МЕДИТАЦИЯ – ПОИСК ДУХОВНОЙ ИСТИНЫ

И снова о медитации. Разве это не самая важная тема в современном нервном мире, который тонет в неизвестной бездне, и никто всерьез не намерен его спасать...? Когда лидеры крупнейших государств (и некоторых малых тоже) – это жаждущие чести нарциссы, безумцы и представители различных психических заболеваний, что остается? Их много, в их руках корпорации, банки и оружие, правительство и даже церковь с епископами. Теперь в интернете пишут, что президента США избрали в основном протестанты. А Ру́сскую правосла́вную це́рковь, как пишут в прессе, возглавляет какой-то бывший бандит, который теперь, облачившись в золотые одежды, освящает оружие, предназначенное для убийства народа Украины. Такое «духовенство» совершает преступления против человечности, и никто не может их остановить. Не могут, потому что их поддерживают их собратья — так называемые «массы». Эх! Что поделаешь, когда-нибудь и они просветятся...

Нам лучше поговорить об успокоении ума и спасении своей души. Когда через некоторое время жизни в тишине ум успокаивается, человек меняется: исчезает реактивность, и он сам превращается в мыслителя, наблюдающего за всем, что происходит внутри него и вокруг него. Человек становится осознанным. Человек, не практикующий покоя (разума), всегда будет непредсказуемым, временами «реактивным» и опасным как для себя, так и для окружающих. Пока человек не умеет контролировать свое «внутреннее содержание», он может навредить своему здоровью, жизни, отношениям. Он может потерять всё и не замечать угроз, опасностей. Множество болезненных примеров из нашей жизни ежедневно транслируются в интернете и прессе.

Как решиться на медитацию, если даже такой мастер медитации, как Ошо, «пугал», что медитирующий потеряет «себя»? Является ли *эго* этим «я», или у нас есть другое «я», подобное богу внутри человека? Ошо любил шутить. Если вы всего боитесь, вы ничего не поймете, ничего не испытаете. **Медитация — ваш выбор. Если вы всего боитесь, если ваша психика**

чувствительна, лучше не пробовать. Поищите другие «лекарства» для успокоения, например, чтения книг, покоя на природе.

Некоторые спрашивают, может ли католик медитировать и не предать христианскую веру? И как он может предать своего внутреннего бога, если человек практикует покой эго? В этом НЕТ никакого предательства. Хватит чушь говорить!!! Церковь придумала ужасное наказание чтобы запугать священников и нас. За десять лет медитация не только не отделила меня от веры в Иисуса Христа, но, наоборот, укрепила веру в Его Слово. Иначе этой книги не существовало бы. Я заметила, что христиане совсем не интересуются христианством, у них есть только молитвенник, и, при том, не все понимают, *что* в нём написано.

Ищущие Бога, глубже анализируют Слово Христово, интересуются трудами мистиков, другими формами веры. Это не грех. Иисус, Учитель Покоя, сам искал тихое место, где мог бы побыть наедине со своим Богом Отцом, соединиться с НИМ, «Раствориться» в Нем, в Святом Духе… История Его преображения свидетельствует об этом.

Пока нами руководят только навязанные нам страхи, мы никогда не освободимся от эго, которое стремится выжить и доминировать любой ценой. Бороться с ним бессмысленно. Пусть оно существует само по себе, а *я могу* временно от него отстраниться. Закрыть глаза и утонуть в тишине.

ОЧЕНЬ плохо, что церковь не учит ни священников, ни верующих, КАК СТАТЬ ЕДИНЫМ С БОГОМ ОТЦОМ, и даже пугает их. Медитация/созерцание (мы вернемся к этой теме позже) должна стать обязательной духовной практикой для всех верующих. Прежде всего, для священников, чтобы они могли должным образом поделиться этим опытом с верующими. Наконец, медитация — это мощный способ решения проблемы безбрачия (целибат). Пережив в себе Живую Любовь Бога, священник не будет искать физической любви через тело женщины, а иногда даже через эксплуатацию ребенка (педофилия среди священников явление не редкое). Священник будет защищен от греха педофилии. Современные священники, как пишут в прессе, скрывают свои «любовные связи» на обочине церкви. **Что говорил Иисус? В Духе мужчина становится женщиной, женщина становится мужчиной, вода становится вином. Это не мои фантазии. В этом секрет метафор**

Иисуса. Прошло 2000 лет, а церковь все еще спит или притворяется спящей? Нам нужно постучать в ее «дверь». Священникив должны учиться единству с Богом Отцом на примере Иисуса.

Вот что проповедовал евангелист Фома:

2. Иисус сказал: Если те, которые ведут вас, говорят вам: Смотрите, царствие в небе! – тогда птицы небесные опередят вас. Если они говорят вам, что оно – в море, тогда рыбы опередят вас. Но царствие внутри вас и вне вас.

3. Когда вы познаете себя, тогда вы будете познаны и вы узнаете, что вы – дети Отца живого. Если же вы не познаете себя, тогда вы в бедности и вы – бедность.

Зачем нам терпеть эту бедность, когда мы можем превратить жизнь в радость! О медитации написано много противоречивых вещей, и это вводит в заблуждение. Обучение медитации стало своего рода бизнесом. Трудно выбрать хороших учителей не имея опыта. Многие «гуру» приглашают вас, связывают вас, иногда пугают…За их услуги приходится много платить. Не каждый может себе это позволить. Вы можете и должны попробовать сами. Ошо говорил о медитации без каких-либо гуру. Стоит доверять тем мастерам, которые обучались в монастырях, у которых долгая практика медитации. Я бы отнёс к ним мастеров випассаны.

Искренняя вера в Бога, который создал вас, который дал вам Свет Духа, заботится о вас, является важнейшей вехой в жизни и в медитации. Медитация — состояние покоя и тишины — успокоит тело и душу. Ваши чакры, о которых вы ничего не знаете (*железы нашего тела, вырабатывающие гормоны и ферменты, лечат женские и мужские болезни без лекарств*). Медитация — это такое *состояние покоя*, которому может научиться каждый. Научиться ей необходимо, чтобы избежать опасностей «умного» мира, чтобы стать сознательными, свободными, физически здоровыми, добродетельными, людьми любящими близких и далёких. Так жить приятно. **Так заповедали жить Иисус и Будда**.

Ошо перед смертью учил, что ашрамы и религии не нужны. Он велел своим ученикам покинуть его ашрам в Пуне, отправиться в свои страны, жить

активной жизнью среди людей и медитировать там. Он говорил: «Это будет трудно». Но это единственный способ жить. Длительная изоляция от людей опасна, порочна, эгоистична. Когда я это осознала, я больше не уважаю «медитаторов», которые любят только себя.

Как медитировать среди людей? Это очень просто. Вы идете по улице и пробираетесь сквозь толпу с полным осознанием. Вы видите все вокруг себя и себя самого. Вы идете по красивой тропинке. **Вы идете и дышите: четыре шага – вдох, четыре шага – выдох, и восемь шагов – вы не дышите, а идете.** Вы увидите, сколько сил сэкономите на ходьбе, как легко будете парить в воздухе. Вы почувствуете себя бесплотными существами. Медитировать можно где угодно. На работе, когда хотите отдохнуть, на автобусной остановке или в поездке. Мудрые руководители создают прекрасные условия для спокойного отдыха сотрудников.

Просто отключитесь на мгновение и скажите себе с улыбкой: **«Я не тело, я не ум».** Этому меня научил Ошо. Такие медитации, без стремления к нирване, полному расслаблению, очень необходимы для облегчения бремени жизни и снижения стресса. А каждый день полон стресса. С того момента, как вы открываете глаза в постели, вы начинаете беспокоиться: «Ой, мне нужно спешить на работу. Ой, мне нужно приготовить завтрак для семьи... ой... ой... ой...» И вы можете делать то же самое спокойно, радостно, легко. Вам просто нужно «отключить страхи эго».

Глубокая медитация совершенно другая. К ней нужно подготовиться. Нужно убедиться, что вы действительно можете посвятить время только себе и что никто из ваших близких не будет по вам скучать, никто не будет звонить вам по телефону. Все это должно быть отключено.

Я привыкла медитировать, лежа на более жестком матрасе. Когда я ложусь, я расслабляю всё тело, используя метод «йогической смерти». Делайте так: напрягите мышцы правой ноги и расслабьтесь, почувствуйте, что «нога исчезла». Напрягите мышцы левой ноги и расслабьтесь, затем расслабьте руки, ягодицы, спину, живот, грудь, шею и, наконец, голову. «Пройдите» по всему телу внутренним взглядом и почувствуйте, действительно ли вы «мертвы». Если да, спокойно посмотрите закрытыми глазами в пространство перед вашим третьим глазом (между бровями) и понаблюдайте за своими мыслями. Постарайтесь успокоить их усилием

воли. Без напряжения, мягко. Дышите согласно пранаяме. Изучите её. Это очень упрощенный метод. Но он очень подходит для начала, для пробы. **Напоминаю: когда вы не дышите, вы не можете думать.** Когда вы научитесь наблюдать за своими мыслями, как за облаками в небе, покой придёт сам собой. Тогда вы узнаете, что означают эти «зашифрованные» слова:

«22 Иисус увидел младенцев, сосущих грудь. Он сказал ученикам Своим: эти младенцы, сосущие грудь, подобны входящим в Царствие. Они сказали: значит, мы войдем в Царствие как дети? Иисус сказал им: когда вы сделаете двоих одним, и когда сделаете внутренность как внешнее, и внешнее как внутреннее, и верх как нижнее, и когда сделаете мужчину и женщину одним, когда мужчина не мужчина, и женщина не женщина, когда сделаете око за око, и руку за руку, и ногу за ногу, идол за идолом, тогда войдете [в Царствие].»

.....

Попробуйте ответить себе, *почему эти младенцы, сосущие грудь, подобны входящим в Царствие*? Я подскажу: младенцы — это люди с чистыми душами, незапятнанным разумом и чистым сознанием, — и нам подобает стать такими…Никто не поможет вам стать *такими*? Церковь учит только благочестию, и мы не продвинемся далеко со страхом. Может быть лишь до знаменитой улицы Васара (*там находится психическая лечебница*)**… Страхом легко манипулировать. Вам лучше верить в учения Иисуса, мистиков, святых, просветлённых — такие люди встречаются во всех религиях.**

…….

*Евангелие от Фомы