

Салхана: Путь к Богу



ИЗДАТЕЛЬСТВО «СНТМООНУ ДЕ МЕННО»

Молитва — это связь с Богом посредством слов. Созерцание — это связь с Богом, которой слова не нужны.

В то время когда контакты людей с Богом по большей части ограничены умозрительными религиозными представлениями, Энтони де Мелло рассказывает о том, как ощутить Его присутствие...

Энтони Де Мелло

Садхана: Путь к Богу

Предисловие

В течение последних пятнадцати лет я являюсь духовным наставником и обучаю молитве. Десятки людей жаловались мне на то, что они не знают, как молиться, на то, что молитва вызывает у них лишь скуку и разочарование. Мне также приходилось слышать признания многих духовных наставников в том, что они оказываются беспомощными, когда им приходится обучать кого-либо молитвенной практике или, точнее, обучать тому, как обрести в молитве удовлетворение и переживание духовной наполненности.

Это всегда меня удивляло, поскольку я полагаю, что научить людей молиться — достаточно просто. Дело не в некоей личной харизме, которой я якобы обладаю. Дело в тех очень простых идеях, которыми я руководствуюсь, когда молюсь сам и когда наставляю других. Во-первых, я исхожу из того, что молитва есть упражнение, которое по самой своей сути должно приносить удовлетворение и переживание духовной наполненности. Во-вторых, я утверждаю, что молитву нужно творить не головой, а сердцем, тогда она принесет вам радость и пользу. Большинство священников и монахов отождествляют молитву с мышлением. В этом их проблема.

Мой друг, иезуит, однажды рассказал мне, как он обращался с просьбой посвятить его в искусство молитвы к индийскому гуру. Тот сказал: «Сконцентрируйся на ды хании». Мой друг выполнял это задание примерно пять минут. Затем гуру произнес: «Воздух, которым ты дышишь, и есть Бог. Ты вдыхаешь и выдыхаешь Бога. Все, что тебе нужно, — постоянно осознавать это». Мой друг, осмыслив слова гуру с позиций теологии, последовал совету. Спустя какое-то время он, к своему удивлению, обнаружил, что молиться так же просто, как вдыхать и выдыхать воздух. Благодаря этому упражнению он обрел глубокое удовлетворение и такую духовную поддержку, которой не получал за многие годы в течение долгих часов, проведенных в молитве.

Упражнения, предложенные мною в данной книге, по сути, очень близки к тому, что говорил упомянутый выше индийский гуру, которого я никогда не видел и о котором ничего больше не слышал. У меня есть еще ряд идей по поводу молитвы, но ими я поделюсь, когда буду описывать сами упражнения; я поясню, почему эти идеи составляют основу упражнений.

Я часто использую данные упражнения, когда работаю с группами, которые называю группами молитвы или, более точно, — группами созерцания. Вероятно, то, что я сейчас скажу, противоречит общепринятым представлениям, — существует такая вещь, как групповое созерцание. И на самом деле в определенных обстоятельствах лучше практиковать созерцание не в одиночку, а в группе. В книге я описываю упражнения в той форме, в какой они применяются мною в процессе групповой работы. Если вы решили вести группу созерцания и собираетесь использовать эту книгу, все, что вам нужно, — обратиться к описанию того или иного упражнения и вслух прочитать его членам группы, давая им возможность следовать указаниям, которые вы зачитываете. Очевидно, читать нужно медленно, с паузами, особенно в тех местах, которые обозначены в тексте многоточием.

Конечно, чтение книги вслух не сделает вас хорошим руководителем группы созерцания. Вы должны обладать определенным опытом. Сперва вам придется испробовать на себе то, чему вы будете учить других. К тому же вам понадобятся некоторые навыки духовного наставничества. Книга не может заменить личный духовный опыт. Но она послужит хорошим толчком и, конечно, принесет пользу как вам лично, так и вашей группе. Я постарался исключить упражнения, которые необходимо выполнять под контролем специалиста, обладающего большим практическим молитвенным опытом. Упражнения, которые при невнимательном к ним отношении могут причинить вред, выделены мною отдельно, при этом я

рассказываю, как избежать возможной опасности.

Я посвящаю эту книгу святой Деве Марии, которая всегда являлась для меня объектом созерцания. Убежден, что только благодаря Ее заступничеству я сам и те, кого я наставлял в молитве, смогли снискать милость Божью. Мой первый совет: если вы хотите преуспеть в практике созерцания, ищите покровительства Девы Марии и просите Ее заступничества. Благодаря Деве Марии на вас снизойдет Святой Дух, точно так же, как это происходило при Благовещении и на Пятидесятницу, когда Она молилась с апостолами. Если Она будет молиться за вас и вместе с вами, вы, без сомнения, будете счастливы.

Упражнение 1: Сокровище безмолвия

«В безмолвии — величайшее откровение», — говорит Лао-Цзы. Мы полагаем, что откровение содержится в Писании. Так оно и есть. Однако сейчас я хочу, чтобы вы получили откровение, которое сокрыто в безмолвии.

Чтобы постичь откровение, которое содержится в Писании, нужно раскрыться навстречу Писанию. Чтобы постичь откровение, сокрытое в безмолвии, следует раскрыться для безмолвия. Давайте попробуем это сделать при помощи первого упражнения.

Пусть каждый примет удобную позу... Закройте глаза...

Сейчас я собираюсь пригласить вас побыть в тишине в течение десяти минут. Сначала постарайтесь достичь тишины — той глубины внутреннего безмолвия, которая только возможна для сердца и ума. И, достигнув безмолвия, раскройте навстречу откровению, которое оно несет.

Через десять минут я попрошу вас открыть глаза и рассказать, что вы делали и что вы при этом испытывали.

...

Сообщая нам о том, что с вами происходило, расскажите, какие усилия вы прилагали, чтобы достичь внутреннего безмолвия, и насколько это у вас получилось. Если сможете, опишите свое состояние. Что вы испытывали? Что вы чувствовали и о чем думали во время упражнения?

Опыт, получаемый людьми в процессе выполнения этого упражнения, бесконечно разнообразен. Некоторые обнаруживают, к своему удивлению, что им не удается погрузиться в безмолвие; они не могут прекратить блуждание ума или утишить смятение чувств в сердце. Другие подходят к самому порогу безмолвия, однако в какой-то момент их охватывает паника, и они возвращаются обратно. Воистину, безмолвие может быть пугающим.

Возможная неудача не повод для того, чтобы сдаться. Убедиться в том, что мысли блуждают, — уже откровение, не правда ли? Знать об этом теоретически — мало. Вам потребуется некоторое время, чтобы *испытать* блуждание своего ума и осознать, как именно он блуждает. Именно это становится откровением.

Есть еще нечто такое, что должно вас подбодрить. Сам факт того, что вы осознали блуждание своего ума, свое душевное смятение, свою неспособность пребывать в покое, доказывает, что в действительности в вас есть хотя бы проблеск безмолвия, — по крайней мере, этого безмолвия достаточно, чтобы вы могли осознавать все вышеупомянутое.

Закройте глаза и осознавайте блуждание своего ума... в течение двух минут.

Затем ощутите безмолвие, которое дает вам возможность осознавать блуждание ума... потому что осознать блуждание ума может лишь тот, кто пребывает в безмолвии.

Именно на этом мы будем строить все последующие упражнения. Погружаясь в безмолвие все глубже и глубже, вы будете все больше и больше познавать себя.

Точнее говоря, вы обретете себя в безмолвии. Таково откровение — вам откроется ваше истинное Я. Это откровение даст вам то, чего не купишь ни за какие деньги, — мудрость, спокойствие, радость, Бога.

Если вы действительно желаете получить все это, не следует ограничиваться одними разговорами. Необходима внутренняя работа. Так что прямо сейчас беритесь за дело.

Закройте глаза...

Погружайтесь в безмолвие в течение пяти минут...

Заканчивая упражнение, спросите себя, удалось ли вам достичь успеха на этот раз.

Открыло ли вам Безмолвие нечто такое, чего вы не заметили при первой попытке?

Не ищите в безмолвии ни вдохновения, ни видений, ни каких-то сияющих огней. Вообще ничего не ищите. Ограничьтесь созерцанием того, что всплывает в вашем сознании.

Возможно, вы будете сознавать, что ваши руки холодные и липкие и что вам очень хочется сменить позу, или вы не ощутите ничего, кроме беспокойства о своем здоровье. Важно не содержимое вашего сознания, а сам процесс созерцания. Чем больше вы сосредоточены, тем глубже вам удастся погрузиться в безмолвие. И тогда вы почувствуете перемену. Вы обнаружите, что откровение есть нечто большее, чем знание. Откровение — это некая таинственная сила, ведущая к духовной трансформации.

Упражнение 2: Телесные ощущения

Примите удобную позу, расслабьтесь... Закройте глаза...

Сейчас я попрошу вас осознать те телесные ощущения, на которые вы обычно не обращаете внимания.

Почувствуйте, как одежда прикасается к вашим плечам...

Теперь почувствуйте, как одежда прикасается к спине... и как спина прикасается к спинке стула...

Почувствуйте, как соприкасаются ваши руки, лежащие на коленях...

Почувствуйте, как ягодицы прижимаются к сиденью...

Теперь сосредоточьтесь на подошвах ног, ощутите обувь...

Еще раз: плечи... спина... правая рука... левая рука... бедра... ступни...

И еще раз: плечи... спина... правая рука... левая рука... правое бедро... левое бедро... левая ступня... правая ступня...

Продолжайте выполнять данное упражнение самостоятельно, поочередно сосредоточиваясь на различных частях тела... не больше чем на пару секунд...

Вы можете сосредоточиваться на тех частях тела, которые я назвал, либо же следовать собственному выбору, например: голова, шея, руки, грудь, живот... Важно, чтобы вы не просто представили себе что-то, а действительно *ощутили* свое тело, переключаясь с одной его части на другую...

Через пять минут я попрошу вас закончить упражнение и затем открыть глаза.

Это простое упражнение на релаксацию. Когда я впервые предлагаю его группе, некоторые люди настолько расслабляются, что даже засыпают!

Один из величайших врагов молящегося — нервное напряжение. Данное упражнение помогает с ним справиться. Механизм действия упражнения прост: вы расслабляетесь, когда обращаетесь к своим ощущениям, когда вы, насколько возможно, сосредоточиваетесь на собственном теле, на звуках вокруг, на своем дыхании, на вкусовых ощущениях во рту.

Люди живут преимущественно в собственной голове, они погружены в фантазии и мысли и потому не осознают своих чувств. В результате многие из нас очень редко бывают в настоящем. Человек почти все время находится либо в прошлом, либо в будущем. В прошлом — сожалея о некогда совершенных ошибках, коря себя за неудачи, гордясь собственными успехами, страдая

от обиды на окружающих. В будущем — страшась возможных невзгод, предвкушая какие-то радостные события, мечтая о грядущих победах.

Извлекать пользу из прошлого опыта, черпать силы в счастливых воспоминаниях, предугадывать будущее, чтобы реалистично планировать свою жизнь, — все это ценные навыки, в том случае, если вы не теряете связь с настоящим. Однако, если вы хотите преуспеть в молитве, вам придется развивать свою способность пребывать «здесь и сейчас». И лучший способ вернуться в «здесь и сейчас» — переключиться с головы на свои телесные ощущения.

Почувствуйте, насколько тепло или же, наоборот, прохладно вокруг. Ощутите, как легкий ветерок ласкает ваше тело, как жаркие солнечные лучи касаются кожи.

Осознанно осязайте фактуру поверхности и температуру того предмета, к которому вы прикоснулись... и тогда произойдет *нечто*. Обращаясь к настоящему, вы оживаете. Если вы из тех людей, которые не могут избавиться от тревоги о будущем или без конца винят себя за прошлые грехи, то, овладев техникой осознания своих ощущений, вы убедитесь, сколь много она может вам дать.

Теперь несколько слов о голове. Должен сказать, что это не лучшее место для молитвы. Можно начать молиться в голове, но если молитва задерживается там слишком долго и не переходит в сердце, она становится нудной, скучной и постепенно иссыкает. Вы должны научиться искусству перехода от мыслей и внутреннего диалога с самим собой в мир ощущений. Именно в этом живом и чувственно воспринимаемом мире рождается созерцание, именно здесь молитва превращается в неиссякающий источник радости и душевного покоя и становится той силой, которая трансформирует вас.

Не исключено, что некоторые из вас, выполняя данное упражнение, ощутят не расслабленность и покой, а возросшее напряжение. Если это произошло с вами, просто осознавайте происходящее. Вы напряжены? Наблюдайте, какая часть вашего тела сейчас напряжена. На что это похоже? Как вы это *делаете*?

Я бы хотел еще раз подчеркнуть: это упражнение не на мышление, а на ощущения и чувства. Есть люди, которые попросту не способны почувствовать свои руки или ноги. Эти люди воссоздают ментальные образы своих конечностей — их размер, форму, расположение в пространстве и не более того. Они не *чувствуют* себя, а создают картинки в уме.

Лучший способ убедиться в том, что вы не принимаете картинку за чувственный опыт, — находить как можно больше ощущений в каждой части своего тела: в плечах, спине, бедрах, руках, ногах. Скорее всего, поначалу вы обнаружите, что чувствуете лишь малую часть поверхности своих конечностей. Вероятно, вы вообще не будете ощущать достаточно обширные участки своего тела, поскольку ваша способность к осязанию подавлена слишком бурной деятельностью головы. На поверхности кожи каждую секунду происходят триллионы биохимических реакций. Все они сопровождаются теми или иными ощущениями. Но вы почти ничего не чувствуете! Вы вынудили себя не чувствовать — вероятно, из-за давным-давно забытых вами конфликтов, вследствие пережитых эмоциональных потрясений. Кроме того, ваше сознание, восприятие, ваша способность к сосредоточению внимания все еще крайне неразвиты.

Позднее я объясню, каким образом это упражнение соотносится с созерцанием и молитвой. На данном этапе оно послужит средством, благодаря которому мы сможем расслабиться и обрести покой, без которого молитва невозможна.

Снова закройте глаза и обратитесь к ощущениям в разных частях своего тела...

Очень важный момент. Не думайте о теле: «это — руки», «это — ноги» или «это — спина». Просто переходите от ощущения к ощущению, никак не называя ни часть тела, на которой в данный момент сосредоточено ваше внимание, ни то, что вы чувствуете.

Если вас охватило непреодолимое желание пошевелиться или поменять позу, не

поддавайтесь. Просто осознавайте возникшую потребность и дискомфорт в теле, если он есть, который послужил ее причиной.

Выполняйте данное упражнение в течение нескольких минут, и вы обретете покой. Не сосредоточивайтесь на нем. Продолжайте осознавать свои ощущения и позвольте покою самому о себе позаботиться.

Если что-то вас отвлекло, возвращайтесь к осознанию своих телесных ощущений. Перемещайте внимание от одного участка тела к другому до тех пор, пока ваши тело и ум не успокоятся. Покой — прелюдия к созерцанию. Но, повторяю, не пытайтесь сосредоточиться на самом покое, продолжайте выполнять упражнение.

Почему я особо предупреждаю, чтобы вы не сосредоточивались на ощущении покоя, несмотря на то, что оно сопровождается расслаблением и приносит радость? Потому что вы рискуете впасть в легкий транс, а пребывание в транс, если мы говорим о концентрации внимания, ничего вам не даст. Подобный самогипноз не имеет ничего общего ни с ясностью осознания, ни с созерцанием.

Поэтому важно, чтобы вы не пытались добиться покоя и внутреннего безмолвия намеренно, чтобы, даже ощутив это состояние, вы не сосредоточивались на нем. Вы должны стремиться к ясности осознания, а не впадать в транс. Позвольте ощущению покоя самому о себе позаботиться и старательно культивируйте осознание.

В какое-то мгновение покой целиком поглотит вас, и вы не сможете продолжать упражнение. Когда это произойдет, просто отдайтесь безмолвию.

Упражнение 3: Ощущения тела. Контроль мыслей

Это упражнение усиливает эффект того, что вы делали ранее. Предыдущее упражнение могло показаться очень простым, возможно, настолько простым, что вы сейчас слегка разочарованы. Созерцание действительно простая вещь. Чтобы добиться успеха в созерцании, вам вовсе не нужно делать что-либо сложное. Все очень просто, однако как раз в этом и заключается сложность. Смиритесь со скукой. Сопровитесь соблазну искать нечто новое, стремитесь в глубину происходящего.

Чтобы добиться максимального эффекта от этого и от предыдущего упражнения, вам понадобится долгая практика. Мне довелось пробыть какое-то время в буддийском монастыре. Там мы ежедневно по двенадцать-четырнадцать часов концентрировались на дыхании — на воздухе, проходящем через ноздри. Никакого разнообразия, никаких новых волнующих впечатлений, ни единой мысли в голове! И еще я отчетливо помню, как мы провели целый день, фиксируя ощущения в крошечной области между ноздрями и верхней губой! Большинство из нас билось над этим часами, и лишь ценой невероятных усилий мы начинали, в конце концов, ощущать эту упрямую область.

Вы спросите, какое отношение все это имеет к молитве? Сейчас я могу ответить вам лишь так: не задавайте вопросов. Делайте то, что вам говорят, и в какой-то момент вы сами найдете ответ. Зачастую истина находится не в словах, не в объяснениях. Чаще всего ее можно найти только опытным путем. И потому с верой и упорством (воистину, вам потребуется и то и другое) приступайте к работе.

Когда вы найдете искомый ответ, вам не захочется отвечать на подобные вопросы. Они все сводятся к одному: «Покажи мне это». Что можно сказать в таких случаях? «Открой глаза и все

увидь сам!» Так, вместо того, чтобы объяснять вам, как выглядит рассвет в горах, я предпочел бы взойти вместе с вами ранним утром на горную вершину. «*Придите и увидите*», — сказал Иисус двум ученикам, задававшим вопросы. Вот она — истинная мудрость!

Все величие рассвета в горах, и даже более того, сокрыто в одном, казалось бы, невзрачном упражнении, — часами осознавать ощущения собственного тела. Придите и увидите! Если же у вас не хватает свободного времени, — а я думаю, что так оно и есть, — чтобы посвящать этому упражнению многие часы, выполняйте его каждый раз перед началом молитвы. Выполняйте его до тех пор, пока не ощутите душевный покой, и затем переходите к молитве, какую бы молитву вы ни практиковали. Вы легко можете выполнять это упражнение в любое время — когда ждете автобус, когда испытываете стресс и вам необходимо расслабиться, когда вам, наконец, просто нечем заняться.

Если вы будете делать это достаточно регулярно, наступит момент, когда вы обретете ясность осознания и вас охватит восторг; вам даже не захочется переходить к какой-либо другой форме молитвы. Перед вами откроются неизмеримые глубины созерцания, сокрытые в этом скромном упражнении. Об этом таинстве созерцания я более подробно расскажу в другой раз.

Давайте наконец, перейдем к следующему упражнению, которое легко описать, но которое, если вы действительно хотите ощутить его неизъяснимую прелесть, требует настойчивой практики. Ведя занятия в *группах созерцания*, я ни разу не видел, чтобы кто-то столкнулся с трудностями при его выполнении. Данное упражнение следует выполнять ежедневно утром, днем и вечером.

Закройте глаза. Выполните предыдущее упражнение, поочередно сосредоточиваясь на разных частях тела и осознавая свои ощущения.

Затем выберите некое место на своем лице, например лоб, щеку или подбородок. Осознайте свои ощущения в этом месте.

Поначалу может оказаться, что вы не почувствуете в избранном вами месте ничего. Если так, на некоторое время вернитесь к предыдущему упражнению. Продолжайте свои попытки до тех пор, пока ощущения не возникнут, в данном случае не важно, насколько они будут отчетливыми. Когда это произойдет, сосредоточьтесь на том, что вы ощущаете. Будьте готовы к тому, что ощущения могут исчезать или же трансформироваться.

Обратите внимание на характер возникших ощущений: зуд, покалывание, жжение, спазм, дрожь, пульсация, онемение...

Если вы обнаружили, что отвлеклись и ваш ум блуждает, спокойно вернитесь к своим ощущениям, и

Завершим эту главу еще одним подобным упражнением, которое можно выполнять отдельно от молитвы. Когда вы куда-нибудь идете, осознавайте движение своих ног. Дело не в том, чтобы убедиться в самом факте ходьбы; важно обрести *чувство* движения, которое будет оказывать на вас успокаивающее воздействие. Вы можете выполнять упражнение регулярно, однако желательно делать это в таком месте, где вас никто не увидит, иначе, что вполне объяснимо, глядя на вас, люди могут решить, что с вами что-то не так. Вот это упражнение:

Шагая взад-вперед по комнате или по коридору, постепенно замедляйте шаги, чтобы ясно почувствовать каждое движение ног. Осознайте свои ощущения: подъем левой ноги... выдвигание левой ноги вперед... левая нога касается пола... вес тела, перемещающийся на левую ногу...

Теперь подъем правой ноги... ее движение вперед... она становится на пол... и так далее...

При этом вы можете мысленно произносить: «Поднимаем... поднимаем... поднимаем...» Затем, вынося ногу вперед: «Передвигаем... передвигаем... передвигаем...» И опуская ногу: «Опускаем... опускаем... опускаем...»

Конечно, не рекомендуется выполнять это упражнение в те моменты, когда вы спешите! И еще, вам будет достаточно выполнить его один раз, чтобы понять, почему я не советую вам практиковаться на виду у критично настроенных зрителей!

Упражнение 4: Контроль мыслей

Необходимо сказать несколько слов о напасти, которая подстерегает всех, практикующих медитацию, — о блуждании ума.

С этой проблемой можно справиться, если не закрывать глаза. Лучше держать их приоткрытыми. Некоторым людям трудно сохранять концентрацию при закрытых глазах. Закрытые глаза создают некое подобие пустого экрана, на который ум проецирует разного рода мысли, отвлекающие вас от упражнения. Лучше всего, опустив веки, направить взгляд в точку на полу на расстоянии около метра от себя. Но не концентрируйтесь на этой точке. Сосредоточьтесь на упражнении. И конечно, пользуйтесь предложенным методом только в том случае, если он вам помогает. Ведь не исключено, что вы один из тех, кому трудно сосредоточиться как при закрытых, так и при полуприкрытых глазах.

Верите вы или нет, но еще один способ справиться с блужданием ума — держать спину прямо! Я пока не нашел этому научного объяснения. Однако мой собственный опыт и опыт многих других людей доказывает, что все обстоит именно так. Очень хороша *поза лотоса*, которую практикуют *йоги*: ноги скрещены так, чтобы ступни лежали на бедрах, позвоночник выпрямлен. Те, кто смог принять описанную позу, говорили мне, что у них не возникает проблем, связанных с блужданием ума, наоборот, им было бы трудно заставить свой ум работать, даже если бы они этого захотели. Таким образом, данную позу следует признать идеальной для созерцания.

Однако большинство людей не в состоянии ни принять эту крайне сложную позу, ни уж тем более вы сидеть в ней какое-то время. Ничего страшного. Вы можете сидеть на стуле выпрямившись. Это не так неудобно, как может показаться на первый взгляд. Напротив, спустя какое-то время вы осознаете, что испытываете дискомфорт, когда сутулитесь. И еще, возможно, вы обнаружите, что выпрямленная спина весьма способствует концентрации. Я слышал, что мастера дзэн могут войти в зал для медитации и по одному лишь положению спины медитирующего определить, блуждает его ум или же нет. Не знаю, мне все-таки кажется, что в этом есть некоторое преувеличение. Я сам отчетливо помню ситуации, когда моя спина отнюдь не была прямой и все-таки мой ум не блуждал.

Некоторые приверженцы прямых спин идут еще дальше, они советуют лечь на жесткую поверхность (например, на пол), если нет другого способа держать спину прямо. Учтем это ценное предложение. Вообще говоря, почему бы и не поэкспериментировать? Однако, на мой взгляд, нужно помнить, что в положении лежа на спине, нас обычно клонит ко сну, а сонливость вредит созерцанию даже больше, чем блуждание ума.

Вполне вероятно, несмотря на все попытки справиться с собственным умом при помощи контроля состояния глаз и положения спины, ваши мысли все-таки будут блуждать. У вас нет никаких причин для паники. С этой проблемой приходится сталкиваться любому созерцателю. Борьба за контроль над своим умом обещает быть долгой и тяжелой, но ваши усилия спустя какое-то время принесут великие плоды. Поверьте, терпение, упорство и вера в то, что однажды, несмотря на множество неудач, вы окажетесь победителем, будут вознаграждены.

Приведу наиболее эффективный, на мой взгляд, способ борьбы с блужданием ума.

Закройте глаза или, если угодно, оставьте их чуть приоткрытыми.

Теперь наблюдайте за каждой мыслью, которая приходит в ваш ум...

Можно по-разному реагировать на собственные мысли. Во-первых, можно следовать за ними подобно уличному щенку, который бежит за любой парой ног, не важно, куда они движутся. Во-вторых, за ними можно наблюдать, как если бы вы сидели у окна и смотрели на прохожих. Вам следует наблюдать за собственными мыслями.

По прошествии некоторого времени осознайте свои мысли. Чтобы ощутить сам процесс мышления, можно говорить себе: «Я думаю... я думаю...», или даже короче: «Думаю... думаю... думаю...»

Если в данный момент вы осознаете, что у вас в голове нет никаких мыслей и что ваш ум чист, дождитесь, когда появится следующая мысль. Будьте начеку, как только мысль появится, поймите себя на том, что вы думаете.

Выполняйте это упражнение в течение трех или четырех минут.

Во время данного упражнения можно сделать удивительное открытие: когда вы осознаете процесс мышления, все мысли исчезают!

Таков самый простой способ обрести контроль над блуждающим умом. На некоторое время остановитесь, осознайте сам процесс мышления, и тогда ваши мысли исчезнут. Приберегите это упражнение на тот случай, когда ваш ум блуждает больше обычного. В самом начале, когда вы только приступили к практике созерцания, не отвлекаться почти невозможно. Однако теперь вам известно, как с этим бороться.

Бывает, что ум блуждает из-за сильных эмоций, — его влекут эмоции любви, страха, негодования или иные сильные чувства. В подобных ситуациях описанное выше упражнение может не дать желаемого результата. Необходимо использовать другие методы. Однако о них я расскажу несколько позже.

Упражнение 5: Ощущения при дыхании

В начале упражнения посвятите пять минут исследованию ощущений в разных частях собственного тела...

Затем переключите внимание на дыхание. Ощутите, как воздух входит и выходит через ноздри...

Не сосредоточивайтесь на том, как воздух попадает в легкие — Ограничьтесь ощущением того, как воздух проходит через ноздри...

Убедитесь, что вы не контролируете процесс дыхания. Не старайтесь дышать глубоко. Это не дыхательное упражнение, это — упражнение на осознание. И потому, если дыхание неглубокое, пусть оно таким и будет. Не вмешивайтесь. Просто наблюдайте.

Каждый раз, когда вы отвлекаетесь, возвращайтесь к своим ощущениям. И никакого напряжения! Беззаботно погрузитесь в это упражнение и наслаждайтесь им как игрой!

Выполняйте упражнение в течение десяти-пятнадцати минут.

Многие люди находят данное упражнение более сложным, чем два предыдущих. И в то же время оно является наиболее многообещающим из них".

Когда вы осознаёте процесс своего дыхания, не напрягайте мышцы. Ваша решимость не должна приводить к напряжению. Вы должны подготовиться к тому, что вначале ваш ум будет

особенно блуждать. Поверьте, не важно, как часто вы отвлекаетесь, сам факт того, что вы снова и снова возвращаетесь к отслеживанию процесса дыхания, те усилия, которые вы для этого прилагаете, принесут богатые плоды.

Добившись видимых успехов в этом упражнении, переходите к немного более сложному и более эффективному его варианту:

Ощутите, как воздух проходит через ваши ноздри. Отметьте, в какой части ноздрей вы чувствуете прикосновение вдыхаемого воздуха... и в какой части ноздрей вы чувствуете прикосновение выдыхаемого воздуха...

Если сможете, почувствуйте температуру воздуха... насколько он холодный на вдохе и насколько теплый на выдохе...

Вы также можете заметить, что объем воздуха, вдыхаемого через одну ноздрю, больше, чем объем воздуха, вдыхаемого через другую...

Будьте готовы почувствовать любое, самое незаметное, самое легкое прикосновение воздуха к ноздрям во время вдоха и выдоха...

Выполняйте данное упражнение в течение десяти-пятнадцати минут.

Это минимальный срок, необходимый для того, чтобы оценить упражнение по достоинству. Однако чем больше времени вы посвятите подобной практике, тем весомее будут пожинаемые вами плоды.

Хочу добавить. Может случиться, что упражнение принесет вам великий покой и восхитительное переживание духовной глубины и полноты. Вам захочется посвятить этой практике многие часы и дни. Не делайте этого, если рядом с вами нет знающего наставника. Продолжительное сосредоточение на дыхании может привести к галлюцинациям или вызвать из вашего подсознания нечто такое, чего вы, по неопытности, не сможете контролировать. И хотя опасность невелика, поскольку мала вероятность, что вам хватит терпения на такие подвиги, мне все же следовало вас предупредить.

Невозможно переоценить значение этого упражнения для тех, кто в океане проблем хочет достичь островка самоконтроля и глубокой внутренней радости. Один известный восточный учитель говорил своим ученикам: *«Дыхание — ваш великий друг. Возвращайтесь к нему во всех ваших бедах, и вы обретете утешение и наставление»*. Загадочное утверждение, не правда ли? Однако, потратив достаточно времени на то, чтобы овладеть непростым искусством осознанного дыхания, вы с ним согласитесь.

Осознание и Созерцание

Пожалуй, пришло время ответить на критику, звучащую иногда в мой адрес в *группах созерцания*, которыми я руковожу. Некоторые заявляют, что описанные выше упражнения на осознание не имеют ничего общего с молитвенным созерцанием в том смысле, в котором мы, христиане, его понимаем.

Сейчас я попытаюсь объяснить, почему они могут считаться созерцанием в строго христианском смысле. Если это объяснение вас не удовлетворит, просто пропустите все, что последует дальше, и практикуйте эти упражнения на осознание просто как средство подготовки к молитве или же переходите к тем из описанных в книге упражнений, которые вам больше по вкусу.

Сначала мне придется сказать о том, что я понимаю под словами «молитва» и «созерцание». Я использую слово «молитва» для обозначения той связи с Богом, которая в значительной мере осуществляется посредством слов, образов и мыслей. Позже я предложу много упражнений, которые подходят именно под это определение. Созерцание же — это связь с Богом, которая не нуждается в словах, образах и мыслях. Некоторые предлагаемые мной упражнения, например *Иисусову молитву*, можно считать или молитвой, или созерцанием, или же сочетанием того и другого. Все зависит от того, как вы расставляете акценты при выполнении самих упражнений.

Обратимся же к сути нашего вопроса. Можно ли сказать так: я *общаюсь с Богом*, когда практикую упражнение на осознание своих телесных ощущений или дыхания? Безусловно, да.

Многие мистики говорят, что помимо ума и сердца, посредством которых мы обычно общаемся с Богом, в нас также есть *мистическое сердце*, которое позволяет нам познавать Бога напрямую, интуитивно улавливать Его бытие. Напрямую — значит вне всяких умозрительных представлений.

Обычно все наши контакты с Богом ограничены различными, неизбежно недостаточными и искаженными, умозрительными представлениями о Нем. Умение постигать Его вне всяких мыслей и образов является привилегией того, что в рамках данного объяснения я называю *мистическим сердцем*.

Это *мистическое сердце* не имеет никакого отношения ни к сердцу как физическому органу, ни к сфере обычных чувств. У большинства из нас оно неразвито и бездействует. Если его пробудить, оно будет неудержимо стремиться к Богу и при первой же возможности подтолкнет к Нему все наше существо. Не нужно каким-то образом «развивать» или «тренировать» *мистическое сердце*. Все, что нужно, это очистить его от ржавчины, чтобы оно могло притянуться к Вечному Магниту.

Ржавчина — это толстый слой мнений, слов и умозрительных образов, который находится между нами и Богом. Это то, что мешает сокровенному общению с Ним. Для подлинного общения необходимо безмолвие и сердце, наполненное любовью. Однако безмолвное общение с Богом дается нелегко. Я могу с любовью без слов общаться с другом, потому что вижу его глаза. Но во что я вглядываюсь, когда смотрю на Бога? В реальность без образа и формы. В пустоту!

Именно это требуется от тех, кто стремится к общению с Богом. Им придется смотреть в пустоту. Некоторые мистики советуют смотреть в пустоту с любовью. Нужна истинная вера, чтобы жадно, с любовью смотреть на *Нечто*, ни на что не похожее.

Как правило, если ваш ум неспокоен, вы, при всем своем желании, не в состоянии соприкоснуться с пустотой. Пока машина вашего ума будет взбивать пену ментального пустословия, *мистическое сердце* не пробудится. Обратите внимание, насколько обострен слух

слепого человека! Слепой лишен способности видеть, и потому он *слышит*. Нечто подобное происходит и в мистике. Если мы, обращаясь к Богу, ослепим свой ум, наложим ему на глаза повязку, нам, вероятно, придется развить какую-то другую способность. Нам придется пробудить в себе мистическое *сердце*, которое устремится к Богу, как только в нас исчезнет мелькание мыслей.

Когда мистическое *сердце* впервые мельком узрит Бога, Он будет похож на проблеск пустоты. Те, кто поднимаются на этот уровень, часто жалуются, что они зря тратят время и молятся напрасно. Им кажется, что ничего не происходит, что они находятся в абсолютной тьме. Чтобы избежать этого неприятного состояния, они, к сожалению, возвращаются к мыслям, снимают повязку со своего ума и снова начинают думать и говорить о Боге, то есть делают то, от чего как раз и следовало бы воздержаться.

Если Бог будет к ним милостив, Он не позволит им задействовать ум во время молитвы. Любые мысли покажутся им неудовлетворительными; если они попытаются общаться с Богом любым другим способом, кроме безмолвия, слова иссякнут. И все равно в начале их безмолвие будет безжизненным. Обнаружив, что им приходится выбирать между разочарованием от собственной неспособности использовать ум и ложным чувством того, что они зря теряют время во тьме неведения, в которой оказываются всякий раз, когда их ум замолкает, эти люди могут вообще прекратить молиться.

Если же они избегут этого зла и, с безоглядной верой отдавшись тьме неведения, пустоте, бездействию, тому, что кажется им небытием, будут настойчивы в практике молитвы, тьма воссияет, и пустота таинственно наполнит их сердце. Они осознают, что бездействие пронизано божественной деятельностью и что в небытии возрождается их сущность... это невозможно описать словами, об этом невозможно рассказать ни самому себе, ни другим.

При каждом таком сеансе безмолвной молитвы или созерцания — называйте это как хотите, они будут ощущать, что внутри них пробуждается нечто таинственное и неизъяснимо благое. Они будут чувствовать неутолимую духовную жажду и снова и снова возвращаться к созерцанию безмерной сияющей тьмы, которая не знает границ и наполняет человека жизнью. Возможно, им даже придется испытать легкую интоксикацию, едва воспринимаемую умом и чувствами. И они уже никогда не променяют это состояние, настолько реальное и дающее такое духовное удовлетворение, на прелести мира чувств — эмоций — ума. Им покажется странным, что поначалу пустота была темной, безжизненной и безвкусной!

Если вы приблизитесь к этой тьме неведения, чтобы открыть Богу свое *мистическое сердце*, первое, что вам придется сделать, — успокоить ум. Есть счастливцы (важно, чтобы вы узнали об этом до того, как у вас возникнет ложное мнение, будто все, преуспевшие в созерцании, неизбежно сталкиваются с трудностями), которые общаются с Богом спонтанно, которым не нужно успокаивать блуждающий ум. Они подобны людям, обладающим острым слухом слепца и в то же время наслаждающимся способностью видеть. Эти счастливцы наслаждаются молитвой, облеченной в слова, получают безмерную пользу от собственного воображения, мысленно обращаются к Богу — и это не мешает им напрямую улавливать Божественное *мистическим сердцем*.

Если вы не относитесь к числу таких счастливцев, вам придется поработать, чтобы ваше *мистическое сердце* пробудилось. Как это сделать? Все, что вы можете, это успокоить блуждающий ум, отстраниться во время молитвы от каких бы то ни было мыслей и слов. Успокоить ум, не давать ему думать, думать, вечно думать, создавал нескончаемую цепь мыслей, — сложная задача. Индусские мастера говорят, что одна колючка удаляется с помощью другой. Иначе говоря, мудрый использует одну мысль, чтобы избавиться от всех остальных мыслей, роящихся в голове. Нужна одна мысль, один образ, одна фраза или даже одно слово,

чтобы привязать свой ум. Стараться не думать вообще — значит пытаться совершить невозможное. Уму необходимо чем-нибудь себя занимать. Поэтому дайте ему что-то, но только что-нибудь одно — например, образ Спасителя, на который вы взираете с любовью и к которому возвращаетесь всякий раз, когда отвлекаетесь, или молитву, повторяемую непрерывно, подобно *мантре*, — тогда он не будет блуждать. Спустя какое-то время все образы исчезнут из вашего сознания, все слова иссякнут; ваш ум успокоится, и вы узрите своим *мистическим сердцем* сияющую тьму неведения!

В действительности, чтобы *мистическое сердце* свободно функционировало, вам даже не нужно подниматься на уровень всеобъемлющего безмолвия. Зачастую достаточно ограничить деятельность ума. И потому, даже если вам никогда не удастся достигнуть состояния, в котором исчезают образы и слова, вы все равно обретете способность к созерцанию.

Конечно, вы уже заметили, что два способа контроля ума, предложенные мною выше, — лицезрение образа Спасителя и непрерывное повторение молитвы, — религиозны по своей природе. Учтите, однако, что нашей целью является отнюдь не интеллектуальная оценка тех или иных техник. Мы стремимся, ни много ни мало, к пробуждению мистического *сердца*. И если мы достигаем этой цели, имеет ли значение, какую колючку мы использовали, религиозную или же нет? Если вы просто хотите зажечь свет в комнате, насколько важно, благословил ли вашу свечу священник? И точно так же, имеет ли значение, сосредоточены вы на образе Спасителя, на обложке какой-нибудь книги или, наконец, на пятне на полу?

Мой друг-иезуит, который ко всем религиозным теориям относится со здоровым скептицизмом, убеждал меня, что, ритмично повторяя «один — два — три — четыре», он достигает не меньших мистических результатов, чем его коллеги, практикующие беспрестанное повторение имени Божьего! Я ему верю. Вероятно, использование религиозной колючки имеет определенный смысл. Однако с учетом того, на что в данный момент направлены наши усилия, нам одинаково подойдет как одна колючка, так и другая.

Таким образом, следует утверждать, что сосредоточение на телесных ощущениях и дыхании есть созерцание в строгом смысле этого слова. Это было подтверждено группой иезуитов, которые под моим руководством участвовали в тридцатичетырехдневном *ritrite*. В дополнение к духовным упражнениям св. Игнатия они согласились посвящать четыре-пять часов в день простым техникам на осознание дыхания и телесных ощущений. Я не был удивлен, когда они сказали мне, что их переживания были аналогичны тому, что они испытывали во время католической *молитвы веры* или *безмолвной молитвы*. Многие из них уверяли меня, что эти упражнения способствовали углублению их обычной молитвенной практики, придавая ей большую интенсивность.

В других частях книги я еще предложу упражнения, которые будут религиозными в явной форме. Они развеют опасения тех, кто не хочет тратить время, предназначенное для молитвы, на практику осознания. Там же вы найдете некоторые мои размышления, которых я избегал при описании упражнений на осознание.

«*Esercitia spiriualia*» св. Игнатия Лойолы, основателя Ордена иезуитов. При вступлении в «Общество Иисуса» каждый иезуит проходит интенсивный сорокадневный курс духовных упражнений. Кроме того, эти упражнения повторяются ежегодно в течение восьми дней, а некоторые из них практикуются ежедневно. — Прим. ред.

Обычно люди не хотят отказываться от молитвы (то есть от общения с Богом посредством слов, образов и интеллектуальных умозрительных представлений) ради чистого созерцания. Однако есть время для молитвы, и есть время для созерцания, точно так же, как чередуются размышления и действия. Будучи заняты тем, что я называю созерцанием, убедитесь, что вы не поддаетесь соблазнам ума и не начинаете думать, не важно, какие бы благочестивые мысли ни

приходили вам на ум.

Так же как во время молитвы вы отвергаете любые мысли, связанные с повседневными делами, поскольку, как бы эти мысли ни были хороши, они отвлекают вас от молитвы, гоните прочь все, что мешает вашему общению с Богом в процессе созерцания. Пришло время безмолвно раскрыться навстречу божественному солнцу, отбросив любые помыслы о качествах солнечного света. Пришло время взглянуть в глаза божественного Возлюбленного, не нарушая безмолвное общение с Ним собственными рассуждениями. Общение с помощью слов подождет. Сейчас время общаться без слов.

Лишь в одном, к сожалению, я не могу дать вам совет. То, сколько времени вам следует посвящать молитве и сколько — созерцанию, вы будете решать вместе со своим духовным наставником. И также с его помощью вы примете решение, стоит ли вам заниматься созерцанием вообще. Как знать, быть может, вы один из тех счастливых, которые *слышат*, не завязывая себе глаза? Быть может, вы в состоянии общаться с Богом сразу умом и сердцем и способны облечь в слова ту степень близости с Ним, которую другие обретают лишь в безмолвии?

Если у вас нет духовного наставника, направляйте себя сами. Каждый день посвящайте несколько минут созерцанию. Молитесь не *умом*, а *сердцем*. Св. Тереза Авильская говорит: «Важно не много думать, а сильно любить». Следуйте этому принципу, идя по тропинке проб и ошибок, и вы обязательно выйдете на широкий духовный путь.

Упражнение 6: Бог в моем сердце

Я обещал, что предложу вам некоторые упражнения, которые, будучи явно религиозными по своей тональности, обладают при этом многими преимуществами практики осознания. Вот одно из них:

Закройте глаза и некоторое время сознавайте собственные телесные ощущения...

Затем ощутите процесс дыхания так, как это было описано выше. На несколько минут сосредоточьтесь на вдохе и выдохе...

Осознайте, что этот воздух, который вы вдыхаете, заряжен энергией присутствия Бога... Думайте о воздухе как о бескрайнем океане, который и есть Бог... Когда вы втягиваете в легкие воздух, вы вдыхаете Бога...

Осознайте чувства, которые возникают у вас при мысли о том, что вы вдыхаете Бога...

Есть и другой вариант этого упражнения, заимствованный у библейских евреев. В данном случае ум сосредоточен на несколько ином объекте. Для древних евреев дыхание человека было его жизнью. Когда мы умираем, Бог забирает наше дыхание. Мы живем, поскольку Он вкладывает в нас свое дыхание — свой *Дух*. Именно *Дух Божий* поддерживает в нас жизнь.

Вдыхая, представляйте, как в вас входит Дух Божий... Он наполняет ваши легкие своей энергией...

Выдыхая, представляйте, что вы избавляетесь ото всего нечистого... от страхов... от негативных чувств...

Представьте, как благодаря процессу вдыхания живительного Божьего Духа ваше тело начинает сиять и оживает... и как вы выдыхаете все нечистое...

Упражнение 7: Общение с Богом через дыхание

Выше я обозначил различие между молитвой и созерцанием. Следует рассказать об этом различии более подробно. Молитвенная практика может быть набожной и интуитивной.

Интуитивная молитва есть чистое созерцание. Набожной молитвой я называю молитву, облеченную в слова. И тот, и другой молитвенный путь ведет к единению с Богом, Каждый человек выбирает то, что ему больше подходит в данный момент.

Набожная молитва должна исходить из сердца, поскольку ничто из того, что ограничивается пределами ума, не является молитвой, в лучшем случае это лишь подготовка к ней. Может ли подлинное общение быть бессердечным, безэмоциональным? Общение, которое не исходит из сердца, которое лишено эмоций, превращается в пустую формальность.

Теперь позвольте предложить вам вариант предыдущего упражнения, скорее набожный, чем интуитивный. Достаточно минимизировать процесс мышления, и упражнение легко трансформируется в интуитивное — из сердца переместиться в *мистическое сердце*,

Сосредоточьтесь на некоторое время на дыхании...

Размышляйте о присутствии Бога вокруг вас... о том, что Он является атмосферой, тем воздухом, который вы вдыхаете и выдыхаете... Осознайте чувства, которые возникают у вас при мысли о том, что вы вдыхаете Бога...

Теперь обратитесь к Богу... без слов, так, чтобы ваше обращение к Нему было исполнено внутреннего огня.

Поведайте Ему: «Господь мой, я тоскую о Тебе...» — без слов, одним своим дыханием. Вы сможете сделать это, глубоко дыша, акцентируя вдох...

Поведайте Богу о том, что вы безоглядно предаете себя Его воле: «Господь мой, я — Твой...» — без слов, на выдохе, ощущая, как все ваше существо отдается Богу...

Выразите свое отношение к Нему... Любовь... Близость... Благодарность... Поклонение... Восхваление... без слов, одним дыханием.

Утомившись, вернитесь к началу упражнения и отдохните, сознавая присутствие Бога во всем, в воздухе вокруг вас... затем, утишив блуждание ума, снова без слов скажите Богу о вашем отношении к Нему.

Упражнение 8: Неподвижность

В наше время люди охвачены нервным напряжением, они без конца суетятся. Если вы хотите овладеть искусством молитвы, стремитесь к неподвижности, ибо только так рождается молитва, в которой таинственным образом Бог являет Себя.

Повторите упражнение на осознание телесных ощущений. На этот раз поочередно сосредоточивайтесь на всех частях тела, начиная с макушки головы и заканчивая фалангами пальцев ног.

Улавливайте малейшие ощущения в каждой части тела... в некоторых местах вы, возможно, не почувствуете ничего... на несколько секунд задержите внимание на таком месте и, если все остается по-прежнему, сдвиньте фокус внимания дальше...

Когда вы будете ясно осознавать свое тело, на нем не останется немых, нечувствительных

мест... но вначале вы должны быть готовы сосредоточиваться некоторое время на нечувствительных участках и затем переводить внимание туда, где ощущения улавливаются... медленно смещайте фокус внимания от головы к ногам... и затем снова, от головы к ногам... и еще раз...

По мере того как будет проясняться ваше сознание, вы начнете подмечать ощущения, которых прежде не замечали... тончайшие ощущения, настолько тонкие, что их может заметить лишь только глубоко сосредоточенный и умиротворенный человек.

Теперь почувствуйте свое тело как единое целое... как множество ощущений... На некоторое время сосредоточьтесь на этом и затем опять смещайте фокус внимания, медленно, последовательно — от головы к ногам... и снова почувствуйте свое тело как единое целое...

Вас охватывает покой. Не позволяйте покою увлечь вас. Просто продолжайте выполнять упражнение...

Очень важно, чтобы при выполнении данного упражнения вы сохраняли полную неподвижность.

Поначалу это достаточно сложно. Всякий раз, когда вы чувствуете непреодолимое желание пошевелиться, потянуться, поерзать, осознавайте это желание... не двигайтесь, просто осознавайте возникший дискомфорт настолько ясно, насколько это возможно... и вы почувствуете, как ваши ощущения изменяются...

Обычно человеку трудно все время пребывать в состоянии неподвижности. Долгая неподвижность сопровождается физической болью. Человек напрягается. Ощувив напряжение, осознайте его... где вы его чувствуете, на что оно похоже... сосредоточивайтесь на возникшем напряжении до тех пор, пока оно не исчезнет.

Вне зависимости от того, насколько удобна принятая вами поза, рано или поздно вы почувствуете, что ваше тело протестует; в различных местах будет возникать боль, появятся неприятные ощущения. Не двигайтесь, сопротивляйтесь соблазну сменить положение тела. Сосредоточьтесь на телесном дискомфорте.

Во время занятий у буддийского мастера нас попросили сидеть неподвижно в течение часа. Я сидел, скрестив ноги. Некоторое время спустя у меня заболела спина. Потом появилась боль в колене, которая все нарастала. Я не помню, чтобы мне когда-либо приходилось так страдать от физической боли. Мы должны были осознавать свои телесные ощущения. Я не чувствовал ничего, кроме невыносимой боли в колене. Меня прошибал пот, мне казалось, что от боли я вот-вот упаду в обморок. Но вот в какой-то момент я преисполнился решимости не бороться с болью, не бежать от нее, а осознать, из чего она состоит. К моему удивлению, выяснилось: то, о чем я думал как о некоей цельной «боли», в действительности состоял? из множества различных ощущений. Там было жжение, спазм, толчки, давление, подергивания, и еще нечто острое, стреляющее то здесь, то там. И еще, наблюдая за всем этим, я обнаружил, что теперь мне не трудно терпеть такую «боль». Я даже мог одновременно осознавать какие-то ощущения в других частях тела. Впервые в жизни я испытывал боль без страдания.

Если во время упражнения вы сидите в какой-либо иной позе — не скрещивая ноги, — вы, вероятно, не испытаете той острой физической боли, какая была у меня. И все же вначале, пока ваше тело не привыкнет находиться в полной неподвижности, некоторый дискомфорт неизбежен. Справляйтесь с ним, осознавая его. И тогда, в качестве награды, вы обретете тихое блаженство, полный покой.

У новичков часто возникает желание почесаться. Дело в том, что по мере того, как вы все яснее и яснее осознаете свое тело, ваши ощущения, подавляемые ранее, начинают проявляться. Появляется зуд, покалывание, пощипывание — зачерствевшее тело свербит, оживая. Следует перетерпеть этот зуд, оставаясь совершенно спокойным и сосредоточившись на возникающих

ощущениях. Сопротивляйтесь соблазну облегчить свое состояние почесыванием!

Упражнение 9: Молитва тела

Вот еще один молитвенный вариант упражнения на осознание телесных ощущений:

Осознавая ощущения в различных частях тела, войдите в состояние покоя... По мере того как вы сосредотачиваетесь на все более тонких ощущениях, ваше осознание углубляется...

Теперь очень медленно положите руки на колени, ладонями вверх, пальцы сомкнуты... Движения должны быть очень, очень медленными... подобно тому, как раскрываются лепестки цветка... И осознавайте каждый момент движения...

Теперь, когда ваши руки лежат на коленях ладонями вверх, осознайте ощущения в ладонях... осознайте положение рук как жест — ведь в большинстве культур и религий это жест молитвы. Что значит этот жест для вас? Что вы тем самым говорите Богу?

Общение посредством жестов не требует значительных перемен в положении тела и может практиковаться в группе. Данное упражнение дает вам некоторое представление о том, как можно молиться телом.

А вот несколько упражнений, которые вы можете выполнять в уединении, в своей комнате, в том случае, если вы хотите свободно выразить себя, не заботясь о том, что кто-то вас увидит.

Встаньте прямо, расположив руки свободно по бокам. Представьте, что вы находитесь в присутствии Бога...

Теперь жестом выразите следующее чувство: *«Господи, я предлагаю себя Тебе»*. Двигайтесь очень медленно (помните о раскрывающихся лепестках цветка)...

Вы можете предложить себя Богу следующим образом: очень медленно поднимите руки и вытяните их прямо перед собой параллельно полу... Теперь поверните кисти рук ладонями вверх, сомкнув и вытянув пальцы... Затем очень медленно поднимите голову и посмотрите в небо... так же медленно откройте глаза... и взирайте ввысь...

На минуту задержитесь в таком положении... Теперь пусть руки сами плавно вернуться в исходное положение... голова опускается, и вы видите горизонт... Закройте глаза и замрите на некоторое время, наслаждаясь вкусом молитвенного предложения себя Богу... Затем повторите ритуал...

Исполните ритуал три или четыре раза... или больше, если чувствуете, что это необходимо...

Есть и другой вариант: поднимите руки, как предлагалось выше, и разверните ладони вверх, пальцы вытянуты и сомкнуты вместе... теперь соедините ладони так, чтобы они образовали подобие чаши или же кубка... медленно поднесите эту чашу к груди... затем осторожно поднимите голову к небу, как описывалось выше... На минуту замрите в этой позиции.

Еще один способ выразить свое стремление к Богу или открытость навстречу Ему: поднимите руки и вытяните их перед собой параллельно полу... теперь широко разведите их, как для объятия... устремите взгляд за горизонт... на минуту замрите... затем вернитесь в исходное положение. Повторите этот жест столько раз, сколько сочтете необходимым...

Изобретайте собственные жесты, чтобы выразить Богу свою любовь... благодарность... поклонение...

Выражая жестами свое отношение к Богу, делайте это так грациозно, как если бы вы исполняли медленный ритуальный танец...

Предположим, вы ощущаете свою беспомощность, вам кажется, что вы не способны молиться. Выразите свое состояние, сняв с себя одежду, распростершись на земле и разведя руки наподобие креста... безмолвно молитесь о милости Божьей...

Молясь, таким образом, вы облачаете молитву не в слова, а в собственную плоть. Это особенно необходимо, когда блуждает ум, сердце обратилось в камень и, кажется, что душа умерла. Предстаньте перед Богом, простирая руки и глядя на Него с мольбой... То чувство, которое вы выражаете языком своего тела, окажет живительное действие на вашу душу, и вскоре вам станет легче молиться.

Людям трудно молиться из-за того, что их тело не может войти в храм молитвы. Вы говорите себе, что находитесь в присутствии вознесшегося Господа, и при этом сидите, развалившись на стуле или стоите с развязным видом... Если бы вы действительно сознавали Его присутствие, разве так реагировало бы наше тело?

Вот еще одно описание молитвы, облачаемой в плоть. Эту молитву можно практиковать в группе.

Закройте глаза. С помощью одного из упражнений на осознание телесных ощущений войдите в состояние покоя...

Не открывая глаз, медленно поднимите лицо кверху... Что вы тем самым говорите Богу? Задержитесь в этой позе на некоторое время... затем как можно более полно осознайте свой жест... свои ощущения...

Упражнение 10: Прикосновение Бога

Если вы не готовы принять упражнения на осознание телесных ощущений как молитву или созерцание, воспользуйтесь следующим описанием религиозной практики:

Повторите одно из упражнений на осознание своего тела... посвятите некоторое время осознанию множества ощущений...

Теперь поразмышляйте вот над чем: каждое испытываемое вами ощущение, не важно, насколько слабо оно проявляется, есть результат некоей биохимической реакции, которая не могла бы осуществиться, если бы не всемогущая энергия Бога.

Почувствуйте Божественную энергию, которая присутствует в каждом вашем ощущении...

Почувствуйте, что ваши ощущения есть результат Его прикосновений... Ощутите прикосновения Бога к вашему телу: грубые, нежные, болезненные, приятные...

Людям свойственно стремление испытать ощущение присутствия Бога, их волнует, что они не имеют такого опыта. Я уже говорил о безмолвном глубоком покое, о сияющей тьме неведения и неизъяснимой полноте пустоты. Подобные переживания, хотя и выходят за рамки обычного, тем не менее, не являются чем-то совершенно экстраординарным. Порою вечность вспыхивает в нас, когда мы менее всего этого ожидаем. Мы неожиданно для себя раскрываемся навстречу невыразимой красоте и любви... но мы недооцениваем такие мгновения, редко их вспоминаем и еще реже о них говорим. Нам кажется, что Бог — это что-то другое, что Он — где-то там... и мы устремляемся прочь, в поисках необыкновенного опыта, который должен изменить нашу жизнь.

В действительности, чтобы *ощутить* присутствие Бога, нужно совсем немного. Все, что от вас требуется, — это успокоиться и осознать свои руки. Сосредоточьтесь на ощущениях в ладонях... ведь Бог на расстоянии вытянутой руки от вас.

Люди относятся к подобного рода упражнениям скептически. Они полагают, что переживание присутствия Бога не может быть столь заурядным явлением, как какие-то ощущения в собственных ладонях! Воистину, эти люди уподобляются тем, кто напряженно вглядывается вдаль, ожидая будущего Мессию, в то время как сам Мессия, не признанный, уже давно стоит рядом.

Мы слишком часто забываем, что Бог пришел к нам в плоти, что Он — *обычен*. Вы хотите узреть Господа? Вглядитесь в лицо того, кто рядом с вами. Вы хотите услышать Господа? Вслушайтесь в плач ребенка, постарайтесь расслышать Его в громком смехе на вечеринке, в шелесте колеблемых ветром листьев, в звуках проходящего поезда. Вы хотите ощутить Господа? Заключите в объятия близкого вам человека, или дотроньтесь до стула, или коснитесь книги, которую читаете, или же в тишине почувствуйте собственное тело. Где бы мы ни были, Бог — с нами!

Упражнение 11: Звуки

Участники моих групп созерцания часто жалуются на то, что их отвлекают посторонние звуки — шум уличного движения, включенное радио, стук двери, телефонные звонки. Все эти звуки насильственно вторгаются в сознание.

Одни звуки мешают, другие создают покой. Вслушайтесь в звон церковного колокола на закате, или в птичий щебет поутру, или же в звуки церковного органа. У вас не будет повода жаловаться. На самом же деле никакой звук, если только он не настолько силен, чтобы повредить ваши барабанные перепонки, не способен нарушить покой. Не отвергайте звуки, которые вторгаются в ваше сознание, примите их все, ибо в сердце каждого звука таится тишина. И потому мне нравится проводить молитвенные собрания в достаточно шумных местах, например в помещении, окна которого выходят на оживленную улицу.

Вот упражнение, которое поможет вам осознать в звуке тишину:

Заткните уши большими пальцами. Закройте глаза и прикройте их ладонями.

Теперь вы не слышите ни единого постороннего звука. Услышьте звук своего дыхания.

Сделав десять полных вдохов-выдохов, не открывая глаз, медленно опустите руки на колени. Вслушайтесь в звуки вокруг — громкие, тихие, раздающиеся вблизи, слышимые издали...

Слушайте эти звуки в течение некоторого времени, никак не определяя их... чьи-то шаги, тиканье часов, шум уличного движения... будьте в мире звуков, воспринимайте их как единую симфонию...

Звуки отвлекают, когда вы избегаете их, когда пытаетесь вытолкнуть их из своего сознания, считая, что им там не место. Если же вы осознанно принимаете их, они становятся источником тишины... глубокого расслабления... и созерцания!

Размышляя о пользе осознанного восприятия звуков, вы можете опереться на предложенную выше идею пробуждения *мистического сердца*. В то время как ваше *мистическое сердце*, раскрываясь, стремится к Богу, вы можете занять свой ум не только осознанием телесных ощущений, но также и осознанием звуков.

Если подобные идеи вас не вдохновляют, откройте для себя божественное измерение в самом описываемом упражнении:

Слушайте звуки вокруг себя так, как было описано выше...

Осознавайте все более и более слабые звуки... часто какой-либо звук состоит из многих других... они различаются по высоте тона и интенсивности... отметьте, сколько подобных нюансов звучания вы воспринимаете...

Теперь осознайте не звуки вокруг, а сам процесс восприятия звуков...

Какие чувства вызывает у вас осознание того, что вы *слышите*?

Опять окунитесь в звуки... и снова осознайте сам процесс восприятия... и опять... повторяйте это снова и снова...

Осознайте, что всякий звук порождается всемогущей Божественной энергией... Бог *звучит* во всем... расслабьтесь и погрузитесь в звуки... погрузитесь в Бога.

Древние евреи полагали, что за всем стоит Бог. Там, где мы видим причины событий, они не видели ничего, кроме Первопричины. Их разгромили в битве? Конечно, это сделал Бог, а не враги. Шел дождь? Это Бог заставил дождь литься. Саранча съела урожай? А кто ее послал? И даже более того — именно Бог ожесточает сердца бесчестных людей!

Конечно, такое восприятие реальности не может быть полным, Но разве не частично также и наше восприятие? Они игнорировали причины, мы игнорируем Первопричину! Исчезла головная боль? Там, где древние евреи сказали бы: «Бог вас излечил», мы говорим: «При чем тут Бог, нужно сказать спасибо таблетке аспирина». Истина заключается в том, что посредством аспирина вас излечил Бог.

Теперь у нас есть любые материальные блага, но мы не воспринимаем то Нечто, которое определяет все в нашей жизни. Мы больше не чувствуем, как Бог ведет нас. Бог исцеляет наши душевные раны через тех, кто сострадает нам. Он возвращает нам здоровье руками наших врачей. Он создает каждое событие в нашей жизни, направляет всех, кто приходит к нам. Бог творит дождь, играет вокруг нас ветром. Все, что мы ощущаем, является Его прикосновением. Он в каждом звуке, который мы слышим.

Приятное добавление к этому упражнению: хорошо, если вся группа или же только руководитель группы тихим голосом пропоет антифон. Или попробуйте пропеть санскритское слово Ом. Нужно спеть строку или слог, затем помолчать и спеть снова. Вы даже можете практиковать подобное пение в одиночку. При этом важно вслушиваться не только в звук, но также и в тишину, которая следует за ним.

Иногда я ввожу пение в практику группового созерцания. Если участники группы знают, как нужно слушать, пение углубляет тишину. Схожий эффект дает приятно звучащий гонг. Ударьте в гонг и слушайте, как затухает звук... и слушайте наступившую тишину... Затем вновь ударьте в гонг.

Антифон — ответ хора во время церковного богослужения. — Прим. ред.

Упражнение 12: Концентрация

Это упражнение на чистое осознание.

Выберите что-либо в качестве основного объекта внимания. Я предлагаю выбрать или ощущения в определенной части тела, или свое дыхание, или звуки вокруг вас.

Сосредоточьтесь на избранном вами объекте. Как только ваше внимание переключится на что-то другое, отметьте это.

Давайте предположим, что вы решили сосредоточить внимание на дыхании. Итак, сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе... возможно, через некоторое время ваше внимание

переключится на что-либо еще — на мысль, звук, чувство... в тот же момент или несколько позже осознайте сам факт того, что вы переключили внимание.

Возможно, это будет происходить следующим образом:

Я дышу... дышу... теперь я думаю... думаю... думаю... и снова дышу... теперь я слушаю звук... слушаю... слушаю... снова дышу... теперь я раздражен... раздражен... и снова дышу... теперь мне скучно... скучно... скучно... опять дышу... дышу...

В этом упражнении блуждание ума не расценивается как проблема, конечно, если вы сознаете, что он блуждает. Как только вы осознали, что ваше внимание переключилось, на некоторое время сфокусируйтесь на новом объекте (мысль, звук, ощущение...) и затем опять сосредоточьтесь на дыхании...

Со временем вы научитесь сознавать не только переключение своего внимания с объекта на объект, но и импульс к такому переключению. Едва вам захочется подвигать рукой, вы осознаете и это желание, и свое согласие с ним, и все нюансы будущего движения.

Обычно действие совершается в долю секунды, мы просто не успеваем осознать свои движения во всей их сложности. И только когда внутри нас воцаряются безмолвие и покой, наше осознанное восприятие себя обретает остроту бритвенного лезвия.

Самосознание часто путают с эгоистическим самолюбованием. Поэтому людей призывают не обращать внимания на самих себя и сосредоточиться на других.

Чтобы понять, насколько опасной может быть такая установка, представьте, что вы просите совета у благонамеренного, общительного, но абсолютно некомпетентного собеседника. Стоит ли слушать его, особенно если вам предстоит принять ответственное решение, если он не понимает ни собственных чувств и мотиваций, ни того, о чем говорит?

Самосознание является мощным средством пробуждения любви к Богу и ближним. И, в свою очередь, любовь, если она истинна, способствует углублению самосознания.

Не ищите замысловатых способов развития сознания. Начните с простых вещей, наподобие упражнений на осознание собственных телесных ощущений, а также того, что вас окружает, и затем переходите к упражнениям, одно из которых я предложил сейчас. Вскоре вы заметите, что ваши усилия принесут плоды умиротворения и любви.

Упражнение 13: Искать Бога во всем

В этом упражнении суммируется многое из того, о чем уже было сказано.

Выполните любое из описанных выше упражнений на осознание.

В качестве объекта для концентрации внимания выберите, к примеру, ощущения тела... осознавайте не только явные ощущения, которые сами просятся, чтобы их осознали, но также и нечто, едва уловимое... по возможности, никак не называйте то, что вы чувствуете, — жжение, неудобство, покалывание, зуд, холод... Не навешивайте на свои ощущения никаких ярлыков...

То же самое со звуками... осознавайте как можно больше звуков... не пытайтесь определить их источник... слушайте звуки, не навешивая на них ярлыков...

В процессе выполнения упражнения вы заметите, как на вас нисходит великое умиротворение, глубокая тишина...

Благодаря данному упражнению вы получаете опыт пребывания здесь и сейчас. Минимум действий. Максимум бытия.

Для тех, кто предпочитает безмолвную молитву:

Выполняйте предыдущее упражнение до тех пор, пока не ощутите глубокое умиротворение...

Теперь без слов обратитесь к Богу. Представьте, что вы можете общаться с Ним только с помощью глаз и дыхания. Выразите Ему следующее чувство: «*Господи, хорошо быть здесь с тобой*».

Или даже вообще не обращайтесь к Богу. Просто отдохните в Его присутствии.

Еще одно элементарное упражнение, позволяющее ощутить Бога во всем:

Вернитесь в мир своих ощущений. Насколько возможно, осознайте воздух, которым дышите... звуки вокруг... свое тело...

Почувствуйте Бога в воздухе, в звуках, в своих ощущениях...

Отдыхайте в едином мире ощущений... отдыхайте в Боге... предайтесь миру ощущений, звуков, прикосновений, цветов... *Предайтесь Богу*...

Упражнение 14: Осознать других

До сих пор все упражнения, которые вы выполняли, были основаны на осознании того, что мы называем своим Я. Для нас не существует ничего, что было бы ближе к Богу, чем мы сами. Вот почему святой Августин говорит: нужно возвращать людей к ним самим, чтобы они могли стать для себя ступенькой на пути к Богу. Моей внутренней Сущностью, самой почвой моего бытия является Бог. Воистину, погружаясь в себя, я соприкасаюсь с Ним.

И точно так же, осознавая себя, мы обретаем способность к сопереживанию. Сопереживание является залогом любви к ближнему. Я могу сопереживать лишь в той степени, в какой я постиг самого себя.

Упражнение, которое я собираюсь сейчас предложить, вопреки вашим ожиданиям, не связано с осознанием переживаний другого человека. Я собираюсь говорить о более простых вещах — об осознании неодушевленного. После этого вы можете сосредоточиться на людях. Достигая просветления, мистик исполняется благоговения перед бытием во всех его проявлениях, одушевленных и неодушевленных. Он персонализирует все творение. Для него люди перестают быть вещами и точно так же перестают быть вещами вещи.

Франциск Ассизский признавал солнце, луну, звезды, деревья, птиц, животных своими братьями и сестрами. Он обращался к ним с любовью, как к своим родственникам. Говорят, святой Антоний из Падуи проповедовал рыбе! Конечно, это глупо с точки зрения здравого смысла. Однако в высшем, мистическом смысле такая проповедь исполнена глубочайшей мудрости.

Я бы предпочел, чтобы вы не только прочли об этом, но и сами пережили нечто подобное. Вам придется хотя бы на время расстаться с предрассудками, свойственными взрослым людям, и стать детьми, способными как Франциск Ассизский разговаривать с солнцем, луной и животными. Лишь уподобившись детям, вы сможете открыть для себя Царство Божие и познать тайны, недоступные мудрым и зрелым.

Выберите предмет, которым вы пользуетесь достаточно часто: пишущую ручку, чашку... предмет, который легко и удобно держать в руках...

Возьмите его в ладони и вытяните руки перед собой. Закройте глаза и почувствуйте то, что вы держите в ладонях... ощутите его вес... осознавайте свои ощущения... Теперь исследуйте этот предмет, ощупывая его пальцами... медленно и почтительно... осознайте, какой он,

шершавый или гладкий, жесткий или мягкий, теплый или холодный... затем прикоснитесь к нему губами... щеками... лбом... тыльной стороной одной ладони... осознайте, как меняются при этом ваши ощущения.

Итак, вы познакомились с этим предметом посредством осязания... Теперь познакомьтесь с ним с помощью зрения. Откройте глаза. Рассмотрите его под разными углами... всматривайтесь в него... осознавая его цвет, форму... каждую деталь...

Понюхайте его... если можно, попробуйте на вкус... вслушайтесь в этот предмет, поднеся его близко к уху...

Теперь поместите его напротив себя или же к себе на колени и заговорите с ним... задайте ему вопросы о нем самом... о его жизни, прошлом и будущем... и пусть он раскроет вам секреты своего бытия... слушайте, как он объясняет, что значит для него существовать...

Всякая вещь обладает скрытой мудростью. Достаточно спросить и затем выслушать то, что она хочет вам сказать... что вы можете дать этому предмету... что ему нужно от вас...

Осознайте, что рядом с вами пребывает Иисус Христос, во Имя которого и существует все сотворенное Богом. Услышьте то, что скажет вам и вашему предмету Он... что вы и ваш предмет скажете Ему в ответ...

Еще раз посмотрите на предмет... изменилось ли ваше отношение к нему? Изменилось ли в результате этого упражнения ваше отношение к другим предметам вокруг вас?

О том, какую пользу приносит практика осознания вам лично

У тех, кто впервые начинает практиковать описанные выше упражнения, зачастую складывается совершенно неверное представление о том, чем они, в сущности, занимаются. Что это? Медитация? Молитва? Считается, что молитва есть *разговор с Богом*. Но в этих упражнениях очень мало или же вообще нет слов. И точно так же вы не найдете в них того, что обычно ассоциируют с медитациями.

Завершив упражнение, вы не видите никакого конкретного результата. Вам нечего записать в свой духовный дневник. Вы вроде бы что-то делали и в то же время не сделали ничего, вы ничего не добились. Это особенно тяжело для тех, кто стремится чего-то достигнуть, — для тех, кто ценит, в первую очередь, действие, а не бытие.

Я хорошо помню одного молодого человека, которому, как он полагал, эти упражнения не принесли никакой пользы. Он был разочарован тем, что ему приходилось сидеть без движения и созерцать пустоту. Кроме того, он жаловался на свою неспособность сосредоточиться. Время, которое этот молодой человек посвящал упражнениям, растрчивалось на бесплодную борьбу с блужданием ума. Он умолял меня предложить ему что-нибудь более стоящее. К счастью, несмотря на свои жалобы, он был настойчив. Через полгода выяснилось, что польза все-таки была — причем намного большая, чем от молитв и медитаций, которые он практиковал ранее. Что же все-таки произошло? С одной стороны, вроде бы ничего не изменилось. Ему было точно так же трудно заниматься, как и прежде, его ум по-прежнему блуждал. Зато изменилась сама его жизнь! Бесплодные, казалось бы, усилия, которые он в течение многих дней прилагал, чтобы успокоить свой ум, чтобы раскрыться навстречу пустоте и, сосредоточившись на собственном дыхании, на телесных ощущениях и на звуках вокруг, обрести безмолвие, пробудили энергию, которая заметно изменила его жизнь.

Таков эффект этих молитвенных упражнений — кажется, что изменения происходят сами собой. В какой-то момент оказывается, что искренность, простота, доброта, терпение — все те добродетели, которые вы надеялись обрести посредством тренировки собственной воли, приходят к вам без всяких усилий. И точно так же, без каких-либо усилий с вашей стороны, исчезает психологическая зависимость от других людей и дурные привычки, например пристрастие к алкоголю.

Когда это произойдет, вы поймете, что время, потраченное на эти упражнения, в действительности было потрачено с пользой.

О том, какую пользу приносит практика осознания в группе

Выполняя данные упражнения в группе, вы заметите, как люди, присутствующие на ваших занятиях, исполняются любви. В наше время, чтобы достичь взаимопонимания в семьях и различных религиозных сообществах, организуют групповые встречи и налаживают диалог между людьми. Подобная практика заслуживает всяческих похвал. Еще один путь к взаимопониманию — групповое созерцание. Ежедневно участники группы садятся в круг и безмолвствуют в течение получаса. Важно, чтобы безмолвие было не только внешним, — ни

единого движения, никаких разговоров, никакой суеты, — но также и внутренним. Такое безмолвие достигается с помощью упражнений, описанных ранее.

Один женатый мужчина сказал мне, что он и его супруга каждое утро садятся друг против друга с закрытыми глазами и посвящают час созерцанию. В результате они переживают такое любовное сердечное единение, какого не знали прежде, даже в самый романтический период своих отношений. Я должен добавить: эти двое достигли наивысшего мастерства в искусстве успокоения ума.

Священник, который в составе группы из сорока ранее незнакомых друг с другом священнослужителей участвовал под моим руководством в тридцатидневном паломничестве, признался, что он никогда ранее не переживал такого духовного единения, как в эти дни. Дело в том, что в течение всего паломничества мы по вечерам посвящали сорок пять минут совместному безмолвному созерцанию.

Безмолвие объединяет людей. Слова же зачастую только препятствуют общению! Мастер дзэн рассказывал мне, что он вместе со своими учениками практикует групповое безмолвное созерцание в зале. С какой целью? Это кратчайший путь к тому, чтобы восемьдесят совершенно разных людей ощутили глубокое духовное единение друг с другом.

Созерцать легче в группе

Вы быстрее добьетесь успеха, если будете выполнять данные упражнения в группе. Важно, чтобы все члены группы принимали активное участие в совместной работе. Ленивость кого-либо одного будет мешать всем остальным, и, наоборот, самоотверженные усилия каждого благотворно повлияют на групповой процесс в целом. Очень многие говорили мне, насколько групповое созерцание эффективнее индивидуальной практики.

Конечно, это не универсальное правило, однако меня поразила следующий факт: если кто-то из учеников в буддийском монастыре, который я посещал, сталкивался с трудностями, наш наставник предлагал ему сесть рядом — и это непременно помогало!

Может быть, дело в неосознаваемом контакте, который возникает, когда люди совместно достигают глубокого безмолвия? Или же в процессе коллективной практики возникают некие благотворные физические и духовные вибрации? По крайней мере, такова теория нашего буддийского наставника. И еще он настоятельно рекомендовал практиковать созерцание, по возможности, в одном и том же месте, поскольку в этом случае благотворные вибрации сохраняются очень долго.

Отведите для занятий определенный угол вашей комнаты или же практикуйте созерцание в каком-либо «святом» месте, используемом для молитвы многими людьми.

Независимо от того, насколько верна теория вибраций, я, исходя из собственного опыта, а также из опыта многих других людей, утверждаю, что практиковать созерцание в «намеленных» местах действительно имеет смысл.

Особая ценность осознания тела

Я часто предлагаю избирать в качестве объекта созерцания телесные ощущения, процесс дыхания или звуки. Что наиболее предпочтительно? Полагаю, сосредоточение на телесных ощущениях имеет определенные преимущества как духовного, так и психологического характера.

Тело и психика пребывают в теснейшей связи. Вред, причиненный телу, отрицательно сказывается на психике. И точно так же любое улучшение в состоянии тела благотворно влияет на психические процессы. По мере того как вы осознаете свое тело, оно в буквальном смысле оживает; появляются все новые и новые ощущения, происходит разрядка физического и эмоционального напряжения.

Я знаю людей, которые с помощью регулярной практики осознания собственного тела избавились от невротических страхов и излечились от таких психосоматических заболеваний, как астма и мигрень.

Иногда эта практика стимулирует подсознание. В такие моменты вас переполняют подавляемые обычно эмоции (в первую очередь, гнев и сексуальные переживания) и образы, порождаемые вашим воображением. Подобный опыт не опасен, конечно, при условии, что вы сосредоточены на упражнении, а не на эмоциях. Кроме того, повторю то, что уже говорил ранее: если у вас нет компетентного наставника, практика осознания дыхания не должна быть длительной.

Итак, если вы намерены систематически практиковать описанные выше упражнения, я рекомендую следующее: вначале в течение нескольких минут осознавайте собственное дыхание и звуки вокруг, после этого переходите к осознанию своих ощущений в различных частях тела и затем, пребывая в глубоком покое, сосредоточьтесь на ощущении тела как единого целого. Обнаружив, что вам более не удастся сосредоточиваться на теле как целом, снова переходите к осознанию ощущений, возникающих в различных его частях. В духовном плане такая практика поможет вам раскрыть свое *мистическое сердце* для Бога, вдобавок она окажет благотворное воздействие на ваше тело и психику.

И последнее напутствие. Вероятно, радость и умиротворение, которые, как я обещал, вы обретете, посвятив себя этим упражнениям, — отнюдь не те чувства, которые вы испытываете постоянно. Вначале, по сравнению с обычными вашими переживаниями, они будут едва уловимы. Следует предупредить вас об этом заранее, иначе вы, вероятно, даже не заметите их.

Если сказать ребенку, что пиво вкусное, он, отхлебнув из пивного бокала, будет разочарован. Для него вкусное — значит сладкое. Ему сказали, что пиво вкусное, но его представление о вкусном ограничено сладким. Приступая к практике созерцания, не ограничивайте себя прежними, привычными представлениями. Откройте для неизведанных переживаний, приготовьтесь ощутить абсолютно новый вкус.

Упражнение 15: Там и здесь

В глубинах нашего воображения сокрыт некий источник энергии. Прежде чем мы познакомимся с тем, как использовать воображение в созерцании, я хочу, чтобы вы исследовали этот таинственный источник.

Закройте глаза. Примите расслабленную позу. Успокойте свой ум с помощью одного из упражнений на осознание. Когда мы работаем с воображением, важно, чтобы ум был спокоен, безмолвен и умиротворен...

Теперь вообразите место, где в прошлом вы были поистине счастливы... мысленно вернитесь туда, вспомните подробности... задействуйте все органы чувств — прислушивайтесь к звукам... прикасайтесь... ощутите запах... вкус... Пусть ваши переживания будут настолько яркими и явными, насколько это вообще возможно... Вы заново переживаете счастливое событие...

Что вы делаете?.. Что вы чувствуете?..

Побудьте *там, и тогда* пять минут и затем возвращайтесь в настоящее, сюда, в эту комнату, в которой мы сейчас находимся... откройте глаза и посмотрите вокруг, осознajte окружающую обстановку... обратите особое внимание на чувства, которые вы испытываете сейчас... Будьте *здесь и сейчас* в течение трех минут...

И снова вернитесь в *там и тогда* — в то место, где вы только что были в воображении... что вы чувствуете? что изменилось?..

Вернитесь в *здесь и сейчас* — в эту комнату... переместитесь туда и обратно несколько раз. Обращайте внимание на любые изменения в своих переживаниях...

Через несколько минут я попрошу вас закончить эксперимент и открыть глаза. Тогда, если хотите, вы можете поделиться с нами полученным опытом.

Обмениваясь впечатлениями, участники данного эксперимента говорят о том, что они ощутили прилив сил. В своем воображении они возвращались туда, где любили и были счастливы. Восстанавливая картину прошлых событий, они заново испытывали эти чувства.

Возвращение в *здесь и сейчас* зачастую оказывалось болезненным. Но по мере того, как они перемещались туда и обратно, их все больше и больше наполняли позитивные эмоции. Люди обретали новые силы. При этом, как ни странно, их восприятие того, что есть сейчас, только обострялось. Оказывается, подобный уход в прошлое вовсе не является бегством от реальности, как того многие опасаются. Погружение в воспоминания дает возможность в полной мере ощутить себя в настоящем.

Попробуйте выполнить это упражнение, когда почувствуете усталость и скуку, и вы увидите, как много оно вам даст. Если вы редко используете свое воображение, вам поначалу будет трудно представлять себе образы четко и ясно. Не отчаивайтесь, все, что вам нужно, это немного потренироваться.

Убедитесь в том, что вы действительно воссоздаете то или иное событие, а не вспоминаете о нем. Есть разница между воображением и памятью. Возвращаясь к переживаниям прошлого, я снова вижу берег моря, слышу рокот волн, чувствую, как солнце печет мою обнаженную спину, ощущаю горячий песок под ногами... и испытываю те же эмоции, которые испытывал тогда.

Раньше меня убеждали сетования некоторых из моих учеников, которые утверждали, что

они попросту не способны что-либо вообразить. Сегодня я знаю — каждый, благодаря настойчивой практике, может разбудить дремлющую в нем силу воображения и обрести благодаря ей удивительные эмоциональные и духовные сокровища.

Если вы полагаете, что не способны использовать свое воображение на все сто процентов, попробуйте следующее. Некоторое время смотрите на какой-нибудь предмет. Затем закройте глаза и мысленно его визуализируйте. Насколько подробна ваша визуализация? Откройте глаза и снова посмотрите на предмет. Что вы упустили, представляя себе его образ? Еще раз закройте глаза. Насколько четко и подробно вы представляете себе этот предмет сейчас? Нечто подобное можно проделать и с восприятием звуков. Включите магнитофон и прослушайте несколько тактов музыки... выключите магнитофон и воспроизведите их в уме... Проверьте себя, еще раз прослушав запись. Подобные упражнения позволяют развить силу воображения.

Давайте получим *духовную пользу* от того эксперимента, который я предложил вам выше. Закройте глаза и успокойте свой ум...

Мысленно перенеситесь в то место, где вы когда-то чувствовали свою близость к Богу...

Точно так же, как это было описано выше, перемещайтесь из *там и тогда* в *здесь и сейчас* и обратно... и еще раз... и вы почувствуете, как духовная энергия, которую вы обрели в прошлом, наполняет ваше настоящее...

Чтобы это путешествие в прошлое было успешным и принесло максимальную пользу, вы должны в течение всего упражнения сохранять внутреннюю целостность. Тогда воображаемые переживания станут яркими — почти такими же яркими, как осязаемый мир *здесь и*

Не бойтесь, это упражнение не превратит вас в бесплодного мечтателя. Грезы опасны лишь в том случае, если человек перестает контролировать свои фантазии и начинает путать реальность с вымыслом.

Упражнение 16: Место для молитвы

Подходящее место способствует молитве. Существуют особые «намеленные» места, для которых характерны упоминавшиеся выше благодетельные вибрации. Кроме того, вы, наверное, замечали, как влияет на вашу молитву прекрасный восход или закат солнца. Или звезды на ночном небосклоне. Или лунный свет, струящийся сквозь ветви деревьев.

Сама природа помогает людям молиться. Безусловно, у каждого свои вкусы. Кто-то предпочитает возносить молитвы на берегу моря, среди шума накатывающихся на песок волн. Других вдохновляют тихие речные заводи или величественный покой горных вершин... Вас никогда не удивляло, что даже Иисус ради молитвы не ленился подниматься на гору? Как и все великие созерцатели, он знал — место, которое мы избираем для молитвы, влияет на ее качество.

К сожалению, большинство из нас живет вдали от природы. Те места, которые мы вынуждены избирать для молитвы, в наименьшей степени пригодны к тому, чтобы поддерживать наш дух, стремящийся к Господу.

Ну что ж, значит, у нас есть еще один повод использовать свое воображение. Погрузитесь на некоторое время в воспоминания о лунной ночи, морском прибое или же горном пейзаже. Вероятно, подобные переживания хранятся в вашем сердце. Даже если сейчас вы находитесь за тысячи километров от таких мест, ваше воображение может перенести вас туда в любой момент.

Попробуйте сделать это прямо сейчас.

Посвятите некоторое время тому, чтобы успокоить свой ум, и затем мысленно представьте себе некое место, которое может способствовать вашей молитве. Пусть это будет берег моря, или излучина реки, или горная вершина, или тихая церковь, или терраса, с которой открывается вид звездного неба, или залитый лунным светом сад... шагните туда...

Разглядите это место... осознайте цвета... вслушайтесь в звуки (плеск волн, или ветер, шумящий в ветвях деревьев, или шорох ночных насекомых)...

Раскройте свое сердце для Бога и обратитесь к Нему.

Читая эти строки, те, кто знаком с духовными упражнениями св. Игнатия Лойолы, вспомнят о так называемой «композиции места». Игнатий Лойола советует производить воображаемую реконструкцию того места, где происходили события, избранные в качестве объекта для созерцания. Однако в первоначальном тексте на испанском языке сказано не о «композиции места», а о *композиции видения места*. Иными словами, воссоздавая это место в своем воображении, вы воссоздаете не его, а себя в нем.

Когда вы освоите данное упражнение, ваше сердце преобразится, оно превратится в неиссякаемый источник покоя. И тогда вы будете пребывать в тишине и уединении даже на рынке или в переполненном поезде.

Упражнение 17: Возвращение в Галилею

Когда два любящих человека, рассорившись, хотят помириться, им следует вспомнить те счастливые мгновения, когда они били вместе. Так Бог через пророков напоминал евреям о медовом месяце, в течение которого Он пребывал с ними в пустыне. Придя в страну изобилия, евреи последовали за ложными возлюбленными и забыли о Нем.

В минуты духовного кризиса важно помнить слова, которые Господь сказал апостолам в минуты скорби: «*По воскресении же Моем предварю вас в Галилее*» (Мф 26: 32). Мысленно представляйте себе те счастливые дни, когда вы ощущали присутствие Господа, и тогда, подобно апостолам, вы вновь обретете Его. Но зачем ждать наступления кризиса? Лучше исполнить это сейчас и тем самым предотвратить кризис.

Вспомните момент своей жизни, когда вы чувствовали, что Бог любит вас... сосредоточьтесь на этом переживании... еще раз окунитесь в любовь Бога... затем вернитесь в настоящее и обратитесь к Нему...

Воочию представьте себе, как Он дарует вам радость и утешение...

Важно, чтобы вы не просто вспоминали... нужно заново пережить это состояние...

Пусть это займет у вас столько времени, сколько потребуется... радостное ощущение близости к Богу... Его любовь... сосредоточивайтесь на этих чувствах так долго, как только сможете... пока они не переполнят вас. Потом возвратитесь в настоящее... говорите с Господом некоторое время и затем завершите упражнение.

Я специально говорю о том, что вы должны сосредоточиться на приятных переживаниях. Как ни странно, многие попросту боятся позитивных эмоций. В людях глубоко укоренилось ощущение собственной никчемности, которое заставляет их инстинктивно отворачиваться от любого благого опыта, если только он не приходит внезапно... Убедитесь, что вы полностью сосредоточены на тех чувствах, которые испытывали, когда с вами пребывал Бог.

У некоторых святых была привычка записывать свои мистические переживания, — они вели своего рода дневник отношений с Богом. Вы можете последовать их примеру, однако я не

советовал бы вам заниматься составлением длинных отчетов. И все-таки, если переживание было сильным, краткая запись о нем позже поможет вам вернуться в Галилею...

Трагедия наших отношений с Господом (впрочем, это же характерно и для наших отношений с друзьями), заключается в том, что мы слишком быстро забываем о Нем!

Упражнение 18: Радостные тайны вашей жизни

Каждый из нас хранит в своем сердце альбом с дорогими ему образами, — мы бережем воспоминания о счастливых моментах своей жизни. Сейчас я попрошу вас раскрыть этот альбом и вспомнить как можно больше подобных событий...

Если вы никогда прежде не делали этого упражнения, вам вряд ли удастся выполнить его в полном объеме. Постепенно, по мере практики, вы будете находить в глубинах своей памяти все новые и новые богатства. Ваши воспоминания превратятся в сокровищницу, из которой вы в любой момент сможете извлекать радость и утешение.

Мне кажется, именно так поступала Мария. Она бережно хранила бесценные сокровища — воспоминания о детстве Христа, и с любовью возвращалась к ним снова и снова.

Вспомните ситуацию, когда вы ощущали себя любимым... Каким образом выражалась любовь к вам: словами, взглядом, прикосновениями? Побудьте в этой ситуации некоторое время и еще раз почувствуйте то, что вы чувствовали тогда.

Вспомните ситуацию, когда вы испытывали подлинную радость... Что в тот момент радовало вас? Хорошие новости?.. Исполненное желание?.. Красота природы?.. Воссоздайте эту ситуацию и свои чувства тогда... Как можно дольше задержитесь на чувствах...

По-моему, возвращение в прошлое, в те моменты, когда вы любили и были исполнены радости, является одним из лучших способов укрепления психологического здоровья. К сожалению, очень немногие способны полностью отдаваться своим переживаниям. Люди берут из переживаний очень мало или же не берут вообще ничего. Все, что вам нужно, это при помощи воображения вернуться к тем светлым чувствам, которые вы испытывали прежде, и погрузиться в них с головой. Тогда вы откроете в себе неиссякаемый источник духовной силы.

Убедитесь в том, что, мысленно воссоздавая прошлые события, вы не наблюдаете за ними со стороны. Их следует заново переживать, а не наблюдать. Пусть ваш воображаемый опыт будет настолько ярким, как если бы эти события происходили прямо сейчас.

По мере того как вы будете осваивать данное упражнение, ваше уважение к воображению как к источнику жизненной энергии будет возрастать. Воображение является мощным инструментом терапии и личностного развития. Воображаемое влияет на нас в не меньшей степени, чем сама реальность. Если я в сумерках перепутаю друга с врагом, мои физиологические и психологические реакции будут такими же, как если бы передо мной действительно предстал враг. Если человек, мучимый жаждой в пустыне, вообразит себе воду, он будет реагировать так же, как если бы перед ним действительно оказалась вода. Мысленно возвращаясь туда, где вы были счастливы, вы открываетесь для ощущения счастья в настоящем.

В чем заключается духовная ценность данного упражнения? Во-первых, оно помогает преодолеть инстинктивное сопротивление, которое многие люди оказывают радости и любви, а также усиливает способность в полной мере испытывать эти благие чувства. Это значит, что оно дает возможность ощутить Бога и открыть для Него свое сердце. Действительно, способны ли вы ощутить любовь незримого Бога, если избегаете любви тех, кого видите каждый день?

Во-вторых, упражнение помогает избавиться от подспудного ощущения вины и собственной никчемности.

Именно такие чувства мешают нам обрести милость Божью. Промысел Божий заключается в том, чтобы мы ощущали себя любимыми и были способны любить. Упражнение, описанное выше, подготавливает нас к этому.

Вот еще один способ выполнения данного упражнения:

Вспомните ситуацию, когда вы ощущали себя любимым, когда вы испытывали подлинную радость... воссоздайте эту ситуацию и побудьте в ней некоторое время... еще раз почувствуйте то, что вы чувствовали тогда. И почувствуйте присутствие Бога...

Упражнение 19: Печальные тайны

Иногда воспоминания о прошлом превращаются в раны. По прошествии времени душевная боль притупляется, но раны не заживают.

Например, ребенок не может забыть о том, что его мать умерла. Проходит время, ребенок становится взрослым мужчиной, и ему кажется, что он смирился со своей потерей. И все-таки это не так. Ему сложно сблизиться с людьми, потому что он боится их потерять; он теряет интерес к жизни, поскольку подсознательно продолжает стоять у могилы матери.

Или представим себе женщину, которую оскорбил любимый человек. К ее любви примешиваются обида и боль... и любовь исчезает.

Или же вы сами были чем-то напуганы в детстве. С тех пор у вас остались неприятные воспоминания, вы нервничаете всякий раз, когда сталкиваетесь с чем-то подобным.

А может быть, вас тяготит вина за совершенную некогда ошибку. Тот грех давным-давно забыт, но ощущение вины лишает вас радости и жизненной энергии.

Иногда бывает полезно вернуться к событиям, которые являются причиной негативных чувств. Мы можем сделать так, что эти события перестанут причинять нам вред.

Вернитесь в прошлое, к тому моменту, когда вы ощущали печаль, боль, страх или горечь разочарования... еще раз проживите это событие... но на этот раз ищите в нем Бога...

Представьте себе, что Господь принимает участие в происходящем... какова Его роль? Поговорите с Ним... и выслушайте то, что Он вам скажет...

Снова и снова мысленно возвращайтесь к этому событию. В какой-то момент вы почувствуете, что можете отпустить свою печаль, простить клеветника, спокойно разобраться в причинах своих страхов... и вы будете благодарить Господа.

Возвращаясь к негативным событиям прошлого так, как я вам предложил, вы осознаете, что они дарованы вам Богом. Не исключено, что при этом вы перенесете свой гнев и негодование на Него. Не бойтесь прямо сказать

Ему об этом. Не подавляйте свои чувства, ведь Господу ведомо то, что творится в вашем сердце. Искренность, даже если ваши слова грубы и горьки, очистит вашу душу и приблизит вас к Богу. Прекрасно, если вы настолько доверяете Ему, настолько уверены в Его любви, что можете говорить с Ним откровенно. Заметим, что и Иов, страдая, упрекал Бога, не слушая тех, кто призывал его судить не Господа, а самого себя. И что же? В конце концов, Бог оправдал Иова и осудил его благочестивых, но неискренних друзей!

Нежелание прощать другим реальные или вымышленные обиды становится ядом, который буквально отравляет нас — физически, эмоционально и духовно. Одни говорят: «Я могу простить, но не могу забыть» или «Я хочу простить, но не могу». В действительности это значит, что они не хотят прощать. Они не хотят расставаться с тем чувством удовлетворения, которое испытывают, подогревая в себе ощущение обиды. Они готовы отпустить обиду и освободиться от этого яда лишь при условии, что обидчик признает свою вину и извинится.

Другие искренне хотят простить, но обида продолжает их разъедать, потому что они не могут выразить ее. Искреннее желание простить не заменяет необходимости каким-либо способом, хотя бы в своем воображении, освободиться от гнева и обиды.

Вряд ли нужно объяснять, что обиды убивают созерцание. Вот как вы можете от них избавиться:

Представьте, что перед вами человек, на которого вы обижаетесь. Скажите этому человеку о своей обиде, выразите свой гнев. Не стесняйтесь в выборе слов! Вы также можете, например, поколотить матрац или подушку. Люди часто копят обиды, поскольку боятся быть сильными. Поэтому, вместо того чтобы излить свой гнев на других, они оборачивают его против самих себя. Но если человеку недостает храбрости выговориться и отстоять то, что он считает правильным, его всепрощение и кротость не достоинство, а обложка трусости.

Выразите свои чувства и *после* этого посмотрите на то, что вас обидело, глазами своего обидчика. Встаньте на его место. Как он видит этот инцидент? Осознайте, что он причинил вам боль отнюдь не по злему умыслу. Даже если этот человек действительно хотел вас обидеть, он действовал, руководствуясь ошибочными представлениями о вас и о сложившейся ситуации. И еще — счастливые люди не могут быть злыми. Обидеть других пытается лишь тот, кто сам несчастен. Не вас пытался обидеть ваш обидчик. Он лишь проецировал на вас то, что было подлинной целью его агрессии. Обратите внимание: теперь, после того, как вы выплеснули свой гнев, не чувствуете ли вы вместо обиды сострадание?

Если все ваши попытки простить обиду оканчиваются неудачей, значит, вы, скорее всего, относитесь к тем людям, которые, пусть неосознанно, стремятся к негативным переживаниям. Вероятно, это может показаться странным, но многие действительно сами создают ситуации, в которых им приходится терпеть оскорбления и обиды. Что делать в таком случае? Откажитесь от убеждения, что люди должны поступать в соответствии с вашими ожиданиями. Осознайте, что у каждого из них своя жизнь и тогда у вас не будет повода для разочарований. Мнительные и болезненно обидчивые люди смотрят на окружающих через призму следующего убеждения: «Если бы ты по-настоящему меня любил, то ты... не критиковал меня, говорил со мной мягко, помнил о моем дне рождения, делал бы то, о чем я тебя прошу... и т. д. и т. п.». Такие люди не могут понять, что их претензии не имеют никакого отношения к подлинной любви.

Наконец, чтобы окончательно решиться простить нанесенную вам обиду (в этом и заключается проблема — действительно ли вы хотите простить другого человека и восстановить свои отношения с ним или же вы один из тех, кто будет до последнего цепляться за свое оскорбленное самолюбие), вы можете попробовать следующее:

Представьте, что вы видите Иисуса на кресте... мысленно воссоздайте Его образ во всех подробностях...

Теперь переключитесь на обидную для вас ситуацию... на некоторое время сосредоточьтесь на ней...

Вернитесь к распятому Иисусу и снова взирайте на Него...

Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока ваша обида не исчезнет и вы не почувствуете, что у вас отлегло от сердца.

Не удивляйтесь, если через некоторое время обида вернется. Проявите терпение и решимость простить. Для многих людей отказ от негативных эмоций является жертвой, слишком большой, чтобы решиться на нее в течение одного короткого упражнения!

Упражнение 21: Пустой стул

Я разработал это упражнение, после того как услышал следующую историю. Некий священник, придя в дом к больному, заметил у кровати, на которой тот лежал, пустой стул. Священник спросил, для кого предназначен этот стул. Больной ответил: «Для Иисуса. Я пробовал молиться в течение многих лет, но у меня ничего не получалось. Но однажды мой друг сказал мне, что молитва — это разговор с Иисусом. Теперь я представляю Его сидящим на стуле рядом со мной и разговариваю с Ним. Мне легко молиться».

Несколько дней спустя дочь этого больного пришла к священнику и сказала, что ее отец умер. Она добавила: «Я всего на пару часов оставила его одного, и, когда вернулась, он уже был мертв. Его голова покоилась на стуле, который стоял у кровати».

Даже если представленное здесь упражнение покажется вам по-детски наивным, попробуйте выполнить его прямо сейчас.

Представьте, что рядом с вами сидит Иисус. Пусть ваше воображение послужит вере. Очевидно, что Иисус не находится здесь так, как вы будете Его себе представлять, и все-таки Он — здесь; благодаря своему воображению вы сможете осознать Его присутствие.

Говорите с Иисусом... если рядом с вами нет других людей, говорите вслух, тихим голосом...

Представьте, что Иисус говорит вам в ответ...

Если вы не знаете, что сказать, расскажите Ему о событиях прошедшего дня и прокомментируйте каждое из них. В этом и заключается различие между размышлением и молитвой. Размышляя, мы разговариваем с собой. Молясь, мы говорим с Богом. Не пытайтесь представить Его лицо, одеяние и т. п. Подобные усилия лишь отвлекут вас от молитвы. Св. Тереза Авильская, часто молившаяся таким образом, говорит, что ей никогда не удавалось увидеть лик Иисуса. У нее было ощущение, что Он рядом, но она не могла разглядеть Его во тьме.

Этот метод молитвы является самым простым известным мне способом ощутить присутствие Христа. На протяжении всего дня представляйте, что Иисус рядом с вами. Занимайтесь своими делами и в то же время говорите с Ним. Иногда вы будете лишь взирать на Него, и общаться с Ним без слов... Говоря об этой форме молитвы, св. Тереза утверждает, что тот, кто будет молиться подобным образом, вскоре испытает слияние с Господом. Меня иногда спрашивают, как можно узреть Иисуса. Я не знаю более легкого пути, чем этот.

Упражнение 22: Созерцание св. Игнатия

Эту форму молитвы, рекомендованную св. Игнатием Лойолой в его *Духовных упражнениях*, практиковали многие святые. Смысл упражнения в том, чтобы выбрать сцену из жизни Христа и вообразить ее себе, как если бы вы были непосредственным участником событий. Лучший способ объяснить, как это делается, — просто предложить вам выполнить само упражнение. В качестве примера я выбрал отрывок из Евангелия от Иоанна:

После сего был праздник иудейский, и пришел Иисус в Иерусалим.

Есть же в Иерусалиме у Овечьих ворот купальня, называемая по-еврейски Вифезда, при которой было пять крытых ходов:

В них лежало великое множество больных, слепых, хромых, иссохших, ожидающих движения воды;

Ибо Ангел Господень по временам сходил в купальню и возмущал воду, и кто первый входил в нее по возмущении воды, тот выздоравливал, какою бы ни был одержим болезнью.

Тут был человек, находившийся в болезни тридцать восемь лет.

Иисус, увидев его лежащего и узнав, что он лежит уже долгое время, говорит ему: хочешь ли быть здоров?

Больной отвечал Ему: так. Господи; но не имею человека, который опустил бы меня в купальню, когда возмутится вода; когда же я прихожу, другой уже сходит прежде меня.

Иисус говорит ему: встань, возьми постель твою и ходи.

И он тотчас выздоровел, и взял постель свою, и пошел.

В качестве подготовки к упражнению успокойте свой ум, выполнив одно из упражнений на осознание...

Теперь представьте себе купальню, о которой говорится в Евангелии... пять крытых ходов... Вообразите это место. Какое оно? Каковы размеры купальни? Там чисто или грязно? Оглядите строения... посмотрите на воду...

Рассмотрите людей рядом с купальней... Сколько их там?.. Кто они?.. Как они одеты?.. Что они делают?.. Чем они больны?.. Что они говорят?.. Что они делают?..

Не будьте в стороне, участвуйте в происходящем... что вы там делаете?.. Почему вы пришли в это место?.. Что вы чувствуете?.. Вы с кем-то разговариваете?.. С кем?..

Теперь взгляните на того человека, о котором сказано в цитируемом выше отрывке из Евангелия... Где он в толпе?.. Как он одет?.. Его кто-нибудь сопровождает?.. Подойдите к нему и заговорите с ним... Что вы ему говорите?.. Что он отвечает?.. Постарайтесь выяснить как можно больше о нем, о его жизни... Какое впечатление он производит на вас?.. Что вы чувствуете, разговаривая с ним?.. Краем глаза вы замечаете, как входит Иисус... наблюдайте за каждым движением Христа... Куда Он направляется? Что он делает?.. Что, как вы думаете, Он чувствует?..

Иисус приближается... Какие чувства испытываете вы?.. Тут вы понимаете, что Он хочет говорить с этим человеком, и отступаете на шаг назад... вы присутствуете при их разговоре...

Особо отметьте вопрос Иисуса: «Хочешь ли быть здоров?»... И вот Иисус говорит ему: «встань, возьми постель твою и ходи». Какова первая реакция этого человека?.. Он пытается встать... и... свершилось чудо! Как реагирует Иисус... и какова ваша реакция...

Теперь Иисус оборачивается к вам... поговорите с Ним о только что произошедшем чуде...

Подвержены ли вы каким-либо недугам?.. Больны ли вы физически, эмоционально или духовно?.. Поведайте об этом Иисусу... Что отвечает вам Иисус?.. Осознайте Его слова, обращенные к вам: «Действительно ли ты хочешь быть здоров, когда просишь излечить тебя?..» Воистину, готовы ли вы принять все последствия своего излечения... теперь, когда милость Господа вот-вот будет дарована вам?.. Достаточно ли в вас веры в Него?.. Верите ли вы, что чудо

случится, поскольку люди здесь, вокруг вас, желают этого?.. Вслушайтесь в слова исцеления, которые произносит Иисус, ощутите, как Он возлагает на вас руки... Что вы чувствуете?.. Сознаете ли вы, насколько это событие значимо для вас?..

Некоторое время тихо молитесь в присутствии Иисуса...

Не расстраивайтесь, если вначале вы потерпите неудачу. В следующий раз наверняка получится лучше. Когда мы в группе практикуем созерцание этого типа, я, в завершение занятия, предлагаю участникам поделиться друг с другом своими впечатлениями. Иногда мы все вместе возлагаем руки на кого-нибудь из присутствующих и молимся во имя Иисуса.

Для некоторых людей это упражнение может создавать определенные трудности. Им бывает сложно погрузиться в нереальные, по их мнению, события, подобные тем, что описываются в приведенном мной отрывке из Евангелия. Они не осознают глубокий символизм (что отнюдь не означает нереальность) таких переживаний и крепко держатся за достоверность, совершенно упуская из виду таинство. Им виден лишь исторический аспект истины, но не мистический.

Когда святой Франциск Ассизский, исполненный любви к Иисусу, снимал Его с креста, он знал, что в данный момент Иисус не висит на кресте. Точно так же святой Антоний из Падуи, держа младенца Иисуса на руках, знал, что Христос уже давно не ребенок. Однако они практиковали эту форму созерцания, они создавали в своем воображении возвышенные образы, благодаря которым испытывали глубокие мистические переживания.

Любимой формой медитации Терезы Авильской было пребывание подле Христа во время его страданий в саду. Игнатий Лойола предлагал духовному искателю стать слугой Марии и Иосифа и с любовью сопровождать их в Вифлеем; прислуживать им, беседовать с ними и таким образом получать духовную пользу. Игнатия Лойолу не интересовала географическая достоверность мистических событий в том смысле, в котором мы понимаем ее сегодня. Он бывал в святых местах и мог их описать, но не делал этого, поскольку полагал, что духовный искатель должен творить свою Дорогу в Вифлеем, к месту, где родился Иисус, и свой Назарет. Очевидно, что никакие находки современных исследователей Писания не могли бы поколебать его приверженность этой форме созерцания.

Сущность такого созерцания раскрывается в восхитительной притче, которую очень любил индусский мистик Рамакришна.

Маленькому мальчику из бедной семьи приходилось ходить в школу в соседнюю деревню. Он отправлялся в путь ранним утром и возвращался домой вечером в сумерках. Дорога в школу лежала через лес. И вот, боясь ходить один, ребенок попросил свою овдовевшую мать дать ему в спутники слугу. Мать ответила:

— Сынок, мы слишком бедны, чтобы позволить себе иметь слугу. Но у тебя есть брат, его зовут Кришна. Он — Господин джунглей. Попроси его сопровождать тебя в школу и обратно.

Мальш так и сделал. На следующий день он позвал Кришну, и тот откликнулся на его просьбу. С тех пор они ходили в школу и обратно вдвоем.

И вот настал день рождения деревенского учителя. Все ученики должны были подарить ему подарки. Мать сказала мальчику:

— Послушай, нам нечем одарить твоего учителя. Попроси для него подарок у своего брата Кришны.

Кришна дал мальчику кувшин молока, который тот с гордостью поставил у ног учителя среди подарков других учеников. Но учитель не обратил на его подарок внимания. Мальчик огорчился и стал ныть: «Никто не обращает внимания на мой подарок... Мой подарок никому не понравился...» Учитель сказал слуге:

— Ради всего святого, скорее перелей молоко в миску и верни кувшин мальчику, иначе

покоя не будет!

Слуга перелил молоко и уже собрался было отдать кувшин, но к своему удивлению заметил, что тот опять полон молока. Он опустошил кувшин еще раз. И это не помогло. Кувшин по-прежнему был полон до краев. Узнав о случившемся, учитель позвал мальчика и спросил, откуда у него такой кувшин.

— Мне его дал мой брат Кришна, — ответил мальш.

— Кто-кто? Брат Кришна? — учитель не верил своим ушам.

— Он — Господин джунглей, — торжественно произнес мальчик. — Он каждый день провожает меня в школу и обратно.

— Ну, — недоверчиво хмыкнул учитель, — мы хотели бы увидеть твоего Кришну. Отведи нас к нему.

Затем все присутствующие — и школьный учитель, и его слуга, и ученики — отправились в лес. Мальчик возглавлял эту процессию. Он был крайне взволнован, ведь ему предстояло познакомиться своих попугачиков с Кришной. Наконец они достигли того места на опушке леса, где Кришна обычно поджидал мальчика. Мальш позвал его раз, потом другой, он звал Кришну все громче и громче, но ответа не было. Послышались насмешки одноклассников. Мальчик разрыдался. Что могло случиться?

— Брат Кришна, — прошептал он сквозь слезы, — пожалуйста, приди. Видишь, они говорят, что я обманщик.

На некоторое время все стихло, а затем он ясно услышал голос Кришны:

— Не сейчас. Я приду в тот день, когда твой учитель обретет простую детскую веру и будет так же чист сердцем, как и ты.

Услышав эту притчу, я был потрясен. Ведь точно так же и Господь являет Себя лишь тем, кто *верит*. Он словно бы говорит: «Уверовавший да увидит!» Это как если бы вы сказали кому-нибудь: «Полюби меня, и увидишь, сколь я прекрасен!»

Вот с каким настроением нужно выполнять это упражнение. Мы должны уподобиться детям, и тогда наше воображение приведет нас к таинственной мистической истине.

Упражнение 23: Символические фантазии

Созерцательная практика, предлагаемая св. Игнатием Лойолой, основана на евангельских историях. Сейчас я собираюсь предложить вам нечто иное.

Представьте, что вы сидите на вершине горы и смотрите на огромный город. Только что село солнце, вы видите, как в городе зажигаются огни... проходят минуты, и город превращается в озеро огней... вы в одиночестве взираете на эту великолепную картину... Что вы чувствуете!..

Спустя какое-то время вы слышите позади себя шаги и понимаете, что к вам подошел отшельник, живущий неподалеку. Он с любовью смотрит на вас и произносит: «Спустившись в город сегодня вечером, ты обретешь Бога». Затем он поворачивается и уходит. Без объяснений. Вы не успели задать ему вопрос...

Вы убеждены, что этот человек знает, о чем говорит. Хотите ли вы последовать его совету и войти в город? Или вы предпочитаете остаться на месте?

Какими бы ни были ваши намерения, представьте, что теперь вы спускаетесь в город... в поисках Бога... Что вы чувствуете, спускаясь?..

И вот вы достигли окраины города. Вам нужно решить, куда идти... в поисках Бога...

Убедитесь, что вы следуете зову своего сердца, а не голосу рассудка, который диктует вам, как «правильно» действовать. Просто идите туда, куда ведет вас ваше сердце...

Что происходит с вами там, куда вы пришли, следуя зову своего сердца?.. Что это за место? Что вы там делаете?.. Вы нашли Бога? Каким образом?.. Или же вы разочарованы?.. Что вы собираетесь делать дальше?.. Пойдете куда-нибудь еще?.. Какое ваше следующее действие?.. Решаете ли вы пойти еще куда-нибудь?.. Куда?.. Или вы решили остаться там, где вы сейчас находитесь?..

Теперь сделайте вот что: «нашли» вы Господа или же нет, выберите какой-нибудь символ, который олицетворял бы Его, — звезду, цветок, лицо ребенка, спокойное озеро... посвятите какое-то время выбору символа...

Теперь, когда вы выбрали символ, благоговейно встаньте перед ним... Что вы чувствуете, глядя на него?.. Скажите ему что-нибудь...

Представьте, что символ сообщает вам нечто...

Затем ощутите себя самим этим символом... и посмотрите на того себя, который благоговейно... стоит перед вами... Что вы чувствуете теперь, видя себя?..

И вот вы снова с благоговением смотрите на символ... некоторое время безмолвно созерцайте его... затем, в течение одной-двух минут попрощайтесь с ним... после этого завершите упражнение и откройте глаза.

В конце занятия я обычно предлагаю участникам поделиться своими впечатлениями. Ведь очень часто, выполняя данное упражнение, они узнают поразительные вещи о себе, о Боге и о своем отношении к Нему.

Вот еще одна символическая фантазия:

Представьте, что некий скульптор создал ваше скульптурное изображение. Этот скульптор дал вам ключ от своей мастерской. Вы можете прийти туда и сколь угодно долго изучать свою статую, прежде чем ее сможет увидеть публика.

Вы открываете дверь в мастерскую. В центре комнаты стоит статуя, покрытая материей... вы подходите и снимаете с нее покров...

Затем вы отступаете на несколько шагов и смотрите на статую... Каково ваше первое впечатление?.. Вы удовлетворены?.. Разочарованы?.. Внимательно изучите все детали скульптурного изображения... размеры статуи... материал, из которого она сделана... Обойдите ее... рассмотрите ее под разными углами... Посмотрите на нее издали... затем подойдите вплотную... Прикоснитесь к ней... Какая она на ощупь?.. Шершавая или гладкая... холодная или теплая? Что в этой статуе вам нравится?.. Что не нравится?..

Скажите ей что-нибудь... Что она хочет сказать вам в ответ в ответ?.. Продолжайте беседу до тех пор, пока вам и статуе есть что сказать...

Станьте своей статуей... Каково это, быть собственной статуей?.. Как теперь вы ощущаете свое бытие?

Теперь, когда вы — статуя, представьте, что в мастерскую входит Иисус... Как Он смотрит на вас?.. Что вы при этом чувствуете?.. Что Он вам говорит?.. Что вы отвечаете?.. Продолжайте беседу до тех пор, пока Иисусу и вам есть что сказать...

Затем Иисус уходит... и вы стоите в мастерской и смотрите на свою статую... Изменилась ли она?.. Изменилось ли что-нибудь в вас, в ваших чувствах?..

В течение одной-двух минут попрощайтесь со статуей... и откройте глаза.

Наши фантазии, так же как и сны, являются полезным инструментом самопознания. Благодаря своим фантазиям мы не только мысленно видим себя; они таинственным образом изменяют нас. Вероятно, практикуя данное упражнение, вы обнаружите, что ваши отношения с Богом становятся глубже, хотя вы и не можете объяснить, почему это происходит.

Не останавливайтесь на достигнутом. Систематическая практика принесет вам большую пользу. Проявите свое творческое начало и изобретайте собственные символические фантазии.

Упражнение 24: Избавление от болезненных воспоминаний

Это вариант упражнения 19.

Вспомните какое-либо неприятное событие недавнего прошлого. Почувствуйте то, что вы испытывали тогда.

Теперь представьте, что вы взираете на распятого Христа. Ничего не говорите... только созерцайте... вы можете безмолвно обратиться к Нему...

Переключитесь на неприятное событие... и опять сосредоточьтесь на образе распятого Христа... повторите эту процедуру несколько раз и затем завершите упражнение.

Упражнение 25: Ценность жизни

Представьте, что вы идете к доктору, чтобы узнать результаты анализов. Возможно, вы серьезно больны. Осознайте те чувства, которые вы испытываете...

И вот вы в приемной... рассмотрите помещение... цвет и рисунок обоев... мебель... медицинские бюллетени и журналы на столике... присутствуют ли здесь другие пациенты?.. Если да, всмотритесь в их лица... Как они одеты? Что вы чувствуете, ожидая своей очереди?..

Вас вызывают... войдя, оглядите кабинет врача... Какая там мебель?.. Насколько освещен кабинет?.. Внимательно рассмотрите врача... черты его лица, как он одет... Что он за человек?..

Врач начинает разговор, и вы чувствуете, что он что-то от вас скрывает... вы просите его говорить с вами откровенно. Затем он очень мягко сообщает вам: анализы показывают, что вы неизлечимо больны... Вы спрашиваете, сколько вам осталось... по его словам — максимум два месяца активной жизни... затем еще месяц или два вы будете прикованы к постели.

Как *вы* реагируете на эту новость?.. Что вы чувствуете?.. На некоторое время задержитесь на своих переживаниях... Вы покидаете кабинет врача... выходите на улицу... эта улица многолюдна или пуста?.. Какова погода — ясно или же облачно?..

Куда вы идете?.. Хотите ли вы с кем-нибудь поговорить?.. С кем?.. Вы возвращаетесь в общину... и видите своего духовного наставника... что вы готовы сказать ему?.. Хотите ли вы, чтобы об этом разговоре узнали другие члены общины?..

Ваш духовный наставник спрашивает вас о том, как вы собираетесь провести оставшиеся два месяца активной жизни... он готов помочь вам... Что вы ему ответите?..

Затем вы ужинаете вместе со всеми... в общей столовой... Знают ли те, кто находится рядом с вами, о том, что вас ждет?.. Что вы чувствуете, находясь в их обществе?..

После ужина вы затворяетесь в своей комнате и пишете письмо... О чем вы готовы поведать в этом письме?..

Уже поздний вечер... все спят... вы неслышно идете в часовню... там почти темно, лишь тусклый свет лампы... Вы смотрите на иконы... Что творится у вас в душе?

Помимо всего прочего, большинство людей после этого упражнения начинают ценить и

любить жизнь. Они наслаждаются каждой минутой своего существования. И еще, многие удивляются, осознав, что они перестали страшиться смерти.

Слишком часто мы ценим лишь то, что теряем. Никто так не ценит зрение, как слепой. Никто так не дорожит здоровьем, как больной. Неужели нельзя иначе?

Вот еще некоторые упражнения, благодаря которым вы можете изменить свое отношение к жизни.

Представьте, что вы находитесь в кабинете врача. Он только что проверил ваше зрение и теперь собирается обсудить с вами результаты обследования... вообразите данную ситуацию как можно более ярко, так, как вы делали это в предыдущем упражнении.

Итак, врач объявляет вам, что вы постепенно теряете зрение. Помочь вам нельзя. Месяца через три-четыре вы окончательно ослепнете... Что вы чувствуете?..

У вас осталось три или четыре месяца, чтобы запечатлеть в своей памяти то, что вы больше никогда не увидите... Что для вас наиболее дорого?.. Осознайте, как теперь вы смотрите на вещи...

Теперь представьте, что вы действительно ослепли... Каково быть слепым?.. Какое-то время вживайтесь в образ... Каковы ваши привычки?.. Что вы чувствуете? Попробуйте прожить один день, как если бы вы были слепым. Вы поднимаетесь утром с постели... умываетесь... и так до того момента, когда вы отправляетесь спать. Вы принимаете пищу, разговариваете с людьми, совершаете прогулку... даже читая книгу, читайте ее как слепой...

Откройте глаза и посмотрите на мир вокруг вас... Вы обладаете зрением! Что вы чувствуете?.. Что вы говорите Богу?..

Все самое ценное — зрение, здоровье, любовь, свободу, саму жизнь — мы получаем даром. И мы не умеем наслаждаться всем этим. Мы слишком озабочены тем, что в действительности вторично, — нам нужны деньги, красивая одежда или слава. Я помню, как однажды летел домой на самолете и переживал, что куда-то там опаздываю. Уже над аэропортом самолет из-за, как сейчас принято выражаться, «технических неполадок» еще полчаса кружил в воздухе. Вы можете представить, в каком напряжении все это время были мы — пассажиры... и какое облегчение мы все испытали, когда самолет, наконец приземлился. От моего раздражения по поводу опоздания не осталось и следа. Я радовался уже тому, что остался цел и невредим. Подумаешь, — опоздал. Пустяки. Чтобы произошла такая переоценка, должна была возникнуть смертельная угроза.

Однажды мне довелось прочесть письмо узника нацистской тюрьмы. Он с радостью сообщал своей семье, что его перевели из карцера в камеру, в которой высоко под потолком было небольшое зарешеченное окошко. В это окошко днем было видно голубое небо, а ночью несколько звезд. Краешек неба стал для него величайшим сокровищем.

Прочитав его письмо, я посмотрел в окно и увидел огромное небо. Воистину, я был в миллион раз богаче этого бедного узника, но не испытывал и малой толики той радости, которую дарило ему его крохотное сокровище. Оказалось, что я вообще не радуюсь, видя небо!

Подумайте, на что похожа жизнь узника концентрационного лагеря... и затем, вжившись в его образ, почувствовав то, что должен чувствовать он, прокатитесь на автобусе по городу, наслаждаясь окрестными видами и ощущением собственной свободы.

Ниже описано еще одно упражнение того же типа. Благодаря таким упражнениям ваше сердце исполнится благодарностью к Богу за все, что у вас есть. Хочу напомнить, что вы можете придумывать подобные упражнения сами.

Представьте, что вы, будучи парализованным, находитесь в больнице... чтобы ярче почувствовать ситуацию, лягте на пол или на кровать... вы не можете пошевелить ни единым мускулом начиная с шеи...

Попробуйте мысленно прожить один день, как если бы вы действительно были парализованы... О чем вы думаете?.. Что чувствуете?..

Осознайте, что, даже будучи парализованным, вы можете видеть... поблагодарите за это Бога... затем осознайте, что вы не потеряли способность слышать... поблагодарите Бога и за это... вы сохранили ясность мышления, вы ощущаете запахи и вкус... преисполнитесь благодарности к Богу за каждый из этих даров. Поймите, что, несмотря на паралич, вы богаты...

Затем представьте, что постепенно вам становится лучше... теперь вы способны пошевелить шейю... сначала вам больно двигаться, потом боль уходит... без посторонней помощи вы поворачиваете голову из стороны в сторону... как много вы сейчас можете увидеть... и вы испытываете благодарность...

Вернитесь в настоящее и осознайте, что вы не парализованы. Пошевелите пальцами рук, ощутите их... пошевелите пальцами ног... подвигайте руками и ногами... чувствуя каждую часть своего тела, произнесите молитву благодарности...

В тот день, когда вы возблагодарите Бога за все, что есть в вашей жизни, — за воду, которая бежит из крана, когда вы его открываете, за свет настольной лампы, за чистые простыни на постели, — ваше сердце исполнится блаженства. Тайна блаженства — в благодарности.

Если вы обижены на близкого вам человека, представьте на некоторое время, что этот человек хуже, чем он есть на самом деле... затем подумайте о том, чем он вам дорог... Это поможет вам ощутить благодарность к нему; вам будет легче его простить.

Упражнение 26: Увидеть жизнь в перспективе

Это одно из упражнений на осознание ценности жизни.

Представьте, что вы тяжело больны и прикованы к постели. Внимательно рассмотрите то, что вас окружает... Где вы находитесь?.. Как вы теперь живете;1.. Как проводите день?..

Сейчас вечер, и вы одни... Что вы чувствуете, сознавая, что жизнь подходит к концу... что вам не суждено вновь обрести здоровье?..

Ощущая свое одиночество, оглянитесь в прошлое... вспомните счастливые моменты... вспомните и печальные события...

Что вы чувствуете теперь, оглядываясь назад, ввиду приближающейся смерти?..

Вспомните принятые вами решения, каким-либо образом повлиявшие на вашу жизнь или на жизнь других людей. Вы довольны или вам приходится сожалеть о своих ошибках?.. Или же вам следовало на что-то решиться, но вы этого так и не сделали?..

Теперь вспомните лица тех, кто действительно был вам дорог... Кто эти люди?.. Что вы чувствуете сейчас, думая о каждом из них?..

Если бы вам предоставили шанс заново прожить свою жизнь, согласились бы вы на это?.. И на каких условиях?..

Если бы вы могли сейчас дать всего один совет близким вам людям, сказать им что-то на прощание, какими были бы ваши слова?..

Представьте, что подле вашей постели стоит Христос... обратитесь к Нему...

Вот еще одно упражнение, связанное с переживанием приближения смерти:

Иисус знал о своей смерти. Он пожелал при последней вечере быть с апостолами.

Если бы у вас была возможность самому спланировать последние часы своей жизни, каким было бы ваше решение? Хотели бы вы остаться в одиночестве? Если нет, кого бы вы пожелали

видеть в эти часы?

Перед смертью Иисус молился Отцу. Какую молитву вы хотели бы вознести Богу в последние минуты своей жизни?

Упражнение 27: Прощание с телом

Теперь представьте, что вам осталось жить примерно час или два, и вы простились со всеми... в эти часы вы можете попрощаться с собственным телом и обратиться к Богу...

Поговорите с каждой частью своего тела: с руками, с ногами, с сердцем, с мозгом, с легкими... проститесь с ними... может быть, лишь сейчас, на пороге смерти, вы оказываете им должное внимание!

Поблагодарите каждую часть тела. Например, правую руку... за то, как она вам служила... подарите ей всю свою любовь, ведь она скоро превратится в прах... затем поблагодарите свое тело как единое неповторимое целое, осознавая его форму, внешний вид, индивидуальные особенности...

Теперь представьте, что видите рядом с собой Иисуса. Слушайте, как Он благодарит все части вашего тела за то, как они служили вам при жизни... ощутите, как Он наполняет все ваше тело своей любовью...

Затем послушайте, что Он вам скажет...

Это упражнение позволяет достичь той степени любовного приятия себя, без которой невозможна истинная любовь к Богу и к другим людям.

Упражнение 28: Ваши похороны

Эта техника усиливает положительный эффект предыдущего упражнения. Благодаря ей вы достигаете еще большего приятия себя и жизни.

Представьте себя лежащим в гробу в церкви во время отпевания... Внимательно рассмотрите свое тело, особенно выражение лица...

Теперь обратите внимание на людей, пришедших на ваши похороны... медленно пройдите по рядам, вглядываясь в лица... останавливайтесь перед каждым из присутствующих... попробуйте отгадать, о чем думают эти люди, что они чувствуют...

Посмотрите на священника... вслушайтесь в его проповедь... Согласны ли вы с тем, что он о вас говорит?.. Если нет, обратите внимание на свое внутреннее сопротивление...

Снова взгляните в лица тех, кто пришел на ваши похороны... Представьте, что они будут про вас говорить хорошего, когда похороны закончатся...

Хотите ли вы что-нибудь сказать каждому из них, прежде чем они уйдут, какое-нибудь прощальное слово в ответ на все то, что они думают и чувствуют по отношению к вам, ответ, который, к сожалению, они никогда теперь не услышат?.. Все равно скажите это...

Похоронная церемония завершена. Вы стоите над могилой, в которой лежит ваше тело, и видите, как ваши близкие покидают кладбище. Что вы чувствуете, стоя здесь и вспоминая свою жизнь?.. Имело ли смысл жить?..

Вернитесь в настоящее. Вы здесь, в этой комнате. Осознайте, что вы живы и что у вас еще есть время... Изменилось ли ваше отношение к близким вам людям?.. Как вы теперь относитесь к самому себе?..

Упражнение 29: Фантазия о трупe

Я заимствовал это упражнение из буддийских практик. Если оно в данный момент покажется вам отвратительным, подумайте о том, что, выполнив его, вы в полной мере ощутите, насколько радостна жизнь. Благодаря этому упражнению многие люди обрели душевный покой. Вы можете к ним присоединиться.

Представьте собственный труп в могиле. Наблюдайте девять стадий трупного разложения. Каждой стадии посвятите примерно минуту.

Вот эти девять стадий: 1. Труп холодный и окоченелый. 2. Он синеет. 3. На трупе появляются отдельные мелкие язвы. 4. Начинается частичное разложение. 5. Разлагаются все ткани. 6. Скелет лишь в некоторых местах покрыт мясом. 7. Остается голый скелет. 8. Груда костей в могиле. 9. Кости рассыпаются в прах.

Упражнение 30: Осознание прошлого

Следует представить себе прошедший день, как если бы вы прокручивали назад кинолентку. Предположим, вы выполняете данное упражнение вечером. Последовательно представляйте себе все, что происходило в течение дня, кадр за кадром, событие за событием, вплоть до того момента, когда вы утром открыли глаза и поднялись с постели.

Что вы делали перед тем, как приступить к выполнению упражнения? Вы сели и приготовились... Первый кадр. А что произошло до этого? Вы вошли в комнату... Второй кадр. А до того?.. Третий кадр.

Выберите один какой-либо кадр и понаблюдайте за тем, что происходило в тот момент... Что вы делали, думали, чувствовали?.. Не погружайтесь в происходящее, оставайтесь беспристрастным свидетелем.

Вернитесь в настоящее...

Теперь начинайте прокручивать кинолентку прошедшего дня обратно — от утра к вечеру... кадр за кадром... представляйте себе каждую сцену во всех подробностях... и обратите особое внимание на главного участника происходящих событий — на себя самого... Отмечайте, как вы действуете, как реагируете... что думаете и что чувствуете...

Не порицайте и не одобряйте того, что видите... просто наблюдайте. Не оценивайте...

Если в какой-то момент вы отвлеклись, отметьте и это... и вернитесь к просмотру кинолентки... Предположим, вы обнаружили, что думаете о еде. Спросите себя, как вы пришли к этой мысли? Какая мысль ей предшествовала?.. Какая мысль предшествовала этой мысли?.. И так далее, вплоть до того кадра, на котором вы отвлеклись.

Это крайне сложное упражнение, требующее высокой степени концентрации. Оно доступно лишь тем, кто пребывает в мире с самим собой и чей ум спокоен. Осваивая его целиком, будьте

готовы ко многим неудачам. Впрочем, вы получите огромную пользу даже от нескольких кадров. Восточные учителя уверяют, что те, кто овладел данным упражнением в полном объеме (и значит, овладел собственным умом), обретают способность вспомнить любое событие своей жизни, вплоть до момента рождения!

Если вы обнаружите, что вас отвлекают сами попытки отследить, как и на что вы отвлекаетесь, не тратьте на них время. В этом случае, осознав сам факт того, что вы отвлеклись, опять сосредоточьтесь на просмотре прошедших событий.

Требование бесстрастного отношения к перепросмотру событий основано на том, что, как утверждают учителя, ни одобрение, ни порицание уже произошедшего не улучшают нашу жизнь. И то и другое лишь провоцирует внутренний конфликт и заставляет действовать неадекватно.

Смысл упражнения в том, что безоценочное осознание тех или иных ситуаций само по себе приносит желаемые перемены. Будьте бесстрастны, и солнце вашего сознания сожжет все нездоровое и приумножит всяческое благо. Все, что от вас требуется, — наблюдать. По мере того как станет пробуждаться ваша способность к осознанию, вы будете убеждаться в этом на собственном опыте.

Теперь вы можете продвинуться в освоении данного упражнения еще на один шаг:

Еще раз мысленно прокрутите воображаемую киноленту, на которой кадр за кадром запечатлены эпизоды прошедшего дня...

Выберите одно из событий... то, которое вы считаете наиболее значимым, и рассмотрите его внимательно, во всех подробностях...

Всмотритесь в каждый жест, вслушайтесь в каждое слово, отметьте каждую мысль...

Осознавая то, что вы делали тогда, вы можете узнать о себе очень много... Что вы узнали?.. Не пытайтесь анализировать. Будьте наблюдателем...

И последнее:

Снова всмотритесь в избранное вами событие...

В этом событии незримо присутствовал Христос... Можете ли вы почувствовать это? Какое влияние Он оказывал на то, что тогда происходило?..

Упражнение 31: Осознание будущего

Это упражнение лучше всего делать утром. Так же как и в предыдущем упражнении, вам придется заниматься пере просмотром воображаемой кинолентки, однако в этот раз вы увидите не прошлое, а будущее.

Утром, едва проснувшись, мысленно кадр за кадром представьте себе будущий день. Представляйте то, что наиболее вероятно: завтрак... заранее запланированную встречу... поездку на работу...

Наблюдайте за каждым из этих событий... не вмешивайтесь в то, что вы видите... только смотрите... будьте наблюдателем...

Следующий шаг:

Снова мысленно всмотритесь в эти события... в то, как вы реагируете... Как бы вы хотели реагировать?.. Не принимайте никаких волевых решений, просто увидите, что вы действуете так, как вам хотелось бы...

Затем увидите, что события развиваются именно так, как нужно вам...

И в завершение:

Еще раз поочередно сосредоточьтесь на каждом из будущих событий... и в каждом из них ощутите присутствие Христа...

Вернитесь в настоящее и завершите упражнение молитвой, как если бы Господь сейчас находился здесь перед вами...

Вариант упражнения:

Некоторое время размышляйте над тем, что вы — проявление Бога в этом мире. Сегодня Бог в вас явит Себя тем, кто вас увидит!..

Прокрутите воображаемую кинолентку будущих событий и наблюдайте, как действует Бог, явленный в вас... и пусть все происходит так, как вам хотелось бы...

Упражнение 32: Осознание человека

Это еще одна версия двух описанных выше упражнений. Господь наш Иисус Христос являет Себя нам в таких формах, что зачастую мы не узнаем Его. Помните, что даже ученики Христа сначала не узнали Его, когда Он, воскресши, явился им по дороге в Еммаус и у моря Тивериадского. Точно так же Мария Магдалина узрела Его в обличий садовника.

Повторите предыдущее упражнение, представляя себе события, которые могут произойти сегодня...

Всмотритесь в лицо каждого человека, которого вы мысленно видите... осознайτε, что каждый из них может быть Господом, являющим Себя в ином обличий...

Узнайте Бога в каждом... любите Его, служите Ему... так, как вам, вероятно, не хватило бы духу служить Ему в действительности...

Вернитесь в настоящее... Осознайτε, что Иисус находится в этой комнате вместе с вами... Поклоняйтесь Ему... Говорите с Ним...

Это последнее из упражнений, в котором вы прибегали к помощи фантазий. Если использовать воображение здраво, как средство углубления сознания и путь к внутреннему безмолвию, а не в качестве пустого развлечения, оно обогатит вашу молитвенную практику и духовную жизнь, в чем вы, вероятно, уже убедились, выполняя задания, предложенные выше.

Св. Тереза Авильская, достигшая мистического единения с Богом, особо подчеркивает ценность воображения. Молитва была частью ее естества, и все-таки, обращаясь к молитве, она без конца отвлекалась. Мы должны быть благодарны Терезе Авильской за рассеянность ее ума, поскольку именно это вынудило святую вывести свою молитвенную практику за пределы рассудочной мысли, в мир любви и фантазии. Св. Тереза рекомендует использовать воображаемые образы. Представьте, что вы видите распятого Иисуса и стремитесь облегчить его страдания. Представьте, что ваше сердце — прекрасный сад и Христос гуляет по этому саду среди цветов. Представьте, что ваша душа - чудесный дворец из хрусталя, а Бог — это алмаз, сияющий в самом центре дворца. Представьте, что ваша душа — это рай и вас переполняет блаженство. Представьте, что вы губка, впитывающая не воду, а переживание присутствия Бога. Представьте, что Бог — это живительный источник, струящийся в глубинах вашего естества, что Он — солнце, согревающее вашу плоть.

Созерцайте божественные образы, порождаемые вашим воображением. Св. Тереза также утверждает, что молитва должна исходить из сердца. Именно об этом мы поговорим в следующих главах.

Упражнение 33: Метод св. Бенедикта

Эта форма молитвы, авторство которой приписывается св. Бенедикту, практикуется Церковью уже в течение веков. Традиционно такая молитва делится на три части: чтение (*lectio*), медитацию (*meditatio*) и собственно молитву (*oratio*).

Вот ее описание:

Прежде всего, успокойте свой ум и ощутите присутствие Бога...

Затем возьмите Священное писание и начните читать его с какого-либо места... читайте до тех пор, пока, внезапно, очередная фраза не отзовется в вашем сердце...

Прекратите чтение. На этом завершается первая часть упражнения и начинается вторая — медитация.

Не выбирайте для чтения незнакомый отрывок. Читая, вы должны пробуждать сердце к молитве, а не тешить свой ум. Любознательность может служить как источником духовной активности, так и скрытой формой лености ума. Она вредит, если уводит нас прочь от задания, которое кажется нам скучным или трудным.

Предположим, вы избрали для чтения отрывок из Нового Завета или из Псалтири, которые идеально подходят для этого метода молитвы. В качестве примера я предлагаю один из моих любимых отрывков из Евангелия от Иоанна.

В последний же великий день праздника стоял Иисус и возгласил, говоря: кто жаждет, иди ко Мне и пей; Кто верует в Меня, у того, как сказано в Писании, из чрева потекут реки воды живой...

Ин 7: 37

Предположим, вас захватили слова «кто жаждет, иди ко Мне и пей». В этом случае вы прекращаете читать отрывок и начинаете медитировать.

Объект медитации должен пребывать не только в вашем сознании, но и на устах.

Когда псалмопевец говорит нам, что закон Божий слаще сотового меда, что он размышляет о нем и ночью, и днем, имеет ли он в виду усилия ума? Полагаю, что нет. В действительности речь идет о *повторении* закона

Божьего, то есть закон Божий непрестанно звучит в сознании Псалмопевца и нисходит с его уст.

Вот что вы должны делать дальше:

Повторяйте: «кто жаждет, иди ко Мне и пей...» Вы можете делать это в уме; нет необходимости шевелить губами или произносить слова вслух. Не пытайтесь осмыслить эти слова, не задействуйте ум. Лучше всего вообще избегать каких бы то ни было рассуждений. Ваше сердце знает, что значат эти слова... Повторяйте их так, чтобы они вошли вам в сердце и стали частью вас...

Кто жаждет, иди ко Мне и пей... Кто жаждет, иди ко Мне и пей... Кто жаждет...

Попробуйте эти слова на вкус, получите удовольствие от их повторения... вероятно, вы будете инстинктивно сокращать предложение:

жаждет... жаждет... жаждет... иди ко мне... иди ко мне...

Спустя какое-то время вы испытаете чувство насыщения этими словами, вы действительно насладитесь ими. Это значит, что наступил момент, когда надо перейти от медитации к

молитве.

Как творить молитву? Ощутите присутствие Бога и говорите с Ним. Или же, сознавая Его присутствие, которое вы ощутили во время медитации, безмолвно с любовью обратитесь к Нему. Вы можете молиться следующим образом:

«Кто жаждет... Что Ты имеешь в виду, Господи? Готов ли Ты напоить водою жизни всякого человека и не имеет значения, грешник я или святой? Достаточно ли того, что я жажду и устремляюсь к Тебе?..»

Или вы можете сказать: *«Я жажду, Господи, и так предстаю перед Тобой... Но я пребываю в смущении, потому что в прошлом Ты не утолил моей жажды... О какой живой воде Ты говоришь? Что мешает мне испить ее... и ощутить ее вкус?»*

Не обдумывайте то, что вы хотите сказать Господу. Пусть ваша молитва будет спонтанной. Или же просто пребывайте в безмолвном любовном единении с Ним так долго, как только сможете. Когда вы обнаружите, что вам стало трудно молиться, и вы отвлекаетесь, обратитесь к следующему отрывку из Писания и читайте... до тех пор, пока в вас не отзовется другая фраза...

Это великолепное упражнение, которое можно рекомендовать всем, кто желает овладеть искусством сердечной молитвы. Поскольку ваш ум сосредоточен на молитве, он перестает блуждать. В то же время молитва исходит не из ума, а из глубин вашего естества. Вы не рассуждаете, не думаете. Вы обретаєте простоту и цельность духа... и с любовью предаете себя Богу...

Псалтирь — поистине золотая жила для тех, кто собирается практиковать это упражнение. Можно ли воспротивиться силе образов, которыми изобилует книга Псалмов? Только прислушайтесь:

Боже, Ты Бог мой. Тебя от ранней зари ищу я; Тебя жаждет душа моя, по Тебе томится плоть моя в земле пустой, иссохшей и безводной...

Псалом 62

Одного просил я у Господа, того только ищу, чтобы пребывать мне в доме Господнем во все дни жизни моей, созерцать красоту Господню и посещать храм Его...

Псалом 26

Только в Боге, успокаивается душа моя; от Него спасение мое, убежище мое: не поколеблюсь более.

Псалом 61

Иные — колесницами, иные — конями, а мы именем Господа, Бога нашего, хвалимся...

Псалом 19

Господь твердыня моя и прибежище мое, избавитель мой. Бог мой, — скала моя; на Него я уповаю...

В тесноте моей я призвал Господа и к Богу моему воззвал...

Ты возжигашь светильник мой. Господи; Бог мой просвещает тьму мою.

С Тобою я поражаю войско, с Богом моим восхожу на стену.

Бог — Непорочен путь Его, чисто слово Господа; щит Он для всех, уповающих на Него.

Псалом 17

И я сказал: «кто дал бы мне крылья, как у голубя? я улетел бы и успокоился бы...»

Возложи на Господа заботы твои, и Он поддержит тебя.

Псалом 54

Услышь, Боже, вопль мой, внимли молитве моей

Да живу я вечно в жилище Твоем, и покоюсь под кровом крыл Твоих.

Псалом 60

Этот метод молитвы можно практиковать в группе. Вначале, чтобы помочь

присутствующим обрести внутреннее безмолвие, руководитель предлагает упражнение на осознание. Затем он зачитывает избранный отрывок... и на какое-то время замолкает, чтобы слова псалма проникли в сердце каждого члена группы...

Чем глубже безмолвие в вашем сердце, тем более сильным будет воздействие слов псалма.

Если вам кажется, что слова вас отвлекают, не вдумывайтесь в их смысл, просто осознавайте, как вы погружаетесь в их звучание...

Другой вариант упражнения: присутствующие хором повторяют слова псалма вслед за руководителем. Каждое предложение читается два или три раза. И конечно, предварительно нужно создать такую атмосферу, чтобы люди были восприимчивы к тому, что они произносят.

Упражнение 34: Молитва вслух

Чем устная молитва отличается от молитвы, для которой слова не нужны? Многие полагают, что они знают ответ на этот вопрос. Широко распространено мнение, согласно которому творить устную молитву — значит произносить ее вслух. Когда же человек молится молча, считается, что он творит сердечную или, как еще говорят, умную молитву. Также считается, что устная молитва занимает подчиненное положение по отношению к сердечной молитве и в первую очередь нужна новичкам, делающим первые шаги на духовном пути.

Эти мнения ошибочны. Только в конце Средневековья Церковь провела четкое различие между устной и безмолвной молитвой. До этого люди и представить себе не могли молитву без слов. Если бы мы сказали св. Августину то, что говорим сегодня нашим нынешним духовным ученикам: «*Не произносите молитв; молитесь*», он бы не понял нас. Он удивился бы, как вообще можно молиться без слов, пребывая в безмолвии.

Конечно, св. Августин отлично знал о тех экстатических моментах молитвы, когда, по словам св. Терезы Авильской, «*Господь забирает слова с ваших уст, так что, даже если бы вы и хотели говорить, вы не смогли бы этого сделать*», но он, так же как и большинство других великих духовных подвижников того времени, полагал, что молитва, облеченная в слова, скорее приблизит вас к этому состоянию, чем молитва без слов.

Одним из великих духовных подвижников, учивших людей устной молитве, был св. Иоанн Лествичник. Его метод молитвы очень прост. Вот описание этого метода:

Осознайте, что во время молитвы вы находитесь в присутствии Бога... затем выберите молитву, с которой вы хотите обратиться к Нему.

Предположим, вы выбрали *Отче наш*. Прочтите молитву вслух, с начала и до конца, медленно, осознавая каждое произносимое вами слово:

— *Отче наш. Иже еси на небесех; да святится имя Твое; да приидет Царствие Твое; да будет воля Твоя яко на небеси и на земли; хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение; но избави нас от лукаваго.*

Если в какой-то момент вы отвлеклись, вернитесь к словам молитвы. Повторяйте молитву снова и снова до тех пор, пока не почувствуете, что произносите ее максимально сосредоточенно.

Затем вы можете перейти к другой молитве.

Многие святые преуспели в искусстве молитвы благодаря этому методу. Однажды некая благочестивая монахиня обратилась к св. Терезе Авильской с просьбой научить ее

молитвенному созерцанию. Св. Тереза спросила монахиню, как она молится. Выяснилось, что та не знает иных молитв, кроме «Отче наш» и «Богородице Дево, радуйся». Эти молитвы она повторяет по пять раз в честь пяти ран Спасителя. По словам св. Терезы, монахиню не нужно было чему-либо учить, поскольку она, при помощи двух простых молитв, уже обрела Бога в своем сердце.

Вот еще один способ практиковать устную молитву. Выберите текст молитвы или псалма. Например:

Господь — Пастырь мой; я ни в чем не буду нуждаться:

Он покоит меня на злачных пажитях и водит меня к водам тихим.

Подкрепляет душу мою, направляет меня на стези правды ради имени Своего.

Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мною; Твой жезл и Твой посох — они успокаивают меня.

Ты приготовил предо мною трапезу в виду врагов моих умастил елеем голову мою; чаша моя преисполнена.

Так, благость и милость да сопровождают меня во все дни жизни моей, и я пребуду в доме Господнем многие дни.

Псалом 22

Прочтите псалом один раз. Какие слова в Псалме даются вам легче всего? Что кажется вам трудным?

Выберите понравившуюся строку Псалма.

Произнесите эту строку снова и снова... напитайте ею свой дух...

Вероятно, вам захочется проделать то же с другими строками...

Теперь обратитесь к той строке Псалма, которая вызывает у вас наибольшие трудности. Произнесите ее несколько раз... Что вы чувствуете?.. Что говорит вам эта строка о вас самих и о вашем отношении к Богу?.. Затем поговорите об этом с Богом.

Отправляясь в духовный путь, следует взять с собой припасы — любимые молитвы и Псалмы.

Иногда люди жалуются, что привычные формулы молитв безлики. Так ли это? Нет двух людей, которые прочли бы Отче наш одинаково. Когда вы обращаетесь к Богу с молитвой, ее слова окрашиваются в цвет вашей души. Безлики они или нет, зависит только от вас.

Упражнение 35: Иисусова молитва

В основе духовной жизни греческих и русских православных христиан — непрерывное повторение имени Божьего. Тем, кто хочет поближе познакомиться с этой молитвенной практикой, я рекомендую книгу «Откровенные рассказы странника духовному своему отцу».

Аналогичная форма молитвы на протяжении нескольких тысяч лет известна в Индии, в индуизме. Ее горячо пропагандировал Махатма Ганди. Он утверждал, что повторение имени Бога оказывает благотворное влияние на дух, ум и тело. Непрерывно повторяя имя Бога, люди побеждают страх и болезни. Именно поэтому, уверял Махатма Ганди, лично ему никакая болезнь не грозит; если же он заболит, тогда пусть весь мир назовет его лицемером. Имя Бога сильнее атомной бомбы!

Описывая данное упражнение, я буду говорить об имени Христа. Вы также можете, имея в виду Бога Отца, вслед за Иисусом повторять — Отче!

В начале молитвы обратитесь к Святому Духу, дабы он дал вам силы произносить имя Господа так, как должно...

Затем представьте, что Иисус явился вам в образе ребенка... потом представьте лик распятого Христа...

Как вы Его себе представляете? Он прямо перед вами?.. Или вы чувствуете его образ в своем сердце?.. Индуисты рекомендуют располагать мысленный образ Бога в области лба, между глазами...

Теперь произносите имя Иисуса при каждом вздохе... или же первый слог Его имени — при вдохе, а второй — при выдохе... важно, чтобы вы делали это расслабленно, умиротворенно...

Если сейчас вокруг вас люди, творите Иисусову молитву мысленно. Если же вы один, произносите Его имя вслух, тихим голосом.

На некоторое время погрузитесь в безмолвие, и затем опять повторяйте имя Бога... будьте как птица, которая во время полета то взмахивает крыльями, то парит...

Что вы чувствуете, произнося Его имя?..

Вложите в Иисусову молитву всего себя — *Господь мой, я хочу быть с Тобой* — Скажите Ему это, произнося лишь Его имя...

Выразите при помощи Иисусовой молитвы свое доверие к Нему — *Господи, я доверяю Тебе!*

Произнося лишь имя Господа, восхвалите Его... поведайте Ему о своей любви... о раскаянии... о благодарности...

Теперь представьте, что Иисус произносит ваше имя... подобно тому, как Он произнес имя Марии Магдалины в утро Воскресения... никто не произнесет ваше имя так, как Он... Что вы чувствуете, слыша Его голос?

Православная Иисусова молитва звучит так:

Господи Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя

Вы можете использовать эту молитвенную формулу следующим образом:

Ощутите внутреннее безмолвие, и затем почувствуйте присутствие Господа... представьте, что Он стоит перед вами...

На некоторое время сосредоточьтесь на дыхании... осознавайте каждый свой вдох и выдох...

Вдыхая, произнесите первую часть Иисусовой молитвы:

— Господи Иисусе Христе...

Ощутите, что вы вдыхаете любовь милосердного Господа...

Сделав вдох, задержите на некоторое время воздух в легких. Представьте, что все ваше существо исполнено Его благодатью...

Выдыхая, произнесите вторую часть формулы: — *...помилуй мя.*

Представьте, что выдыхаете все нечистое — все то, что мешает вам обрести милость Бога.

Упражнение 36: Тысяча имен Бога

В Индии говорят, что у Бога тысяча имен. Каждое из этих имен символизирует один из аспектов Божественности. В индуизме повторение имен Бога на санскрите является религиозной практикой.

Я предлагаю вам изобрести тысячу имен Иисуса Христа. Подражайте Псалмопевцу,

который, когда ему не хватает таких общеизвестных слов, как *Господь, Отче, Боже*, творит, обращаясь к Богу, все новые и новые имена:

— Господь твердыня моя и прибежище мое, избавитель мой. Бог мой, — скала моя... щит мой, рог спасения моего и убежище мое.

Псалом 17

Дайте волю своему воображению: «Иисус — моя радость... Иисус — сила моя... Иисус — моя любовь... Иисус — мой восторг... Иисус — мой покой...»

Делая вдох, произносите одно из этих имен. Если какое-то имя покажется вам особенно привлекательным, повторите его несколько раз. Или произнесите имя один раз, и затем с любовью, безмолвно, побудьте в нем... затем произнесите другое имя... и побудьте в нем... и так далее...

Теперь наступил черед той части упражнения, которая может вызвать у вас особые эмоции.

Представьте, что Иисус придумывает имена для вас! Что вы чувствуете, слыша, как Он называет вас этими именами:1

Часто люди просто не хотят слышать те слова любви, с которыми к ним обращается Бог. Для них это чересчур — слишком хорошо, чтобы в это поверить. Люди скорее готовы слышать обличения их грехов... или они вообще не слышат Его! Чтобы прийти к Богу, чья любовь безусловна и безгранична, нужно позволить себе быть любимыми Им. Данное упражнение поможет вам в этом.

Итак, представьте, что Иисус называет вас именами, похожими не те, которыми вы называли Его... конечно, за исключением атрибутов божественности. Не бойтесь раскрыться для Его любви!

Как и у многих, у вас могут быть ошибочные представления о том, что такое разговор с Богом. Выше, описывая некоторые упражнения на воображение, я уже предлагал вам мысленно поговорить с Христом. Вы можете спросить: «Могу ли я быть уверен в том, что услышанное мною есть нечто большее, чем выдумка? Действительно ли Христос говорит со мной или же я разговариваю сам с собой?»

Постараюсь ответить. Вполне вероятно, что наши разговоры с Богом по большей части игра воображения. И все-таки мы можем рассчитывать на то, что Бог вступает в эту игру, чтобы прикоснуться к нашему сердцу и даровать нам вдохновение, радость и душевные силы.

Не нужно беспокоиться о том, что слова, которые вы слышите из уст Христа, придуманы вами. Достаточно того, что любовь Бога к вам проявляется во всем, что вы в состоянии вообразить!

Упражнение 37: Представьте, что Он на вас смотрит

Это любимое упражнение св. Терезы Авильской. Оно позволит вам ощутить любовь Бога.

Представьте себе Иисуса... все, что вам нужно, — это увидеть, как Он смотрит на вас...

Св. Тереза добавляет: «...Он смотрит на вас, с любовью и смирением».

Многие не могут этого вообразить. Люди полагают, что Иисус должен смотреть на них не смиренно, а с укоризной, что Он любит лишь тех, кто достоин Его любви. Они не понимают Новый Завет, забывают, что Иисус во время вечери омыл ноги своим ученикам и из любви к людям умер смертью раба.

Увидьте в Его взгляде *любовь*. Увидьте Его *смирение*. Св. Тереза рассказывает, что одна из

монахинь, использовавших этот метод в своей молитвенной практике, описала его так: «Я просто позволяю себе быть любимой!»

Упражнение 38: Сердце Христа

Этому упражнению меня научил пастор, у которого был дар раскрывать людские души для переживания любви Иисуса Христа. Насколько я помню слова самого пастора, его метод заключался в следующем:

Когда кто-то приходил к нему со словами: «Я хочу соприкоснуться с Господом», он вел этого человека в тихое место. Там они оба складывали руки для молитвы и закрывали глаза. Затем пастор говорил:

— Слушай меня внимательно. Я хочу, чтобы ты поверил — Иисус Христос пребывает сейчас рядом с нами. Веришь ли ты в это?

Через некоторое время человек отвечал: «Да, верю».

— Теперь я хочу, чтобы ты поверил в то, во что тебе, наверное, поверить еще труднее. Иисус Христос любит тебя таким, каков ты есть. Тебе не нужно быть другим, чтобы обрести Его любовь. Да, Он хочет, чтобы ты стал лучше и перестал грешить. Но и сейчас, когда ты грешен, Он с тобой. Подумай над этим. Готов ли ты поверить в это?

После некоторых раздумий человек отвечал:

— Да, я верю и в это.

— Тогда, — говорил ему пастор, — скажи что-нибудь Иисусу. Скажи вслух.

И человек начинал говорить с Господом! Потом он хватал пастора за руку и произносил:

— О да! Он здесь! Я говорил с Ним, я чувствую Его присутствие!

Вы хотите сказать, что все это — просто игра воображения? Или все дело в особой харизме пастора? Возможно. И все-таки, что бы мы ни думали по поводу этого метода, он действительно позволяет ощутить безмерную любовь Христа. Попробуйте сами:

Представьте, что Господь находится рядом с вами...

Скажите Ему, что вы ощущаете Его присутствие...

Поразмышляйте над тем, что Он любит вас и принимает таким, какой вы есть... посвятите некоторое время тому, чтобы почувствовать Его любовь, в то время как Он со смирением смотрит на вас.

Говорите с Христом... или общайтесь с Ним безмолвно, с любовью...

Преданность Сердцу Христову, так широко распространенная раньше и столь непопулярная в наши дни, опять расцвела бы, если бы люди поняли, что она зиждется на том, что Христос есть воплощение любви. Принявшие Его любовь будут вознаграждены сверх всего, что они только могут вообразить. Великий поворотный момент в вашей жизни наступит не тогда, когда вы ощутите любовь к Богу, а когда вы осознаете, что Он любит вас, и откроется для Его любви.

Пребывая в уединении, духовные искатели задают себе три вопроса, которые получили известность благодаря *Духовным упражнениям* св. Игнатия Лойолы: «Что я сделал для Христа? Что я делаю для Христа? Что я собираюсь сделать для Христа?» Отвечая на третий вопрос, люди обычно говорят о тех жертвах, на которые они готовы ради Христа. Но я утверждаю: ничто так не порадует Господа, как ваша вера в Его безусловную любовь к вам. И еще — вероятно, принять любовь Христа труднее, чем жертвовать ради Него. Осознание Его любви к вам продвинет вас в духовной жизни намного дальше, чем все, что вы могли бы ради Него

совершить. В конце концов, нужно ли вам от любимого вами человека что-то большее, чем взаимность?

Упражнение 39: Имя Господа — проводник к Нему

Практикуя Иисусову молитву, люди иногда впадают в суеверие. Они начинают обожествлять само имя Христа. Помните, что имя *Иисус* — не более чем наш проводник к самому Иисусу; если вы будете повторить имя Господа, не ощущая Его присутствия, Иисусова молитва не принесет вам пользы.

Пребывая в покое, медленно произнесите имя Господа... Представьте, что вы погружаетесь в атмосферу Его присутствия...

Как вы чувствуете Его присутствие? Это свет?.. Переживание невыразимой благодати?.. Утоление духовной жажды?..

Побудьте в этой атмосфере... когда ощущение Присутствия Господа ослабевает, опять начинайте повторять Его имя...

Упражнение 40: Заступничество

Мы очень мало знаем о том, как молился Иисус. Эту тайну бережно хранят горные вершины и пустынные места, где Он уединялся для молитвы.

Известно, что Он, как всякий благочестивый иудей, знал псалмы. И еще известно, что он молился Отцу за тех, кого любил: *«Симон! Симон! се, сатана просил, чтобы сеять вас как пшеницу; Но Я молился о тебе, чтобы не оскудела вера твоя»*. Вот ключ к разгадке тайны молитв Иисуса, который мы находим в Евангелии от Луки (22: 31–32).

В Евангелии от Иоанна мы встречаем следующее свидетельство:

Я о них молю: не о всем мире молю, но о тех, которых Ты дал Мне, потому что они Твои ... Отче Святой! Соблуди их во имя Твое, тех, которых Ты Мне дал, чтобы они были едино, как и Мы... Не о них же только молю, но и о верующих в Меня по слову их: Да будут все едино; как Ты, Отче, во Мне, и Я в Тебе, так и они да будут в Нас едино, — да уверует мир, что Ты послал Меня.

Ин 17: 9, 11, 20-21

Согласно Писанию, миссия Иисуса Христа как Искупителя грехов человеческих завершена. Сегодня Он — наш заступник перед Богом,

А сей, как пребывающий вечно, имеет и священство непреходящее. Посему и может всегда спасать приходящих через Него к Богу, будучи всегда жив, чтобы ходатайствовать за них.

Евр 7: 24-25

Кто будет обвинять избранных Божиих? Бог оправдывает их. Кто осуждает? Христос (Иисус) умер, но и воскрес: Он и одесную Бога, Он и ходатайствует за нас.

Рим 8: 33-34

Иисус также завещал миссию молитвенного заступничества своим ученикам:

Жатвы много, а делателей мало; Итак молитесь Господина жатвы, чтобы выслал делателей на

жатву свою.

Мф 9: 37-38

Некоторые возражают: почему мы должны просить о чем-то Бога, если Он и так знает, что нам нужно, тем более что это Его жатва? Неужели Он не знает о том, что делателей мало?

Иисус рассеивает все сомнения, провозглашая таинственный закон молитвы: Бог по собственной воле неведомым нам образом вложил Свою власть в руки людей, которые молятся за других.

В этом и заключается великая привлекательность молитвенного заступничества — вы соприкасаетесь с огромной силой, заключенной в *молитве*. Ощувив эту силу, вы никогда не перестанете молиться. Лишь за пределами нашего бренного мира нам будет дано в полной мере понять, что в сущности судьбы людей и народов вершатся не правителями, а неизвестными людьми, возносящими свои тихие и кроткие молитвы Богу.

Отец Тейяр де Шарден в книге «*Божественная атмосфера*» рассказывает об одной монахине. Когда эта хрупкая женщина молилась в часовне, казалось, перестраивались все силы Вселенной; казалось, часовню пронзала ось мира! Апостол Иаков говорит:

Много может усиленная молитва праведного. Илия был человек подобный нам, и молитвою помолился, чтобы не было дождя: и не было дождя на землю три года и шесть месяцев; И опять помолился: и небо дало дождь, и земля произрастила плод свой.

Иак 5: 16-18

Достаточно лишь взглянуть на послания св. Павла. Он признавался коринфянам, что не обладает талантом оратора. Но ему были даны силы творить чудеса молитвой. Вот как он просил Бога за свою паству:

Для сего преклоняю колена мои пред Отцом Господа нашего Иисуса Христа, От которого именуется всякое отечество на небесах и на земле, — Да даст вам, по богатству славы Своей, крепко утвердиться Духом его во внутреннем человеке, верою вселиться Христу в сердца ваши. Чтобы вы, укорененные и утвержденные в любви, могли постигнуть со всеми святыми, что широта и долгота, и глубина и высота, и уразуметь превосходящую разумение любовь Христову, дабы вам исполниться всею полнотою Божию, А Тому, Кто действующею в нас силою может сделать несравненно больше всего, _ чего мы просим, или о чем помышляем. Тому слава в Церкви во Христе Иисусе во все роды, от века до века. Аминь.

Еф 3: 14-21

Благодарю Бога моего при всяком воспоминании о вас, всегда во всякой молитве моей за всех вас, принося с радостью молитву (мою)... И молюсь о том, чтобы любовь ваша еще более и более возрастала в познании и всяком чувстве, чтобы, познавая лучшее, вы были чисты и непреткновенны в день Христов

Флп 1: 3, 4, 9-10

В каждом послании св. Павел заверяет свою паству, что он постоянно молится за них, или же просит их молиться за него:

Всякою молитвою и прощением молитесь во всякое время духом, и старайтесь о сем самом со всяким постоянством и молением о всех святых и о мне, дабы мне дано было слово — устами моими открыто с дерзновением возвещать тайну благовествования. Для которого я исполняю посольство в узах, дабы я смело проповедовал, как мне должно.

Еф 6: 18-20

Может быть, вы один из тех, кто призван исполнить миссию заступничества за людей пред Богом и силою молитвы изменить мир и человеческие сердца. «*Ничто на земле не имеет такой силы, как непорочная чистота и молитва*», — говорит отец Тейяр.

Услышав призыв Бога, вы посвятите свою жизнь молитвенному заступничеству за людей.

Даже живя мирской жизнью, вы время от времени будете чувствовать, что Господь принуждает вас молиться за других. Вот один из вариантов такой молитвы:

Погрузитесь в атмосферу присутствия Христа...

Представьте, что Иисус наполняет вас жизненной энергией... представьте, что все ваше существо пронизано исходящим от Него светом...

Теперь представьте себе человека, за которого вы хотели бы помолиться. Мысленно возложите на него руки, отдавая ему энергию, которую вы только что получили от Христа... безмолвно молитесь Христу, чтобы Он даровал этому человеку Свою любовь...

Затем точно так же помолитесь за другого человека...

Осознайте, что Бог являет себя в каждом из тех, за кого вы молитесь. Если вы сосредоточите свое внимание на людях, за которых молитесь, а не на Боге — то, что вы делаете, не будет молитвой.

Отдохните некоторое время, ощущая присутствие Христа, и снова молитесь за какого-либо человека, мысленно возлагая на него руки...

Молясь, таким образом, за каждого, кого вы любите, помолитесь за тех, кто нуждается в вашей опеке: пусть священники молятся за свою паству... родители за детей... учителя за учеников...

Затем после некоторой паузы помолитесь за ваших «врагов», потому что так велел Иисус. Мысленно возложите руки на каждого, кто вызывает у вас неприязнь... на тех, кто причинил вам боль... почувствуйте, как через ваши руки проникает в их сердца энергия Христовой любви...

Затем помолитесь за целые нации... за Церковь... поистине, сокровища любви Христовой необъятны, не бойтесь, что вы истощите их...

Пусть на некоторое время умолкнет ваш ум... Святой Дух подскажет вам, за кого следует молиться... как только вы вспомнили о ком-то, мысленно возложите на него руки во имя Христа...

Мой опыт показывает: ощутив единение с Богом, человек испытывает потребность молиться за других. Однажды он осознает, что молитвенное заступничество есть путь, ведущий к Богу.

Чем щедрее вы осыпаете других людей сокровищами Христа, тем больше Он наполняет ваше сердце. Молясь за других, вы сами становитесь богаче.

Упражнение 41: Молитва-просьба

Это единственная форма молитвы, которую Иисус преподал своим ученикам. Едва ли кто-то имеет право утверждать, что он овладел искусством молитвы, если ему незнакома практика молитвы-просьбы.

В Евангелии от Луки говорится:

Случилось, что когда Он в одном месте молился, и перестал, один из учеников Его сказал Ему: Господи, научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих. Он сказал им: когда молитесь, говорите: Отче наш. Иже еси на небесех; да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя яко на небеси и на земли; хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, яко же и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение; но избави нас от лукавого.

Лк 11: 1-4

Каждая фраза этой Молитвы Господней является просьбой! Обратимся к комментариям Самого Господа:

И сказал им: положим, что кто-нибудь из вас, имея друга, придет к нему в полночь и скажет ему: «друг! дай мне займы три хлеба. Ибо друг мой с дороги зашел ко мне, и мне нечего предложить ему»; А тот изнутри скажет ему в ответ: «не беспокой меня, двери уже заперты, и дети мои со мною на постели; не могу встать и дать тебе». Если, говорю вам, он не встанет и не даст ему по дружбе с ним, то по неотступности его, встав, даст ему, сколько просит.

И Я скажу вам: просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам; Ибо всякий просящий получает, и ищущий находит, и стучащему отворят. Какой из вас отец, когда сын просит у него хлеба, подаст ему камень? или, когда просит рыбы, подаст ему змею, вместо рыбы? Или, если попросит яйца, подаст ему скорпиона? Итак, если вы, будучи злы, умеете, даяния благие давать детям вашим, тем более Отец Небесный даст Духа Святого просящим у Нею».

Лк 11: 5-13

Эти простые слова поразительны! *«Просите и дано будет вам... Ибо всякий просящий получает...»* Представьте, что Иисус говорит это вам. Спросите себя: «Что значат для меня Его слова? Верую ли я так, как должно?»

Представьте, что вам нужно ответить на эти вопросы самому Иисусу.

Затем обратитесь к следующим отрывкам:

Поутру же, возвращаясь в город, взалкал; и, увидев при дороге одну смоковницу, подошел к ней и, ничего не нашед на ней, кроме одних листьев, говорит ей: да не будет же впредь от тебя плода вовек. И смоковница тотчас засохла.

Увидевши это, ученики удивились и говорили: как это тотчас засохла смоковница? Иисус же сказал им в ответ: истинно говорю вам: если будете иметь веру и не усомнитесь, не только сделаете то, что сделано со смоковницею, но если и горе сей скажете: «поднимись и ввергнись в море», — будет; И все, чего ни попросите в молитве с верою, получите.

МФ 21: 18-22

Поутру, проходя мимо, увидели, что смоковница засохла до корня. И, вспомнив, Петр говорит Ему: Ровен! посмотри, смоковница, которую Ты проклял, засохла. Иисус, отвечая, говорит им: Имейте веру Божию. Ибо истинно говорю вам: если кто скажет горе сей: «поднимись и ввергнись в море», и не усомнится в сердце своем, но поверит, что сбудется, по словам его, — будет ему, что ни скажет. Потому говорю вам: все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам. И когда стоите на молитве, прощайте, если что имеете ни кого, дабы и Отец ваш Небесный простил вам согрешения ваши; Если же не прощаете, то и Отец, ваш Небесный не простит вам согрешений ваших».

Мк 11: 20-26

Размышляя над этими отрывками и говоря о них с Иисусом, вы успокоите свой ум и подготовитесь к молитве-просьбе...

Простите всех, на кого вы обижаетесь... мысленно скажите каждому из них: «Я всем сердцем прощаю тебя во имя Иисуса Христа, так же как Господь простил меня...»

Попросите Господа наполнить ваше сердце верой, придающей огромную силу молитве-просьбе... «Господи, избавь меня от неверия...»

Затем попросите Его даровать вам то, что вы хотите получить: здоровье, успех в каком-либо начинании...

Представьте, что Господь дарует вам просимое, и радостно поблагодарите Его...

Представьте, что Господь забирает у вас Свой дар... радостно поблагодарите Его и за это...

Это еще один вариант Иисусовой молитвы. Повторение имени Иисуса позволяет не только ощутить Его присутствие, но и спастись. Иисус значит Спаситель:

Родит же Сына, и наречешь Ему имя: Иисус; ибо Он спасет людей Своих от грехов их.

Мф 1: 21

...и нет ни в ком ином спасения; Ибо нет другого имени под небом, данного человекам, которым надлежало бы нам спастись.

Деян 4: 11, 12

Какого рода спасение приносит Иисус? Он дарует избавление от болезней, физических и духовных. В результате мы примиряемся с самими собой, с ближними и с Богом.

Я уже упоминал, насколько целительно повторение имени Бога. Махатма Ганди говорил об этой практике как о «лекарстве бедняков». Если мы, сознавая свои душевные или физические недуги, будем с верой повторять имя Иисуса, нас ожидает исцеление.

Повторяя имя Иисуса, мы также получаем прощение наших грехов. В Индии рассказывают историю о царе, который убил своих братьев и затем в порыве раскаяния отправился к святому отшельнику, чтобы получить епитимью и прощение. Отшельника — не было на месте. Один из его учеников согласился назначить епитимью царю. Он сказал: «Произнеси имя Бога три раза, и твои грехи будут прощены». Услышав о поступке ученика, отшельник возмутился: «Разве ты не знаешь, — сказал он, — что с любовью произнеся имя Бога хотя бы единожды, можно смыть грехи целого царства? Как же ты осмелился велеть царю произнести имя Бога трижды?»

Произнесите имя Христа с любовью, медленно, делая паузы... стремясь ощутить Его присутствие...

Теперь совершите *помазанье* всех своих чувств и способностей. В Писании сказано: «*От благовония мастей твоих имя твое, как разлитое миро*» (Песнь Песней 1: 2).

Приложите *миро* Его имени к глазам... к стопам... к сердцу... к памяти... к воле... к своему воображению...

Наблюдайте, как вас пронизывает энергия любви Иисуса... как сияет все ваше существо...

Совершите помазание Его именем тех, кто страдает от недугов... тех, кто в беде... своих друзей... врачей, медсестер, нотариусов, священников... почувствуйте, как Его имя наполняет жизненной силой каждого из них...

Если вы устали, сосредоточьтесь на ощущении присутствия Господа и отдохните рядом с Ним...

Упражнение 43: Предложения из Евангелия

Выберите в Евангелиях один из призывов, с которыми Иисус обращается к людям, или один из задаваемых Им вопросов. Примеры призывов Иисуса: «*Придите и следуйте за мной... Придите и узрите... Я сделаю вас ловцами человеков... Смотрите и молитесь...*» Примеры Его вопросов: «*Кто, ты говоришь, Я есть?.. Любишь ли ты меня?.. Веруешь ли, что могу это сделать?.. Что ты хочешь, чтоб Я сделал для тебя?.. Хочешь ли излечиться?..*»

Затем приступайте к выполнению упражнения:

Представьте, что вы видите Господа... вы слышите, как он обращается к вам, например: «Приди и узри...»

Не откликайтесь... просто слушайте, как Он снова и снова повторяет: «Приди и узри...» Пусть Его слова пронизывают вас, пусть они звучат в вашем сердце...

Слушайте... слова Иисуса побуждают вас ответить Ему... безмолвствуйте до тех пор, пока вы не почувствуете, что уже не в силах сдерживаться, и тогда ответьте Господу так, как велит вам ваше сердце.

Чтение Евангелий обогатит вашу молитву и вашу жизнь. Со временем вы осознаете, что Господь особым способом общается с вами посредством тех или иных отрывков из Священного Писания.

В минуты печали, когда вы особенно нуждаетесь в духовном утешении, достаточно открыть Евангелие, чтобы Иисус обратился к вам. И тогда ваше сердце воспламенится, как воспламенялись сердца Его учеников, когда Он толковал им Писание.

Упражнение 44: Святые желания

Обратиться к этому простому и восхитительному способу молитвы нас побуждает св. Игнатий Лойола. Его ученики, которые готовились стать священниками, были вынуждены все свое время посвящать учебе и потому у них почти не оставалось времени для молитвы. Св. Игнатий Лойола говорил им, что они могут компенсировать малое время молитвы святым желанием сделать что-либо благое для Бога и для ближних. То же самое он рекомендовал и наставникам общин. Духовные пастыри должны желать блага своим общинам и исполнять миссию молитвенного заступничества.

Сам Св. Игнатий был человеком исключительно чистых желаний. Он практиковал упражнение, которое можно назвать своего рода святыми грезами наяву. В своем воображении он проделывал великую работу во славу Бога. Он вспоминал великие духовные подвиги святых подвижников веры и говорил себе: «*Се. Франциск сделал для Господа то-то и то-то. Я сделаю больше. Св. Доминик совершил во славу Божию такие-то и такие-то великие дела. Я сделаю больше...*» Он говорил, что это упражнение придает ему силы в его служении Богу.

Св. Тереза Авильская также настоятельно рекомендует сосредоточиться на чистых желаниях. Особенно это касается начинающих. Поскольку Господь любит смелые души, духовным искателям следует пробудить в себе отвагу и безоглядное радостное желание преуспеть

в служении Богу.

В этом заложен глубокий психологический смысл. Мы не в состоянии обрести то, что не можем себе представить и к чему недостаточно стремимся. Если вы хотите достигнуть намеченной цели, вам следует стать человеком великих желаний и духовного видения.

Данное упражнение состоит из двух частей. Первая часть включает в себя святыя пожелания другим людям. Вторая — святыя пожелания себе.

Откройте Богу свои пожелания тем, за кого вы хотите помолиться... представьте, что каждый из этих людей уже обрел то, что вы ему желаете... Не нужно молиться Богу о том, чтобы ваши пожелания исполнились; достаточно открыться Ему навстречу... и мысленно увидеть их исполненными.

Что вы хотите пожелать конкретным семьям, группам людей, которых связывают общие

интересы и, наконец, самой Церкви?.. Переступите через сомнения в собственных силах и пессимизм. Пожелайте другим великих благ... и предоставьте остальное Богу...

Теперь откройте Богу то, что вы хотите пожелать самому себе, — все то, что вы хотели бы свершить во имя Господа... не важно, достанет ли вам сил на такие свершения, важно лишь то, что Господь возрадуется, увидев, насколько велико ваше желание, хоть силы ваши и малы... точно так же движимые страстью влюбленные дают клятвы, превосходящие их ограниченные возможности...

Вот еще один способ: вспомните о великих подвигах веры одного из святых — апостола Павла, св. Франциска... или любого другого святого, которого вы любите и который вызывает у вас восхищение... Вообразите эти подвиги, ощутите желание совершить нечто подобное... Дайте волю своей фантазии, представьте, что вы по милости Божией совершаете подвиг веры и переживаете то, что из любви к Нему переживали святые...

Хотя бы мысленно сделайте то, к чему в реальности вы не готовы по собственной слабости...

Затем расскажите Богу о том, что вы желаете сделать во имя Его в течение предстоящего дня... мысленно представьте себя таким, каким вы хотите быть... вообразите, что вы действуете так, как хотели бы действовать...

Мы живем в мире, где ценятся результаты и недооцениваются желания.

Упражнение 45: Сосредоточенность на Боге

Случилось, что когда Он в одном месте молился, и перестал, один из учеников его сказал Ему: Господи! научи нас молиться, как и Иоанн научил учеников своих. Он сказал им: когда молитесь, говорите: Отче наш. Иже еси на небесех; да святится имя Твое; да придет Царствие Твое; да будет воля Твоя яко на небеси и на земли...

Обратите внимание — Иисус начинает молитву со слов *Отче наш*. Мы привыкли думать об Иисусе как о нашем Господе. Это верно, но мы склонны недооценивать тот факт, что Он в первую очередь был Сыном *Божьим*. И действительно, Он не мыслил себя вне Бога.

Сегодня мы слишком сильно сосредоточены на земном. Нам незнакомы чувства Псалмопевца, взирающего в горние выси с мольбой о помощи.

Это упражнение должно помочь вам обратить свои помыслы к Богу.

Составьте список своих желаний... больших и маленьких... как романтических, так и вполне прозаичных...

Составьте список одолевающих вас проблем... семейных, проблем на работе... личных...

Теперь спросите себя: Какую роль в исполнении моих желаний я отвожу Богу? Хочу ли я, чтобы Он сделал что-нибудь для того, чтобы мои желания исполнились?.. Чего я хочу от Него?.. И нужно ли это Ему?

Затем спросите себя: Какую роль я отвожу Богу в решении одолевающих меня проблем?.. Насколько я при этом полагаюсь на Него?.. Насколько я Ему доверяю?..

И еще: Является ли Он объектом моего желания?.. Насколько проблематично мое стремление обрести Бога?..

Выберите одно желание или проблему. Спросите себя: Как я пытаюсь реализовать это желание?.. Каким образом я надеюсь решить эту проблему?.. Представьте, что вы будете чувствовать в тот момент, когда ваше желание исполнится, а проблема благополучно

разрешится...

Обратитесь к Богу... пусть Он исполнит ваше желание и решит проблему... не думайте о результате, важно лишь то, что вы доверились Ему...

Пусть всякое ваше действие будет для вас шагом на пути к Богу... Что вы чувствуете, делая эти шаги...

Упражнение 46: Живой огонь Любви

На это упражнение вас может вдохновить замечательная книга *Облако неведения*, в которой говорится о том, как пробудить в сердце любовь и стремление к Богу.

Посвятите некоторое время тому, чтобы успокоить свой ум с помощью одного из упражнений на осознание...

Теперь представьте, что вы опускаетесь в глубины своего естества, в самый центр. Вы погружаетесь во тьму... и обнаруживаете живительный источник любви к Богу... или живое пламя любви, вздымающееся к Нему...

Я хочу, чтобы вы при помощи короткой фразы *Иисус...* или *Отче...* или *приди Дух Святой...* или *мой Бог* задали ритм течению струй источника или же пламени...

Пребывая в безмолвии, прислушайтесь... Какое слово рождается в глубинах вашего естества?..

Не произносите его. Оно слышимо еле-еле, как будто издалека...

Теперь представьте, что это слово звучит все громче и громче... вы слышите его в сердце, в груди, в животе... во всем теле...

Через некоторое время его звук заставляет вибрировать пространство вокруг вас... землю и небо... вся Вселенная становится эхом этого слова, звучащего из вашего сердца...

Теперь, если хотите, с любовью произнесите его...

Упражнение 47: Молитва благодарности

Если бы мне нужно было назвать молитву, которая подарила мне уверенность в Провидении Божиим и позволила ощутить реальное присутствие Христа в моей жизни, я без малейших колебаний указал бы на *Молитву благодарности*. Именно она всегда давала мне успокоение и помогала в трудные минуты жизни. Описанием этой молитвы я завершаю свою книгу.

Молитва благодарности основана на вере в то, что в нашей жизни ничто не происходит без Божественного провидения, даже наши грехи есть следствие Божественного плана.

Очевидно, Бог не хочет, чтобы мы грешили, и конечно, Он не желал свершения наитягчайшего из грехов — убийства Иисуса Христа. И все же в Писании снова и снова с шокирующей откровенностью утверждается, что смерть Христа была предрешена свыше. Св. Петр, обращаясь к евреям, говорит следующее:

Сего, по определенному совету и предведению Божию преданного, вы взяли и, пригвоздивши руками беззаконных, убили...

Деян 2: 23

Грех — это то, что мы, по всей вероятности, должны ненавидеть. И все же следует воздать хвалу Богу даже за наши грехи, если, конечно, мы раскаиваемся в них. Св. Павел однозначно говорит:

А когда умножился грех, стала преизобиловать благодать... Что же, скажем? оставаться ли нам в грехе, чтобы умножилась благодать? Никак.

Рим 5: 20, 6: 1

Об этом мы едва осмеливаемся думать: благодарить и восхвалять Бога даже за наши грехи?! Хорошо, что мы сожалеем о содеянных грехах. Но мы также должны научиться благодарить за них Бога. Если бы Ирод и Пилат обратились в христианскую веру, им пришлось бы раскаяться в том, какую роль они сыграли в Страстях Господних. И в то же время они оба могли бы воздать хвалу Богу за то, что Он сделал их сопричастными Воскресению Христа!

Люди идут по жизни, сгибаясь под тяжестью собственных грехов. Один человек признался мне, что он многие годы винил себя не за грехи (он знал, что Бог всегда готов его простить), а за то, что на несколько минут опоздал к смертному одру отца. Какое же невероятное облегчение он испытал, когда смог открыто возблагодарить за это Бога! Внезапно он почувствовал, что в тот момент все было так, как и должно было быть, что все находилось в руках Бога, и значит, Богу было угодно, чтобы он не застал отца среди живых.

Попробуйте проделать следующее:

Подумайте о чем-то таком, что заставляет вас испытывать чувство вины или глубокое разочарование...

Если вы в чем-либо вините себя, выразите Господу свое сожаление и печаль...

Затем поблагодарите Его, воздайте Ему хвалу... скажите Ему, что вы верите: даже это входило в Его планы, даже в этом есть польза для вас и других людей, хоть сейчас вы ее и не видите... отдайте себя в руки Господа... и вы испытаете невероятное облегчение...

Вспомните, чему св. Павел учил первых христиан:

Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо такова о вас воля Божия во Христе Иисусе.

1 Фес 5: 16-18

Назидая самих себя псалмами и славословиями и песнопениями духовными, поя и воспевая в сердцах ваших Господу, благодаря всегда за все Бога и Отца, во имя Господа нашего Иисуса Христа.

Еф 5: 19-20

Радуйтесь всегда в Господе, и еще говорю: радуйтесь... Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прощении с благодарением открывайте свои желания перед Богом, — И мир Божий, который превышает всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.

Флп 4: 4, 6-7

Некоторые опасаются, что если они будут восхвалять Бога за все, что бы ни происходило, то превратятся в вялых, бездеятельных фаталистов. Я полагаю, что такие опасения беспочвенны. Тот, кто когда-либо практиковал *Молитву благодарности*, знает — мы искренне благодарим Бога за любой результат лишь в том случае, если прилагаем все возможные усилия к тому, чтобы поступать хорошо и избегать зла.

Единственная опасность, которая, с моей точки зрения, кроется в этой молитве, — не пассивный фатализм, а подавление негативных эмоций. Зачастую, прежде чем мы воздадим хвалу Господу и откроем наши сердца для радости и успокоения, которые несет с собой *Молитва благодарности*, необходимо дать волю скорби, злости и чувству безысходности.

Когда мы непрестанно благодарим и восхваляем Бога, на нас нисходит удивительный душевный покой. Если раньше нас угнетало беспокойство по поводу бесчисленных мелких,

неприятностей, которые преподносит нам жизнь (все что угодно — задержка поезда, плохая погода, досадная оговорка во время беседы...), то теперь мы спокойно делаем то, что можем сделать, и в остальном вручаем себя в руки Бога. Мы знаем, что все будет хорошо, даже если сейчас ситуация и выглядит иначе.

Есть одна китайская притча. Старик крестьянин запряг лошадь и отправился обрабатывать поле. Лошадь вырвалась и скрылась среди холмов. Соседи сочувствовали старику по поводу постигшего его несчастья. Он отвечал: «Несчастье? Удача? Кто знает?» Неделю спустя его лошадь вернулась, приведя с собой табун диких лошадей. На этот раз соседи поздравили старика с удачей. Он снова ответил: «Удача? Неудача? Кто знает?» Вскоре сын крестьянина попытался оседлать одну из диких лошадей, упал и сломал ногу.

Все решили, что это большое несчастье. Однако старик повторил: «Неудача? Удача? Кто знает?» Спустя несколько недель в деревню бравым маршем вошли солдаты и забрали с собой всех пригодных к военной службе молодых людей, кроме сына старика, который лежал дома со сломанной ногой. Удача или неудача? Кто знает?

То, что сейчас воспринимается как зло, может таить в себе добро. То, что кажется добром, может на поверку оказаться злом. Будем мудры, предоставим Богу право решать, что есть удача, а что нет. И возблагодарим Бога за то, что для любящих Его все оборачивается добром.

Тогда нам станут ясны поистине мистические слова Джулианы из Норвича: *«Все будет хорошо; и все будет идти своим чередом!»*