх пробежал по моему телу, когда я почувствовал, как Притаджи отчаянно хватается за меня. Где Лока? Барахтаясь, я выплыл на поверхность и увидел, как обе они всплыли благодаря спасательным жилетам.

Притаджи нахлебалась воды и ловила ртом воздух. Меня трясло. Вдруг с ней что-то случилось? А с Локой? Через несколько минут мне удалось их успокоить. Лока пришла в себя быстрее, чем Притаджи.

«Нанна? Как же нам перевернуть эту штуку?» – прокричала Притаджи.

Я напрягся, вспомнив слова инструктора. Время стремительно подходило к отметке семь минут, гидроцикл должен был потонуть в любой момент.

Мы застряли далеко от берега, в ледяной воде, наши телефоны промокли и не работали. Думая о том, насколько небрежно инструктор отнесся к мерам безопасности, я бы не удивился, если бы он вообще забыл о нас. «Что, если никто не придет к нам на помощь?» – звенело в моей голове. Мы бы замерзли в этой ледяной воде. Мне не удавалось перевернуть гидроцикл,

но, по крайней мере, он еще оставался на плаву. Нам всё равно оставалось лишь ждать подмоги, но казалось, что главная опасность уже миновала.

В это же время в моей голове без остановки звенели мысли. Я не мог перестать злиться из-за никудышного инструктажа, который нам провели на пристани. Хотелось отругать инструктора – так сильно я злился. Но в первую очередь я пытался понять, почему всё это произошло. Мне не давали покоя вопросы:

Почему это произошло с моей семьей? Это результат негативной кармы? Это часть какого-то вселенского замысла? Какой урок я должен из этого извлечь?

Я пытался найти ответы, но ни один из них меня не устраивал. Если списать это на карму, вселенский замысел или урок, который я должен усвоить, то наверняка это должно было бы меня успокоить, растворить мой гнев и закрыть вопрос. Но, наоборот, мой гнев не стихал и вопросы не умолкали.

Что на самом деле происходит? Что за страдание я испытываю сейчас?

Мне всегда было легко задавать такие глобальные вопросы. Можно сказать, что меня так воспитали. Мой отец – Шри Багаван, духовный наставник и основатель «Единства». В основе «Единства» всегда лежал феномен дикши, благословения единства. Когда отец был еще ребенком, ему явилось мистическое видение огромного золотого свечения, вдохновившее его читать мантры и медитировать для освобождения всего человечества от страданий. Он открыл школу, где вместе с обычными школьными предметами дети обучались искусству строить здоровые, наполненные радостью взаимоотношения. Я тоже там учился.

Через пятнадцать лет после того, как у отца прекратились видения, они спонтанно начали являться мне. Мне было одиннадцать лет, когда я начал испытывать невиданные мною ранее состояния сознания. И они внезапно начали перетекать от меня к моим друзьям и одноклассникам.

Когда отец спросил, могу ли я осознанно делиться этим с другими, я ответил: «Да». Когда я передавал состояние другим, люди начинали видеть такое же золотое свечение.

Кто-то называл это Богом; кто-то любовью; некоторые называли его священным.

Благодаря моему уникальному детству, я никогда не боялся исследовать тайны жизни. И всё же никогда мне не приходилось решать такие остро философские вопросы, как сейчас.

К сожалению, ни одно объяснение меня не удовлетворяло, пока я находился в этой холодной воде. Ничто меня не успокаивало. При мысли о беспечном инструкторе я чувствовал, как к лицу приливает кровь. Он даже не объяснил, как перевернуть гидроцикл. Насколько надо быть халатным, чтобы забыть о такой важной детали?

Я никак не мог избавиться от своей злости. Мысли бегали по кругу. Это казалось очень странным, ведь я с детства не давал тревоге настолько охватить меня.

Мне было очень не по себе от хаоса, бушующего во мне, и я решительно направил свой взор внутрь. Через мгновение истина открылась мне. Я осознал, что злюсь не на Вселенную, не на жизнь и не на инструктора. Я в действительности злюсь на себя.

В конце концов, в радостном волнении это ведь я легкомысленно сказал, что нам не нужны спасательные жилеты. И если бы Притаджи не настояла, я мог в тот день потерять свою семью.

Осознание правды полностью успокоило мой внутренний хаос.

То, что произошло после этого, можно назвать не иначе как «процесс освобождения».

Исчезли все оправдания, которые я себе придумывал во время страдания, и все метафизические идеи, в которых я искал утешение в моменты несчастья. Комфорта и безопасности больше не существовало.

Я несся с неистовой скоростью, но куда? Я не знал. В великой внутренней тишине я осознал истинную природу всех моментов страдания, когда-либо испытанных мною. Это осозна-

ние осветило всё мое бытие: корень всех страданий – это одержимое эгоцентрическое мышление, заикленное на себе.

Я осознал в тот день не только собственное несчастье. Я стал свидетелем страдания всего человечества. В тот миг я твердо и ясно понял первопричину всего людского несчастья – одержимая заикленность на собственном «я». Волнения, страхи, печали, недовольства, злость, одиночество – всё это возникает, когда мысли упорно вращаются вокруг своего «я».

Каждое нервное волокно в моем теле дрожало от понимания того, что, только развевая оковы одержимости собой, можно освободиться от стресса и несчастий.

На том этапе я уже не воспринимал себя с позиции переживающего. Больше не было того, кто страдает или не страдает, как не было и того, кто виноват в этом страдании. Не было Кришнаджи, ждущего, пока кто-то спасет его семью. Не было отдельного «я».

Я стал безграничным. Я чувствовал себя единым с Притаджи и Локой и всем, что меня окружало. Не чувствовалось разницы между мною и ими, между матерью Землей и порожденным ею телом.

Обратив внимание на тело, которое я называю моим, я увидел мать с отцом, бабушку с дедушкой, их родителей и все предыдущие поколения. Всё человечество с незапамятных времен предстало передо мной в виде моих предков.

Не было отдельных существ, отдельных вещей, отдельных событий или внешних движущих сил. Я разглядел внутри себя бесконечность океана, неба и пространства между ними. Я был Вселенной. Вся Вселенная была единым необъятным организмом, одним большим процессом, в котором всё было всем.

Существовало лишь Единство. Священное. То, что мы в индуистской вере называем Брахманом; то, что другие могут назвать Божественным.

Но я не ощущал Божественное как отдельное от меня. Не было разделенности. Не было времени.

Казалось, что этот опыт длился целую вечность, хотя мы находились в воде всего лишь двадцать пять минут, пока приехали спасатели. Пока я ждал подмоги, во мне проснулась великая страсть: жажда помочь каждому осознать то, что я только что осознал, помочь каждому человеку обрести свободу.

Я хочу, чтобы мы освободились от представления, будто мы отдельны друг от друга. Чтобы мы освободились от войны, которую мы ведем внутри себя и в мире вокруг нас. Чтобы мы освободились от страданий, из-за которых жизнь кажется ничтожной и бессмысленной.

Я осознал, что красивая жизнь из красивого состояния – судьба каждого. Я увидел способ избавления от страданий. И мне ясно открылся путь, как двигаться дальше.

I. Первый священный секрет: живите с духовным видением

Автор: Кришнаджи

Перед тем как начать путешествие, остановитесь на секунду.
Сделайте паузу.
Сделайте три глубоких вдоха.
Медленно скажите про себя:
Пусть я найду ответы, которые ищу.
Пусть я найду решения, в которых нуждаюсь.
Пусть жизнь моя будет прекрасной.

Пожалуйста, продолжайте.

Многие цивилизации, религии и культуры зарождались и исчезали. Но на протяжении веков человечество пребывало в поиске трансформированного состояния сознания. Это стремление ощущать жизнь из прекрасного состояния объединяет все религии, расы и культуры. Это духовное рвение жить полной жизнью, чувствовать глубокую связь и любить безгранично – суть каждого человека на Земле, понимает он это или нет.

Есть несколько форм ощущения этого трансформированного состояния сознания: чистое блаженство, безусловная любовь, спокойная смелость или тихое присутствие.

Обычно поиски трансформированного состояния сознания ассоциируются с хиппи и асоциальными людьми. Часто подразумевается, что этим занимаются только те, кто разочаровался в жизни и потерял к ней интерес. На протяжении веков трансформированное состояние сознания считалось конечной целью, но здесь мы с Притаджи проводим четкую границу. Мы считаем, что это заявление очень далеко от истины.

Наши собственные жизни – тому доказательство. Мы с Притаджи очень вовлечены в жизнь: мы – супруги, воспитываем дочь-подростка, заботимся о здоровье наших родителей. Мы возглавляем международно признанную академию изучения сознания, которая только в прошедшем году насчитывала более 69500 студентов в разных странах мира. Мы принимаем непосредственное участие в учебном процессе; подготавливаем преподавателей, составляем учебную программу, обучаем подростков. Кроме того, мы основали два огромных благотворительных фонда, которые на данный момент затронули жизни около полумиллиона деревенских жителей, проживающих в более тысячи деревень вокруг Академии О&О. Мы благотворно повлияли на жизни более 220 000 молодых людей в индийских школах и колледжах, которые проходили наши курсы. Мы также основали пять международных бизнес-проектов, для которых разрабатывали стратегию развития и осуществляли управление на протяжении последних нескольких лет.

Не будет преувеличением сказать, что мы глубоко удовлетворены и успешны во всем, что делаем. Большинство людей поражаются тому, как нам это удается.

Мы отвечаем, что причина всему – сила нашего сознания.

Каждый из нас намного больше, чем наш ограниченный ум. Мы намного больше, чем наши физические тела. Мы – трансцендентные создания. Чем больше вы пробуждаетесь к силе вашего сознания, тем сильнее вы становитесь. Тем легче Вселенная идет вам навстречу, тем чудеснее становится ваша жизнь. Это ключ к тем секретам, которыми мы с вами собира-

емся поделиться. Если хотите решить свои проблемы, если хотите исполнить свои желания, вы должны пробудиться к силе вашего собственного сознания.

То, чем мы с вами сейчас поделимся, позволит вашему сознанию обрести достаточно силы для достижения всех ваших целей и намерений. Эти четыре священных секрета основаны на нашем опыте, и они успешно применяются нашими учениками.

Так что откройте ваши сердца. Читая и впитывая каждый из этих секретов, вы станете замечать, как ваша жизнь начнет меняться к лучшему.

Итак, откройте первый священный секрет.

Первый священный секрет: живите с духовным видением

Какое состояние бытия движет вами?

Автор: Притаджи

Эта древняя притча поможет вам осмыслить первый священный секрет. Прочтите ее спокойно.

Два монаха, Йесми и Ноуми, возвращались в монастырь после того, как они весь день учили людей в деревне неподалеку. По пути им надо было пересечь реку. Они уже собрались войти в воду, как вдруг услышали плач женщины.

Йесми подошел к ней и спросил, что ее тревожит.

«Мне надо вернуться к моему ребенку. Он ждет меня в деревне на другом берегу. Вода поднялась, и теперь я не могу перейти реку», – сказала она. Ей было больно от того, что ребенок будет плакать и всю ночь ее звать.

Йесми спокойно перенес ее через реку. Она поблагодарила его за помощь, и монахи продолжили свой путь.

После долгого неловкого молчания Ноуми наконец заговорил. Он раздраженно спросил: «Ты понимаешь всю серьезность того, что только что сделал?»

Йесми улыбнулся в ответ: «Понимаю».

Ноуми продолжил: «Наставник велел нам никогда не смотреть на женщин, а ты заговорил с ней! Он наказал никогда не говорить с женщинами, а ты дотронулся до нее! Он запретил прикасаться к женщинам, а ты взял ее на руки!»

Йесми спокойно ответил: «Это так, но я отпустил ее полчаса назад. А ты всё еще несешь ее?»

Притча о двух монахах рассказывает о двух внутренних состояниях, которые свойственны всем нам. В каждый момент жизни мы пребываем либо в состоянии страдания, либо в отсутствии страдания.

Давайте назовем это состояние не-страдания «красивым состоянием», потому что именно так ощущается жизнь, когда мы не страдаем.

Если вам не нравится слово «страдание», замените его на слово «стресс». В основном стресс относится к напряжению, но ведь злость, страх, одиночество и недовольство являются состояниями стресса, не так ли? Слово «страдание» охватывает все эти состояния.

К красивым состояниям относятся покой, любовь, соединенность, страсть, радость, бодрость, внутренняя гармония. Если мы не находимся в красивом состоянии, то можно быть уверенными, что мы страдаем и пребываем в стрессе.

Если мы посмотрим на любое событие в нашей жизни и в мире вокруг, то непременно заметим движущую силу этих двух состояний. За миром и войной, зависимостью и гармонией, упорством и неудачей, добротой и жестокостью, сотрудничеством и разрушительной страте-

гией и, наконец, счастливыми детьми или потерянным поколением всегда стоит либо красивое состояние, либо страдание.

Давайте вернемся к нашей истории, зная, что Йесми отражает красивое состояние, а Ноуми – стресс и страдание.

Ноуми выдумал себе несуществующую проблему и напрягся, пытаясь решить ее. Йесми помог другому человеку решить настоящую проблему и спокойно продолжил свой путь.

Ноуми был обеспокоен до, во время и после этого происшествия. Внутреннее беспокойство заставило его всё усложнить и отреагировать неразумно.

Йесми же, совершая действие, полностью присутствовал в ситуации. Закончив это действие, он полностью вышел из нее. В красивом состоянии нет места навязчивым размышлениям о прошлом или тревоге о будущем. Мы ощущаем внутреннюю простоту и величие незамутненного разума. Мы пребываем в настоящем.

Ноуми был потерян, потому что стрессовое состояние разъединяет нас. Когда мы подобны Ноуми, мы стоим посреди радостной толпы, но мысленно отсутствуем. Мы одиноки даже в компании своих друзей.

Состояние Йесми было иным; он присутствовал. Он также почувствовал тревогу Ноуми и попытался избавить его от нее, задав мудрый вопрос.

Когда мы пребываем в красивом состоянии, нам хватает мудрости помогать себе и другим. Наши действия решительны и плодотворны.

У всех нас были случаи, когда мы становились Йесми или Ноуми. Мы все жили в стрессе и разъединении, способствовали хаосу в нашей личной жизни и жизнях окружающих. Мы также жили в красивом состоянии, чувствуя единство со всеми, внося свой вклад и в собственное благополучие, и в благополучие всего мира.

За все годы наблюдения за сознанием и его проявлениями в жизни мы заметили определенную закономерность. Несомненно, что страдание разрушает, а красивые состояния восстанавливают и оживляют. Раз за разом мы замечали: чем дольше человек живет в напряжении, тем больше его жизнь становится похожей на запутанную паутину, из которой не выбраться. Нарастают проблемы, беспокойство, хаос. Жизнь превращается в бесконечную борьбу.

Когда мы долго пребываем в состоянии недовольства, разочарования, зависти или ненависти, начинает казаться, что вся жизнь идет наперекосяк. Мы боремся со своими близкими, с коллегами, со знакомыми. В состояниях страдания нам кажется, что вся Вселенная против нас. Несмотря на все наши решения или действия, мы видим, что жизнь становится всё более и более запутанной.

А когда мы живем в красивом состоянии, нам раскрываются волшебные синхронистичности. Мы видели такое очень много раз. Вам, наверное, интересно, что значит «синхронистичность»? Синхронистичность – это значимое совпадение или стечение обстоятельств. Это гармоничные и благостные события, которые способствуют воплощению вашего намерения. Складывается ощущение, что произвольно движущаяся Вселенная подстраивается под ваши сердечные желания.

В красивом состоянии мы становимся более креативными и находим невероятные решения насущных проблем. Исцеляются наши разрушенные отношения и рождаются новые, наполненные заботой и процветанием. Наше мышление становится ясным, наш интеллект – острым, наш ум – спокойным, а сердце открывается соединенности и единению.

Если вам сложно освоить концепцию красивого состояния или она не до конца вам понятна, запомните: это состояние характеризуется множеством опытов переживания. Это может быть безмятежность, счастье, благодарность, любовь, смелость. Его суть кроется в отсутствии внутреннего конфликта, противоречивой внутренней болтовни, в большем присутствии в собственной жизни, в большей соединенности с людьми вокруг вас. И по мере вашей эволюции вы можете пробудиться к трансцендентным состояниям, таким как покой, тишина, состра-

дание, радость и бесстрашие. Пребывая в этих состояниях, вы движетесь в одном потоке с жизнью. Вы пробуждены к единству и взаимосвязанности всего сущего. Чем сильнее это состояние, тем легче вам влиять на реальность и осуществлять свои желания.

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.