

# Содержание

---

---

Глава 1. СИЛА МЕДИТАЦИИ .....	5
Глава 2. СЛУГА ДВУХ ГОСПОД .....	19
Глава 3. ОБРЕТЕНИЕ ДУХОВНОЙ СИЛЫ .....	33
Глава 4. ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ИДЕАЛА ЖЕРТВЕННОЙ ЛЮБВИ.....	41
Глава 5. КАК ВОЙТИ В ВЕЧНОСТЬ.....	57
Глава 6. СВЯТЫЕ, МУДРЕЦЫ И СПАСИТЕЛИ: ЗАКОН СЛУЖЕНИЯ .....	69
Глава 7. ВХОЖДЕНИЕ В НИРВАНУ .....	83



## СИЛА МЕДИТАЦИИ

Духовная медитация — это путь к Божественности. Это мистическая лестница, которая ведет от земли к небесам, от заблуждения к Истине, от страданий к душевному покою. Все святые поднимались по ней, и все грешники раньше или позже приходят к ее подножию, и даже усталый пилигрим, который отвратился и от себя, и от этого мира и решительно направился к Дому Отца, непременно поставит стопы свои на ее золотые перекладины. Пока не взойдешь на самый верх этой мистической лестницы, невозможно просветлеть, достичь нирваны, стяжать неувядаемую славу и вкусить незамутненную радость Истины. До тех пор все это будет от тебя сокрыто.

Медитация — это интенсивное размышление о каком-либо предмете с целью лучше его постичь. О чем бы ты ни медитировал, непременно это постигнешь. Ты будешь все больше и больше этому уподобляться, ибо оно войдет в твою плоть и кровь и, по сути, станет тобою. Таким образом, если ты все время думаешь о чем-то подлом и низком, то в конце концов именно та-

ким и станешь. Если же ты непрерывно размышляешь о чем-то добром и благородном, то и сам станешь добрее и благороднее.

Скажи, о чем ты чаще и интенсивнее всего думаешь, к чему склоняется твоя душа, и я скажу тебе, кто ты, куда направляешься — в обитель мира или в обитель страдания, — и кому уподобляешься — божеству или животному.

Человек неизбежно становится буквальным воплощением того качества, о котором чаще всего думает. А значит, предмет твоей медитации должен быть выше, а не ниже, чтобы каждый раз, мысленно к нему возвращаясь, ты воспарял вверх. Пусть твой предмет будет благороден и чист, лишен всего личного, амбициозного, склочного, низкого, суетного. Тогда ты сам очистишься и приблизишься к Истине. Иначе ты осквернишься и еще безнадежнее погрязнешь в заблуждениях.

Медитация в духовном смысле — это секрет возрастания в духе и в знании. Все пророки, мудрецы и спасители человечества стали таковыми благодаря силе медитации. Будда созерцал Истину и в конце сказал: «Я есмь Истина». Иисус размышлял об имманентности Бога и в конце объявил: «Я и Отец едины».

Сущность и душа каждой молитвы — медитация о святых добродетелях. Это тайное устремление души к Предвечному. Обычная просительная молитва без медитации — это тело без души; она бессильна вознести

дух человеческий над грехом и скорбью. Если изо дня в день ты молишься о мудрости, мире, об обретении Истины, о возвышении и очищении духа, но ничего из того, о чем молишься, у тебя как не было, так и нет, значит, ты молишься об одном, а думаешь и действуешь по-другому. Если ты перестанешь поступать таким образом и прекратишь думать о вещах, упрямая привязанность к которым преграждает тебе путь к нетленным благам, о которых ты молишься, если больше не будешь просить Бога дать тебе то, чего не заслуживаешь, или даровать тебе любовь и сострадание, в которых ты отказываешь другим, а начнешь думать и действовать в духе Истины, то с каждым днем будешь все больше и больше олицетворять эти Божественные качества и в конце концов станешь с ними одним целым.

Тот, кто хочет добиться хоть какого-то успеха в этом мире, должен быть готов трудиться ради этого день и ночь. Только полный дурак будет сидеть сложа руки и ждать, что все придет к нему само собой, стоит только попросить. А посему не воображай, что можно войти в Царство Небесное без всяких усилий. Лишь тогда, когда ты начнешь честно трудиться в Царстве Истины, тебе позволят вкусить Хлеб Жизни. Но, когда терпением и безропотностью ты заработаешь ту духовную плату, о которой просишь, она уже у тебя не отнимется.

Если ты действительно стремишься к Истине, а не просто читаешь ради забавы, если любишь Истину больше всех мирских радостей и богатств и даже больше,

чем само счастье, то будешь готов приложить усилия, необходимые, чтобы ее постичь.

Если ты хочешь сбросить с плеч груз грехов и печалей, если хочешь вкусить ту безупречную чистоту, о которой молишься, если хочешь обрести мудрость и знание, а вдобавок к нему полное и абсолютное спокойствие, учись медитировать. И пусть высшим объектом твоей медитации будет Истина.

Начнем с того, что медитация — это отнюдь не витание в облаках. В медитации нет ни дремотной мечтательности, ни оторванности от жизни. Это мучительный и бескомпромиссный мыслительный процесс, после которого не остается ничего, кроме простой и голой правды. Медитируя, ты больше не будешь прилагать старания, чтобы укрепиться в своих стереотипах. Забывшись, ты будешь помнить только то, что стремишься к Истине. Так ты искоренишь всю ложь, которой окружал себя прежде, и будешь терпеливо ожидать откровения Истины, которое придет, как только твоя ложь будет искоренена. В кротком смирении сердца ты поймешь, что:

*Есть в каждом сокровенное ядро,  
Где Истина святая обитает,  
Стенами окруженная из плоти.  
Прекрасна и лицом она, и видом.  
Но мерзостная и слепая ложь  
Ее от глаз людских упрямо прячет*

*И все земное превращает в ложь.  
И знание есть способ, как красу  
Из заточенья выпустить на волю  
И из темницы мрачной убежать,  
А не впускать вовнутрь темницы свет,  
Который якобы присутствует снаружи.*

Отведи какую-то часть дня на занятия медитацией и целиком посвети это время достижению своей цели. Лучше всего заниматься медитацией с самого утра, когда все вокруг еще спит. Тогда тебе будет помогать сама природа. После долгого ночного поста, в котором пребывало тело, страсти души утихнут, волнения и тревоги предыдущего дня уйдут прочь, и душа, окрепшая, но безмятежная, будет восприимчивее к духовному наставлению. Для этого ты должен стряхнуть с себя сонливость и лень, иначе не сможешь двигаться вперед, ибо требования духа являются обязательными для выполнения.

Чтобы пробудиться духовно, нужно пробудиться психически и физически. Тупица и лентяй никогда не постигнет Истину. Драгоценен безмятежный час раннего утра, и тот, кто, будучи здоров и силен, в это время нежится в постели, абсолютно недостоин того, чтобы взойти на небесные высоты.

А тот, чье пробуждающееся сознание открыто для великолепных возможностей утра, кто уже начал стряхивать с себя мрак невежества, встает с постели прежде,

чем звезды угаснут на небосводе, и, одолевая тьму в своей душе, молитвой устремляется к свету Истины, пока мир еще спит.

*Одним прыжком достичь высот  
Нельзя, скользя по жизни глади.  
Высот достигнет только тот,  
Кто труд свершает при лампаде.*

Не было ни одного святого, ни одного просветленного, ни одного гуру или учителя Истины, который не вставал бы на заре. Иисус привык рано вставать и взбираться на высокие горы, чтобы совершать святое причастие. Будда всегда вставал за час до восхода солнца и занимался медитацией, и всем его ученикам предписывалось делать то же самое.

Если тебе с самого раннего утра приходится заниматься повседневными делами и из-за этого ты не можешь посвящать каждое свое утро медитации, попытайся выкроить час вечером. А если, в силу продолжительности и тяжести твоих дневных трудов, тебе в этом отказано, не нужно отчаиваться — ведь можно обращаться с молитвой к Богу в перерывах между работой или в те редкие свободные минуты, которые ты сейчас бесцельно теряешь. Если ты занят механическим трудом, который со временем становится автоматическим, то медитировать можно прямо в процессе работы. Даже



такой выдающийся христианский святой и философ, как Якоб Бёме, приобрел свои обширнейшие знания о божественных предметах, с утра и до ночи трудясь в сапожной мастерской. У каждого из нас есть время подумать, и, как бы ты ни был занят работой, это ничуть не мешает молитве и медитации.

Медитация неотделима от воздержания и самодисциплины. Поэтому займись самосозерцанием и попытайся разобраться в себе. Ибо главная цель, которую нельзя ни на секунду упускать из виду, — полностью истребить всяческую ложь в своей душе, чтобы постигнуть Истину. Тщательно анализируй свои побуждения, мысли и поступки; смотри, насколько они соответствуют твоим идеалам; старайся при этом не терять спокойствия и беспристрастности взгляда. Благодаря этому ты будешь все в большей и большей мере обретать то душевное и духовное равновесие, без которого человек всего лишь беспомощная соломинка в океане жизни. Если ты гневлив и ненавидишь людей, тебе надо медитировать о милосердии, кротости и прощении, чтобы со всей остротой осознать оскорбительность и нелепость своих поступков. Затем ты начнешь размышлять о любви, кротости, всепрощении. И когда ты началом ангельским и Божьим преодолеешь животное начало, в твою душу мало-помалу начнет просачиваться знание Божественного Закона Любви вкупе с пониманием того, какую роль он играет в хитросплетениях нашей судьбы. Применяя эти знания в отношении всего, что думаешь и чувствуешь, ты будешь

становиться все более и более кротким и любящим, все более и более ангелоподобным. И так со всякой ложью и заблуждением, с любой мелочной страстью, с любым недостатком и слабостью — силой медитации все они будут повержены. С каждой изгнанной ложью и грехом душа паломника будет все ярче и ярче озаряться светом Истины.

Медитируя подобным образом, ты будешь ежедневно укрепляться против своего единственного реального врага — своего собственного низкого и брэнного «я» — и все прочнее утверждаться в святом и нетленном «я», которое неотделимо от Истины. Медитация даст тебе спокойствие и духовную силу, которая станет твоим прибежищем и отдохновением в жизненной борьбе. Велика неодолимая сила молитвы, а сила и мудрость, обретенная во время медитации, глубоко западет в твою душу и будет твоим спасением в час борьбы, скорби и искушения.

Чем больше ты будешь медитировать, тем мудрее будешь становиться и тем дальше будешь отходить от примитивных личных амбиций, слабости, тлена, источника всяческих мучений и скорбей, тем крепче и увереннее будешь опираться на нерушимые заповеди Божьи и достигнешь нирваны.

Медитация и есть постижение этих высших идеалов, и сила, обретаемая в ходе медитации, — это способность опираться на них и всецело им доверять и в итоге стать одним целым с Господом. А посему цель медитации —

это непосредственное познание Истины и Бога и вхождение в нирвану.

Да будет твой медитативный опыт прорасти из той нравственной почвы, на которой ты сейчас стоишь. Помни, что твоя основная цель — постоянно, упорно и настойчиво возрастать в Истине. Если ты ортодоксальный христианин, день за днем созерцай безупречную чистоту и святость Иисуса и строжайше соблюдай Его заповеди как в душе, так и в поступках, чтобы стать как можно ближе к Нему в Его совершенстве. Не будь таким, как большинство верующих, которые не медитируют о законе Истины, не соблюдают заповеди Господа, а лишь формально молятся, верят в свои догмы, но продолжают свои бесконечные хождения по кругу страданий и греха, преступления и наказания. Постарайся же силой медитации воспарить над мещанской верой в идолов с их жалкими мифами, над сухой и бесплодной схоластикой, над тупым невежеством. И тогда, идя путем мудрости и медитируя об абсолютной Истине, ты на каждом шагу будешь впитывать ее откровения.

Тот, кто усердно медитирует, на первых порах видит Истину как бы издали, а затем путем ежедневных тренировок все полнее и полнее постигает ее. Истинное учение может постичь только тот, кто на практике соблюдает слово Истины. Ибо, хоть Истина и воспринимается исключительно разумом, реализовать ее можно только на практике.

Как сказал Будда, «тот, кто предается суете и пренебрегает медитацией, позабыв истинную цель жизни и упиваясь наслаждениями, со временем будет завидовать тому, кто усердствовал в медитации». Вот как он наставлял своих учеников в «Пяти великих медитациях»:

Первая медитация — это медитация любви, когда ты настраиваешь свое сердце так, чтобы желать блага и счастья всем живым существам, включая своих врагов.

Вторая медитация — это медитация жалости, когда ты думаешь обо всех страждущих живых существах, живо представляя в своем воображении их муки и страдания, чтобы пробудить в своей душе глубокое сострадание к ним.

Третья медитация — это медитация радости, когда ты думаешь о благополучии других и радуешься их счастью.

Четвертая медитация — это медитация скверны, когда ты размышляешь над пагубностью разврата, вредоносностью греха и порока, над тем, сколь ничтожно порой минутное удовольствие и сколь фатальны бывают последствия.

Пятая медитация — это медитация безмятежности, когда ты воспаряешь над любовью и ненавистью, тиранией и угнетением, богатством и нуждой, с абсолютным бесстрашием и спокойствием взирая на собственную судьбу.