



Божественное внутри вас

На каком-то уровне медитируют все. Было бы ошибкой утверждать, что вы никогда не медитировали или не знаете, как это делается. Каждый испытывает естественную потребность в личных, тихих мгновениях, в течение которых мы спонтанно осознаем и пересматриваем свою жизнь, чтобы понять, можем ли мы достичь чего-то лучшего.

Точно так же все мы переживали мистические моменты, позволяющие выйти за пределы эго, жадности, похоти, потребности в безопасности и других ограничений, чтобы испытать Божественное внутри себя.

Поэтому первый вопрос, который я задаю всякому начинающему созерцательную практику, таков: вы знаете, что уже медитируете? Вы можете вспомнить момент, когда столкнулись со сложностями и в поисках решения обратились внутрь себя? Скорее всего, такое случалось, однако эта способность к саморефлексии становится более похожей на практику,

когда вы пробуждаетесь к ней и стремитесь ее поддерживать.

Когда я глубже осознала, что именно медитация значит в моей собственной жизни, это определенно стало возвращением домой, к подлинной сути того, кем я являюсь. Я могу быть тем, кто я есть, только если честна с собой. Каждый способен на это. Медитация открывает окно честности по отношению к себе, а в этой добродетели нуждаемся все мы: она помогает разобраться в хитросплетениях опыта, который мы несем в душе.



Что такое медитация?

Медитация – это внутреннее путешествие, возвращение домой, к той неотъемлемой части себя, которая кроется за званиями, ярлыками и ролями, к тому, от чего отвлекает вас общество и окружение. Она позволяет вслушаться в глубинные, сокровенные мысли, которые напрямую связаны с чистотой и присутствием Божественного.

Просто представьте, как изменилось бы ваше существование, если бы мысли были связаны не с мирскими гранями жизни, а со священным Источником. Все поднялось бы на более высокий уровень: сияние вашей личности, слова, что вы произносите, отражение покоя в ваших глазах, принимаемые решения и даже манера одеваться, забота о себе и присутствие в отношениях. Все бы утончилось и возвысилось.

Вы воплощаете медитацию в практику, когда интимные, персональные отношения вашей уникальной личности с Божественным становятся катализатором для достижения того, к чему изначально стремитесь

мир — легкости, радости, изобилия и наполненности жизни. Эти свойства проявляются, поскольку душа питается энергией благодаря глубоко личной связи с Источником.

Основной смысл медитации — не просто возвращение к любви, он более конкретен: это возвращение к сакральному свойству Любви. Порой мы как к должному относимся к силе этих нескольких букв. Когда же в вашей жизни появляется место для созерцания, вы начинаете размышлять: «Что ж, я знаю, как ощущается человеческая любовь, но что насчет священной Любви, которая воплощает гораздо более великую энергию?» Когда два человеческих существа сходятся, они ощущают себя живыми от близости друг с другом, но позже чувство угасает. Когда же ваше сердце и душа сливаются с Источником, угасания не случается; наоборот, происходит подъем — и величественный поток энергии начинает окружать вас.

Итак, на самом деле медитация заключается в формировании более глубокого чувства священной Любви, которая устраняет все нечистое, низменное, скрывающееся во тьме. Медитация зажигает Любовь внутри вас, и любой человек, оказавшийся рядом, ощущает эту святость и чувствует себя в безопасности.

Именно этого сейчас не хватает нашему миру: Любви, благодаря которой человек способен желать другим добра, делиться чистыми чувствами, мыслить и действовать во благо людям, не прося ничего взамен. Этому виду Любви заранее известны ваши потребности — и он удовлетворяет их еще до того, как вы об этом попросите. В развитии этой формы Любви, вероятно, заключена величайшая польза медитации — как для отдельного человека, так и для человечества в целом.

Прежде чем мы отправимся дальше, мне хотелось бы развеять несколько заблуждений. Во-первых, сейчас

важно более тонко понять, что понимается под словом «Бог». Вы заметите, что в моих рассуждениях слова «Бог», «Божественное», «Источник» и другие термины взаимозаменяемы. Я не имею в виду Бога, связанного с определенным вероисповеданием, например индуизмом, христианством, иудаизмом, исламом или другими. Мы не можем втиснуть Бога в какую-то одну религию — это понятие слишком велико.

У меня есть близкие друзья, многое познавшие в традициях ислама, христианства и иудаизма, с ними мы регулярно встречаемся и общаемся. Многие привязаны к языку собственного вероисповедания. Самый важный вопрос звучит так: как нам обойти все это? Да, вы обладаете определенными религиозными убеждениями с их глубокой мудростью, но *ощущаете* ли вы Бога? Как это происходит в быту, на практике? Что вы представляете собой как носитель этих верований?

Каждый волен представлять Бога по-своему или вообще отвергать существование высшего существа. Но и те, кто не верует, в жизни порой сталкиваются со сверхъестественными явлениями и совпадениями. Даже атеисты способны медитировать, поскольку, как я полагаю, они не могут смириться с идеей организованной структуры, которая утверждает, что знает Бога и обладает властью над ним. Это ведет к смятению и разочарованию: если Бог существует, гадаем мы, почему мир не идеален? Ведь не должно быть войны, геноцида, ненависти или страданий миллионов людей по всему миру — а все это есть.

Понимание энергии Бога как безграничного сознания, исполненного любви, покоя, чистоты и мудрости, не связано с религиозностью или определенным вероисповеданием. Для него достаточно открытости разума и смелости, чтобы выделить идеи, которые могут

показаться невыразимыми. Это более глубокое, связанное с принятием понимание Божественного устранило бы большинство противоречий между людьми, исповедующими разные религии.

Личная и глубокая связь с Творцом не относится ни к какой традиции. Возможно, церковь — будь то храм, синагога или мечеть — не признает ваших мгновений созерцания. По этой причине я считаю важным разрушить миф о том, что для медитации нужно присоединиться к группе или изучить определенное наследие.

Это имеет какой-то смысл, если таково ваше желание или призвание — внешняя структура поможет дисциплинировать ум, но ее наличие не обязательно для того, чтобы заниматься медитацией. Теперь давайте глубже погрузимся в вопрос о том, с какой целью мы включаем медитацию в свою жизнь и чего мы достигнем, если будем жить, опираясь на это пространство чистоты.



Как медитировать... и зачем

Медитация спасет вам жизнь. Каким образом? Она подарит способность отличать истинные мысли от иллюзорных. Когда вы, образно выражаясь, не отличаете алмаз от стекляшки, вы можете обмануться, встать на путь саморазрушения и в конечном счете прийти к ощущению огромной утраты.

Очень важно развить в себе способность вслушиваться в собственные мысли и научиться понимать, откуда они исходят. Если они проистекают от подлинной сути «Я», которая является священной Любовью внутри вас, если в основе этих мыслей лежит чистота души, то мир вокруг начинает сиять новыми красками. Представьте еще раз, какой была бы ваша жизнь, если бы вы с готовностью позволяли этим чистым мыслям влиять на принятие решений, на отношения с другими людьми, на то, как вы зарабатываете и тратите деньги, — или просто на мировосприятие. Остановитесь и подумайте об этом какое-то время, прежде чем перейти к чтению следующего абзаца.

Если вы медитируете и созерцаете осознанно, это спасает вам жизнь, поскольку борьба перестает быть такой острой. Вы отказываетесь от мысли о том, что жизнь неизбежно сложна и полна преград. Какие бы трудности ни возникали на пути, вы больше не ищете в других причину собственного несчастья. Медитация помогает осознать, что вы — и только вы — творец своей жизни. Вы начинаете ощущать ответственность за себя как привилегию, данную от рождения, а не как тяжкую ношу.

Моменты для медитации можно уловить и в покое, и в движении. Вы можете созерцать, проявляя заботу о семье, заваривая чай, руководя командой на работе или даже просто переходя из одной комнаты в другую. У меня такие моменты зачастую возникают во время разговора, когда я смотрю на лицо человека, думая о том, что кроется за моими словами и какой отклик они находят у собеседника: осуждение или благодарность.

Когда вы, общаясь с человеком, держите в уме происходящее в мире, то уже одно стремление быть более рассудительным оказывает мощное воздействие. Это не значит, что все пройдет гладко. По-прежнему должно оставаться ощущение незнания себя, потому что оно позволяет относиться к жизни с любопытством и смиренно учиться у других. Так что цель медитации — достижение не совершенства, а ясности разума и чистоты сердца.



Этапы медитации

Один из мифов о медитации гласит, что ею нужно заниматься в течение получаса утром или вечером, при зажженной свече или благовонии, перебирая четки

и произносятся мантры или священные тексты. Эти атрибуты медитации могут вызвать более почтительное отношение к ней, но даже при соблюдении этих правил важно ответить себе на вопрос: *где мои мысли?* Когда вы берете в руки смартфон, открываете холодильник, собираете детей в школу, засовываете ногу в одну штанину, потом в другую, где витают ваши помыслы? Вы сами находитесь в настоящем моменте, в прошлом или в будущем?

Мой подход к медитации опирается на раджа-йогу, практику «Брахма Кумарис». Она проста и доступна каждому. Рассказывая о том, как медитировать, я начинаю с объяснения этапов медитации, единых и подходящих для любого человека.

Первые шаги в подготовке к медитации – *расслабление* и *сосредоточение*. Выполняя эти практики, вы начинаете замечать и отпускать напряжение и стресс повседневной жизни, настраиваете разум и тело на состояние покоя, сосредоточиваясь на дыхании и том самом ключевом вопросе: *где мои мысли?*

Следующий этап – *созерцание*, или глубокое размышление над собой, своим внутренним миром, ценностями и тем, что происходит в вашей жизни в настоящий момент. Если, к примеру, у вас сложные отношения, представьте свои переживания перед ликом Божественного в форме созерцания.

Выполняя это упражнение в течение некоторого времени, вы постепенно перейдете на следующий уровень, в пространство *покоя*. Это место, где душа успокаивается и начинает осознавать, что ей нужно, чтобы помочь вам заявить о своей силе, справиться с текущей ситуацией или продолжить корректировать ваше становление.

Роль созерцания – подготовить почву и вознестись к высшему измерению. Покой – состояние, в котором

вы открываетесь и позволяете Источнику наполнить вас всем, чем вы должны наполниться. Когда после созерцания и покоя вы возвращаетесь к пяти чувствам, душа приходит в движение. Через нее струится поток нового опыта, только что зачерпнутый в Божественном.

Следующий этап — *реализация*. Это момент, когда ваше самоощущение и чувства сливаются, вы начинаете видеть внутри себя глубокую, более осмысленную реальность. Последний шаг — собственно *медитация*, во время которой вы вспоминаете свою вечную личность и заново начинаете ощущать истинное благополучие.

Независимо от этапа ключевой момент этого процесса наступает, когда ваши сознательные мысли замедляются и вы приходите к пониманию Бога как океана абсолютной любви и покоя, осознаете, что энергия Божественного никогда не осудит вас и не пожелает вам зла. Она просто стремится наделить вашу душу силой и помочь ей обрести изначальную суть, значимость и достоинство.

Познавая медитацию на все более глубоких уровнях, вы со временем достигнете *нематериальной* стадии, перестанете осознавать мысли, связанные с пятью чувствами. Вы превратитесь в душу, в разумное существо света. Энергия души так жива, так мощна, что, когда вы осознаёте ее в собственном теле и начнете использовать, вы обретете способность в любой момент втягиваться в орбиту безусловной Любви и света от Божественного. Вы больше не сопротивляетесь и открыты для священной Любви. Божественные вибрации непрерывно проходят через вас, и со временем, когда вы проделаете это один раз, два, пять, сто, тысячу, ощущение истины и божественности станет для вас естественным и глубоким.

Если вернуться к тому, в каком состоянии пребывает наш мир сейчас, я ощущаю, что мы недостаточно

вбираем в себя энергию божественной любви. Мы, конечно, делаем это, но не в полной мере. Напомню, что моя интерпретация Бога лежит вне религий — для меня это энергия любви, покоя, мудрости, истины и силы.

Если вы, дорогие читатели, задержитесь на этом месте и просто поразмышляете над моими словами максимально долго, сегодня и в течение следующих дней, я гарантирую, что со временем вы почувствуете сдвиг в сознании, который подтолкнет вас к смиренному признанию: «Мне нужен навык воспоминания, необходим опыт священной Любви, потому что, если у меня не будет этого внутреннего компаса, как я выживу во внешнем мире?»



Воплощаем опыт медитации в жизнь

Наверняка многие люди, окружающие меня сегодня, даже не подозревают, что в двадцать с небольшим я владела двумя популярными ночными клубами в Майами-Бич. Я подробнее расскажу об этом периоде во второй части книги, а пока просто замечу, что тогда я ложилась спать примерно в то же время, в которое теперь просыпаюсь для утренней медитации.

Мы закрывали клубы примерно в пять утра, завтракали, а потом я отправлялась домой, чтобы рухнуть в постель и встать примерно в полдень. Каждый раз цикл повторялся: принять душ, собраться, пообедать с друзьями и зависнуть в клубах на остаток дня и всю ночь. Это было существование, в центре которого оказывались мои наряды, внешность, жилище, необычные машины, которые я водила, мужчины, с которыми встречалась, и другие

люди, с которыми общалась в повседневности. Все это проистекало из осознания того, что мир дает разрешение на такой образ жизни, утверждает, что это нормально. Я считала, что в этом и заключается сама жизнь... и по-прежнему не вижу в этом ничего плохого. По моему убеждению, подобное можно считать нездоровым лишь тогда, когда ради определенного образа жизни вы жертвуете чувством собственного достоинства и ценностями.

Сейчас, когда я погружена в изучение раджа-йоги, мне приходится вставать в четыре часа утра для медитации. Помню, что в моей юности родители проделывали то же самое, и меня это очень впечатляло, но тогда я не предполагала, что медитация станет частью и моей жизни. И все же в душе отпечатались эти священные ранние часы нерушимого покоя. Впоследствии я любила прислушиваться к тихому шепоту божественной мудрости на рассвете — и делаю это каждое утро.

Конечно, опыт медитации не сводится к одной лишь практике, и этот процесс не ограничен по времени. Он постоянно остается частью вас и ваших мыслей. Я приучила себя в начале каждого часа останавливаться, чтобы удостовериться, являюсь ли я *Ом Шанти*, что означает «я покой», связана ли я с Божественным — мной движет его энергия или мои желания? В практике «Брахма Кумарис» это называют контролем движения, который позволяет остановить поток мыслей и проверить, где вы находитесь. Возможно, здесь надо совершить остановку — либо продолжить путь. Эти моменты, словно остановка на светофоре, указывают направление, а при необходимости позволяют изменить маршрут.

Такая ежечасная проверка влияет даже на мои мелкие, приземленные человеческие желания, но, если они движут мною при отсутствии духа вибрации божественного

замысла, рано или поздно я столкнусь со сложностями, испытаниями и препятствиями. Даже в самые загруженные дни — а таких много — я останавливаюсь посреди суеты на минуту, две или три и воссоединяюсь со своей истиной.

Так медитация может наполнить всю вашу жизнь. В тот момент, когда вы открываете глаза, возносите благодарность перед едой, засыпаете ночью, испытываете мгновения тревоги или нерешительности и хотите знать, как правильнее двигаться дальше, и, конечно, когда ощущаете разочарование, одиночество, опустошение или безнадежность, обратитесь к Единому, что всегда рядом с вами. Все эти моменты и есть повод для медитации.

Я хочу еще раз подчеркнуть: достичь результата не всегда бывает легко. Опыт, накопленный душой, влияет на мысли и решения. Но совершенно точно нет ничего приятнее, чем быть добрым, внимательным, открытым и щедрым. Даже если вы раздражены, утратили самообладание, чувствуете себя ужасно и вывернуты наизнанку, будьте открыты и не прячьте эти эмоции в моменты медитации. Доверьте свое смятение Богу, и все встанет на свои места.

Похоже, что многие светские и даже верующие люди считают, что при медитации в голове не должно оставаться мыслей. Я лично с этим не согласна. Я видела, как некоторые сторонятся медитации, когда слышат, что нужно очистить ум, — это кажется им непосильной задачей. Как мне представляется, так происходит потому, что душа — это бессмертная, неистребимая энергия света, пережившая множество жизней и несущая этот опыт внутри себя. Вот и возникает вопрос: как нам отключить весь этот опыт, если нужно выразить столь многое?

Я называю успешной такую медитацию, во время которой вы применили верные мысли с правильной интерпретацией текущего опыта, что делает вас сильнее. Это

выглядит так: вы слушаете, отвечаете, снова слушаете и получаете. И дальше: слушаете, отвечаете, опять слушаете и получаете. Все ответы, которые вы получаете, и есть мысли – вот почему вы не можете и не должны во время медитации опустошать свой разум!

В жизни всякое случается, верно? Поскольку душа находится в теле, ограниченном пятью чувствами, вы ждете конкретных ответов на вопросы о жизненных проблемах. Вам необходимо знать, как общаться с супругом, чьи вибрации теперь, спустя десять лет брака, перестали совпадать с вашими. Вам нужно справляться с сыном или дочерью, которые достигли подросткового возраста и уже перестали быть теми милыми, невинными детьми, какими вы воспринимали их с младенчества. Вам хочется понять, как общаться с родственником, который никак не может преодолеть зависть по отношению к вам. Надо оплачивать счета и ухаживать за домом. Помимо всего этого, вы должны взаимодействовать с обществом, властями, государством, находить свое место в переменчивом мире. Ничто из перечисленного не удастся, если вы не будете думать. Получение ответов требует тесной связи между душой и Источником.

Когда кто-то говорит мне: «Сестра Дженна, я не понимаю, как вам удастся все, что вы делаете», – мой ответ прост: «Сама по себе я на это не способна, но, вбирая в себя свет Божественной Любви, я могу сделать все что угодно».

Поэтому я спрашиваю тех, кто не медитирует: откуда вы черпаете энергию? От партнера, общества, соцсетей, своего отражения в зеркале? Все эти вещи физические, внешние по отношению к вам. Напротив, можно черпать энергию из божественных качеств – любви, покоя, чистоты, истины и радости. Вы в браке: как вы

откликаетесь на любовь? Вы общаетесь с подростком: как в вас отзывается радость? Вы говорите с завистливым братом: как вам удастся быть искренним? Вы активно вовлечены в общественные дела: как вы сохраняете покой? Теперь вы видите, как медитация может стать спасительным средством?

Итак, цель медитации – позволить погрузиться внутрь себя, в Источник, в свою подлинную человеческую сущность – и в повседневную жизнь. Она может незримо присутствовать на фоне обычных повседневных мыслей или выходить на передний план в качестве развитой практики. В любом случае это удивительное искусство – уметь видеть и чувствовать божественную энергию в другом божьем создании, в каждом живом существе. Обращаясь к своим дискотечным годам, я теперь осознаю возможность мягкого, грациозного танца между видимым и невидимым мирами – достаточно лишь открыться для постижения этой внутренней хореографии.