

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	2
К ЧИТАТЕЛЮ.....	2
ЕДИНСТВО ДУШИ И ТЕЛА НА ЛИЧНОМ УРОВНЕ (ЕДТ).....	5
ПОЧЕМУ ЖЕ ЕДИНСТВО ДУШИ И ТЕЛА?	6
ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ.....	6
ПОЕЗДА МЫСЛЕЙ - «ПО ВАГОНАМ!»	8
ТОКСИНЫ ДУШИ.....	11
РАЗДЕЛЕНИЕ ИЛИ ОБЪЕДИНЕНИЕ?.....	12
ПУТЬ.....	14
ИТАК, В ПУТЬ!.....	16
НАЧАЛО.....	17
ПОДГОТОВКА К ЕДТ.....	18
8 ПУНКТОВ ПОДГОТОВКИ	20
ЕДИНСТВО ДУШИ И ТЕЛА (ЕДТ).....	20
РАЗМЫШЛЕНИЯ	20
ТРЕНИРОВКА.....	21
ПОСВЯЩЕНИЕ.....	21
ВЫВОД: ЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ.....	22
СУПРУЖЕСКОЕ ЕДИНСТВО	23
ЛИЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОМОГАЮТ МЕНЯТЬСЯ ОКРУЖАЮЩИМ.....	23
РЕГУЛЯРНО ЗАПОЛНЯЙТЕ СВОИ РЕЗЕРВУАРЫ.....	25
ПРЕЖДЕ ВЫСЛУШАЙТЕ	25
ВЕРНОСТЬ	26
НЕРЕАКТИВНОЕ ЭМПАТИЧЕСКОЕ СЛУШАНИЕ	27
ПРАКТИКА НЕРЕАКТИВНОГО ЭМПАТИЧЕСКОГО СЛУШАНИЯ	27
ЕДИНСТВО С НАШИМИ ДЕТЬМИ.....	28
ЛИЧНОЕ ВНИМАНИЕ	30
КАЖДЫЙ РЕБЕНОК – СОКРОВИЩЕ	31
РЕЛИГИОЗНАЯ ПРАКТИКА, ПОМОГАЮЩАЯ ВСЕЦЕЛО БЫТЬ РЯДОМ С ДЕТЬМИ.....	32
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА	34
БЛИЗОСТЬ К ИСТИННЫМ РОДИТЕЛЯМ, НЕВЗИРАЯ НА РАССТОЯНИЕ.....	34
РАЗМЫШЛЕНИЯ	34
ПРИМЕЧАНИЯ	35

ПРЕДИСЛОВИЕ

Прежде всего я хотел бы поблагодарить Истинных Родителей за то, что они постоянно поддерживают меня и поощряют продолжать писать и выпускать новые книги. Я благодарен своей жене, без которой я никогда настоящего не понял бы истинного смысла жизни, дружбы и любви, а также нашим детям — Щин Палю, Щин Ману, Щин Гун и Щин Джуну, которые учат и тренируют меня каждый день и с кем я имею честь и благословение делить столь драгоценную жизнь; я люблю вас всех. Я благодарю моих братьев и сестер, а особенно старшего брата Ён Джина, без которого я не стал бы тем, кто я есть.

Я хотел бы поблагодарить семью моей невестки, с которой мы живем вместе в Коттедж Хаус, Вон Или (Имобу), Ен Ын (Имо), Ян Пхёна, Ян Голя и Ян Ми. Все вы так дороги нам! Спасибо всем переводчикам и редакторам, работавшим без устали, чтобы довести до завершения этот труд: Мун Ын, Сук Ким и Хигасино, проявившим столько терпения в процессе перевода — хотя, наверное, было непросто постоянно получать дополненные варианты! Д-р Антонио Гуэрра, д-р Даниель Дейвис, д-р Марк Бэрри, Кристофер Антал — спасибо всем вам за ваши комментарии, предложения, вдохновение и поддержку.

И наконец, я благодарю всех участников собраний Чхонхвадан за их серьезность, тепло и общение. И последний, но не менее важный момент: я хочу поблагодарить вас, читатели, за то, что даете мне возможность поделиться с вами некоторыми мыслями и опытом, позволившими мне стать более зрелым, счастливым и ответственным человеком. Я хочу пожелать вам счастья, спокойствия души и успехов на каждом этапе вашей жизни; пожелайте того же друзьям и врагам, самым близким и самым далеким людям, и всем, кто встретится в вашей жизни. Всего вам наилучшего!

Цель Чхонхвадан

Мы, члены Семьи Объединения, верим, что практика изменения себя (единство души и тела), развитие глубоких супружеских отношений и создание сильных и здоровых семей — это лучшая подготовка к служению обществу и воплощению вечного мира ради мира, Бога и Истинных Родителей.

К ЧИТАТЕЛЮ

13 мая 2003 года Истинные Родители навестили нашу семью, придя в гости в наш коттедж на территории Ист-Гарден. Они вернулись из заграничной поездки, и в тот день у них появилась возможность посетить нас. Отец почувствовал необходимость благословить нас прекрасной китайской каллиграфией. Она означала «Чхон Хва Дан», или по-русски, — «Дом Небесной Гармонии». Он также написал мое имя рядом с именем моей жены и подписал «Чхонэ пубу», или «супруги Небесной любви».

Лично мы рассматриваем эту каллиграфию больше как предписание, нежели описание; это скорее то, чего нам нужно достичь, а не то, чем мы уже являемся. Мы узнали друг друга и были дарованы друг другу Благословением Небесной любви, но мы совсем не чувствуем себя «истинным образцом» Небесной любви (как пара, мы полагаем, что нам нужно ежедневно углублять и обновлять наши отношения). Однако главная часть каллиграфии, написанной Истинным Отцом в тот день, была «Чхон Хва Дан».

Отец объяснил, что иероглиф «Чхон», или «Небеса», состоит из иероглифов «два (ту-и)» и «человек (сарам-ин)». Он сказал, что когда объединяются муж и жена, символизируя «двух людей», достигших единства души и тела, появляется иероглиф «Небеса». Таким образом создается основа для иероглифа «хва», то есть «гармонии», и когда это происходит, они становятся «Домом Небесной гармонии».

С точки зрения теологии это утверждение просто изумительно: когда мы, единые душой и телом, соединяемся с супругом, мы можем стать местоположением или источником гармонии Небес. В каждом супруге, достигшем единства, зарождаются семена гармоничной семьи, а из гармоничной семьи происходят гармоничное общество, нация и мир. Это учение стало для меня катализатором, который помог свести воедино элементы моей собственной жизни, а книга, которую вы сейчас читаете — это прямой результат глубинной философии трех иероглифов, написанных Истинным Отцом в тот день — «Чхон Хва Дан».

С одной стороны, у меня уже был опыт серьезной ежедневной монашеской дисциплины, которая заключалась в тренировке души и тела в течение нескольких часов после подъема в 2:30 утра. Однако, с другой стороны, к тому времени у меня уже было трое детей. Я чувствовал непримиримую разницу между религиозной жизнью, исполненной страстной духовной практикой, и семейной жизнью, состоящей из очень, очень простых вещей, таких как приучение детей к горшку, уборка дома, стирка и так далее.

Я чувствовал противоречия. Я жил в двух модальностях, которые были неизмеримо далеки, а порой казалось, что и диаметрально противоположны друг другу. Традиционно в религии существовало два вида членства: духовенство и миряне (семейные люди). Эти два вида религиозной жизни были почти взаимоисключающими — роль духовников была отделена от роли тех, кто имел семью.

Монастырские традиции христианства, буддизма, иудаизма, индуизма и так далее относили созерцательный образ жизни к числу ревностных и полных испытаний духовных практик. Роль же семейного человека традиционно

отводилась мирянам, неспособным посвятить себя строгому религиозному пути. Другими словами, только безбрачные монахи могли позволить себе «высшую» роль человека, ведущего жизнь в вере, тогда как семейные люди обычно становились последователями этих монахов.

Нет сомнения в ценности монашеской традиции, когда монахи и монахини посвящают себя жертвенной безбрачной жизни, строгом духовном практикам и служению. Такие монашеские сообщества отказываются от всех личных желаний и комфорта, показывая пример посвящения своей вере. Из-за того, что в этих религиозных традициях действует обет безбрачия, монахи и монахини обладают тем, что ученые называют «источником избыточной энергии»; у тех же, кто имеет семью и «мирские» обязанности, такого источника нет.

Этот запас избыточной энергии в разные периоды истории направлялся на служение ближним. В Америке тридцатых годов, во времена Великой депрессии католические монахини Нью-Йорка открыто взялись за воспитание сирот, брошенных в трудные времена. Точно так же в буддизме в монастырях растили и воспитывали брошенных детей. Взять хотя бы недавний пример в Шри-Ланке: монахи были первыми, кто предоставил пищу, кров и утешение жертвам цунами 2004 года.

Позвольте же теперь мне изложить свою позицию с самого начала: я верю, что эти, казалось бы несовместимые стороны религиозной жизни, а именно монашество и семейная жизнь, должны быть взаимосвязаны и соединены в практике Объединения. Ключом к этому является расширение таких понятий, как «религиозность» и «духовная практика». В моей собственной жизни, с одной стороны, я вел полностью монашеский образ жизни, состоящий из серьезной практики и тренировки. С другой стороны, я имел благословение на протяжении 8 лет быть мужем своей замечательной жены и отцом наших чудесных детей.

Многие из нас, возможно, идут и выполняют «религиозную» церковную работу или занимаются «духовной практикой», но, возвращаясь домой, рассматривают время, проведенное с семьей или с супругом, как «мирское» или «светское». В ЭТОМ И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРОБЛЕМА! — мы тщательно исключили все «святое» и «религиозное» из наших семей и теперь относим это лишь к «церковной» работе. С точки зрения члена Церкви Объединения это теологически и доктринально непоследовательно, так как создание гармоничных, истинных семей и объединение души и тела являются центральными идейными постулатами, посредством которых, как мы верим, мы сможем построить мир гармонии и единства. Мы не должны отделять святость от любого аспекта нашей жизни, даже того, который мы считаем самым «светским».

Когда мы дышим, мы должны дышать вместе с Богом, чувствуя, что в нас входит Божественное дыхание жизни. Когда мы идем, мы должны быть едины с Богом и идти вместе с Ним; слушая пение птиц, мы должны чувствовать благодарность, что мы можем слышать. Все это и есть в высшей степени религиозная практика, потому что она помогает нам глубже осознать святость самых простых вещей и наполняет нас благодарностью и благоговением за дар жизни. Однако мы должны также расширить определение «духовной, религиозной практики», включив в него самые светские, будничные, повторяющиеся или кажущиеся «скучными» моменты в нашей жизни — для нас, членов Церкви Объединения, это в первую очередь касается времени, вложенного в семью.

Истинный Отец утверждает, что в идеальном мире не будет необходимости в догме и религии. Он говорит, что человечество сможет жить в полном единстве и соприкосновении с Богом. Не будет нужды в формальностях религии, так как мы будем близко чувствовать присутствие Бога в нашей повседневной жизни. Запомните, это очень важно: Философия Объединения — это не то, что нужно только знать, а то, чем нужно жить.

Мы должны преобразовать выполнение домашнего задания с детьми или даже приучение их к горшку в серьезную, настоящую религиозную и духовную практику. Когда мы всей семьей идем смотреть хороший фильм, это должно стать религиозной практикой. Пусть же наши старания по углублению взаимоотношений с мужем или женой в здоровом общении тоже станут «духовной практикой»! Каждый момент нашей жизни — свежее и новое событие. Отвозим ли мы ежедневно детей в школу или выполняем с ними домашнее задание — каждый день и каждый момент для нас уникален, нов и ценен.

Наше отношение должно измениться не только на интеллектуальном уровне. Нам необходимо полностью изменить свою жизнь и способность чувствовать в окружающем нас мире. Для этого и нужна практика единства души и тела (ЕДТ). Недостаточно просто считать религиозной практикой свою жизнь с детьми и второй половиной. Нам необходимо по-настоящему чувствовать святость этих переживаний, учиться контролировать свою падшую природу; мы должны испытать благоговение перед даром жизни — прямо СЕЙЧАС! Это новое осознание прежде всего укрепляется в нашем ЕДТ, то есть в преобразовании души и тела.

Благодаря тренировке ЕДТ мы прочувствуем святость и глубину каждого вдоха жизни. Мы воспитаем в себе глубокую благодарность за простые, часто воспринимаемые как должное «дары Бога». Когда мы научимся переживать столь глубокие духовные состояния, то, проводя время с семьей, мы будем не только знать, что это исполнено духовности, но и чувствовать до глубины души ценность и величие столь важного благословения и дара.

Поэтому в этой книге мы прежде всего коснемся вопроса единства души и тела на индивидуальном уровне. Почему? Потому что супружеские пары, семьи, сообщества и мир состоят из отдельных личностей. Мы склонны подчеркивать важность семьи, не понимая или не уделяя должного внимания важности развития личности. Таким образом, преследуя достойную цель создания «истинной семьи», но при этом опуская дисциплину, обретаемую в личной духовной тренировке, мы просто пытаемся втиснуть семью в понятие «истинная».

Расстроившись, мы порой начинаем обвинять членов нашей семьи, хотя проблема заключается в том, что мы сами не смогли проконтролировать свой гнев. Мы можем заявить: «Я кричу на тебя, потому что ты не истинный ребенок!», но внутри при этом будем прятать или оправдывать собственный недостаток самоконтроля. Чтобы выглядеть «истинной семьей», мы можем заставлять своих детей выглядеть счастливыми или не задавать лишних вопросов. Мы

можем обвинять других в том, что они являются причиной разногласий или выражают недовольство ситуацией в семье; этот список можно продолжать до бесконечности.

Проблема в том, что таким образом пропускается более фундаментальная единица семьи, а именно, личность, которая, собственно, и является составной частью семьи. Мы склонны заявлять, что настоящее различие между Философией Объединения и другими религиями заключается в том, что мы отводим центральное место семье. Хотя частично это может быть и так, но в этом случае мы все же забываем, что основной упор традиция Объединения делает на необходимость личного совершенства, единства души и тела на личном уровне, на первой из восьми стадий совершенства (личность, семья, род, общество, нация, мир, Вселенная и Бог).

Другими словами, я хочу сказать одно: мы не сможем создать «истинную семью», и не создадим ее, не вложившись прежде в личное самовоспитание. Если все члены семьи соперничают между собой ради авторитета, судят друг друга или часто проявляют гнев и агрессию, очевидно, что такую семью вряд ли можно назвать «истинной». Объединяя душу и тело, побеждая свой гнев, ненависть или обиду, возвращая в себе благодарность, внутреннюю гармонию и радость, мы повысим шансы на успех в создании здоровых благословленных семей.

Конечно, если быть честными, то можно увидеть, как много нелицеприятных поступков мы совершаем. Мы обвиняем супругу за плохое поведение детей или желаем, чтобы все в доме слушали нас, уважая наш авторитет, или живем в нашем внутреннем «театре мучений», в душе питая злобу по отношению к кому-то из членов семьи. Порой мы отрицаем свою вину, будучи на самом деле виноватыми, и так далее. Мы должны понять, что жизнь в контексте семьи очень реалистична, в противоположность романтическим образам «счастливой семьи», когда муж танцует с женой и детьми у берега моря на закате солнца. Конечно, в семейной жизни бывает и такое, но, разумеется, это не единственное, чем занимается семья — я непременно устал бы от постоянных танцев на пляже, особенно после наступления ночи, когда замерзшие и уставшие дети стали бы проситься домой.

Конечно, такие картины очень красивы; они показывают, какие моменты счастья и радости возникают в сильной и здоровой семье. Однако весьма наивно полагать, что члены семьи будут счастливы просто потому, что они — семья. Согласно статистике, насилие происходит чаще всего именно между членами семьи и (или) близкими людьми. История показывает, что распри и родственные конфликты

разрушали семьи и целые нации. Современные страшные истории о том, как дети убивают своих родителей, или наоборот, четко показывают, что семья является главным источником дисгармонии и разногласий.

С точки зрения теологии, из-за того, что семья так важна для Бога, она и стала главной мишенью сатаны, и, как показывает статистика, в этом он добился успеха. Однако цель моей настоящей работы заключается не только в том, чтобы теологически обосновать необходимость тренировки, но и предложить практический, систематический план по укреплению единства души и тела на личном уровне, а также способствовать созданию здоровой и крепкой семьи. Говоря об этом, я признаюсь, что сфера моей компетенции (если можно так сказать) будет касаться в большей степени единства души и тела, нежели искусства быть родителем. Нашему старшему сыну всего 6 лет, и нас с женой еще ожидают непростые периоды в жизни наших детей, тогда как многие читатели уже прошли через это.

Тем не менее, я надеюсь, что если не вся книга, то хотя бы какая-то ее часть окажется полезной всем читателям. Я не знаю конкретной семейной ситуации в жизни каждого из вас. Быть может, вы все еще не обзавелись семьей, или у вас уже взрослые дети, или, возможно, ваше Благословение не состоялось. Какими бы ни были обстоятельства, я хотел бы сказать, что всегда есть возможность всё исправить и начать всё заново.

Конечно, если в нашей жизни не все так гладко, как хотелось бы, понадобится какое-то время, чтобы перестроить, наполнить энергией наши жизни, семьи и так далее. Однако мы живы, мы можем дышать и у нас есть шанс сделать нашу жизнь более плодотворной и глубокой. Пока мы дышим, мы все еще можем сделать выбор и изменить себя — у нас есть возможность жить и создать Чхонхвадан (Дом Небесной гармонии).

В моей собственной жизни я чувствовал вызов, совмещая суровую духовную дисциплину с обязанностями отца и мужа. Признаюсь от чистого сердца — это было трудно, но подобные усилия я считаю не только достойными, но и наиболее характерными традициями Объединения. Многие члены выражали желание заниматься духовной тренировкой и одновременно учиться быть лучшими родителями и супругами. Когда мы дисциплинируем себя на личном уровне, мы учимся преобразовывать время, проводимое с детьми и близкими, в расширенную духовную тренировку и практику — мы учимся расширять понятие духовной (религиозной) практики!

Поэтому в данной книге я буду касаться вопросов 1) единства души и тела на индивидуальном уровне; 2) единства супругов; 3) единства на семейном уровне. Я понимаю, что Истинные Родители ожидают от нас не только личного совершенства и создания истинных семей; они видят нас тружениками общества, строителями нации и так далее. Однако я также осознаю, что выполнение самых фундаментальных вещей, в данном случае — достижение единства на личном уровне и создание истинной семьи,

— станет трамплином и источником вдохновения в осуществлении таких глобальных целей, как мир во всем мире.

По сути, достижение мира во всем мире и создание Чхонхвадан («Дома Небесной гармонии») в душе и в теле, в нашем Благословении и в наших семьях — понятия неразделимые. Страдания Бога, страдания мира и населяющих его людей неразрывно связаны между собой. Мы напряженно работаем, чтобы изменить наш мир, но не меняем себя; пытаемся создать семьи, не сформировав свою личность; прилагаем усилия, чтобы трансформировать общество, не совершив преобразований на личном уровне — таким путем ничего не добьешься. Нам нужно начать с самых основ, когда мужчина и женщина, объединившие душу и тело, становятся мужем и женой и создают здоровые и крепкие истинные семьи — нам нужно начать с создания Чхонхвадан.

ЕДИНСТВО ДУШИ И ТЕЛА НА ЛИЧНОМ УРОВНЕ (ЕДТ)

В нашей Семье Объединения, как и в большинстве религиозных традиций, практикуется внутренняя, духовная тренировка. У нас есть длительные посты и условия молитвы, а также ану и условия холодного душа. Мы проводим условия свидетельства и Благословения, поддерживаем традицию сбора средств и воскресных богослужений, похожих на протестантские. На Востоке часто практикуются простирания (до тысячи за один раз), или кембэ, как условие для очищения, просьба о благословении или освобождении от греха.

Упражнения и тренировки, которые будут описаны ниже, могут служить дополнением ко всему вышеперечисленному; они не заменяют существующую практику.

Мое непосредственное изучение, наблюдения, взаимодействие с жизнью и деятельностью Абоним — во время рыбалки, хундокхве, и, что более важно, когда он в личной обстановке наградил меня каллиграфией «Чхонхвадан» — все это привело меня к написанию того, что вы сейчас читаете.

Как мы видим, члены Семьи Объединения переняли множество существующих религиозных традиций, чтобы укрепить свою духовную жизнь. Многие члены представляют себе Истинных Родителей во время молитвы, в моменты опасности или трудности, чтобы обрести силы и почувствовать, что Истинные Родители рядом. Истинный Отец утверждает, что религия — это тренировочный центр и образовательное учреждение, позволяющее восстановить не функционирующего должным образом человека до его изначального состояния. Миссия религии — воспитать характер посредством жизни в вере, которая включает просвещение и личный рост, позволяющий нам служить Богу в нашей повседневной жизни... Все религии должны придавать гораздо большее значение образованию и тренировке людей, чтобы достичь совершенства их характеров и помочь им стать людьми веры, а не просто приводить их на путь веры через свидетельство и чтение проповедей».¹

Это — очень сильные слова, которые касаются абсолютно всех религий! И Церковь Объединения — не исключение!

Вот почему в этой книге я хочу представить вам систематические, пошаговые тренировочные упражнения, помогающие укрепить нашу способность к воспитанию в себе истинного характера, чтобы мы могли служить Богу в повседневной жизни. Истинный Отец сказал, что мы, как представители Движения, должны быть «чхо-чонгё, чхо-кукка, чхо-иллю» (выходящими за рамки религий, национальностей и рас). Еще он сказал, что Чхонильгук — в истинных семьях. И каждый член семьи в качестве предпосылки для этого должен объединить душу и тело. Для меня это было законом, но я не понимал, как я могу достичь единства души и тела. Позаимствовав опыт различных духовных традиций, проверенных временем, которые оттачивались на протяжении тысячелетий, я развил искусство «Практики единения души и тела» — программу и методику по достижению субстанциального единства души и тела.

Проблема большинства современных привлекательных, но недоразвитых форм духовной практики «Новой эпохи» (New Age) заключается в том, что хотя они и усиливают ощущения, позволяя человеку «повысить свою самооценку» или «почувствовать Бога», им не хватает долгой и напряженной истории очищения и преобразования техники. Поэтому порой после того, как ощущение собственной ценности начинает тускнеть, возникает большая пустота, порождающая зависимость от этих «душевных подъемов». Когда человек так жаждет этой духовной высоты, вполне вероятно, что она больше не вернется, что может привести к клинической депрессии, серьезной психологической травме и даже суицидальным наклонностям. Поэтому, занимаясь тренировкой души, очень важно следовать систематическому

методу, требующему дисциплины и прошедшему усовершенствование.

Некоторые виды духовных учений совершали серьезные ошибки, полагая, что можно обойти общепринятую мораль или «выйти за ее рамки», нарушая такие положения, как «Не убий, не возжелай жены ближнего своего, не лжесвидетельствуй» и т. д. Однако величайшие религиозные традиции, проверенные временем, предостерегают нас от этих страшных ловушек. Полагаю, что вы, читатели, добросовестно воздерживаетесь от греха убийства, воровства, лжи, измены, добрачного секса и наркотиков.

Вот вам практические и одновременно духовные причины для повышения общей нравственности. С духовной точки зрения, человек образует вокруг себя

пространство, в котором он может вступить в глубокие взаимоотношения с

Божественным и даже слиться с Ним. В практическом же смысле эти основные нравственные ценности освобождают душу от властных, отвлекающих и разрушительных мыслей и поступков. Изучая религиозные учения, я нахожу поучительным, что все основные мировые религии — христианство, буддизм, иудаизм, ислам, индуизм, конфуцианство, даосизм и так далее — говорят о несомненной необходимости соблюдать основополагающие нравственные законы и лишь на этом основании ожидать плоды внутренней духовной работы.

Возможно, есть люди, полагающие, что они достигли полного совершенства, просвещения, божественности или единства души и тела, нарушая при этом фундаментальные нравственные законы. Другими словами, процесс «духовной тренировки» становится самооправданием для того, чтобы продолжать ошибочно считать себя духовно совершенным, совершенство становится еще одним продуктом или товаром, который можно купить или использовать для оправдания своей лени, воровства, убийства, лжи, сексуальных прегрешений и так далее. Эта книга не принесет утешительных новостей тем, кто желает использовать духовную тренировку для того, чтобы продолжать заблуждаться и вести патологически безнравственный образ жизни. В этом правиле нет исключений, и я сам следую ему.

ПОЧЕМУ ЖЕ ЕДИНСТВО ДУШИ И ТЕЛА?

Если подумать, вероятно, нет ни одного религиозного учения, которое подчеркивало бы единство души и тела так, как учение Истинных Родителей. Из своего собственного духовного опыта я понял, что невозможно избежать вызова объединения души и тела, если мы хотим достичь уровня Истинных Родителей. Это, конечно, не означает, что я считаю себя достигшим совершенства (как и любой, кто заявляет об этом). Однако это значит, что у меня есть метод, который помог мне стать более самокритичным, но в то же время более гармоничным и счастливым человеком. Точно так же в боевых искусствах в момент битвы отбрасываются все формы, духовные упражнения и стойки, так как сражения всегда непредсказуемы.

Я надеюсь, что эти «духовные формы» в процессе тренировки смогут помочь вам добиться единства души и тела. На поле боя вашей жизни будет много неожиданностей, неудач и препятствий, которые нужно преодолеть. Поэтому ваши тренировки помогут вам обрести мужество и бесстрашие, чтобы преодолеть врага в ситуациях, с которыми другие справиться не в силах.

Мы, конечно, можем рассуждать о важности обретения знаний или опыта, но зачастую именно дух воина определяет исход сражения. Под духом я подразумеваю внутреннее состояние: исполнено ли оно сомнением, страхом и трусостью или уверенностью, бесстрашием и мужеством.

На Востоке есть древняя поговорка: «Слабость приходит от большой силы». Это означает, что требуется большая сила для того, чтобы быть мягким, сочувственным и добрым к окружающим тебя людям (качества, которые можно было бы определить как «слабость»). Поэтому дух воина не всегда должен быть свирепым. Он может обладать силой, позволяющей ему быть терпеливым и спокойным. Дух может адаптироваться к любой ситуации и быть готовым к переменам, помогая воину победить в непредвиденных обстоятельствах.

В этом контексте я и делюсь с вами «Практикой единства души и тела с точки зрения Движения Объединения» — программой внутренней тренировки единства души и тела, разработанной для членов Семьи Объединения по всему миру. Истинный Отец учил нас, что в основе борьбы между Богом и сатаной лежит борьба между душой и телом.

Трудно поверить во что-то до конца, не испытав этого на собственном опыте; точно так же лишь через тренировку можно ощутить великие трения и битвы между душой и телом. Однако вам недостаточно остановиться даже на экспериментальном уровне изучения; есть еще один элемент эффективной педагогики единства души и тела.

После проведения опыта нужно сделать анализ — только в этом случае опыт принесет гораздо больший эффект и не будет простым повторением. После обретения опыта мы анализируем, а затем через повторение этого опыта можем «стать воплощением слова». Мы можем реально, или субстанциально, воплотить то, чему нас учили Истинные Родители. Мы должны не только говорить о проблемах, но и знать способ, как их разрешить. Все начинается с корня — с души и тела, не достигших единства, поэтому нашим средством станет тренировка единства души и тела (ЕДТ).

На 50-ю годовщину основания АСД-ОМХ Истинный Отец сказал: «Дамы и господа, ваша совесть — это ваша госпожа. Она — ваш учитель. Она занимает положение ваших родителей. Ваша совесть прежде всех знает о вас все. Она знает все ваши мысли. Она узнает обо всем раньше ваших учителей, родителей, даже Самого Бога... Собираетесь ли вы напрасно растрачивать свою жизнь, думая только о своем физическом теле и будучи рабом его желаний, позволяя ему беспощадно подминать под себя совесть?».

Именно в этом и заключается суть тренировки единства души и тела. Мы должны упражняться, чтобы очиститься от эгоизма, который вырос на нашей совести и подмял ее под себя. Благодаря практике единства души и тела мы стараемся усилить и укрепить врожденную мудрость совести. Совершенствуя нашу природную интуицию или совесть, в противоположность интеллектуальному познанию, мы можем соединиться с незапятнанной мудростью нашей изначальной души.

Я надеюсь, что эти тренировки помогут вам в вашем личном служении Богу и Истинным Родителям, и на этом основании окажутся полезными вашей семье, роду, обществу, нации и, в конце концов, всему миру, космосу и Небесному Отцу. Тренируйтесь усердно! И как всегда — тренируйтесь больше, тренируйтесь больше, тренируйтесь больше!

ЗДОРОВОЕ ОБЩЕНИЕ

Из чего состоит хорошее общение? Из изложения своих мыслей и умения слушать. Мы же, члены Семьи Объединения, в молитвах обычно просто говорим, практикуя так называемую молитву-прошение и прося Бога о каких-то вещах. Однако зачастую мы неспособны просто посидеть в тишине и послушать; мы не участвуем в молчаливом диалоге, в котором открывается Бог.

Во время разговора, произнося какую-нибудь фразу, мы порой делаем паузы, и это придает нашему высказыванию определенный смысл и расставляет необходимые акценты. Если внимательно прислушаться к паузам, можно увидеть, сколь огромное значение они придают тому, о чем мы говорим. Точно так же, в тишине, намеренно воздерживаясь от желания говорить без умолку, а вместо этого просто слушая, мы можем научиться чему-то очень глубокому.

Лингвисты говорят, что 90% нашего общения является невербальным и только 10% передается словами. В таком случае, насколько же ограничено наше общение с Богом, если в молитве мы фокусируемся лишь на словах! Получается, наши взаимоотношения с Ним составляют лишь 10%.

Что же нам нужно делать, чтобы полностью использовать все ресурсы этих взаимоотношений — полную силу благодати и прощения, полную силу любви, которая всегда доступна для нас? Библия советует нам: «Остановитесь и познайте, что Я Бог» (Псалмы 45:11). Только в бесконечной тишине мы можем найти бесконечную мудрость, бесконечный источник обновления, надежды и добродетели, а также почувствовать великую печаль и боль Бога.

Вот вам и ответ на представление Канта о религии как о простом «своде нравственных законов», помогающем людям быть нравственными. Таким образом мы достойно парируем брошенный им вызов. Мы говорим ему — «нет», ведь в нашем религиозном опыте и практике есть нечто, превосходящее рациональность, стремящуюся разложить все по полочкам. В момент тишины, созерцательной молитвы, медитации и ЕДТ мы переживаем настолько глубокие и всеобъемлющие моменты молитвы, что их не описать словами. Человек даже не осознает, что с ним происходит; это превосходит наше понимание и возможности интеллекта.

Кантианская идея о том, что любой опыт ограничивается категориями разума, и что между субъектом и объектом всегда существует дистанция, не может охватить глубину единства души и тела и союз божественного и человеческого. Однако в качестве прямого ответа нивелирующему подходу Канта у нас есть возможность во время тренировки единства души и тела достичь единения с бесконечным. В этот момент мы выйдем за рамки всех наших ограниченных понятий, разумных объяснений и интеллекта, и приобщимся к высшему источнику добра, любви, мудрости и к нашей изначальной душе.

В процессе этих занятий для вас наступят моменты глубокой тишины. Вы даже не будете осознавать их. Исчезнут любые границы между вами и другими людьми, вами и Богом, вами и миром, даже между вами и деревом за окном. Вы напрямую соприкоснетесь с Изначальной Душой, которая бесконечна, исполнена силы, и которая — Бог, пронизывающий все вокруг.

Тишина так глубока, она настолько всепроникающая, что ваш разум не может ее постичь. Он просто проникнется благоговением в бесконечном пространстве этой тишины. В этом пространстве исчезают любые категории дуальности, а также понятия «я» и «ты». Все становится одним целым.

Вы не будете даже осознавать самого себя. Ваше сознание границ души и тела и вашего собственного облика расширится настолько, что вы более не сможете воспринимать «себя». Это великое непостижимое бесконечное, которое мы ощущаем, находится вне пределов нашего разума. Здесь, в тишине, мы чувствуем единение с Богом, мы можем ощутить Его любовь и испытать Его страдания и мучения.

Его любовь к нам помогает нам раствориться и соединиться в величии пространства, открытых горизонтов и бесконечного единства. Любовь Бога раскрывает наши сердца, и мы можем почувствовать печаль и страдания мира. Благодаря такой молитве мы по-настоящему ощущаем единство мира и понимаем, что все мы — дети Бога. Нашему ощущению ограниченности собственного «я» бросается серьезный вызов — оно расширяется, чтобы вместить все человечество и творение.

Мы можем столь глубоко ощутить боль матери, качающей умирающего ребенка, что фактически становимся этой матерью. Мы также становимся ребенком, умирающим на ее руках. Мы становимся отцами, убивающими других отцов во имя справедливости. Мы становимся теми угнетенными людьми, которых продают в рабство и заставляют заниматься проституцией; мы становимся продавцами, которые продают женщин в рабство и заставляют их торговать собой; мы становимся богатыми, бедными, свободными, угнетенными; мы не можем отделить себя от мира — мы становимся частью как радостей человечества, так и его скорбей.

В такие моменты тишины наше сердце становится воистину безбрежным. В этой чистой тишине мы неспособны дать этому рациональное объяснение, но когда мы начинаем двигаться и прекращаем молитву, тут же подключается наш разум и делает неудовлетворительные попытки оценить, что же это все-таки было. Мы пытаемся описать тишину понятиями «это или то», но в конечном итоге не можем объяснить всю ее глубину. Дело обстоит именно так, и, тем не менее, мы уже изменились.

Мы испытали нечто, полностью выходящее за рамки нашего обычного, повседневного образа мышления. Кто-то привык говорить: «О, он черный, а она белая, он испанец, а она — кореянка», и так далее. Однако если у нас есть опыт глубочайшей молитвы в спокойствии и мудрости глубокой тишины, все эти ярлыки отпадут, все различия перестанут существовать, и мы почувствуем Сердце Бога, которое пронизывает все вокруг.

Даже самые худшие люди обладают изначальной душой. Даже самые отпетые преступники — дети Бога. Это, конечно, не означает, что мы должны позволять людям совершать преступления и причинять боль другим. На самом деле это значит, что мы должны поступать наоборот; препятствовать тому, чтобы люди совершали подобные поступки, ведь на подобные дела их толкает далеко не изначальная душа. Часто это гнев, накопившийся в результате личной вражды, эгоистичная мотивация или трусливое желание причинить вред другому, чтобы выгородить себя.

Но изначальная душа совсем не такая. И Бог не такой. Прислушиваясь к тишине в своем сердце, мы слышим Бога. Мы слышим Его безмерность, Его бесконечную любовь ко всем людям на свете; мы слышим Его крик, призывающий нас

оторваться от эгоистичных забот о собственном самосохранении. Бог говорит в тишине и после нее — может быть, не словами, а теми уроками, которые мы извлекаем во время и после таких молитвенных тренировок.

Тренировка ЕДТ жизненно важна и необходима. Это как упражнения для духовного тела — потребление здоровой пищи ради его укрепления и поддержания здоровья. Духовное тело нужно растить и вскармливать, ему необходимы упражнения для излечения от хронических заболеваний и для формирования в слабых местах достаточной духовной мускулатуры. Все это и происходит в процессе нашей духовной тренировки.

Тренируя ЕДТ, мы должны оттачивать и дисциплинировать душу и тело так, чтобы научиться естественно реагировать на определенные стимулы — «условие-рефлекс-реакция». Например, в восточных единоборствах или в любом другом виде спорта мы тренируем тело, а когда на нас нападают, мы рефлекторно защищаемся, поступая как

на тренировке «рефлекс-реакция». То же самое происходит и во время тренировки ЕДТ. Она подобна систематическому выкорчевыванию дурных привычек нашего разума и «перепрограммированию» наших духовных «рефлекс-реакций» ради обретения мира в душе для себя и других людей.

Вы ведь сталкивались с теми, у кого нет мира в душе — с людьми, которые постоянно критикуют других и своей кислой миной портят настроение окружающим? Такая негативность, возникающая внутри, оказывает влияние на всех вокруг. И наоборот, человек, обладающий стабильной, умиротворенной и единой душой, несет мир, стабильность и единство всем окружающим. Другими словами, мы должны понять, что внутренний мир и внешний мир не являются отдельными понятиями — они глубоко связаны друг с другом,

В процессе тренировки мы видим сатану, который засел внутри нас, сталкиваемся и сражаемся с ним — это наш эгоизм, разочарование, нетерпение, страстные желания, ненависть, а также недостаток концентрации и единства. Мы видим, что это — это раб падшей природы; оно жадно тянется наружу, пытается завладеть другими объектами, будь то идеи, люди, деньги и т. п., или страстно обороняется от того, что не любит, будь то попытки избавиться от эгоизма, остановить нашу жадность или простить врага. Из этого видно, что наша душа действует из крайне эгоистичных побуждений.

Это — это вовсе не пассивный отражатель информации, посланной внешними стимуляторами. Оно очень активное и жадное. Оно было основательно вылеплено посредством эгоистичных условий, и поначалу нам придется сразиться с ним. Нам нужно будет укротить свое эго — остановить его стяжательство и жадность. Нам предстоит его утихомирить.

Когда оно успокоится и станет не таким эгоцентричным, мы можем начать процесс тренировки, чтобы стать более самоотверженными и праведными.

ПОЕЗДА МЫСЛЕЙ - «ПО ВАГОНАМ!»

Во время молитвы в вашей душе будет царить раскол; его вам не миновать. Мысли будут атаковать ваш разум. Вы будете отвлекаться, теряя концентрацию. Разум будет активно реагировать и цепляться за эти мысли, предаваясь им, развлекаясь и наслаждаясь ими.

На этот раскол будет уходить масса энергии. Когда в голове начинают копошиться мысли, они подобны прибывшему на станцию поезду, который отдает всем пассажирам сигнал, что пора по вагонам. Мы не отдаем себе отчет в том, что часто садимся на такие «поезда мыслей», и они увозят нас без нашего ведома. Там появляется еще один «поезд мыслей», а за ним — еще и еще, и мы уезжаем в далекие земли мечтаний. Такое непременно случится и в тишине молитвы, уж поверьте.

Пытаясь достичь внутреннего спокойствия, мы видим, что часто оказываемся в поездах мыслей прошлого или будущего. Мы обвиняем себя или других за какой-то проступок в прошлом и не можем отпустить эти мысли. Мы снова и снова переживаем это событие, чувствуя, как внутри закипают гнев, страх и ненависть. С другой стороны, мы увязаем в страхе перед будущим, боязни неудачи или в опасениях, что нас не оценят.

Где бы мы ни были, в поезде мыслей «прошлого» или «будущего», мы отсутствуем в самом важном месте — «здесь» и «сейчас». Настоящий момент — единственно доступный для нас, он бесконечен и постоянно обновляется, открывая великие сокровища. Прошлое уже позади, а будущее еще нужно пережить. Если мы не останемся «здесь» и «сейчас», мы не сможем отпустить прошлое и стать лучше для будущего. Время есть только СЕЙЧАС!

С одной стороны, во время тренировок мы можем начать сожалеть о прошлых ситуациях или обвинять других за собственный недостаток контроля. С другой стороны, нас может охватить страх перед будущим или боязнь стать еще несчастнее. Мы можем говорить нечто типа: «Когда-нибудь я стану лучше», «Когда-нибудь я изменю свое отношение» и т. д. Однако вместо того, чтобы работать и жить настоящим, активно меняться в лучшую сторону или активно менять свое отношение, из-за которого у нас и возникли проблемы, мы держимся за прошлые переживания, мечты о будущем и страхи. К сожалению, таким образом мы не сможем оправиться от прошлого или создать лучшее будущее — мы не можем жить вместе с окружающими нас людьми прямо сейчас, потому что мы постоянно пребываем в прошлом или будущем.

Проблема в том, что нас захватывают поезда мыслей. Мы садимся на них, и наше эго начинает с удовольствием вступать во взаимодействие с прошлым или с будущим. Мы играем в игру «Если бы да кабы», говоря: «Я мог бы быть счастливым, но она сделала то и это, поэтому я несчастлив», или мы оправдываем собственные недостаточные усилия в чем-то, говоря: «Я мог бы стать самым лучшим, но мне самому не очень-то и хотелось». Перекладывая вину на нынешние обстоятельства и

возникающие препятствия, мы мысленно находим удобных козлов отпущения, будь то кто-то, кого мы считаем своим обидчиком, или какое-то внешнее обстоятельство, заставившее нас страдать. Так мы становимся пленниками прошлого, считая наши нынешние страдания результатом этих внешних обстоятельств.

Но реальность такова, что абсолютно все испытывают стресс и страдают в той или иной степени. Это далеко не всегда физический голод или болезнь, однако многие люди испытывают душевные муки и страдания. Многие из нас постоянно обвиняют других или самих себя за прошлое или накладывают ограничения на свое будущее. Еще у нас есть игра «Не могу, и ни за что не буду»: когда мы говорим: «Я не могу то и это» или «Я никогда не смогу сделать это», — все это лишь надуманные ограничения, которые мы сами на себя накладываем. Такое мышление, к сожалению, и определяет наше будущее: если мы верим, что мы можем, значит, мы можем; если нет — то нет. (В

нашем мире с повышенным уровнем стресса те из нас, кто способен в любых ситуациях сохранять душевное спокойствие, меньше подвергаются «внутреннему опустошению» и духовно более стойки и чисты).

Но когда мы в процессе тренировки учимся обретать душевное равновесие и стараемся покончить с внутренним разладом и замешательством, из-за которых мы теряем восприимчивость к Богу, «дьявол» пугается. Его охватывает параноидный страх. Он начинает посылать всевозможные поезда мыслей, чтобы погубить, отвлечь и искушить нас.

Тут будут и счастливые, приятные поезда мыслей, и поезда пугающих мыслей, а также поезда мыслей, исполненных зависти, ненависти и многие, многие другие. Желая посидеть в тишине, поначалу вы тишину не найдете. В вашей душе поднимется такой шум!

Однако не отчаивайтесь. Шум утихнет. Как любой шторм когда-нибудь подходит к концу, так и для каждого поезда мыслей когда-нибудь наступает конец. Когда вы замечаете, что сели на поезд мыслей, вы становитесь сильнее. Теперь у вас есть свобода *сойти с него!* Иначе вас будут пересаживать с одного поезда на другой, а пересадки будут так незаметны и гладки, что дьявол украдет все ваше время, которое вы посвятили тренировке и молитве.

Как часто в жизни мы цепляемся за приятные чувства! Когда нас хвалят, или когда мы чувствуем себя «необыкновенными», мы ощущаем небывалый душевный подъем от таких поездов мыслей. Однако порой мы чувствуем, что нас недооценивают, и иногда даже пытаемся заставить других признать нашу необыкновенность, расстраиваясь, когда нас не хвалят настолько, насколько мы хотим этим насладиться. Тогда мы впадаем в депрессию. Наша жизнь — это бесконечная череда взлетов и падений; мы чувствуем уверенность в себе, когда нас хвалят, и начинаем сомневаться в себе, когда нас не хвалят. Таким образом мы переживаем циклы воодушевления и депрессии.

Начиная замечать все свои поезда мыслей, как счастливые, так и депрессивные, вы осознаете, что он не вечны. Они обязательно проедут. Поэтому, чувствуя себя счастливыми, вы научитесь не просто наслаждаться счастьем, но и одновременно рассуждать о том, какие долговременные ценности помогут вам сделать себя и других еще более счастливыми. Точно так же, когда вы находитесь в депрессии, нужно научиться не просто жалеть себя, а понять, что поезда печальных мыслей проходят — и что всегда есть надежда!

Понимание того, что любое эмоциональное состояние, будь то радость или печаль, обязательно пройдет — это удивительное осознание, дающее освобождение. Зная, что радость от какого-то события не продлится вечно, человек ценит этот момент и встречает «хорошие времена» с большей благодарностью и зрелостью. Точно так же, понимая, что эмоциональные и психологические чувства и состояния проходят, в трудные времена человек чувствует больше надежды на то, что наступит новый день и появятся новые возможности.

Но дьявол не дурак. Он хочет, чтобы вы потеряли время и растратили впустую всю свою умственную и духовную энергию. Поэтому он пошлет вам самые красивые, самые дразнящие и желанные поезда мыслей, чтобы отвезти вас в «мир фантазий», «город греха» или «главный штаб эгоизма». Он любит, когда у вас нет единства души и тела, — вас гораздо легче соблазнить завистью, страхом, гневом, ненавистью, жадностью, невежеством и т. д., если вага ежедневный духовный маршрут проходит на этих поездах мыслей.

Наверное, вы зачастую вспоминаете свои прошлые духовные опыты и жадаете их повторения. Я помню разговор с одним братом: он рассказывал мне о своем первом духовном переживании, связанном с Богом. Он говорил, что был переполнен ощущением Божьей любви, и это продолжалось целый день. Конечно же, на следующий день это ощущение померкло, и целых тридцать лет он ждал, что оно повторится.

Услышав это, я ему сразу сказал: «Не нужно было ничего ждать. Почему ты ожидаешь и хочешь этого от Бога? Ожидая, ты предвкушаешь какое-то совершенно невообразимое переживание. И даже если Бог даст тебе потом такой же опыт, или даже еще лучше, ты ничего не почувствуешь, ведь твои ожидания к тому времени вырастут настолько, что любой дар от Бога будет проигрывать в сравнении. Так что выкинь из головы все ожидания».

Допустим, в прошлом у меня был удивительный случай, связанный с Истинным Отцом. Если я буду жаждать повторения этого случая, вспоминая снова и снова о том, как это было замечательно, если даже Отец и даст мне новое благословение, я не смогу его осознать. К примеру, он похвалил меня, и теперь я захочу, чтобы он делал это постоянно — чего, конечно же, не произойдет. Если то, чего я так жажду, не осуществляется, а ожидание растет с каждым днем, я чувствую, что меня не любят, обо мне не заботятся, и это легко приводит к обвинениям, обиде и ненависти.

Но если у меня нет ожиданий, если я не жду похвалы или восхищения со стороны Отца, тогда все будет для меня приятным сюрпризом. Если он скажет что-то хорошее, я буду благодарен и пойду дальше, не фокусируя внимание на данной ситуации. Если он выскажет критическое замечание, я извлеку из этого урок и тоже пойду дальше. Если же у нас есть необоснованные, эгоистичные ожидания от супруга, друзей, Истинного Отца или Бога, нас, к сожалению, постигнет разочарование.

Поэтому в тренировке очень важно уметь всегда быть новичком. Новичок всегда свеж и юн, и в обучении перед ним расстилаются бесконечные горизонты. Будьте новичком в каждом новом дне. Почему мы так хотим стать Учителем? Учителя заключены в темницу своего превосходства. Они уверены, что освоили все на свете, поэтому не могут открыться для чего-то нового и расти дальше.

Однако настоящие мастера всегда чувствуют себя новичками. Они стараются учиться всегда и везде; в любое время они найдут чему поучиться. Они знают, что сегодня они должны учиться так же усердно и с таким же вдохновением, как это делают новички. «Учитель» же загоняет себя в ловушку, думая, что он знает все. Вот почему Истинный Отец — это истинный учитель. Он всегда новичок перед Богом. Он даже говорит, что более всего может научиться у маленького ребенка.

Каждый раз, когда мне выпадает счастливая возможность учить о единстве души и тела, я напоминаю себе, что именно я нуждаюсь в этом больше всего. Так заманчиво поверить, что я в каком-то смысле уже учитель! Но это — ловушка смерти. Я стараюсь не думать слишком много о том, сколько я уже натренировался, насколько продвинулся

вперед и так далее — это все западни для эго. Ключ в том, чтобы встречать каждый новый день, каждый новый миг, каждую новую тренировку со свежим взглядом, открытостью и готовностью быть новичком.

Я все время спрашиваю людей: «Почему вы хотите быть учителем? Ведь новичком быть гораздо лучше!». Я встречался со многими, кто верил, что достиг нирваны, совершенства, высочайшего духовного уровня и т. п. Таким людям я всегда говорил: «Не все ли равно? Будьте новичком». Если мы застреваем в нашем якобы совершенстве, мы становимся настолько поглощенными собой, а все остальные кажутся нам настолько ничтожными, что у нас появляются все шансы стать подвластными дьяволу в еще большей степени: все превращается в игру в сравнения, и любое чувство взаимосвязи и, соответственно, сочувствия исчезает напрочь!

Вот почему так важно всегда оставаться новичком. Если мы всегда будем новичками перед Богом, Истинными Родителями и даже перед теми, кто нас окружает, мы обретем богатые возможности для постоянного познания и роста. В противном случае мы окажемся в темнице ложного величия и будем приносить больше боли, чем помощи, в том числе и самим себе. Поэтому нужно учиться и тренироваться с осторожностью.

Итак, будьте начеку. Следите за тем, что происходит. Осознать и принять тот факт, что вы не можете всего знать и уметь — это тоже часть тренировки. Тренировка помогает распознать ваши самые любимые поезда мыслей. Когда вы поймете, что даже и не догадывались о том, что более двух третей своей сознательной жизни разъезжали на поездах мыслей, это будет для вас грандиозным открытием о том, что вы делаете со своей жизнью.

Так мы увидим, что проводим почти все время в состоянии «бодрого замешательства». Возможно, мы заметим, как нас отравляют множество токсинов и грязные масляные пятна наших душ. Мы не направляем свою энергию на достижение единства души и тела; мы также понимаем, что не используем ее и на проявление истинной любви и практику рефлексивной и глубокой духовной жизни, когда взаимодействуем с поездами мыслей.

ЕДТ — это процесс, и нам нужно быть терпеливыми и прилежными. Это похоже на подъем тяжестей: если вы хотите поднять тысячу фунтов, вам нужно увеличивать поднимаемый вес постепенно, начиная с 10 фунтов и переходя к 20, 50, 100, 180 фунтам и т. д. Извините, но короткого пути нет. Весной нужно очень усердно потрудиться, чтобы осенью собрать богатый урожай плодов.

Мы не можем кое-как засунуть в землю семена, а потом сидеть и дожидаться осени. Это просто невозможно. То же самое касается и сильных, единых души и тела. Обычно мы, как осенние листья, летаем туда-сюда, уносимые эмоциональным потоком наших поездов мыслей, находясь под полным контролем силы потока. Но благодаря ЕДТ мы можем стать прочными и стабильными, как скалы, и перестать бросаться из стороны в сторону под влиянием течения мыслей.

Если мы хотим научиться преобразовывать своих «демонов» в ангелов, а поезда отвлекающих мыслей — в единство, мы прежде всего должны успокоиться и прислушаться. Нам придется просто понаблюдать за нашими поездами мыслей с терпением и профессионализмом. Мы должны разобраться, какое направление для нас самое соблазнительное. К какой цели оно меня приведет? К самовозвеличанию или самооправданию? А может быть, к нагнетанию страха? Если я достигну цели, не проснется ли во мне ненависть к людям или желание причинять им боль? Куда нас уносит?

Просто смотрите, слушайте и будьте начеку. Не засыпайте! Мы должны быть бдительны и видеть то, что есть на самом деле, а не то, что мы хотим увидеть. Будьте правдивы и честны. «Будьте Изначальными» с большой буквы «И», как в «Изначальной Душе», и учитесь у тишины, через которую Бог являет нам Свою мудрость.

Понимаете, насколько важно ЕДТ? Послушайте любую речь Истинного Отца, и увидите, что он отводит единству души и тела центральное, основополагающее и самое важное место. Почему? Потому что это фундаментальный принцип: если у нас нет единства между душой и телом, в мире единства тоже не будет. Если наши душа и тело не смогли объединиться, наши страны и сообщества тоже не объединятся, и в наших семьях будет царить разлад. Почему так? Потому что люди, не достигшие единства души и тела, создают семьи, в которых нет единства, а также далекие от единства общества, нации и мир. Как же горько Богу видеть все это!

Если мы стараемся жить только для себя и исполнены эгоизма, это говорит о том, что у нас нет единства между душой и телом; мы не тренировали свое ЕДТ. Благодаря опыту, обретенному в процессе тренировки, мы достигаем определенной

зрелости. Это спокойствие, подобное озерной глади, которая отражает горы, голубое небо и даже грозу. Поверхность озера могут сечь дожди и вздымать ветра, но в глубине оно всегда спокойно; оно остается чистым, а грязь и муть оседают на дно.

Мы можем приобщиться к фундаментальному источнику, к личным отношениям с Богом, Который является постоянным источником энергии, вдохновения и мира. Это не просто кратковременное общение или переживание, вдохновляющее и мотивирующее; этого недостаточно. Если мы черпаем энергию из простого желания получить вдохновение, наша жизнь протекает по ту сторону одиночества и отчаяния — такой энергии надолго не хватит. Энергия должна происходить из чего-то более фундаментального, стабильного и надежного.

Ее источником должна стать стабильность, созерцательный и медитативный образ жизни, исполненной молитв, и личные отношения с Богом и Истинными Родителями, которые мы развиваем, когда учимся умирять свою жадность и достигать мира в душе. Объединяя душу и тело, мы воплощаем мир, о котором нам говорил Отец, и более глубоко связываемся со словами Отца, не только получая их, но и воплощая в жизнь. Тогда даже в те моменты, когда мы вроде бы «ничего» не делаем, мы будем продолжать глубоко общаться с Богом. Нам нужно прислушиваться к себе и определять, на какие поезда мыслей мы обычно садимся, на каких ездим и какими наслаждаемся — это первый шаг к тому, чтобы понять, что уводит нас от Бога.

ТОКСИНЫ ДУШИ

С первым вдохом мы обретаем новую жизнь, новые возможности и новое существование. Тем не менее, зачастую мы об этом забываем и погружаемся в мир наших собственных фантазий. Разумеется, это ведет к тому, что мы теряем возможность полноценно жить в настоящем — в глубокой молитве, в каждом вдохе. Если бы друг сделал нам подарок за 300 долларов, мы были бы признательны и поблагодарили бы его, но нам ведь даровали *Жизнь*! Не должны ли мы с каждым вдохом ощущать переполняющее нас чувство благодарности Тому, Кто подарил нам ее? Должны, я полагаю.

Когда мы углубляем наши взаимоотношения, наши глаза, сердца и души настолько, чтобы замечать великие дары, незаметные, но очень могущественные, мы становимся более гармоничными людьми. Как правило, величайшие дары неприметны и невидимы. Многие внешние подарки — это просто выражение внутренней благодарности. Но именно это внутреннее сердечное отношение и есть настоящий дар, хотя мы и не всегда «видим» его.

Есть такая поговорка — «чемпионаты выигрываются в мелочах». Действительно, взаимоотношения, доверие и любовь завоевываются в мелочах: это те мелочи, которые мы делаем друг для друга, наши маленькие жертвы. Это касается и взаимоотношений с Богом. Почему они должны стать исключением? Небольшие выражения благодарности в нашей повседневной жизни, в наших молитвах, в каждом прочувствованном вдохе, в нашей чуткости и внимательности во взаимоотношениях с Богом — все это наполняет новой силой наши живые отношения с Небесным Отцом.

Нам нужно вкладываться в наши взаимоотношения с Богом и Истинными Родителями, как и в любые другие важные отношения. Вы можете представить супругов, которые не вкладываются в свои взаимоотношения? Мы видели такие пары: в своем сердце они живут каждый сам по себе задолго до развода. Чтобы взаимоотношения были долгими и значительными, необходим постоянный вклад и «депозиты» на «счет в духовном банке». Мы не можем всегда лишь забирать у партнера; нам не удастся ничего «снять», если банковский счет доверия и заботы на нуле.

Когда мы идем, неужели мы не видим, как у нас под ногами растут цветы? Как земля поднимает нас, как ветры обнимают и несут нас по долинам и холмам? Неужто мы не замечаем облака, тоскующие по нам? Неужели не видим Бога, даровавшего нам все это?

На самом деле все очень просто — бодрствуйте! Однако именно простые вещи даются труднее всего, не так ли? Мы можем рассуждать о любви к врагам или даже о том, как важно слушать свою вторую половину, но легко ли это сделать? Легко ли претворить это в жизнь? Может быть, мы хотим доминировать над другими людьми? Это нелегкая задача — уничтожить все стены, барьеры и крепости, которые мы понастроили вокруг себя, чтобы люди не смогли увидеть наши слабости. Нам очень трудно избавиться от всего этого и полностью «обнажиться» перед Богом, как Адам и Ева до грехопадения, когда нечего было скрывать.

Порой мы сами потребляем токсины, отравляющие нас. Хотя мы и не пьем спиртного, однако заменяем его приятно возбуждающим «духовным» алкоголем — фантазиями и самолюбованием. Благодаря этому мы чувствуем себя «на высоте», и в нашем мозгу вырабатывается дофамин и адреналин, как при приеме кокаина или других тяжелых наркотиков.

Однако если мы внимательно присмотримся к себе, то увидим, что непроизвольно наслаждаемся подобными фантазиями. Мы можем говорить: «Я не эгоист», «Только я понимаю, что такое настоящие страдания», «Я просвещенный и совершенный человек» и т. д. Мы гоним от себя мысли о том, что витаем в «облаках фантазий» — в этих «духовных наркотиках». Дьявол обожает «спавать» нас и делать зависимыми от эгоистических мечтаний.

Мы можем не убивать людей физически, но если мы крепко разозлимся (Ох, Боже мой!), в душе у нас может возникнуть желание «убить» тех, кому мы завидуем. Мы можем ненавидеть их, желать им всяческих неудач и страданий, или давать им понять, какие они плохие, потому что не любят нас. Если они терпят неудачу, мы смеемся над ними с высоты собственной праведности. Мы видим, как им плохо, и, глядя на их страдания, наслаждаемся с мрачным удовольствием.

Мы можем лгать себе, не осознавая, что между нашим представлением о себе и тем, какие мы есть на самом деле, — огромная пропасть. Мы занимаемся самообманом, рисуя фантазии о самих себе и красиво разукрашивая собственное эго, которое мы втайне боготворим — не только на Ансиль, но и во все остальные дни! Мы не ворует деньги у людей, но часто «крадем» время и энергию у самих себя, когда отвлекаемся в молитве или делаем это только ради похвалы. Мы считаем себя верными супругами, но когда мимо нас пробегает какая-нибудь ослепительная красотка, наши души несутся вслед за ней, и мы совершаем грех в уме!

Это и есть алкоголь, вино и наркотики «дьявола». Он дает их нам, потому что они незаметны. Это наркотики внутреннего порядка; они всегда оказываются ниже экрана радара, такие невидимки. Ох, и часто же мы оказываемся под их воздействием: они одурманивают и пьянят нас, не так ли?

Мы должны понимать все это, когда предстаем перед Богом. Нам потребуется достаточно сильное смирение, чтобы признать, что дьявол одурманил нас, напоив своим вином, что он часто совращал наши души с помощью соблазнительных красоток, алкоголя, гнева, страха и ненависти. Мы должны видеть реальность происходящего; лишь тогда у нас есть надежда измениться. Если мы больны, нам нужно понять, в чем заключается недуг, чтобы поправиться. Если мы скроемся за стенами или залезем в тень, прячась от зеркала из боязни увидеть себя в истинном свете, это не поможет. Если мы не честны с собой, с другими и с Богом, мы просто отсиживаемся в кустах, прикрыв свой срам фиговыми листьями, как Адам и Ева, устыдившиеся своей наготы.

Если мы осознаем свою зависимость, мы научимся видеть свои привычки, циклы действий и хронические проблемы, которые не дают нам быть счастливыми и строить честные, глубокие и духовные отношения с Богом. И тогда мы почувствуем сильнейшее освобождение, потому что перестанем жить искусственной, фальшивой жизнью.

Мы станем истинными и настоящими — истинными по отношению к нашей Истинной Изначальной природе и Богу, Который и есть Истина.

Наркотики вызывают ощущение «полета» в мозгу человека, но ведь фантазии, которым мы предаемся, действуют точно так же. Когда мы подкармливаем свое эго, мы высвобождаем в мозгу химические элементы, которые порождают чувство «полета» и вызывают зависимость. Когда эти ощущения выветриваются, нам, как наркоманам, требуется еще одна «доза». Сатане нравится, когда у нас возникает пристрастие к его наркотикам гнева, ненависти, обиды, страха и т. п. Нам тогда гораздо легче контролировать. Если мы не можем противостоять самовозвеличению, мы становимся все более и более зависимыми и нуждающимися, более нестабильными и подверженными разделению и злу.

Но что мы обычно делаем? Мы говорим себе, какие мы великие, или верим, что достигли «святости», заявляем о том, насколько тот или иной человек должен быть нам благодарен, или о том, что мы уже стали «великими» или «достигшими просветления». Вы только взгляните на все эти токсины! Представьте себе общество, в котором все люди находятся под влиянием такого самозваного величия!

Такое общество было бы исполнено страха, зависти и ненависти. Все жили бы, боясь признаться себе хоть в чем-либо; люди чувствовали бы угрозу от всего, что могло бы бросить вызов их нарисованным картинам. Лучше продолжать вести жизнь самообмана, чем признать нашу склонность вредить себе и другим и наше нежелание увидеть свою роль в возникновении проблем. Как часто мы обвиняли своих близких, тогда как сами в равной, если не в большей степени были повинны в проблемах?

Люди просто прятались бы за оптимистическими фразами; признать собственную манию величия для них было бы большим табу. Никто не смог бы показать свое истинное лицо себе или другим, потому что был бы нечестен с самим собой.

Я не считаю, что мы — «ангелы света», «просветленные» или «совершенные» (те, кто провозглашают себя таковыми, скорее всего, ими не являются, потому что они не понимают, что просветление или совершенство — это процесс постоянных, ежеминутных усилий и обновления). Мы не должны предаваться столь абсурдным состояниям души, которые могут войти в привычку. Мы — люди, а значит, мы ближе всего к Богу. Почему мы не можем быть благодарны просто за то, что мы — люди?

Лично я не мечтаю о «величии» или о том, чтобы стать «исторической личностью» или «святым». Я мечтаю обрести неизменное смирение и желание

встречать Бога в самых простых делах: тренироваться в благодарности к Богу за то, что могу ходить и у меня не парализованы ноги, замечать великолепный закат зимним вечером, вдыхать аромат цветущей вишни по весне, слушать, как мои дети играют на лугу, глядеть в глаза моей жены и видеть в них Бога, чувствовать Бога в своем дыхании и глубоко кланяться в благодарности за новую жизнь, а также просто жить, жить на земле. Для меня этого достаточно.

Говорят, что «когда обычный человек достигает просветления, он становится мудрецом, а когда мудрец достигает просветления, он становится обычным человеком». Мы выпускаем из виду нечто простое и основополагающее, когда в своих желаниях, амбициях и жадности ищем чего-то, что средства массовой информации или наши «друзья» называют хорошей жизнью или успехом. Мы теряем нечто главное, теряем основополагающие отношения, эти молчаливые отношения с Богом — живые и сильные.

Это не значит, что если мы достигаем успеха, то не можем иметь глубоких и значимых отношений с Богом. Но это значит, как и в любых взаимоотношениях, что чем больше мы вкладываем, даже если порой в эти отношения трудно верить, тем больше благословений мы получаем. Благословение и благодать этих личных отношений бесконечны, но мы будем обретать их постепенно, шаг за шагом; именно так и должно быть.

Быть может, самое первое благословение, которое мы откроем для себя — это чувство комфорта, знание, что Бог любит нас безусловно. Может быть, обретение душевного покоя и мира — это и есть благословение, за которое мы благодарны Богу. Позже, набравшись мужества и сил для того, чтобы с абсолютной честностью признать свои слабости, мы обретем огромное могущество и дар от Бога — великую силу.

РАЗДЕЛЕНИЕ ИЛИ ОБЪЕДИНЕНИЕ?

Зачастую в своей жизни мы чувствуем неудовлетворение и уныние. Мы мучаемся. Если наши перспективы эгоистичны или направлены только на себя, мы эффективно отмежевываемся от других. «Других» гораздо больше, чем «меня», и все они против «меня», поэтому в глубине души мы знаем, что проиграем в сражении. Мы отгораживаемся от других столь радикально, что нам требуется больше защищать свое «я», возводить больше баррикад, больше защиты, больше оружия, гордыни, эго и т. д. Мы живем в постоянном сражении, постоянных тренингах с окружающими нас людьми. Они все хотят добраться до нас, все с нами соревнуются, все нам завидуют, поэтому наше сердце закрывается, автоматически отрезая всякое сочувствие, заботу и любовь к другим.

Понимаете, когда мы кардинально отделяем себя от других, мы забываем о том, что все мы — люди, все мы — дети Бога, и у всех нас есть изначальная душа, чистая и бескорыстная (Абоним определяет падшую любовь как «эгоистичную», сконцентрированную на себе, а истинную любовь как «бескорыстную», направленную на счастье и успех других). Когда все так радикально отделены от «меня», я могу причинять им боль, наступать на них, эксплуатировать их, использовать для временных удовольствий, и в самых жутких случаях могу даже их убить. Мы в

душе так тщательно отделили других от своей жизни, что можем дать рациональное объяснение своей ненависти к ним, оправдать свою склонность обижать их или обвинять за свои собственные проблемы; в этом случае мы — члены Движения Разъединения (а вовсе не Семьи Объединения).

Подумайте, откуда берется падшая природа ненависти, ревности, зависти, гнева и т. д. Когда мы абсолютно отделены от других, мы оказываемся втянуты в разрушительное соперничество. Нам приходится защищать свое эго все больше и больше, поэтому мы возводим вокруг него крепость, которая постоянно напоминает нам о том, что мир пытается добраться до нас. Это побуждает нас строить все более высокие стены, все более крепкие барьеры и т. д. Если у кого-то чего-то больше, чем у нас, мы начинаем завидовать. Мы инстинктивно оцениваем каждого встречного как стоящего «выше» нас, с нами «наравне» или «ниже» нас; мы классифицируем людей и помещаем их в кастовую систему своей души.

Определив, что кто-то «ниже» нас, мы чувствуем себя хорошо, начинаем гордиться собой и исполняем высокомерия. Если мы оцениваем кого-то как «более-менее равного» нам, немедленно возникает интенсивное соперничество. Если же мы видим, что кто-то «выше» нас, — что, конечно же, крайне неприятно, — мы чувствуем себя менее уверенно и начинаем завидовать тому, что у него есть, негодуем и ненавидим его за то, что у него это есть, а у нас нет. Итак, мы видим, что высокомерие, соперничество, зависть, ненависть и гнев коренятся в преисполненном собой, эгоистичном противопоставлении себя другим.

С теологической точки зрения именно это и стало причиной грехопадения Адама и Евы. Люцифер был первым членом Движения Разъединения, когда, завидуя, разозлился на Адама. Он увидел в Адаме и Еве соперников на право получения Божьей любви. Он почувствовал себя отделенным от Бога и забыл, что Бог его тоже любит, как сотворенного Им ангела. Он жаждал того же, что было у Адама; он страстно желал этого. Его переполнял эгоизм, поэтому ему казалось, что все против него; он чувствовал себя преданным, угнетенным, словно у него не было выбора. И кто же был причиной всего этого? Разумеется, не он сам, а другие — Адам и Ева. Это была их вина, они заставили его ревновать, завидовать и жадничать, — или он так рассудил.

К сожалению, это не так далеко от истины даже в нашей собственной жизни. Мы можем увидеть массу примеров того, как порой мы действуем точно так же. Конечно, это начинается с раздутого мнения о себе и с полного отделения себя от всех остальных. Такое отношение помогает нам оправдать свои попытки обидеть или причинить боль другим: это философия Разъединения в противовес философии Объединения, которая позволяет нам помнить о том, что мы связаны друг с другом как члены единой человеческой семьи.

Представьте, что было бы, если бы мы не отделили себя от других, а видели себя в окружающих нас людях. Тогда мы не говорили бы: «вот один человек», «а вот - двое», но вместо этого: «один» и «двое». Мы понимали бы уникальность своего «я», НО одновременно видели бы сходство и единство нашего собственного «я» со всеми остальными. Тогда мы всецело уважали бы других и отдавали должное людям уже только за то, что они принадлежат той же «Единой семье под Богом». Мы воплощали бы в жизнь философию Объединения, а не Разделения.

Мы могли бы по-настоящему радоваться их успехам, потому что не разделяли бы себя и их. Нам привычнее в нашем невежестве и поглощенности собой отделять «их» от «себя», и из-за этого чувствовать зависть, ревность и обиду на тех, кто счастлив, называя их «эгоистичными» или «думающими только о себе», фактически проецируя свое эгоцентричное видение на них и полагая, что они мыслят так же, как и мы. Но если бы мы видели, что все мы взаимосвязаны и играем важную роль в судьбах друг друга, что все мы — дети Бога и должны объединиться как одна семья, тогда мы искренне радовались бы успехам других.

Не делая радикального «разделения» на себя и других, мы не соревнуемся и не соперничаем с ними. Фактически, видя себя в других, мы тоже можем испытывать счастье, когда они счастливы, радоваться их успеху и т. д. Мы радуемся успехам своих детей, но что с нами происходит, когда преуспевает кто-то, кому мы завидуем или кого ненавидим? Мы должны суметь избежать ловушки, которую сами себе и расставляем, чересчур рьяно отделяя себя от других — даже от наших врагов!

Если мы сумеем это сделать, нам перестанет казаться, что мир против нас; он больше не будет преследовать нас, а будет работать с нами и для нас. Мы сможем радоваться за других, когда они находят хорошую работу, получают хорошие оценки, завоевывают первый приз в местном конкурсе и так далее. Мы будем чувствовать радость вместе с ними и через них. Мы испытаем ту же радость, что и они, и будем искренне ликовать вместе с ними лишь в том случае, если не будем отделять себя от всего человечества, которое объединяет нас всех, ведь все мы стремимся найти вечное счастье и избежать страданий (именно с этого и начинается Божественный Принцип).

Когда мы осознаем, что каждый человек так же, как и мы, ищет счастья (не временных и преходящих удовольствий, а вечного счастья и радости), и Бог тоже ищет возможность разделить с нами счастье, тогда мы почувствуем себя частью этого общего стремления. Мы увидим, что очень похожи друг на друга независимо от расы, общественного положения, национальности, религии и т. д.

Однако мы также увидим, что если мы разделяем себя и других и наша точка зрения сугубо эгоистична, мы захотим счастья только для себя, а не для кого-то еще. Если же мы практикуем бескорыстие согласно философии Объединения и не ведем себя как эгоисты, понимая, что все хотят счастья, мы сможем безусловно и по-настоящему уважать других. Мы будем радоваться за них и вместе с ними и истинно сопереживать и в радости, и в горе. Это и будет нашим воплощением любви Истинных Родителей. И тогда мир или движение, устроенные подобным образом, будут действительно особенными.

Когда мы меняем себя, получая возможность четче видеть свои слабые и лживые стороны, мы обретаем силу, помогающую преодолевать эти трудности. Давайте подумаем. Вы оказывались в ситуации, когда вы чему-то радовались, но при этом замечали, что люди вокруг вас посмеиваются и перешептываются? Конечно, счастье тут же

испаряется и включается защита. В этот момент на нас может нахлынуть ненависть или страх, что кто-то вдруг углядит наши недостатки или почувет слабые места. Но что, если не реагировать подобным образом, а посочувствовать этим людям? Что, если напомнить себе о том, что они стремятся к тому же, что и мы, и искренне помолиться за них: «Пускай вы всегда будете счастливы, и в вашей жизни не будет страданий! Будьте добры к себе и другим!»?

Я всегда произносил эту молитву, когда чувствовал осуждение или обвинения со стороны других людей. Я обнаружил, что если вместо того, чтобы ошестиниваться и стараться защитить себя, я желаю людям больше доброжелательности и участия, моя мстительность испаряется. Когда я подобным образом молился за тех, кто критиковал меня, я чувствовал, что снова обретаю внутренний мир и спокойствие, а не сажусь на поезд гнева и ненависти.

К сожалению, гнев, ненависть и другие негативные эмоции усиливают наш эгоизм. Когда мы судим кого-то или сердимся, мы тут же отделяем себя от другого человека, занимая позицию пострадавшего и ставя его на положение обидчика. Мы отделяем себя от него — он за все в ответе, а мы полностью невиновны. Конечно, я признаю, что бывают моменты, когда мы должны останавливать людей, совершающих гнусные поступки, но это нужно делать профессионально и с пониманием, а не гневно и мстительно.

Зачастую люди путают эгоизм с уверенностью. Это ужасная ошибка, которую я, признаюсь, совершал в прошлом. Я понял, что те, кто важно вышагивает, выпятив грудь — это самые боязливые и неуверенные люди. Они определили остальных классом ниже, и это придало им гордости; впрочем, еще чаще они считают, что другие выше их, поэтому маскируют свою зависть и ревность, гнев и ненависть высокомерием и гордыней. Они нуждаются в признании от других, чтобы продолжать рисоваться и, к сожалению, используют окружающих, чтобы черпать в них силу.

Поэтому им приходится все время играть надуманную роль перед Богом, перед самими собой и перед миром. Ведь если эта картина рухнет, окружающие увидят, кем они являются на самом деле ~ анемичными и больными людьми из-за плохого духовного питания. Все поймут, что это трусы, прячущиеся за большими мускулами, накачанными с помощью духовных стероидов; в результате у них ужасное духовное здоровье и такое же тело. На определенном этапе жизни я сам был таким.

Поэтому, говоря о здоровье, мы не можем думать только о его физическом аспекте. Нельзя принимать стероиды на физическом уровне, но и духовно этого тоже не следует делать. Благодаря им мы выгядим сильными и могучими. Они дают нам большие и гибкие мускулы, но когда их действие прекращается, мы остаемся с пострадавшей печенью и легкими, угасающей дыхательной и кровеносной системой. Наше тело разваливается из-за побочных эффектов этих лекарств и веществ. То же происходит и с нашим духовным телом (поэтому я и использую эти метафоры, чтобы показать ловушки, которые, к сожалению, очень распространены на духовном пути).

Мы можем заявить, что мы вовсе не такие. Однако я прошу вас: взгляните внимательно, и вы увидите, что все мы духовно принимаем многие из этих веществ и токсинов — мы «алкоголики» и «наркоманы» нашего эго, которое мы создали и втайне сделали объектом поклонения.

Если мы увидим это (что, я согласен, весьма болезненно и неприятно) и сможем признать, что используем все это, именно тогда наша практика начнется по-настоящему. Когда понимаешь, что у тебя есть проблема, появляются силы, чтобы разрешить ее.

Тем не менее, недостаточно просто признать проблему и не прилагать никаких усилий для изменения себя, заявляя при этом: «Посмотрите! У меня хватило сил признать это; я вовсе не трус!». Признать проблему, но не решить ее — это просто способ создать видимость, что ты честен с собой. Однако тот, кто по-настоящему честен с собой, не только признает проблему, но активно занимается ее решением и меняет ситуацию к лучшему. Признание проблемы — это только первый шаг; это основа для нашего духовного здоровья, или прогноз течения болезни. После того, как он сделан, мы должны приложить все усилия, чтобы искоренить эти пристрастия и болезни — нам нужно применить лекарство.

ПУТЬ

Духовный путь заключается не в том, чтобы просто считать себя хорошими; это настоящий эгоизм. Духовный путь — это осознание своих хронических заболеваний и проблем — неуверенности и ненависти к другим, недостатка отношений с Богом и нашей внутренней слабости, — с предельной честностью и от чистого сердца. Мы должны стать докторами, которые видят болезнь и ставят диагноз. Нам нужно стать профессионалами. Наша задача — понять причины заболевания (этиологию), определить болезнь (спрогнозировать ее течение) и начать лечение (найти лекарство).

Сперва это будет шокировать нас, и мы почувствуем неприятие, как и любой, кто вдруг обнаружит у себя смертельную болезнь. Сначала нам не захочется в это верить, но потом все-таки мы вынуждены будем мало-помалу вступить в борьбу с реальностью болезни. Признав заболевание, как это ни парадоксально, мы обретем большую свободу — свободу видеть свою слабость и менять ее. Лишь взрастив эту внутреннюю свободу, мы по-настоящему, серьезно и с благодарностью начнем жить.

Однако порой у нас может возникнуть желание снова заболеть, воспользовавшись дьявольской отравой, его вином, ликером и прочими вещами, чтобы забыть обо всех этих проблемах. Порой для того, чтобы погрузиться в это чудесное забытье и «приласкать» свое эго с официального, так сказать, разрешения, мы начинаем искать поддержки духовных учителей. Однако нам нужно быть сильными и зрелыми, умелыми и профессиональными.

Вот почему я чувствую восхищение, когда слушаю, как говорит Абоним. Его речь такая четкая и прямая, его слова достигают глубины души и шокируют. Он полностью разрушает все представления о том, что должен говорить Мессия. Он

кричит и без стеснения говорит об «абсолютном сексе» перед чиновниками, он глубоко проникает в душу и наносит удары нашему эго шокирующими, даже скандальными утверждениями о том, что мы должны продать наших супругов и детей и вступить в брак с коммунистами ради достижения мира, или что нам нужно бегать по улице нагишом и не стесняться своей наготы.

Сейчас я не принимаю такие высказывания буквально, потому что они слишком экстремальны, но я увидел, что применение сравнительных степеней в религии бывает полезно. Вероятно, он использует столь очевидно возмутительные утверждения, как опытный учитель в дзэн-буддизме, в целях просвещения дающий ученику коан¹, не поддающийся объяснению — к примеру, известное, кажущееся еретическим утверждение: «Если увидишь Будду, убей его!» — чтобы с помощью шока вывести человека из состояния заблуждения к благодати — избавлению от всех барьеров и привязанностей, как эмоциональных, физических, психологических, так и духовных, которые мы создаем, чтобы отделить себя от божественной и чистой изначальной души.

Мы должны иметь мужество, чтобы встретиться лицом к лицу со своими проблемами; нам необходимо взглянуть на них с участием и пониманием, честно и адекватно. Мы должны сами стать воплощением истины, быть истинными.

Воплощая истину, мы связываемся с Богом, потому что Бог есть истина. Таким образом мы обретаем поддержку и помощь на пути духовного очищения, исцеления, глубокой благодарности и взаимоотношений с нашим целителем — Богом, который дарует благодать, прощение, новую жизнь и новые отношения.

Если мы ведем себя как эгоисты, полагая, что мир вращается вокруг нас, мы будем разочарованы. Если наше «я» выступает против мира и борется с ним, мы всегда будем жертвой и в конечном итоге проиграем — нас подавят числом «вон те, другие». Отделяя себя от всех остальных и практикуя Разделение, мы постепенно и неуклонно будем закрываться от всех в целях самозащиты. В глубине души мы знаем, что проиграем всем «тем», поэтому захотим понастроить больше стен и заборов, обрести больше защиты, чтобы защитить себя и свое эго.

Поступая так и видя, что тот, «другой», больше нас, лучше и богаче, мы тут же хотим заполучить все, что у него есть. Затем у нас появляется желание обрести больше, чем есть у этого человека, чтобы почувствовать себя «защищенной и комфортно. Потом мы видим, что кто-то имеет еще больше денег, более успешен или просто более счастлив, чем мы; это немедленно приводит к зависти, а затем к гневу и ненависти. Порой мы бормочем про себя: «Как они могут быть такими счастливыми? У них такая легкая жизнь, а мне приходится жить в реальном мире, сражаться с ним и страдать!». Тогда нам хочется еще больше и, возможно, мы обретаем временное благополучие или преходящую радость, но это лишь ведет нас к гордыне и чувству превосходства над другими. Потом эта временная радость меркнет, и мы снова несчастны и одиноки, снова сравниваем «наше» с чужим и снова обижаемся на весь мир за наши проблемы.

Понимаете, мы не можем отделять себя от остального мира. Все мы взаимосвязаны. Вы здесь, потому что ваши родители дали вам рождение. Если бы в день зачатия они не были вместе, вас не было бы на свете. Если бы их разлучили хотя бы на миг, здесь вместо вас был бы кто-то другой. Но вас вырастили, вскормили пищей, наполненной силой солнца, луны, ветра, дождя, заботой фермера, который возделывал землю, животных, которые удобряли почву своими отходами, и так далее. Представьте, сколько самых разных элементов должны были оказаться в нужном месте в нужное время, чтобы вы смогли появиться на свет — ваше рождение воистину чудесно! То, что вы живете — это чудо. То, что вы можете ходить — это чудо. Вы действительно — чудо, если серьезно задуматься об этом.

Нет ничего, что существует отдельно от нас. Мы являемся плодами жизни наших предков, и одновременно — носителями родословия, которое передадим своим потомкам; прошлое и будущее существует в нас, неотделимо от нас. Когда мы

перейдем в мир иной, наше тело вскормит землю и ее обитателей. Ваша жизнь, мир природы, солнце, луна и космос — все это появилось и обрело жизнь благодаря единому Источнику — Богу.

¹- Притча в дзэн-буддизме, диалог, не имеющий логической подоплеки, зачастую содержащий алогизмы и парадоксы, доступный скорее интуитивному пониманию (прим. перев.).

Мы — часть всего сотворенного сущего, и оно — часть нас, потому что и его, и нас создал Хананим. Вот почему, заботясь о других, мы тем самым заботимся и о себе. Если же мы живем только ради себя, практикуя Разделение, мы отделяем себя от других, что действует не в нашу пользу и заставляет нас жить в постоянном напряжении и борьбе. Однако если мы осознаем, насколько глубока наша связь с Богом, творением, человечеством и всем живым, и воплотим в жизнь философию Объединения, все оковы с нашего сердца спадут, и мы почувствуем освобождение и избавление во всей глубине наших отношений с Богом и сотворенной Им Вселенной.

Когда мы живем в постоянном единстве с Богом и всем сущим, мы выходим за рамки маленького, ограниченного и в корне ошибочного понимания нашего «я» как полностью отделенного от всех и вся. Мы можем почувствовать глубокую связь со всеми людьми и всем творением. Мы понимаем, что нас вскормило творение — солнце, дождь, растения, животные, что нас вырастили понимающие люди, которые воспитывали нас и защищали. Мы можем

почувствовать, что все человечество — одна семья под Богом, и что все мы чрезвычайно важны, как дети для своих родителей.

Однако, думая о своей важности для Бога, мы должны понимать, что и другой человек так же важен, ведь он — тоже ребенок Бога. Поэтому, когда мы видим, как люди страдают из-за своего ограниченного, «разделенческого» представления о себе, соперничая со всем и вся, мы должны переживать за них и любить их. Мы должны с уважением относиться к их жизни и пытаться помочь им с пониманием, насколько можно деликатно, чтобы они смогли достичь счастья и выйти из состояния эгоистичных страданий и разочарования. Однако сперва мы сами должны отказаться от этого эгоистичного мировоззрения, чтобы помочь другим избавиться от ощущения отдаленности от мира и Бога — когда двое тонут в зыбучих песках, сначала должен выбраться один, чтобы помочь другому, иначе они оба погибнут.

Вот почему единство души и тела имеет столь глубокое значение; оно может реально изменить нас, ведь нам обязательно нужно увидеть самих себя и своих демонов. Мы должны добраться до сути проблемы и выяснить, почему нет мира в наших сердцах, в отношениях с супругами или друзьями, в наших семьях, в обществе, нациях и во всем мире. Мы должны признать тот факт, что мы разделяем чужое благосостояние и свое собственное.

Если мы продолжим жить неправдами и не воплотим жизнь в истине, мы будем причинять страдания и себе и тем, кто нас окружает. Истинный Отец все время использует слово истинный — истинная любовь, истинный родитель, истинные муж и жена, истинные братья и сестры, истинный ребенок, истинный человек и т. Д. Насколько же мы, последователи Истинного Отца, практикуем и воплощаем истину? Сколько истины в нашей жизни?

Легко сказать... Тем не менее, мы страдаем, потому что зачастую живем неправдами. Мы не являемся истинными родителями, истинными братьями и сестрами; мы не честны даже по отношению к самим себе. Мы поддаемся на уловки дьявола и на необыкновенно соблазнительные трюки. Я знаю это, потому что так было и в моей жизни.

Мы должны быть очень осторожными. Нам необходимо увидеть себя в истинном свете, стать настоящими и открытыми и предстать перед собой и перед Богом без прикрас. Тогда и начнется процесс избавления от всех хронических недугов. Если у меня умирает бонсай, я должен ясно понять, чем он болен; я не могу просто взять и подкрасить листья, игнорируя проблему. Листья будут увядать, и корням может грозить опасность. Я должен четко понять суть проблемы. Может быть, длина листьев не соответствует размеру корней, поэтому питательные вещества поступают к листьям в недостаточном количестве? В порядке ли циркуляция древесных соков? Нет ли паразитов, не повреждены ли корни?

Часто мы просто вянем; знаю, что и в моей жизни порой случалось такое. Зачастую мы чувствуем опустошение и полное отчаяние. Мы медленно умираем, как мешки с костями и плотью, снабженные непомерным эго — вместо того, чтобы быть свободными от эгоцентризма и исполниться понимания и благодати.

Если присмотреться получше, мы поймем, в чем суть. И, как мне кажется, Истинный Отец очень точно использует слово *чам*, или «истина, истинный, истинность»; в наших устах это слово обретает большую силу, потому что оно напрямую указывает, что должно стать основой нашей жизни. Мы должны быть истинными не только на словах и в действии, но также в сердце и душе. Это и есть практика ЕДТ. Будьте истинными. Это и есть тренировка ЕДТ — единства души и тела.

Если мы нечестны по отношению к себе, мы никогда не будем в мире с собой. Если мы нечестны по отношению к миру, мы все время будем чувствовать, что мир нас осуждает, в то время как мы сами будем с трудом выносить себя, и поэтому нам будет казаться, что мир видит насквозь всю нашу ложь. Если мы нечестны перед Богом, мы никогда не сможем обрести глубокие и значимые взаимоотношения.

Духовный путь отнюдь не прост и далеко не всегда приятен и исполнен радости. Я не собираюсь одурманивать вас удовольствиями. «Взлететь» от таких радостей кратковременны, они померкнут за считанные минуты, оставив после себя страстные желания, сменяющиеся апатией. Мы должны мужественно обратиться к корню проблемы разделения души и тела, проявив понимание, честность и реализм.

Я не считаю себя просвещенным или совершенным человеком. Я не думаю, что знаю все на свете; наоборот, я отношусь к себе, как к повару, готовящему здоровую пищу. Я могу помочь вам распознать «плохую» пищу из вашего рациона и сделать все возможное, чтобы дать вам «хорошую». Я не собираюсь убеждать вас в том, что плохая пища хороша, или что хорошая пища всегда самая вкусная, но я могу постараться приготовить самую лучшую еду. Я не могу тренироваться вместо вас или следить за тем, чтобы вы пять раз в день ели фрукты и овощи, но я могу попробовать предоставить вам упражнения и методы, которые помогут оставаться в форме.

Я вовсе не обладаю номером телефона Бога, чтобы каждый раз звонить Ему и уточнять, в каком направлении идет провидение. За этой информацией я обращаюсь к Истинному Отцу. Отец дает вам указание ехать в Газу, объединять душу и тело или достигать межрелигиозной гармонии. Все, что я могу сделать, — это помочь вам быть едиными душой и телом, когда вы находитесь в Газе или стараетесь объединить религиозных лидеров на ступенях Капитолийского Холма.

Я, конечно, сам хочу и надеюсь участвовать в подобных проектах, но в данный момент я стараюсь приготовить самую здоровую, самую свежую и натуральную пищу ЕДТ, собранную на Святой земле Ист-Гарден. Надеюсь, что она вам поможет.

ИТАК, В ПУТЬ!

Истинный Отец сказал: «Точка отсчета для разрешения проблем, с которыми сегодня сталкивается человечество — это глубинное познание Бога, Родителя всего творения, и на этой основе — создание истинных семей, которые

живут в служении Богу... Сначала каждый член семьи должен сформировать свой личный характер. Каждому человеку необходимо избавиться от падшей природы, переданной нам через поколения со времен грехопадения, и достичь совершенства своего характера. Иными словами, каждый человек должен одержать победу в борьбе между душой и телом. Тогда мир гармонии принесет плоды в совершенном характере каждого человека, в состоянии единого сердца, единой души и единой мысли. Падшая природа, которая вызывает ревность, зависть, жадность, ненависть и другие пороки, никогда не пустит корни в человеке, который достиг этого состояния». Именно с этого и начинаемся мы, члены Объединения...

Что это за история с душой и телом? Почему она постоянно является одной из главных тем в учении Истинного Отца? Как мы должны объединять душу и тело?

Мы начнем серию тренировок с игры. Назовем ее «Посчитай до десяти». Правила такие; глубоко вдохните и выдохните, затем просто скажите про себя «один». Глубоко вдохните и выдохните, затем мысленно произнесите «два», и так далее до десяти. Здесь, однако, есть небольшая загвоздка: вы должны полностью фокусироваться на дыхании, от начала и до конца, и не позволять ни единой мысли проникнуть к вам в голову.

Если вы думаете о дыхании, это уже мысль. Если вы на числе «семь» думаете о том, что осталось три, это уже мысль, и так далее.

Зачем мы играли в эту маленькую игру? Если вы поучаствовали в ней, вы постигли нечто глубокое, причем не логически или интеллектуально, а экспериментально. Вы увидели, насколько не едины ваша душа и тело. Мы говорим: «Ну хорошо, посчитаем до десяти», а душа не следует. Она уже унеслась далеко-далеко на счете «три» или «четыре» (это так — если быть до конца честными). Она думает о том, какие продукты нужно было купить, кому надо было позвонить и так далее. Внедрился сатана и внес дисгармонию и разлад.

Я часто спрашиваю своих братьев в Семье Объединения: «Как же мы собираемся строить мир во всем мире, если не можем даже сосчитать до десяти?». Понимаете, можно говорить о мире во всем мире, о создании единства, о возведении мостов, но когда Истинный Отец просит: «Поднимите руки те, у кого есть единство души и тела», никто не поднимает руки. Вот незадача — ведь именно мы должны строить мир во всем мире, особенно если учесть, что, как говорит Истинный Отец, если у людей душа и тело находятся в конфликте, конфликт будет и в семьях, и в нациях, и в мире. Это самое главное в учении Истинного Отца.

Без единства между душой и телом мы не сможем совершенствовать свой характер; без единства души и тела мы не создадим истинные семьи, члены которых достигли совершенства; не обладая единством души и тела, мы сами не сможем вести этот мир к единству и жить ради других.

Однако умом этого не постичь, потому что здесь нужны не знания. Это состояние, которого нужно достигать не раз и не два, а постоянно. Мы должны нести мир и счастье, будучи миролюбивыми внутренне и внешне по отношению к себе и другим. Иначе говоря, внутренний мир (который многие называют эгоизмом, пытаясь оправдать собственный недостаток усилий) и внешний мир неотделимы друг от друга, они неразрывно связаны. Но если у нас это получается только на одну секунду, никакого мира нет и в помине. Мир должен поддерживаться постоянно, каждую минуту, с неустанной бдительностью. У нас есть возможность выбрать такой мир.

Я попросил Истинного Отца наделить меня китайским иероглифом, который является самым главным. Я обычно привожу его в пример как суть того, кем является или кем должен быть член Семьи Объединения. Из десяти тысяч иероглифов Отец в тот знаменательный день дал мне только один: не «любовь», «послушание», «посвящение» или нечто подобное, а именно «сон» («Искренность») (Щ). Это комбинация китайского иероглифа, означающего «слово», и иероглифа, означающего «стать». То есть мы должны «стать нашими словами».

Нехорошо только говорить о мире или любви; гораздо важнее стать миром, чтобы всецело стать любовью Бога, ее воплощением. Тогда не нужно будет искать мира или божественной любви: она уже будет здесь, в нас самих — а значит, будет субстанциально воплощена и в мире. Вот почему для нас, членов Семьи Объединения, так важна практика единства души и тела.

Если мы не достигнем мира между воюющими душой и телом, мы не только не разрешим проблему, но и сами будем частью проблемы! Вот за какую работу я собираюсь взяться. Эта программа связана с практикой. Точнее, с практикой Объединения. Каждое тренировочное упражнение будет состоять из «Размышлений», «Тренировки» и «Посвящения». Здесь важную роль играет тренировка по объединению души и тела — это путь к самой сути Бога: «*чонсон сон*» — «становиться Словом».

НАЧАЛО

Прежде чем начать тренировку, нужно объяснить основные моменты. Это касается окружения, позы, дыхания и т. д. Эти аспекты важны, чтобы максимально использовать каждый момент тренировки. Они помогут вам оставаться сконцентрированными и бдительными, а не расслабленными и дремлющими.

Окружение — Пространство вокруг нас является отражением нас самих. Если мы живем в захлапленном месте, несомненно, это влияет на состояние нашей души. Сейчас в некоторых - начальных школах предпочитают красить стены в простой белый цвет, без многочисленных картинок и рисунков. Исследования показали, что люди, взрослые и дети, реагируют определенным образом на «неопрятное» окружение, которое может вызывать чувство разочарования, тревоги и стресс.

Поэтому в этом помещении вы должны чувствовать себя спокойно и умиротворенно. Оно не должно вызывать дискомфорт. Помещение должно находиться отдельно от других шумных комнат. Это может быть просто угол или чистая, прибранная комната. Таким помещением может стать молитвенная или алтарная комната со свечой, фотографиями или скульптурами Истинных Родителей и великих святых. В любом случае, в помещении должна быть молитвенная, духовная атмосфера.

Поза — Существует восемь моментов касательно позы, на которые нужно обратить внимание:

1. Сидение — это ваш контакт с землей. Это место вашего смирения. Обратите внимание, насколько вы ощущаете твердость земли или вашего стула. Даже находясь на 85-м этаже, вы все равно можете почувствовать силу пола, на котором сидите.

2. Ноги — скрестите ноги по-индийски или сядьте на стул (при необходимости). Ваши ноги должны быть скрещены. Потому что, когда наши ноги скрещены, мы посылаем в мозг сигналы о том, что не намерены убежать. Мы собираемся тренироваться, посвятив это время углублению своего сердца. Чтобы напомнить себе об этом, мы скрещиваем ноги.

3. Руки — пусть руки покоятся у вас на коленях. Ладони могут быть развернуты вверх или вниз. Для них не предусмотрено какой-либо особенной позы.

4. Спина — ваша спина должны быть прямой, но не слишком напряженной. Во время тренировки вам нужно будет какое-то время поддерживать эту осанку. Спина должна представлять вашу внутреннюю честь и достоинство. Поза должна быть королевской — не высокомерной, но и не слабой. Когда спина прямая, все тело распрямляется вслед за ней и передает душе бодрость и ясность. Прямая спина также поможет контролировать дыхание в области живота и увеличить приток кислорода и крови к мозгу и всему телу.

5. Голова — голова не должна быть высокомерно поднятой. Подбородок следует опустить, чтобы лицо было слегка опущено вниз. Убедитесь, что голова и шея равняются на прямую спину. Когда мы сидим прямо, мы исполнены достоинства. Быть исполненным достоинства — значит уважать свою внутреннюю изначальную дуплу и свое окружение, то есть уважать изначальную душу всех тех, с кем мы идем рядом по жизни.

6. Глаза — глаза должны быть закрыты во время тренировки по визуализации, чтобы добиться максимальной концентрации. Однако во время других видов тренировки глаза можно слегка приоткрыть и направить естественным образом вниз, чтобы оставаться бдительным и не дремать.

7. Рот — рот должен быть закрыт, верхние и нижние зубы не должны соприкасаться. Не сжимайте челюсти — это создает умственное напряжение и волнение. Между верхними и нижними зубами должно оставаться пространство. Пусть язык естественно находится за верхним рядом зубов — тогда во рту не будет скапливаться лишняя слюна, и губы будут смежены.

8. Чонсон сон — это искренность вашего сердца и состояние вашей души. Ваше тело уже готово к тому, чтобы создать окружение, благоприятное для умственной тренировки, но теперь вам понадобится искренняя посвященность и сила, чтобы сохранить в душе открытость и спокойствие.

Дыхание — Ваше дыхание будет направлять вас в течение всей тренировки. Это константа. Даже если вы не замечаете свое дыхание, респираторная система автоматически контролирует его. Вам не нужно прикладывать усилия, чтобы дышать, иначе каждый раз, когда вы будете думать о чем-то еще, вы будете задыхаться! Поэтому дышите ровно и глубоко.

Когда вы дышите, грудная клетка не должна подниматься и опускаться. Старайтесь дышать животом — с каждым вдохом и выдохом должен двигаться живот, а не грудь. Однако если во время тренировки дышать животом становится неудобно, можно дышать, вздымая грудь и ребра, но постарайтесь все-таки вернуться к дыханию животом.

Причина заключается в том, что живот — это центр вашего тела. Даже в атлетике важно укреплять брюшину для подготовки к соревнованиям. Чтобы научиться глубоко дышать, нужно знать, как работать с животом. Поэтому с самого начала старайтесь дышать именно этим центром, а не грудью.

В процессе дыхания вы заметите, что ваш вдох относительно короткий, а выдох получается длиннее. Это нормально; со временем вы научитесь дышать раз в несколько минут. Ваше дыхание станет настолько спокойным и глубоким, что создаст идеальные условия для развития глубоких духовных черт и привычек.

Продолжительность тренировки — Кому-то и двадцать минут покажутся донельзя трудными и обременительными. Другие же, духовно более зрелые люди смогут тренироваться несколько часов в день. Но помните, что пять минут тренировки, которые помогут вам почувствовать любовь Бога и быть смиренными перед Ним в течение всего дня, намного ценнее, чем пять часов дремоты! В любом случае, постарайтесь начать с ежедневных двадцати минут, и затем вы увидите, как захотите уделять тренировкам все больше и больше времени. Вы можете дойти до

тридцати минут или даже пары часов тренировки, но не забывайте делать 5-10-минутные подвижные перерывы в промежутках между упражнениями.

ПОДГОТОВКА К ЕДТ

Сила единства души и тела пугающе огромна. В процессе тренировки мы хотим «умереть», чтобы «возродиться» вновь. Падшая природа (я буду называть ее «эгоистичное я», «эго»), — которая всегда завидует, жадничает, ненавидит,

вычисляет, захватывает, ревнует и так далее, — обязательно погибнет. Эта эгоистичная часть души должна погибнуть, а изначальная душа и совесть в наших сердцах — обрести жизнь. Мы (наше эго) должны «умереть», чтобы наше истинное «я»

(которое едино с Богом) могло «родиться».

Но как же, как же нам это сделать? Звучит великолепно, и я действительно хочу это сделать, но как? Что ж, прежде чем выполнять какие-либо упражнения, нам нужно разогреться. Истинный Отец говорит: «Избавиться от падшей природы непросто... одних лишь человеческих усилий для этого недостаточно. Нам нужно встать на основание абсолютной веры, чтобы Бог стал нашей вертикальной осью, и посвятить всю свою жизнь борьбе».

Итак, начнем тренировку. Мы знаем, что в одиночку нам не справиться. Поэтому сначала нам надо заложить основание. Перед любой тренировкой нам нужно помолиться и попросить Бога дать нам силы, чтобы объединить душу и тело (утвердив Бога как вертикальную ось). Это поможет нам избавиться от нашего эгоистичного «я». Далее нам необходимо субстанциально, с помощью нашего истинного «я» вовлечь Бога в нашу жизнь, в наши семьи, роды, общества, нации, мир и космос и снова вернуться к Богу. Иными словами, Бог должен быть центром от начала и до конца — то есть «вечным центром».

Тем не менее, нам все равно нужно заложить более глубокое основание. Мы не можем просто попросить Бога и Истинных Родителей сделать все за нас. Мы должны вкладываться сами и исполниться решимости стать истинными родителями человечества, истинными супругами, истинными братьями и сестрами для всех людей и истинными сыновьями и дочерьми, причем не ради того, чтобы похвастаться своими достижениями, а для того, чтобы иметь возможность жить ради всеобщего блага.

Эта решимость должна длиться не неделю, не месяц и не год, а всю жизнь и далее. Как-то Отец сказал, что в духовном мире ему прежде всего придется отправиться в ад, чтобы спасти там всех. Это очень серьезное решение.

Позвольте мне поделиться собственным опытом. Со времени гибели моего брата, который был старше меня на год, я каждый день вставал в 2:30 утра, чтобы тренировать единство души и тела — это было мое личное решение и обещание ему. Бывали моменты, когда меня одолевали сомнения и разочарования; я гневался и критиковал себя за глупость, сомневаясь в реальной «пользе» этих тренировок,

особенно если учесть, что я был студентом дневного отделения, отцом и председателем совета, а также имел множество других обязанностей.

Но я лично обещал Богу и моему брату продолжать тренировку и строго оценивать себя в соответствии со следующими восемью принципами духовной тренировки:

1. Искренность (Чонсон сон): Тренировка, помогающая «стать Словом» или «воплотить то, о чем проповедуешь». Практика искренности требует неустанных, последовательных усилий и честности с самим собой.

2. Посвященность: Тренировка, помогающая признать и по-новому взглянуть на тот факт, что есть нечто Превосходящее меня, нечто большее, чем я сам и мое эгоистичное сердце.

3. Честность с самим собой: Тренировка, помогающая обрести мужество и не прятаться трусливо за высокомерием или самообманом — мол, какой я великий, какой умный, насколько люди должны ценить меня и т. д.

4. Уважение: Тренировка умения относиться ко всем с уважением. Не требовать уважения, а стараться его заслужить.

5. Бесстрашие: Тренировка, помогающая осознать свои страхи и встретиться с ними лицом к лицу. Это могут быть опасения любить других больше, чем себя, страх неудачи или боязнь видеть надежду в других людях.

7. Дисциплина: Тренировка умения находить радость в постоянных вызовах, которые бросаешь себе в попытках объединить душу и тело.

8. Чистота: Тренировка умения отбрасывать и преодолевать препятствия, мешающие заботиться о других и сопереживать им (такие, как эгоизм, необузданное стремление к материальному достатку, самовосхваление, возвеличивание себя и пр.).

9. Честь: Тренировка умения выполнять свои обещания и поставленные условия.

Конечно, я должен признать, что порой у меня не получалось и до сих пор не получается что-то из вышеописанного. Но я пытаюсь быть предельно честным, давая оценку самому себе и своим тренировкам. Нужно честно видеть свои неудачи; лишь тогда можно чему-то научиться и углубить свое сердце. Однажды какой-то ученик спросил своего наставника: «Учитель, почему каждый раз, когда вы падаете, вам удается подняться?» На что тот ответил: «Я просто поднимаюсь, и все».

Больше всего этот ученик боялся совершить ошибку. Ему было трудно признать свою неудачу. Обычно все заканчивалось тем, что он пускался в яростные самообвинения, когда во время тренировки его мысли уносились прочь. Ему требовалось много усилий, чтобы «подняться» после неудачи в тренировке. Ему хотелось продолжать лежать на полу, обвиняя себя за то, что он не такой, каким должен быть, бичевать себя за свои неудачи, но в реальности он был просто ленив и не хотел вставать. Куда удобнее было продолжать лежать, но, по крайней мере, нужно было делать вид, что он борется.

Но учитель, падая, сразу поднимался. Он всегда был духовно начеку. Он не предавался духовной лени. Поэтому ученика привела в трепет способность учителя осознавать свои ошибки, признавать их, расти и продолжать двигаться вперед. Когда учителя постигала неудача в тренировке, он тут же понимал это и возвращался к тренировке — таким образом, когда его душа и тело переставали быть едиными, он видел это и просто добивался единства снова. Он не мучался бесконечными приступами ненависти к себе или упреками (при этом по-прежнему бездействуя), но мгновенно видел несовершенство, замечал его и исправлял.

Если бы я сказал вам, что мне было легко просыпаться и тренироваться день за днем, месяц за месяцем и год за годом, при этом выполняя все остальные свои обязанности, я бы вам солгал. Каждый божий день, когда я слышу

звонок будильника, мне приходится сражаться с дьяволом — дьяволом праздности, лени и скептицизма. Неважно, сколько часов или даже минут мне оставалось для сна — я старался никогда не нарушать этого условия. Я старался относиться к тренировкам как к условленным встречам с Богом, Истинными Родителями и членами моей семьи, которые уже перешли в духовный мир.

Итак, я уверен, что нашей решимости и посвящения, если они истинные, должно хватить не на дни или месяцы, а на каждый момент нашей жизни. Они должны обновляться каждую секунду, каждую минуту, каждый раз, когда мы забываем — они должны постоянно возрождаться, как наши отношения с Богом и Истинными Родителями и наша ответственность за человечество.

Мы должны стать едиными с Богом, чтобы суметь помочь всем, живущим в физическом и духовном мире. Это даст нам решимость для наших тренировок. Мы полны решимости воплотить мир, быть миром, единством и одним целым с Богом. Если мы думаем, что это будет просто, нашему уму особо не позавидуешь. Это будет долгий и очень тяжелый путь. Сатана тысячу раз встретится нам на пути. Эгоизм и множество дьяволов захотят сбить нас с пути. Будет много страхов и неудач, которые придется преодолевать. Так что давайте подготовимся.

Чхонджу чхонджи чхонджиин Пумоним, пусть наша решимость жить ради других, практиковать единство души и тела и приносить наибольшую пользу всем людям в физическом и духовном мире длится вечно, вне рамок времени. Пусть же все обретут истинное и вечное Счастье. Пусть все освободятся от страданий и обретут истинный и вечный мир. Аминь...

Теперь, бросив себе вызов и приступая к практике, мы прежде всего должны заложить прочное основание. Любой дом должен строиться на крепком фундаменте; это касается и «храма Божьего», иными словами — нашего единства души и тела.

Итак, начинаем тренировку.

8 ПУНКТОВ ПОДГОТОВКИ

1. поприветствуйте Бога и Истинных Родителей кличем «ок-мансе», выразив благодарность за их безусловную истинную любовь к нам (необязательно делать это вслух).

2. Сделайте приношение всего ценного, что у вас есть, Богу и Истинным Родителям. Это может быть что-то, что у вас есть и чего у вас нет. Вы можете сделать приношение своих талантов и добродетелей, своей праведности, своих ценностей, своей души, тела и сердца.

3. Вспомните свои клятвы, прочитав Обет семьи вслух или про себя. (Можно просто повторить словосочетание «Обет семьи» (каждон менее) в качестве сокращенного варианта).

4. Исповедуйтесь и раскайтесь, будучи предельно честными с самими собой, за все, что сделано не так, за слабости или грехи в мыслях, словах и поступках. Попросите прощения и наберитесь решимости не повторять этого.

5. Уделите время, чтобы выразить восхищение Богу и Истинным Родителям за их добродетели и достоинства, признав также и собственные добродетели. Порадуйтесь своим положительным качествам.

6. Попросите Истинных Родителей, чтобы они научили нас, как стать истинными родителями, чтобы мы могли помочь страдающим с истинно родительским сердцем.

7. Молитесь о том, чтобы жертвы, принесенные Богом и Истинными Родителями, никогда не были забыты.

8. Посвятите все эти тренировки тому, чтобы стать истинным человеком, совершенствуя четыре великие сферы сердца (чтобы стать истинным родителем, супругом, братом или сестрой, сыном или дочерью для мира).

ЕДИНСТВО ДУШИ И ТЕЛА (ЕДТ)

РАЗМЫШЛЕНИЯ

Истинный Отец утверждает: «Бог дышит воздухом любви. Так происходит в духовном мире. Что там за воздух? Это любовь. Любовь». Бог дает нам жизнь посредством Своей любви — любви к нам. Дыхание — это жизненная сила, которая поддерживает нас. Она связывает нас с миром природы, ведь мы дышим вместе с растениями, получая от них кислород и отдавая им углекислый газ. Без дыхания мы погибнем в течение нескольких минут. Поэтому дыхание является невидимой «пищей» для нашего существования — это настоящий Божий дар. Первое, что мы делаем при рождении, когда приходим в мир — мы вдыхаем. Последнее, что мы делаем, когда покидаем наш мир — мы выдыхаем. Вот почему один-единственный вдох заключает в себе ценность всего нашего существования. Вот как это важно.

Проблема, однако, в том, что большинство из нас даже не догадываются об этом непостижимом Божьем даре.

Мы слишком поглощены воспоминаниями о прошлом; мы просчитываем планы, теряемся в мечтах о будущем или просто «слишком заняты». Мы никогда не присутствуем здесь и сейчас — и никогда не обращаем внимания на разные

«мелочи», дарованные нам Богом. Однако нам необходимо научиться по-настоящему присутствовать в каждом моменте нашей жизни и понимать, что многое из того, что мы воспринимаем как должное, на самом деле обладает глубочайшей ценностью. Когда мы ценим такие простые вещи, как дыхание, мы можем более полно почувствовать ценность нашей жизни и многие другие дары, которые нам даны. Мы начинаем тренировку с осознания своего дыхания, своей жизни и своего существования.

ТРЕНИРОВКА

1. Найдите тихое и спокойное место или помещение, где бы вас ничего не отвлекало.

2. Сядьте удобно на стул или диван, выпрямив спину; если из-за состояния здоровья вам лучше прилечь, постарайтесь не засыпать! Положите руки на колени и расслабьте их. Расслабьтесь полностью. Приготовьтесь не двигаться в течение всей тренировки (настолько, насколько вы можете контролировать процесс). Не позволяйте искушать себя; замечайте даже такие незначительные вещи, как желание проглотить слюну или почесать какое-нибудь место. Если уж вы решили посвятить время тренировке, оставайтесь сильным и дисциплинированным, преодолевайте все эти мелкие искушения, и со временем тренировки помогут вам укрепить ваши Духовные мускулы, благодаря которым вы сможете замечать более значительные и трудные искушения и противостоять им.

3. Сделайте три или четыре свободных и глубоких вдоха, раздувая живот при вдохе и сокращая при выдохе. На выдохе удалите весь «застоявшийся воздух» из тела (нужно мягко сжать брюшные и тазовые мышцы, чтобы выдвинуть весь «старый воздух»).

4. Вернитесь к нормальному дыханию и старайтесь поддерживать его. Продолжайте контролировать процесс, повторяя: «Вдох — я знаю, что я вдыхаю. Выдох — я знаю, что я выдыхаю».

Теперь расширьте свое сознание и обратите внимание на структуру, интонации и температуру своего дыхания. Заметьте, как воздух проходит через ноздри вниз по трахеям, как поднимается и опускается грудина и (или) живот, и так далее. Старайтесь замечать все, насколько это возможно (мы хотим научиться распознавать до мелочей все дары Бога, которые мы обычно совсем не замечаем). Мы становимся все более и более чувствительными к Божьим дарам для нас (конечно же, это поможет нам стать более благодарными за Божью любовь).

Имейте в виду, что на каком-то этапе ваша концентрация нарушится. На этой стадии в этом нет ничего страшного (наше единство пока слабо). Сатана будет отвлекать вас от работы над осознанием любви Бога. Ваша душа может заблудиться, сесть на поезд мыслей. Если это случится, не нужно ругать за это себя или свою душу. Просто отпустите чувство неудачи и мягко верните свои мысли к дыханию и к Жизни, которую Бог дает вам в этот момент. Присутствуйте полностью в этом моменте.

Если ваша душа где-то блуждает, используйте технику «отметки в уме»: не судите себя, а просто заметьте, куда ваша душа забрела. Например, если вы потерялись в мыслях, озвучьте это тихим и спокойным внутренним голосом, подумав про себя: «блуждаю, блуждаю, блуждаю». Если вы начинаете волноваться, скажите: «начинаю волноваться, начинаю волноваться...», если ваше внимание привлекли колени или ноги, просто подумайте: «колени, ноги, колени...». Если вы вдруг почувствуете разочарование или злость, отметьте это, сказав про себя: «злость в душе — раздражение, злость в душе — раздражение» и так далее. Вы увидите, что как только начнете замечать, куда ускользнуло ваше сознание, этот отвлекающий фактор постепенно ослабнет и исчезнет. Тогда вы естественно перестанете отвлекаться и вернетесь к своему дыханию. Дышите глубоко и ровно, выдыхая весь «застоявшийся воздух», и продолжайте эту молитву, замечая в душе Божественное дыхание и возвращаясь к нему в течение 10-20 минут.

ПОСВЯЩЕНИЕ

Пусть мир в душе, единство или добродетели, которые я обрету благодаря этой тренировке, послужат для того, чтобы я мог больше помогать другим людям. Пусть сердце истинной любви сияет из глубин нашего истинного «я», распространяя Божий свет и Его любовь на всех людей, живущих в духовном и физическом мире. Я клянусь в том, что стану истинным человеком, чтобы помочь всем, кто страдает, обрести истинное и вечное счастье. Мы посвящаем эту тренировку Хананим, Истинным Родителям и всему человечеству. Аминь. Аминь. Аминь...

В процессе этой базовой тренировки мы учились укреплять единство души и тела. Начав тренировку, мы сразу же обнаруживаем, что единство нашей души и тела нестабильно. Наше тело здесь, а душа — совсем в другом месте. Мы не едины. Отвлекающий нас дьявол подрывает наше единство.

В нашей тренировке очень важно НЕ судить себя. Однако при этом мы должны быть честными с самими собой. Не позволяйте себя одурачивать, ведь честность перед собой — это вовсе не пустые сентиментальности типа: «Бедненький — прими — свои — недостатки — но — не — пытайся — их — исправить». Честность требует большого мужества и способности порой очень строго относиться к своим слабостям, но она всегда оставляет место для надежды — надежды стать менее эгоцентричным и научиться чаще замечать Божьи дары в своей жизни.

Самообвинения твердят: «У тебя не получилось, и ты всегда будешь неудачником!». Честность говорит: «Хоть ты и потерпел неудачу, давай посмотрим, что мы можем сделать, исправим ситуацию и двинемся дальше». Самообвинения не оставляют никакой надежды на то, чтобы стать лучше, а честность дает внутреннее смирение, терпение и понимание, что на ошибках можно учиться.

Что же мы практикуем на основополагающем уровне? Мы практикуем могущественные принципы — принципы возвращения владычества и умения быть ответственными (в противоположность безответственности — а мы обычно бываем именно такими, особенно в наших отношениях с Богом), умения «отпускать прошлое» и «начинать все заново». Когда нам не удастся тренировка и душа начинает блуждать где-то далеко, мы не просто становимся реактивными и начинаем судить себя, как неудачников; мы осознаем свои самообвинения и замечаем их. Например, когда мы гневаемся, гнев появляется и буквально захватывает нас — он становится субъектом, а мы объектом. Таким образом, гнев берет контроль над нами, а мы этого даже не замечаем (это касается и любого другого негативного состояния — зависти, ревности, ненависти, обиды и т. п.). Однако когда мы «отмечаем» гнев в уме, наклеив на него соответствующую этикетку, мы не только узнаем его, но и лишаем его силы: субъектом становимся мы, а гнев — объектом! Сделав это, мы снова обретаем владычество и контроль над своей душой. Затем, взяв ситуацию под контроль, мы можем принять решение «отпустить» эти чувства и вернуться к своему дыханию — мы практикуем «новое начало».

Подумайте, насколько может быть полезен этот простой принцип контроля над собственной душой. Если бы мы могли научиться быть более внимательными, «отпускать» вредные эмоции и «начинать заново», насколько это помогло бы в нашей жизни и в жизни других! Если бы мы вместо того, чтобы после тяжелого события в жизни впасть в депрессию, жалость к себе и (или) агрессию по отношению к себе или другим, могли активно контролировать свой гнев, разочарование, тревогу и ненависть (а не оставаться пассивными, позволяя этим состояниям завладеть собой), а затем отпустить эти чувства и начать все заново! Подумайте, как это было бы полезно с практической точки зрения! Если бы член банды, который в ответ на оскорбление достает оружие, чтобы убить обидчика, не придавал такого значения оскорблению (заметив свою склонность защищать свое эго и боязнь признать свое чувство незащищенности), а отпустил бы свое чувство и начал все заново, это спасло бы жизнь другому человеку.

Вот почему так важно единство души и тела. Оно позволяет нам сделать паузу между «раздражителем» и нашей «реакцией» на него. Определенный раздражитель может просто взвесить нас, и нашей первой реакцией будет ударить, атаковать словесно или физически или впасть в ярость. Однако если мы достаточно натренируем единство души и тела, то при возникновении раздражителя у нас появится пространство, время для того, чтобы сделать «вдох» между раздражением и желанием отреагировать по типу «ударь или беги». Используя технику «отметки в уме», мы становимся субъектом по отношению к агрессивным и негативным состояниям, ведь она позволяет дистанцироваться от них и вновь обрести контроль над состоянием своей души, а не попадать под влияние негативных эмоций. Мы начинаем все заново, просто возвращаясь к дыханию, нашему центру, нашей жизни. Мы выбираем мир в душе.

Многие думают, что все это ничем не поможет миру и не предотвратит насилие. Но представьте, что было бы, если бы каждый мог в минуты гнева, когда злоба побуждает причинить другому боль, осознать свой гнев, сделать его объектом, дистанцироваться от него, отпустить это чувство и начать все сначала! Тогда мир по-настоящему стал бы другим. Вот какая мощь заключена в единстве между душой и телом! Именно поэтому единство души и тела всегда было главной темой в служении Истинного Отца на протяжении всей его жизни.

Это самая основополагающая практика медитативной, созерцательной молитвы, и ее нельзя недооценивать! С помощью одной лишь этой тренировки вы сможете углубить свое осознание и понимание Бога! Идя пешком, мы можем полностью сконцентрироваться на процессе ходьбы, не занимая свое сознание тысячами других отвлекающих вещей. Мы обнаружим, что Бог глубоко раскрывает Свою любовь к нам даже в мелочах. Когда мы моем посуду, мы можем обратить внимание на воду, на поверхность фарфора или стекла, на то, как мы стоим, на наше дыхание; таким образом мы поймем, что Бог дает нам возможность просто жить, осознавать каждый момент нашей жизни, и все время быть начеку.

Это также позволяет нам остро ощущать, как нами завладевают эгоистичные состояния и как ловко нас искушает сатана. В то же время это поможет научиться побеждать негативные состояния. Эта тренировка является для нас абсолютной основой. Именно здесь будет построен дом Бога, поэтому приложите все усилия, чтобы заложить для него прочное основание. Не существует коротких путей к тому, чтобы стать лучше. Будьте бдительны! Будьте сердечны! Будьте исполнены духа! У вас все получится!

ВЫВОД: ЛИЧНЫЙ УРОВЕНЬ

Мы тренируемся в ЕДТ, и наша «отправная точка» — понимание того, насколько реальны наше разделение, наш недостаток концентрации, наша слабость к «уловкам дьявола» — понимание нашего эпистемологического несоответствия: мы «конечны», а Бог «бесконечен». Кто-то может предаться критике — мол, все это пессимистично и совершенно не «позитивно»: ну как же, ведь сама мысль о том, что мы не безупречны, в корне ошибочна, — или кому-то хочется так думать!

Суть ЕДТ, однако, полностью противоположна. Ведь мы начинаем с того, что понимаем свои слабости; мы начинаем с надежды. Если бы нам не о чем было беспокоиться или нечего улучшать, мы бы просто застряли на одном

уровне и позднее деградировали. По-моему, это куда более пессимистично! Однако если мы понимаем, что больны, у нас есть шанс выздороветь и стать духовно более благополучными.

Некоторые другие виды тренировок стараются «приукрасить» представление людей о себе, «приласкать эго» и приготовить самые приятные «эликсиры», чтобы мы перестали отдавать себе отчет в том, что больны. Однако это улучшает наше самочувствие лишь на время. Проблемы остаются, чтобы со временем проявиться вновь и толкнуть нас в порочный круг поиска все больших удовольствий, призванных прикрыть наши духовные слабости.

Однако когда мы изучаем свои проблемы с пониманием и без осуждения, как это делает врач, мы обретаем силы, чтобы работать над ними. Обнаружив источники множества наших иллюзий, мы можем искоренить хронические болезни, которые мешают истинному и вечному счастью для нас самих и для тех, на кого мы можем повлиять.

Поэтому я надеюсь, что эта тренировка поможет вам обрести искренность, мужество и решимость быть честными с самими собой и с другими. Будьте настоящими, чтобы помочь себе вырасти и стать истинными людьми Бога. Если мы будем постоянно работать над тем, чтобы стать более честными и любящими, более правдивыми и настоящими, мы сможем воплотить Царство в наших сердцах, наших домах и нашем мире.

Бог всегда рядом, Он всегда готов исцелить и поддержать нас. Нужно просто успокоиться и помолчать. Нам нужно услышать мудрость, постигаемую в тишине с Богом. Одни из моих самых глубоких переживаний случались, когда мы с Истинным Отцом сидели в полной тишине перед тем, как он выходил на Хундокхве. В этой тиши я могу усмирить свое эгоистичное желание, чтобы он похвалил меня, сказал, как он меня любит, или произнес что-то такое, что детям так хочется услышать от своих родителей.

Однако в такие минуты тишины я испытывал глубочайшее ощущение присутствия Бога. Порой в этой тишине я вместе с Отцом был тронут до слез. Иногда я чувствовал глубокую внутреннюю связь и такую успокоительную тишину, что мне хотелось склониться в полном поклоне и признать в сердце все свои недостатки.

В этой тишине мы осознаем, где на самом деле находится наша душа. Мы увидим, как мы жаждем того, чтобы нас только хвалили и нами восхищались. Мы любим приговаривать: «Какой же я хороший — я так усердно молюсь!», или: «Ну не удивительно ли то, что я прикладываю столько усилий, в то время как мои друзья смотрят драмы!», и так далее. Мы не хотим даже слышать о том, что жаждем похвалы для того, чтобы скрыть свои внутренние слабости.

Поэтому нам нужно тренироваться, чтобы увидеть эти слабости. Нам необходимо увидеть все трещины в дамбе, иначе рано или поздно вода прорвется, и мы погибнем. В такие моменты тишины, прислушиваясь, мы можем увидеть свои слабости, эгоистичные наклонности и научиться слушать, чтобы позволить своему смиренному сердцу направлять нас.

Смирение — великая сила; ее не нужно путать с пассивностью или кротостью доброй бабушки. Смирение исходит из основополагающего понимания нашей эпистемологической неадекватности перед Богом. Если это — отправная точка в нашей молитвенной жизни, тогда мы можем быть полностью открыты для уроков, как приятных, так и не очень, которые Бог дает нам. Мы станем полностью открытыми для множества благословений и уроков о бесконечной любви, мудрости и благодати.

Так что нам нужно быть бдительными, бодрствовать и быть начеку! Если у нас это получится, мы принесем Богу большое облегчение и сможем послужить Истинным Родителям с более глубоким сердцем. Я искренне надеюсь, что, изучив свои сильные и, что еще более важно, слабые стороны, мы станем честнее с самими собой и снова научимся черпать вдохновение в личных и постоянно обновляющихся отношениях с Богом и Истинными Родителями. Пусть каждый момент нашей жизни исполнится новой благодарности и осознания Божьих даров; и, разумеется, для этого нужно тренироваться все больше, больше и больше!

СУПРУЖЕСКОЕ ЕДИНСТВО

ЛИЧНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОМОГАЮТ МЕНЯТЬСЯ ОКРУЖАЮЩИМ

Проведя тренировку единства души и тела, мы должны сделать так, чтобы полученная польза и осознания повлияли на другие сферы нашей повседневной жизни. Одним из основных практических уроков, полученных нами во время тренировки ЕДТ, является тот факт, что мы несем ответственность за единство и мир внутри нас. Прилагая усилия к достижению вечного мира в микрокосме наших борющихся души и тела, мы закладываем основание и обретаем необходимую дисциплину, терпение, выносливость и опыт, которые станут помощниками в нашей повседневной жизни.

Давайте подумаем о наших взаимоотношениях. У нас есть вторая половина, семья, дети, друзья, сотрудники и т. д. Какова константа во всех этих взаимоотношениях? Правильно, мы сами. Обычно мы стремимся изменить других. Мы обвиняем их и полагаем, что именно они должны измениться, чтобы улучшить отношения.

Однако, как мы видим, все это приводит к большим разочарованиям и неудачам. Люди не только не меняются; все заканчивается порочным кругом взаимных обвинений за проблемы во взаимоотношениях. Виноват постоянно оказывается кто-то другой, а мы все меньше и меньше замечаем, насколько сами виноваты в этих проблемах. Вот почему мы усердно занимались тренировкой ЕДТ. Благодаря нашей практике мы вооружаемся мечом самоанализа и с его помощью отсекаем все наши представления и иллюзии о себе. Мы продираемся сквозь ложные представления и оправдания. Мы начинаем понимать, что обвиняем других для того, чтобы защитить свое представление о себе. Ведь

мы порой подсознательно спрашиваем себя: «Как может такой чудесный человек, как я, быть виновным в проблемах взаимоотношений?».

Первым шагом в изменении отношений является понимание, что мы можем изменить только себя и свое отношение. Мы не можем заставить других меняться — они являются индивидуальными истинными телами со свободной волей. Заставить меняться других — пожалуй, самый неэффективный метод вызвать перемены. Обычно это укрепляет других в решимости не меняться вообще, а ты сам увязнешь в бесконечной борьбе, когда ты нападаешь, а другой защищается.

Самый эффективный и действенный способ вызвать перемены в отношениях — изменить свою душу. Нужно привить ей новые привычки. Когда мы избавимся от склонности реактивно откликаться на проблемы во взаимоотношениях, мы тут же изменим и сами отношения. Почему? Потому что константой во всех наших взаимоотношениях являемся мы сами.

Стараясь активно изменить себя, мы создаем правильный настрой, который поможет нам создать здоровые отношения. Отношения со второй половиной — самые близкие для нас отношения; это означает, что даже незначительные конфликты и разногласия могут привести к большому разочарованию и боли. Близость к нашей второй половине раскрывает возможности для того, чтобы выразить силу нашей любви, но порой она же становится и источником немалых тревог. Неважно, как мы настроены друг к другу — позитивно, нейтрально или негативно; прежде всего нужно понять, что эти состояния способны меняться.

Как мы уже знаем из практики ЕДТ, эмоциональные и психологические состояния, такие как гнев или даже чрезмерная радость, в конце концов меркнут, и мы снова приходим в равновесие. Помните, как во время тренировки ЕДТ ваша душа приходила в волнение от какой-то мысли или эмоции и просто отвлекалась? Продолжалось ли это после того, как вы замечали это и отмечали в уме? Нет, правильно? Эти мысли уходили. Возможно, это повторялось, но вы снова давали отпор, отмечали все это в уме и уничтожали, наклеив ярлыки: «злость в душе», «тревога в душе», «разочарование в душе» и т. д. Тогда это состояние улетучивалось. Повторяя этот процесс и давая отпор отвлекающим негативным мыслям, приклеивая к ним ярлыки в душе и, таким образом, разбивая их на более мелкие, более узнаваемые и удобоваримые части, вы не только заставляете это состояние померкнуть, но и начинаете понимать природу таких состояний. В конечном итоге, они являются результатом множества других состояний в противовес одному неуправляемому «монстру» типа гнева или ненависти; в любом случае, все они рано или поздно проходят.

Это глубочайшее осознание дает нам реальную и практическую пользу, которую можно напрямую применить в отношении единства со второй половиной. Если вы расстроились или рассердились, немедленно примените эту технику и обратите внимание на появившийся поезд сердитых мыслей, проанализируйте его и позвольте ему проехать мимо. Затем возвращайтесь к дыханию, глубоко вдыхайте и равномерно выдыхайте весь застоявшийся воздух ваших разочарований. Продолжайте это до тех пор, пока ваша душа не придет в равновесие и не успокоится. Если этот поезд мыслей снова вернется, наклейте на него ярлык, и пусть он едет мимо, а вы возвращайтесь к своему глубокому дыханию.

Теперь вы можете гораздо успешнее контролировать свою душу и тело. Я слышал о том, как благословенные пары применяют насилие друг к другу. Этого не должно быть ни в коем случае! Этому нет прощения. Когда вы сердиты, расстроены или полны ненависти, заметьте этот поезд мыслей и не садитесь на него, позвольте ему проехать мимо, а сами возвращайтесь к глубокому дыханию, выдыхая весь застоявшийся воздух разочарований. Храните свое достоинство и контролируйте душу и тело!

Поступая таким образом, мы проявляем уважение не только к своей второй половине, но и к самим себе. Мы гораздо лучше тех, кто пытается решать проблемы, кипя от ненависти и злобы и впадая в агрессию. Как члены Объединения, мы должны достичь большего единства между душой и телом; наше призвание — объединять, а не разделять, творить мир, а не ненависть.

Поэтому уважайте свою вторую половину, уважая свою душу и тело. Проявляйте уважение и к той силе, которую вы обретаете, укрепляя свое ЕДТ. Когда приходит поезд негативных мыслей, наклейте на него ярлык (напомнив себе, куда он ведет), и пусть он проезжает мимо. Вы одержали победу. Но если он придет снова, будьте бдительны, внимательны и упорны, и примените тренировку еще раз. Это и есть ЕДТ на уровне отношений между супругами!

Вы поймете, что эта практика, которую вы используете в своих взаимоотношениях, применима и в менее близких отношениях, например, с детьми, братьями и сестрами или друзьями. Как только вы научитесь преобразовывать и укреплять свои мускулы ЕДТ, вы сможете преодолевать эти препятствия в отношениях. Если вы почувствуете зависть к другу, вы тут же приклейте к ней этикетку «зависть в моей душе», позвольте поезду мыслей проехать мимо и вернетесь к своему дыханию.

Завидующий человек прыгает на поезд мыслей, направляющийся к «земле зависти», затем перескакивает на поезд мыслей, ведущий к «земле осуждения», и в конце концов оказывается на поезде мыслей, уносящемся к «земле ненависти». Это пугающий пример, но, к сожалению, такое происходит в нашем мире. Сколько раз вы видели по телевизору, как человек из зависти мешал успеху своего товарища или даже убивал его жену или кого-то из близких!

Эта тема присутствует во многих легендах из древних писаний; самые известные из них — библейская история Каина и Авеля, история Иосифа и его братьев, а также мрачная история ревнивой похоти царя Давида. В буддизме тема зависти представлена в «Саманнапхала сутта», одном из тридцати четырех писаний, именуемых «Дигха никайя»: это история о Девадатте, кузене Будды, который желал занять положение Будды в качестве главы *Сангха* (общины монахов и верующих) и в зависти пытался избавиться от Будды. Как мы видим, даже традиционным религиям приходилось иметь дело с такими человеческими слабостями, как ревность, зависть,

жадность и т. п. Таким образом, возвращаясь к нашей мысли — тот, кто способен почувствовать наступление смертельно опасного состояния и разглядеть поезд гибельных мыслей, обретает способность предвидеть, что произойдет, если сесть на него, и это дает ему силы пропустить этот поезд, вернувшись к чистому и бодрящему дыханию жизни. По крайней мере, сейчас у нас есть эффективное средство, с помощью которого можно повлиять на потенциально опасные состояния души. Понимаете теперь, почему ЕДТ так необходимо для достижения мира в наших взаимоотношениях?

РЕГУЛЯРНО ЗАПОЛНЯЙТЕ СВОИ РЕЗЕРВУАРЫ

По общему признанию, мир — это не только отсутствие насилия. Но я также признаю, что это, несомненно, очень важный первый шаг! Когда ваши мускулы ЕДТ станут сильнее, вы сможете использовать их и для размышлений о счастливых моментах ваших отношений. Предположим, вы и ваша вторая половина действительно счастливы, словно на небесах. В этот момент вы, зная из тренировок, что все состояния души меркнут или меняются со временем, можете быть более внимательными и выразить сердечную признательность Богу или супруге, благодаря которым вы испытали эту радость. Поэтому даже в радостные минуты вы можете полностью ощущать свое присутствие и не позволять драгоценным моментам пройти мимо вас, а когда эйфория закончится, вы отпустите ее, зная, что в полной мере ощутили момент благословения и благодарны за него.

Когда вы наслаждаетесь общением со второй половиной, вы можете вдыхать, чувствуя, что вдыхаете и выдыхаете, с каждым выдохом говоря «спасибо». Ваша супруга может и не догадываться о том, что вы с каждым выдохом благодарите Бога за возможность побыть рядом с ней. Подумайте о тех, кто не может насладиться такой радостью и счастьем, потому что их супруги умерли или серьезно больны. Ваше счастье зависит от вашей способности к подобному сопереживанию. Пусть радость, которую вы испытываете вместе со своей второй половиной, станет стимулом для того, чтобы напоминать себе о тех, кто не может быть столь же счастлив. Вам нужно научиться сопереживать другим людям.

Если и вы, и ваша вторая половина практикуете ЕДТ, вы можете стать партнерами в тренировке (как в спортзале, когда кто-то «подталкивает» вас, если вы устали). Супруга может напомнить вам о чем-то или поправить вас, когда вы сядете поговорить и подумать над такими вопросами, как гармония души и тела, страдания других людей или семейная жизнь. Такие вещи могут изрядно пополнить резервуар наших взаимоотношений. Отношения со второй половиной нуждаются в постоянном пополнении, иначе ваш «семейный автомобиль» не сможет двигаться из-за проблем с коробкой передач и других технических неполадок.

Чтобы продолжать двигаться вперед, нам нужно позаботиться о самых разных мелочах, и тогда наш автомобиль будет в отличной форме. Как в машине меняют масло и проверяют трансмиссионную жидкость, так и в супружеских отношениях нужно регулярно делать остановки для анализа и проверки. Если принимать свою машину как должное и не заботиться о ней, что произойдет? Она быстро выйдет из строя.

Если в отношениях со второй половиной не делать регулярных проверок, не анализировать их время от времени, мы не только не будем знать, куда едем, но и никогда не доберемся туда, потому что наша машина развалится. Выносливость и терпение, которому мы учимся в ЕДТ, очень пригодятся нам в отношениях с нашей второй половиной.

Брак в Философии Объединения — это самое святое таинство. Мы должны уважать это событие и хорошо готовиться к нему. Вот почему мы занялись работой над единством души и тела прежде, чем обратиться к супружескому единству. Однако мы должны помнить о том, что все эти уровни, вопреки нашим представлениям, вовсе не отделены друг от друга. Они тесно взаимосвязаны.

Истинный Отец учит нас о восьми стадиях совершенства, которые нам нужно объединить. Это уровень личности, семьи, рода, общества, нации, мира, космоса и Хананим. Конечно, эти уровни связаны друг с другом. Люди создают семьи, которые затем объединяются в роды и так далее. Однако самым важным звеном является личность.

Человек живет во взаимоотношениях как внутри себя, так и с другими людьми. Будь то другой член семьи или Хананим, человек всегда находится во взаимодействии с кем-нибудь. На личном уровне человек взаимодействует со своими не единичными душой и телом, которые он старается объединить. На других уровнях он взаимодействует со всем, что его окружает, будь то огромный мир или космос, или же семья и роды, которые гораздо ближе.

Что касается уровня супружеских отношений, мы должны понять, что взаимодействуем друг с другом. В идеале, мы должны наилучшим образом дополнять свою вторую половину. Первым шагом к этому является понимание, что мы — это «мы», а не «я» и «ты». Мы — партнеры.

ПРЕЖДЕ ВЫСЛУШАЙТЕ

Причиной ссор является одно: недопонимание, или незнание друг друга. Когда говорит мужчина, он хочет чувствовать, что он прав и его ценят. Когда говорит женщина, она хочет, чтобы ее выслушали и поняли. Так как мужчина и женщина стремятся к разным результатам, их беседы зачастую приводят к разочарованию и недопониманию.

Когда говорит супруга, ей нужно почувствовать, что мы ее понимаем. Обычно мужу сразу хочется ухватить суть дела, а не слушать долгое объяснение, поэтому он говорит: «Я это знаю», «Понял, — ну и чего же ты хочешь?», «В этом нет никакого смысла» и т. д. Поэтому у жены возникает чувство, что ее недослушали и не поняли, почему она так говорит. В результате она начинает сначала и старается объяснить свои чувства, что выливается в еще более долгий разговор.

Поэтому в следующий раз, когда ваша жена будет говорить, просто выслушайте ее! Призовите все свое внимание и послушайте, даже если в уме у вас возникают разные мысли или вы подбираете слова, чтобы возразить. Если вы будете стремиться прежде всего слушать и внимать, Бог вознаградит вас коротким разговором, и вы даже сможете научиться чему-то у жены! Поэтому, благословленные мужа, слушайте с истинной любовью, терпением и пониманием.

С другой стороны, когда муж затевает разговор, он обычно хочет чувствовать, что говорит важные вещи и что его утверждения логичны и разумны. Поэтому, сестры, когда говорит ваш муж, дайте ему высказаться, а когда он закончит, постарайтесь найти хоть один полезный момент (даже если вы не согласны с его идеей в целом) и скажите ему о том, что это вполне логично и разумно. Фразы типа: «Лучше скажи вот это», «Что за глупости!» или: «Хватит жаловаться, будь мужчиной!» пошатнут его уверенность и осознание того, что он вносит значительный и позитивный вклад в центральную благословленную семью.

Поэтому следующий раз во время беседы скажите ему, что он говорит важные вещи, и что некоторые моменты кажутся вам очень полезными и мудрыми. Если вы пойдете навстречу его желанию почувствовать весомость своего вклада в решение каких-то проблем, он найдет в вашем лице поддержку и захочет лучше понять ваши собственные нужды. К тому же, если у вас есть в чем-то потребность, дайте знать об этом мужу, и пусть ваша просьба будет конкретной и деликатной. Если мы научимся лучше понимать себя и друг друга, это станет материалом для доверия и преобразует былые споры в общение, исполненное поддержки и взаимопонимания: это и есть тренировка! Помните, что важно всегда слушать друг друга!

ВЕРНОСТЬ

Одна из самых высоких клятв, которые мы даем, когда получаем Благословение — это верность на всю жизнь. Верность своей второй половине — это абсолютная необходимость. Для неверности нет никакого оправдания. Обычно мы полагаем, что причиной неверности является слабость «плоти» — или желания нашего тела.

Но, думая так, мы выпускаем из виду важный момент в анализе истоков неверности — душу. С точки зрения теологии Объединения грехопадение началось с того, что Люцифер духовно соблазнил Еву. Мы увидим, что как только научимся с помощью практики ЕДТ контролировать и осознавать, что происходит у нас в душе, мы сможем останавливать искушение до того, как оно станет неподконтрольным.

Мы должны останавливать прелюбодеяние, как только оно зарождается у нас в душе. Если мы остановим его в душе, оно никогда не перерастет в действие. Существует много способов, как поступить, когда искушения плоти овладевают душой. Например, кто-то в момент искушения думает о своей супруге, кто-то щипает себя и так далее.

Есть одна эффективная древняя практика, к которой прибегали монахи, чтобы ослабить влечение к физической красоте. Она заключается в том, что нужно представить себе скелет искусительницы, ее красные, напитанные кровью мышцы, всевозможные жидкости, которые циркулируют по ее телу, как и у любого из нас — кровь, гной, желчь, мочу и кал. Это позволяет концентрироваться на физических составляющих тела — не на поверхности кожи, а глубже, на внутренних органах, отчего сексуальная сила гаснет.

Таким образом, если человек выглядел физически привлекательно, после применения этой практики его гладкая и соблазнительная кожа сразу представляется склизкой, жилистой и напитанной кровью.

У человека есть мускулы, пронизанные синими венами, по которым течет кровь, глазницы с глазными яблоками, кишки, легкие, почки, сердце и т. д. Это сразу напоминает проводящему практику, что все мы, вне зависимости от внешней красоты, все-таки люди. И вместо того, чтобы ценить людей только за физическую красоту, которая после тренировки сразу кажется поверхностной, мы понимаем, что они тоже хотят быть счастливыми и свободными от страданий.

Однако не стоит пользоваться этой практикой слишком долго, иначе это может отразиться на взаимоотношениях с вашей супругой. Ее следует применять лишь в случае, когда приходит или повторяется искушение. Когда вы обретете контроль над душой и телом, практику более не следует продолжать. Если вы все же применяете ее, находите баланс в том, чтобы при этом видеть свою супругу очень привлекательной и красивой физически, психологически и духовно.

Когда в ваше ЕДТ вторгаются искушающие мысли, есть более простая практика — решительно вернуться к дыханию. Когда к вам приходит прелюбодейский поезд мыслей, просто отметьте это и отделайтесь от него, целиком сфокусировавшись на своем дыхании и выдохнув из себя весь застоявшийся воздух. Обратите внимание, каким воздухом вы дышите, какова его температура, как поток воздуха касается вашей верхней губы, проходит по ноздрям и так далее. Сохраняйте концентрацию на дыхании в течение всего времени. Если вас опять захватит поезд мыслей, вернитесь к глубокому дыханию и продолжайте процесс, пока не будут восстановлены стабильность и единство души и тела.

Если вам слишком трудно сохранять стабильность, вернитесь к осознанию того, что как бы красиво человек ни выглядел (пусть это будет хоть супермодель в бриллиантах и жемчугах, раздетая в самые откровенные наряды), она повсюду таскает в себе два или три фунта кала! Каким бы привлекательным ни был человек, в его кишечнике

постоянно скапливаются совершенно неаппетитные каловые массы с отвратительным запахом! Возможно, это неприятно слышать, но ведь так устроены все люди. Эта мысль позволит вам сфокусироваться на дыхании, осознать дар жизни, которым вы обладаете, и держаться подальше от искушений!

НЕРЕАКТИВНОЕ ЭМПАТИЧЕСКОЕ СЛУШАНИЕ

Теперь, в ходе нашей работы, мы будем учиться нереактивному эмпатическому слушанию. Эта практика поможет нам перейти на новый уровень духовных отношений и взаимопонимания с нашей второй половиной. Как часто мы действительно слушаем, о чем говорит нам наша супруга? Большую часть времени, когда она рассказывает о чем-нибудь или делится своими переживаниями, мы молча ведем беседу с самими собой. Стоит ей выразить нам свое недовольство, как наша внутренняя «защита» тут же поднимает голову. Затем в душе рождается осуждение и на пару с самооправданием пытается найти что-нибудь, что нам в супруге не нравится, чтобы огрызнуться в ответ.

Обычно мы не осознаем все эти процессы и защитные механизмы. Отсюда и наша реакция: скорее всего, мы скажем в ответ что-то такое, о чем потом пожалеем. Так мы оставляем шрамы на наших отношениях, которые будут болеть даже после того, как мы извинимся. Поэтому нам нужно бдительно следить за своим ЕДТ, даже когда мы рядом со своими супругами.

В процессе тренировки мы убедились в том, что в нас нет единства и мы легко отвлекаемся. Мы увидели, что дьявол посылает нам поезда мыслей, чтобы увезти нас, сбить с толку и уничтожить наше единство. То же происходит и на уровне супружеских отношений. Если мы не отдаем себе отчет в существовании этих поездов, нас ждет быстрый и печальный конец. Динамика живых отношений требует больше бдительности и фокуса, чтобы увидеть поезда мыслей, так как в напряженных ситуациях они очень быстро приезжают и похищают нас.

Стоит нам почувствовать осуждение со стороны нашей второй половины, как тут же появляются всевозможные поезда мыслей. Они посылаются специально для того, чтобы мы потеряли над собой контроль и разрушили наш святой брак. Поэтому нам нужно быть бдительными. Теперь же мы вместе с нашими супругами попробуем научиться нереактивному эмпатическому слушанию. Вот наша следующая тренировка:

ПРАКТИКА НЕРЕАКТИВНОГО ЭМПАТИЧЕСКОГО СЛУШАНИЯ

1. Поделитесь тем, что доставляет расстройства — Пусть каждый из супругов возьмет лист бумаги и честно опишет три момента, которые его раздражают в партнере, начиная предложение с «я». (Эту идею подала мне моя сестра; дело в том, что мы обычно начинаем предложение с «ты» — «ты сделал то», «ты сделал это», «это твоя вина» и так далее. Однако если вы начнете фразу с «я», вам придется сделать паузу, подождать и взять ответственность за то, что вы хотите сказать. Вы будете вынуждены признать, что тоже имеете отношение к сказанному, а не просто бросаете обвинение, считая себя при этом невиновным. Я уверен, что лучше всего начинать предложения с «я» и в словесном выражении несогласия с супругой). Будьте конкретны. Начинайте предложения так: «Мне было больно, когда ты...», «Я рассердился, когда ты...», «Мне не понравилось, как ты...», и так далее. Пока вы пишете, следите за своим дыханием и за различными поездами мыслей — нетерпеливыми, нервными и т. п. Не думайте о том, что пишет ваша вторая половина, и не пытайтесь это угадать; просто будьте честны и фокусируйтесь на том, какие три момента вам не нравятся (когда вы просите супругу написать, что ее в вас не устраивает, постарайтесь понять, что ее по-настоящему заботит, и не цепляйтесь за то, каким тоном и с каким выражением она об этом сказала).

2. Опишите сильные стороны — Теперь перечислите на бумаге три самых замечательных и достойных качества вашей супруги, начиная предложение с «я», и деликатно дайте ей прочесть. Будьте конкретными, начните предложения примерно так: «Я люблю, когда ты...»; «Я чувствую твою любовь, когда ты...»; «Я тронут, когда ты...» и т. д.

3. Читайте вдумчиво — Разойдитесь по разным комнатам и прочитайте в тишине, что написала ваша супруга. Постарайтесь, чтобы во время чтения ваше тело пребывало в полном спокойствии. Пока вы будете молча читать, ваши мысли разлетятся кто куда. Возможно, вас попытаются взять под контроль поезда мыслей защиты, осуждения, гнева, мести и тому подобных чувств. Отметьте их про себя и дайте проехать мимо. Не реагируйте сразу, а проявите сочувствие и понимание. И теперь, во время чтения, обратите внимание на совершенно другие поезда мыслей, атакующие вас. Это поезда мыслей эгоизма, потакания своим желаниям, жажды похвалы и т. д. Заметьте, что если вам говорили что-то плохое, вы старались защитить свое эго, а когда вы слышали что-то хорошее, ваше это тут же расцветало и хотело услышать еще больше.

Важно разобраться с нашим эго и понять, что оно инстинктивно отталкивает неприятные вещи и наслаждается тем, что ему нравится. Когда мы осознаем эту склонность, мы ослабим удовлетворение, которое эго получает от подобных вещей. Таким образом мы научимся больше анализировать, осознавая свои эгоистичные склонности, и начнем менять эти склонности, стараясь служить другим и быть более бескорыстными.

4. Будьте открытыми к словам вашей второй половины — От вас зависит, сможете ли вы создать атмосферу честности, в которой ваша супруга почувствует себя комфортно и сможет раскрыть вам свое сердце. Просто помните, что это — религиозная практика, помогающая глубже понять скрытые в душе недовольства и разочарования.

Возможно, вы почувствуете себя некомфортно и попытаетесь поменять положение, или же недоверчиво сдвинете брови — в любом случае, отметьте в уме эти физические проявления (их осознание поможет вам в будущем быть настороже в случае, если вы почувствуете дискомфорт и желание защищаться). Обратите внимание, что это — ваша реакция на критику; она тоже является частью защиты.

5. Признайте свое несовершенство — Теперь, как вы видите, и поезда ваших мыслей, и физические проявления — все фокусируются и стараются внимательно слушать, что говорит ваша вторая половина. Постарайтесь без эмоций признаться себе, что, возможно, у вас есть склонность время от времени поступать подобным образом. Для первого шага это хорошо (помните, что даже если вы считаете себя невиновным, хороший слушатель все равно сможет понять из слов собеседника, насколько искренним было его разочарование).

6. Молитва благодарности — Завершите встречу совместной молитвой благодарности, так как вы оба внесли свой вклад в углубление взаимопонимания и рефлексии в вашем браке. Закончите молитву традиционным способом, во имя свое.

7. Проведите минуту в тишине и медитации, дыша глубоко и спокойно, и пусть ваши душа и тело пребывают в мире. Почувствуйте радость от того, насколько глубже вы стали понимать свою вторую половину.

Давайте посмотрим теперь, как часто нами овладевает гнев в наших взаимоотношениях. Когда нас критикуют, мы отказываемся это принимать, а когда нас хвалят, мы попадаем в зависимость от похвалы и не хотим ничего другого. Вот, в чем проблема.

В достижении ЕДТ на личном уровне нам приходилось браться за свои болезни и избавляться от них; точно так же нам нужно поступать и на уровне супружеских отношений. Мы должны понимать, что когда наша вторая половина выражает недовольство нашими поступками, она помогает нам увидеть наши недуги. Я должен признать, что можно слишком увлечься поиском вины другого человека, и это отнюдь не поможет оздоровить ваши отношения. Именно поэтому лучше всего за один раз отметить лишь три неприятные черты и три достойные, чтобы список того, что нужно изменить, был не слишком большим и нереальным.

Три черты, над которыми нужно работать, и три хороших качества помогут вам сфокусироваться на том, с чем нужно быть осторожным и что можно смело продолжать. Поэтому не увлекайтесь поиском недостатков в своем партнере в любую

свободную минуту, а лучше запланируйте совместную тренировку в удобное для вас время. Если раз в неделю вы посвятите двадцать минут тому, чтобы поделиться

своими неприятностями и счастливыми моментами, произошедшими в течение недели, этого будет достаточно, чтобы посадить семена настоящей честности и взаимопонимания, благодаря которым расцветут ваши отношения, практика нереактивного эмпатического слушания со временем раскроет все ваши привычки, как наносящие вред, так и поддерживающие здоровье вашего брака. Это придаст вам силы изменить свои плохие привычки, укрепить полезные и сделать свой брак крепким и взаимно обогащающим союзом.

А теперь найдите время, чтобы записать, что нового вы узнали о себе и о своей второй половине.

ЕДИНСТВО С НАШИМИ ДЕТЬМИ

Первое, что мы должны понять, — это то, что разница между детьми и взрослыми составляет приблизительно два фута². Когда мы растим детей, мы чаще всего растим и самих себя. Воспитывая детей, мы должны чаще прощать, мы должны быть более терпеливыми, мы должны безусловно любить, мы должны контролировать гнев и обиду (да, это правда — многие родители обижаются на своих детей за то, что те «отнимают» у них свободу, общественную жизнь) и т. д.

²Фут — мера длины, равная 30,48 см

Часто из-за того, что дети намного меньше нас и кажутся менее развитыми, мы обращаемся с ними так, словно они совсем ничего не понимают. Конечно, в головном мозге есть определенные части — как, например, лобная доля, которая отвечает за принятие долгосрочных решений — которые развиваются только к двадцати пяти годам. Однако остальные части головного мозга у детей развиты так же, как и у взрослых, в том числе и часть мозга, отвечающая за эмоции — «эмоциональная» часть.

Дети могут научить нас быть внимательными к «мелочам» в жизни. Я получаю огромное вдохновение от того, как мои дети приветствуют каждый новый день с живой энергией молодости. Когда мы вместе выгуливаем собак, они напоминают мне о детской чистоте и естественной любви к природе и творению. Их юмор и игривость, с которыми они придумывают что-нибудь или говорят простые вещи, напоминают мне, какие они живые и как они присутствуют в каждом моменте жизни.

Однако воспитание детей — это еще и испытание. Я помню, как один из наших мальчиков обзывал других: «Эй, дед», «трус» и т. д. Дошло до того, что, когда у него не получалось домашнее задание, он обзывал и свою маму. Сначала она объяснила ему правила, что он не должен обзывать других «дедом» или «трусом». Но в нем проснулась недюжинная творческая жилка, и он стал изобретать другие слова, которых не было в списке. Тогда она поняла, что правила не работают.

Мы обсудили эту проблему, и я предложил вместо того, чтобы создавать списки правил и норм, учить тому, что древние традиции называют добродетелями. Потому что правила слишком специфичны — «не называй маму

«бабулей» и так далее. Столкнувшись с подобными правилами, ребенок будет придумывать новые прозвища, и нам понадобятся новые правила, которые продолжат: 1) уменьшать силу правил и 2) добавлять ребенку решимости искать новые прозвища, которых еще нет в списке. Вместо этого я предложил учить детей добродетелям.

Я объяснил, что мне нравится искусство чайной церемонии (Chado), потому что оно учит четверем добродетелям чая — гармонии, уважению, чистоте и спокойствию. Это выражается в том, что мы, передавая чашку чая, посвящаем время гармонии. Если мы достигаем гармонии с гостем, за этим следует уважение. Во время участия в чайной церемонии должна соблюдаться чистота посуды, души и намерений. Когда все три добродетели соблюдены, тогда и четвертая, спокойствие, появится естественным образом.

Я объяснил, что Chado старалась прививать ученикам добродетели достижения гармонии, Уважительного отношения, телесной и духовной чистоты и спокойствия в себе и других. Эти добродетели помогут сформировать все остальные аспекты нашей жизни. Хотя сама церемония представляет собой четкую последовательность и определенный ритуал, эти добродетели можно применить и во многих других сферах жизни, не только в чайной церемонии.

Мы тоже решили сфокусироваться на двух добродетелях: «Уважай себя и других» и «Прости, забудь и иди дальше». К счастью, эти добродетели оказались очень полезными. Когда дети пытались придумать новые имена или прозвища, мы просто говорили им: «Уважайте других». Когда они жаловались на то, что с ними плохо поступили, мы говорили: «Прости, забудь и иди дальше». Эти добродетели достаточно всеохватны и универсальны, чтобы применять их в самых разных ситуациях, и достаточно гибки, чтобы адаптироваться к изменениям в ситуациях.

Вместо того чтобы оказаться в тесных рамках правил и норм, наши дети познавали эти две добродетели, применяя их в различных ситуациях. Когда кто-то из детей, не справившись с домашней работой, говорил: «Я не могу это сделать» или: «У меня не получается», мы ему отвечали: «Уважай себя, ты это можешь». Сосредоточив внимание на этих добродетелях, мы как родители нашли это полезным, эффективным и дающим силу даже нам самим.

Я помню еще один пример, когда один из наших сыновей остался с нами дома, а все его братья и сестры пошли в гости к другу. И они звали его с собой, и мы уговаривали его пойти поиграть вместе со всеми, но он упрямо настоял на том, чтобы остаться с нами. Как только они ушли, он стал плакать и причитать, что вот, мол, они будут там играть и веселиться. А затем рассказал о том, как год назад ему не разрешили поиграть в видеоигру у друга дома. Мы поняли, что в этой ситуации не стоит сердиться и выговаривать ему, что все произошло из-за его неумения принимать решения и что все его жалобы необоснованны.

Мы постарались выразить ему сочувствие, ведь дети тоже способны ощутить большой эмоциональный стресс и страдания, сравнимые со взрослыми. Два человека могут оказаться в одинаковой ситуации, но один при этом впадает в хроническую депрессию, а другой идет дальше с обновленной решимостью. Поэтому мы, понимая, как сильно он переживает, постарались внимательно выслушать его, заостря внимание на его хороших чертах.

Мы сказали ему, как важно «простить и забыть» все, что было у друга, который год назад не дал ему поиграть в свои видеоигры. Затем мы сказали ему, что он должен «простить, забыть и идти дальше». Когда он попытался по-другому выразить те же жалобы, мы просто повторили: «Прости, забудь и иди дальше». Эта добродетель настолько обширна, что способна вобрать в себя огромное количество жалоб на проступки других людей.

Эти испытания были в равной степени серьезны как для нас, родителей, так и для наших детей. Мы все осознали силу этих простых добродетелей, и мы, родители, смогли задуматься над тем, что же мы действительно хотим привить нашим детям, чтобы помочь им повзрослеть и стать зрелыми — какие добродетели они запомнят, став взрослыми. Определенно, такие качества, как «Уважай себя и других» и «Прости, забудь и иди дальше» необходимы даже взрослым людям для достижения успеха.

Должен признать, что многим родителям, столкнувшимся с более сложными и запутанными проблемами своих детей, эти примеры могут показаться в лучшем случае несерьезными. Я помню, как одна женщина говорила мне, что все мои «идеи» о том, что нужно быть терпеливым или не злиться, конечно, замечательные, но мне еще предстоит столкнуться с куда более серьезными проблемами воспитания детей. Она спросила, как бы я поступил, «если бы моя дочь вернулась домой в час ночи, наврала в лицо о том, где была, и заявила при этом, что ей нет до меня никакого дела?»

Я сказал ей, что уверен, что она была не настолько бессильна, как ей казалось. Именно в тот конкретный момент она решила рассердиться до такой степени, что была готова «поколотить» свою школьницу-дочь. С другой стороны, по ее словам, если бы она осталась милой и спокойной, ее дочь просто перешагнула бы через нее. Я спросил: «Почему вы думаете, что у вас есть только два пути:

1) прийти в бешенство или 2) быть «милой мамулей?»»

Я сказал ей: «Вы — индивидуальное истинное тело с бесконечными творческими возможностями, бесконечными способностями к развитию и бесконечной свободой. Между этими двумя крайностями выбора, на которые, как вам кажется, вы обречены, существует бесконечное множество более подходящих вариантов реакции, а также бесконечная свобода. Я согласен, что если вы будете чрезмерно проявлять свой гнев, это повредит вашим отношениям с дочерью. Я также полагаю, что если вы будете слишком потакать ее желаниям, это тоже нанесет вред вашим отношениям, ведь вы не научите ее тому, что наши поступки влияют не только на нас, но и на других людей.

В этом и заключаются *ваши* способности к развитию и *ваше* творчество — выбрать верный подход, руководствуясь своими возможностями и своей свободой. Вам нужно развить в себе умение выбирать золотую середину между этими крайностями. У вас есть свобода воли, также как и у вашей школьницы-дочки. Воспитание детей дается непросто, но мы обычно совсем не так бессильны, как нам кажется.

Когда мы чувствуем, что мы бессильны и у нас нет выбора, мы обвиняем в этом внешние обстоятельства или, как в этом случае, своего ребенка за то, что он приносит нам одни расстройства и чувство беспомощности. Как только мы поймем, насколько многообразны варианты выбора и насколько мы свободны выбирать, нам придется признать, что мы просто не осознаем своей способности к развитию и творчеству. В каждом событии нашей жизни есть выбор и есть возможности.

У вас есть способность делать правильный выбор, и вы должны развивать ее. Именно в этом и проявляется ответственность. Когда вы осознаете, что обладаете бесконечной свободой, вы поймете, что *вы сами выбираете*, как вам действовать и реагировать — это ваша ответственность. Понимаю, это звучит пугающе, так как не дает нам возможности переложить ответственность на внешние обстоятельства или разочарования и наделяет ответственностью нас самих, заставляя понять, что мы свободны — свободны выбирать, как нам поступать или не поступать, свободны проявлять свои *бесконечные* творческие и новаторские способности».

Я предложил ей попробовать, по крайней мере, два приема в отношениях с дочерью: 1) Организовать семейную встречу, когда вся семья может вместе провести время за ужином или просто собраться на час в неделю; 2) Хотя бы раз в месяц или в два проводить встречи именно с этой дочерью, на которой не должны присутствовать другие ее братья или сестры. Конечно, услышав мое предложение, эта мама тут же сочла его невозможным, потому что дочь не хотела иметь с ней ничего общего. Я сказал ей, что если бы она получше узнала ее чувства, то, скорее всего, все оказалось бы совсем наоборот.

Я сказал ей, что это будет непросто, если она хочет, чтобы ее отношения с дочерью строились по типу «хозяин-подчиненный» — если мама говорит: «Сделай это», она делает, мама говорит: «Сделай то», она делает. Я спросил ее, чего бы она хотела от взаимоотношений с дочерью. Помолчав, она сказала — душевного спокойствия. Я ответил ей, что если она хочет этого, она не может получить это

только для себя; ей нужно постараться создать такое окружение, в котором и ее дочь сможет обрести мир в душе — «поступай с другим так, как хочешь, чтобы поступали с тобой». Я напомнил ей, что она жива, и ее дочь тоже, что обе они здоровы, обе обладают бесконечными творческими и новаторскими способностями и свободой, и если бы они вместе постарались создать мир в душе друг для друга, то для них не было бы ничего невозможного, не говоря уж об организации совместного времени. Она ответила, что попробует. Я сказал ей не пробовать, а активно действовать, ведь достижение успеха во взаимоотношениях — это не просто попытки, а процесс налаживания и создания отношений, желанных для обеих сторон; именно у вас есть силы признать свою и чужую бесконечную свободу, творческие способности и гений — только вы можете сделать так, что все получится!

Сколько людей сдерживают свои порывы, не веря в свой потенциал, или живут в постоянной обиде на других за свои страдания? Теперь мы понимаем, что добродетели, которым мы учим своих детей, пригодятся им не только в детстве, но и в течение всей жизни. Эти добродетели дают им силы, когда они применяют их в самых разных ситуациях; иногда ребенку требуется всего одна фраза, которую он мог бы повторять для себя или даже для своих друзей (когда друзья жалуются на кого-то, ребенок мог бы сказать им: «Прости, забудь и иди дальше!»)

Вы можете в качестве упражнения сесть вместе со своей второй половиной и подумать над тем, какие качества могли бы помочь вашим детям решать самые разные проблемы в течение жизни. Постарайтесь представить, какими людьми вы хотели бы видеть их в будущем. Такими качествами могут быть цельность характера, честность с собой и другими, умение поступать с другими так же, как хочешь, чтобы поступали с тобой, умение соблюдать равновесие в жизни и т. д. Постарайтесь, сохранив некую долю практичности, все же понять, что эти нравственные ценности, как правило, являются основой всех великих религиозных учений — если мы не усвоим основ, нам не видать прогресса!

Теперь выберите время для того, чтобы обсудить с вашей второй половиной, какие добродетели вы хотели бы видеть в своих детях и какие добродетели вы сами хотели бы обрести и воплотить в жизнь.

Одним словом, учите детей добродетелям и практикуйте их сами. В добавление к этому я приведу три простых, но весьма действенных момента, которые вы можете практиковать с вашими детьми независимо от их возраста:

1. Установите семейную традицию регулярно встречаться с детьми (это может быть летняя встреча, если они живут далеко, или время, отведенное для совместных игр каждую неделю. Для меня с моими братьями и сестрами, а сейчас и для моей семьи и моих детей таким собранием является «кем-бэ» по воскресеньям, а после этого — угощение конфетами и другими вкусностями).

2. Собирайтесь хотя бы раз в день на совместную семейную трапезу (если дети живут вместе с вами; если же нет, звоните им «просто так» пару раз в неделю).

3. Организуйте индивидуальную встречу с каждым ребенком и постарайтесь, чтобы она стала важной и незабываемой именно для него (считается, что ребенок с самой большой теплотой вспоминает именно такие особые встречи наедине с родителями, в которых присутствует только он и родители — а не вместе с другими братьями и сестрами, знакомыми и т. д.).

4. Помните, что если вы обладаете ЕДТ, то все это — истинная и серьезная религиозная практика Объединения! Расширяйте понятие духовной тренировки и старайтесь изо всех сил!

ЛИЧНОЕ ВНИМАНИЕ

Мы можем заваливать своих детей подарками, считая, что дарим им личное внимание, но самый большой дар мы преподносим им неохотно — личное общение с нами и взаимодействие с нашей жизнью. Мы можем возить их по магазинам или задаривать подарками, в то время как на самом деле они хотели бы обсудить с нами то, что их беспокоит, или услышать от нас рассказы про нашу жизнь. Возможно, они тянутся к нам за советами, а мы боимся, что не сможем дать достаточно хороший ответ или подсказать выход, поэтому маскируем свою неуверенность тем, что избегаем разговоров, разглагольствуем о том, какие они неблагодарные, или напускаемся на них из-за мелочей.

То, в чем дети отчаянно нуждаются — это личное внимание. Им нужно знать, что каждый из них уникален, каждый из них — индивидуальное истинное тело, и родители любят его за эту уникальность. Мы, родители, конечно, считаем своих детей уникальными и ценными, но дети обычно этой уникальности не чувствуют.

Одна из наших семейных традиций, которые завели мы с женой — встречи с нашими детьми, с каждым индивидуально. Например, в первую субботу мы обедаем с нашим старшим сыном, в следующую субботу — со вторым, и так далее. В этот день мы делаем то, что до этого вместе запланировали. К примеру, на встрече со старшим сыном мы пошли и покушали его любимые картофельные чипсы в «Тако Белл». А в день, посвященный нашему второму сыну, мы отправились в супермаркет и купили его любимое трехцветное мороженое, а потом пошли в «Бургер Кинг».

Мы заранее в своих планах обозначили субботу как день встречи с одним из наших детей. Мы показываем им на календаре, когда будет их день, а затем планируем вместе с ребенком, что именно мы будем делать. Мы также сохраняем гибкость, зная, что в этот день ему может захотеться чего-нибудь другого. Все зависит от ребенка. План действий остается за ним; главное, чтобы всем было весело и хорошо. Мы обсуждаем, чем мы можем заняться, а затем принимаем окончательное решение. (Как родители, мы стараемся как можно больше идти детям навстречу, но не настолько, чтобы учить их плохому).

Это время, проведенное вместе, способствует сближению и обретению эмоционального спокойствия. Обычно ребенку приходится соперничать с братьями и сестрами, чтобы получить свою долю внимания. Порой он проявляет недюжинную изобретательность и специально плохо себя ведет, чтобы привлечь к себе негативное внимание (ведь это все-таки тоже внимание). Поэтому во время наших встреч дети по-настоящему чувствуют, что они особенные и что родители любят именно их.

Мы, родители, придерживаемся строгого правила — во время таких встреч не говорить о других братьях и сестрах и не сравнивать с ними ребенка. Это время посвящено только ему. Мы стараемся всецело подарить ему свою любовь, чтобы оставить позитивные и благотворные впечатления, которые со временем, мы уверены, станут хорошим вкладом в здоровые и доверительные отношения.

Еще один момент, необычайно важный для родителей: если вы пообещали что-то своему ребенку, вы должны сдерживать слово! Ничто не может разрушить доверие сильнее, чем даваемые и постоянно не выполняемые обещания. Дети научатся относиться с недоверием ко всему, что вы говорите; это также нанесет вред их способности выполнять обещанное. Если вы не уверены, что сможете сделать что-то, не обещайте. Будьте честны и скажите ребенку, что вы не уверены, но очень постараетесь.

Но если уж вы пообещали, приложите все усилия, чтобы сдерживать слово.

Доверие — это добродетель, которую нужно завоевать, она не дается просто так. Давать обещания — это хорошо, потому что это помогает детям понять, что они не всемогущи, и что близкие им люди — это источники, которые будут с ними в течение жизни. Однако намного важнее хранить обещания, ведь доверие не получишь просто так, его нужно заслужить. Поэтому если вы обещаете, будьте честны и сдерживайте слово.

Если вы никак не можете выполнить обещанное из-за непредвиденных и критических обстоятельств, вы должны обязательно это восполнить. Возможно, придется выполнить два, три или даже десять обещаний, чтобы восполнить одно не сдержанное — но это нужно сделать. Представьте, что вы строите кирпичную стену. С каждым выполненным обещанием вы закладываете кирпичик в прочную стену доверия. Однако каждое невыполненное обещание — это выпавший из стены камень, причем не сверху, а снизу; чтобы заново восстановить стену доверия, может понадобиться много кирпичей.

Возможно, это не самая лучшая аналогия, но она показывает, что для того, чтобы заслужить доверие, нужно попотеть и приложить усилия. Отношения — это процесс; они могут меняться к лучшему или к худшему, если ими пренебрегать. Поэтому будьте начеку и не забывайте о стенах вашего «дома доверия», который вы строите вместе с детьми. В конце концов это окупится вам сторицей. Ваши дети будут трепетно хранить честно заработанное доверие и научатся держать слово, данное вам и своим детям в будущем.

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК — СОКРОВИЩЕ

Моя жена ведет превосходную коллекцию дневников для каждого из наших детей. У каждого ребенка есть дневник, в котором мы, родители, описываем что-то, вдохновившее нас, или отмечаем незабываемые переживания с этим ребенком. Жена рисует красивую картинку, которая отражает наши чувства и само событие.

Например, каждый раз, когда ребенок дарит маме цветок, она искусно клеивает его в дневник и пишет несколько слов и дату. Каждый раз, когда дети приносят ей камешек, найденный на улице, она подписывает на нем дату и имя

дарителя. Мы намереваемся отдать им эти тетради с записями, когда они повзрослеют и когда у них самих, возможно, будут дети. Цель такой практики, — а я определенно считаю ее духовной и религиозной практикой, — показать им, что мы заботимся и горячо любим каждого из них. И что в процессе воспитания у нас были незабываемые и уникальные переживания, которые принесли нам глубокую радость и благодарность за то, что они есть в нашей жизни.

Слишком часто бывает, что детьми пренебрегают и они чувствуют себя нелюбимыми. И хотя мы знаем, что еще не стали совершенными родителями, мы чувствуем, насколько важен вклад в долгосрочные отношения с детьми в нашей жизни, жизни членов Объединения. Нет большей радости, чем заботиться о своих детях и быть всецело вовлеченными в отношения с ними! Если мы достаточно внимательны, мы увидим всю их мудрость и чистоту.

Часто они заставляют нас задуматься и взглянуть на вещи по-другому. Они напоминают нам, как прощать других или как быть живыми и присутствовать в каждом моменте жизни. В следующий раз, когда будете с детьми на природе, обратите внимание на то, как они внимательны и исполнены гармонии. Они видят красоту там, где взрослые не замечают и проходят мимо. Они напоминают нам о нашей Изначальной Душе и нашей внутренней чистой совести.

В трудные времена, когда им нужен родительский совет и помощь, они не боятся показаться уязвимыми и поделиться своими чувствами (если мы сами не создали атмосферы, в которой это не приветствуется). Они учат нас, что нам следует становиться все лучше и лучше, чтобы остаться для них источником мудрости, на который они всегда могут положиться в процессе роста; в противном случае они быстро перерастут нас. Дети знают больше, чем нам кажется, но и в родителях они нуждаются сильнее, чем мы думаем.

Родители — это родители, а не друзья для своих детей. Родители должны помочь детям вырасти и стать людьми, способными поддерживать и развивать здоровые и счастливые отношения друг с другом и с окружающими. Для этого они Должны познать свои границы и свой безграничный потенциал. Они должны научиться быть уязвимыми и в то же время смело смотреть в лицо неприятностям. Они должны научиться помогать себе, а потом и другим.

Родители должны давать детям именно такое воспитание. Признаюсь, порой это кажется пугающе трудным, а некоторые проблемы заставляют тебя думать, что ты — ужасный родитель (именно так я порой и чувствую). Но, как я уже говорил — заметьте этот поезд мыслей и отпустите его. Затем вернитесь в настоящий момент, в «сейчас», и разработайте реальный план по преодолению ближайшей трудности. Вы МОЖЕТЕ сделать это!

РЕЛИГИОЗНАЯ ПРАКТИКА, ПОМОГАЮЩАЯ ВСЕЦЕЛО БЫТЬ РЯДОМ С ДЕТЬМИ

Как часто мы находимся в одной комнате с нашими детьми, даже играем или разговариваем с ними, но нас по-настоящему там нет? Осознаем ли мы, что порой раздражаемся, когда дети хотят побыть с нами? В процессе воспитания детей бывает и так, что дети расстраивают своих родителей — это естественно и нормально.

Очень часто мы отделяем воспитание детей и религиозную, духовную практику и тренировку. Однако нам, членам Объединения, важно осознать, что это разделение возникает из-за наших неправильных концепций. Мы должны воспринимать время, проводимое с детьми, и умение всецело присутствовать в этом моменте как духовную тренировку. Она на самом деле не так уж и отличается от тренировки ЕДТ.

Какие поезда мыслей возникают, когда вы вместе с детьми? Когда мои сыновья хотят позаниматься со мной восточными единоборствами или фехтованием на лазерных мечах, как рыцари-джедаи из «Звездных войн», я, признаюсь, порой чувствую себя слишком усталым и замечаю «поезда мыслей, подыскивающих оправдания», «поезда мыслей о собственном комфорте» и так далее. Но затем я думаю о том, что мои дети не так уж часто будут хотеть поиграть со своим папой, а если я буду слишком часто отказываться, они перестанут просить меня и отвернутся, решив, что мне неинтересно. Разумеется, я не хотел бы заронить в их души такие семена.

Поэтому я стараюсь воспринять это как беспронгрышную ситуацию. Играя и упражняясь с ними, я помогаю им тренироваться, подключать воображение, развивать координацию движений и различные навыки. В то же время я и сам тренируюсь, да и их любимые занятия сблизят нас еще больше — иными словами, эта ситуация выгодна для обеих сторон, нужно только поменять свое отношение к ней.

Если все это кажется мне слишком приземленным, надоедливым и докучливым, значит, так оно и есть. Если же я воспринимаю это как возможность завоевать доверие и завязать узы любви и заинтересованности, тогда все так и будет. Мы контролируем ситуацию, все зависит от нашего настроя. Если мы отдаем себе отчет в наличии поездов мыслей, мы можем лучше владеть своей душой. Мы обретаем силы, чтобы избавиться от негативных и тяжелых поездов мыслей и оставаться разумными и созидательными, воспринимая эти события как прекрасную возможность.

Представьте, что ребенок упраскивает вас почитать ему сказку на ночь. Возможно, вы действительно устали и не видели своих детей весь день; вам хочется накричать на них и потребовать, чтобы они поняли, как вы утомлены и какой длинный был у вас день. Но как только вы начинаете раздражаться, обратите внимание на поезда мыслей, приходящие к вам. Просто наклейте на них ярлык в своей душе — «раздраженные поезда мыслей», «гневные поезда мыслей» и т. д., — и вернитесь к глубокому дыханию, выдыхая весь застарелый воздух и всецело посвящая себя общению с детьми.

Имейте в виду, что ваши дети вырастут, и в какой-то момент вы уже не сможете им почитать. Поймите, что если вы сердитесь на детей за то, что они хотят провести с вами время, это оказывает влияние на ваши подсознательные чувства и позже может вылиться в осуждение и гнев. Самое ценное время — СЕЙЧАС. Постарайтесь быть рядом,

когда они позовут вас — эти небольшие усилия помогут им обрести прочное доверие и веру в вас, своих родителей, а также в то, что родители их любят и всегда рядом. Когда мы читаем детям, тренируемся или играем с ними или выполняем вместе домашние задания, мы должны видеть в этом настоящую и важнейшую религиозную и духовную практику Объединения!

Я помню, как однажды помогал сыну делать домашнее задание по чтению: мы провели вместе два с половиной часа. Он читал, пропуская слова, никак не мог понять суть истории и сердился, что ничего не понимает. Он нервничал и называл себя «глупым» и «бестолковым». Он только и твердил это, хотя я просил его уважать себя и свой потенциал, поэтому где-то на сотый раз я и сам начал сердиться.

Но я тут же вспомнил свои тренировки. Я сфокусировался на дыхании и начал замечать поезда мыслей, отпуская их восвояси и возвращаясь к чтению. В конце концов мы справились с чтением и оба устали, но были счастливы. Он был счастлив, что читал и понял прочитанное и что ответил на все вопросы быстро и легко, а я был счастлив, что смог потренироваться и дисциплинировать свое ЕДТ, занимаясь с сыном — еще одна дополнительная тренировка!

Итак, занимаясь чем-то с детьми, всецело присутствуйте в этом. Упражняйтесь и замечайте поезда своих мыслей. Если вы расстроились, дайте название этому поезду мыслей, вернитесь к своему дыханию, выдыхая весь застаревший воздух разочарований, и обратите все свое внимание на предстоящую задачу. Это может быть любое событие — прогулка с детьми, беседа с ними или умение сдержаться, если они пытаются вывести вас из себя.

Учась лучше контролировать свои реакции, — например, желание разгневаться в минуты душевного расстройства, — вы обретае силу и учитесь всецело присутствовать в общении с детьми. Возможно, вы заметите какие-нибудь мелочи в поведении своих детей, которые вы до этого никогда не замечали. Вы оцените все это по достоинству, когда дети вырастут. Вкладываясь в своих детей, вы делаете вклад в свое счастье и учите их, как растить собственных детей. Иными словами, воспитывая своих детей, вы растите своих внуков — помните, когда у них будут свои дети, они будут полагаться на то, как вы их растили, как на первоисточник.

Таким образом, тренируя свое ЕДТ, мы можем немедленно его применять и учиться быть более внимательными к уникальным качествам каждого ребенка. Стоит вам уменьшить количество гнева или раздражения в вашей душе, как все в вашем окружении — в данном случае ваши домочадцы — почувствуют эффект таких перемен. В ваших силах сделать свой дом либо «семейным очагом», либо «адом». Применяя в повседневной жизни способности, обретенные в тренировке ЕДТ, вы сможете изменить свое отношение к жизни. Духовная практика не ограничится формальными тренировками; к тому же ваше возросшее чувство ответственности повлияет на расстановку остальных приоритетов — к примеру, на умение отвечать за свои поступки в отношении со второй половиной и детьми.

Таким образом, даже выполнение домашней работы с ребенком станет духовной тренировкой — нам нужно расширить понятие «духовной тренировки». Вы будете садиться на поезда разочарованных, раздраженных и любых других мыслей, но теперь вы сможете отмечать эти поезда и всецело возвращаться к общению со своим ребенком. Вы станете лучше понимать свое эмоциональное состояние и поезда мыслей, на которые садитесь, и благодаря этому сможете больше контролировать всякие негативные состояния — гнев, раздражение и так далее, трансформируя их в напоминания о том, что нужно вернуться в настоящий момент, к жизни и к тому, что важно.

Будьте внимательны и не пренебрегайте тренировкой ЕДТ. Чтобы ваше внимание никогда не ослабевало, нужно постоянно оттачивать свой карандаш. Лично я, хотя я и тренируюсь, когда провожу время с детьми и общаюсь со своей женой, беседуя с ней и слушая ее, все равно считаю важным поддержание режима постоянных, формальных тренировок и практики ЕДТ.

Если не подкреплять свое личное ЕДТ, упражняясь в объединении души и тела, вы можете обнаружить, что откатываетесь назад, и что старые привычки быстро возвращаются. Поэтому я рекомендую выделить время, когда вы можете просто побыть наедине с Богом и почувствовать себя живым благодаря ежедневной строгой практике личного ЕДТ, когда вы посвящаете хотя бы 10-20 минут в день тренировкам в тишине и гармонии. Пусть эта практика поможет вам быть внимательными в течение дня и подскажет, как относиться к окружающим.

В завершение этой книги я хотел бы сказать вам: не ждите, что будете всегда совершенными, на это никто не способен. Поймите, что превращение в Чхонхвадан (Дом Небесной гармонии) — это процесс. Даже если вам непросто тренироваться, строить отношения, быть с детьми, не отчаивайтесь! У вас всегда есть «сейчас», чтобы добиться перемен, и «завтра», чтобы стать лучше! Как мы учились во время тренировок: не судите себя, будьте просто честны с собой. Найдите причину вашего нынешнего состояния и живите в настоящем, будьте начеку, чтобы добиться нужных перемен.

В путешествии длиной в тысячу миль каждый шаг включает в себе весь путь. Каждый шаг нужно пройти, и его важность не уступает важности всего пути. Если вы остановитесь на каком-то шаге, путешествие закончится; вот как важен каждый шаг. Всецело присутствовать в каждом шаге — значит, быть начеку и видеть все, что происходит вокруг. Дайте себе достаточно времени, чтобы дышать, жить в настоящем и понимать, что необходимо улучшить, но при этом не забывайте, что вы уже набрались мужества и сделали первый шаг на пути.

Хоть мы уже и провели серьезную и важную тренировку, не принимайте себя слишком уж всерьез, — пусть и тренировки, и взаимоотношения в семье приносят вам удовольствие. Даже если во время пути вы почувствуете разочарование, глубоко вдохните, потом так же глубоко выдохните и от всего сердца скажите: «Спасибо». Молитесь так на протяжении всего пути, в любое время, когда у вас и хорошее, и плохое настроение, ведь все это — часть пути. Вы увидите, что благодаря такому молитвенному сердцу и отношению все становится для вас Божьим благословением, которое дает вам возможность учиться и расти.

Для меня истинным удовольствием было пройти с вами весь этот обучающий путь — тренировку по осознанию и воплощению всего того, чему научили нас Истинные Родители. У всех нас есть свои пять процентов. Это ответственность всех членов Объединения, состоящая в том, чтобы объединить душу и тело и заложить семена

здоровых и успешных отношений и семей. Я надеюсь, что все эти систематические упражнения Чхонхвадан поддержат вас в вашей духовной жизни и в практике и помогут вам разглядеть все замечательные благословения, которые окружают всех нас, если мы только будем внимательнее и научимся жить в настоящем.

Как недавно сказал Истинный Отец в своем турне 2005 года, озаглавленном «Пришло время Бога»: «Тот, кто не использует каждый бесценный момент, чтобы любить, утратит по-настоящему ценное... Следовательно, великий человек постоянно осознает ценность каждого момента, ведь каждый момент по-особому уникален.

Такого человека можно причислить к лику святых, и он даже может стать божественным сыном или дочерью на Небесах и земле». Я уповаю на то, что мы все сможем стать такими людьми.
Всего доброго, *Мун Хёнг Джин, Святая Земля в Ист-Гарден.*

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

БЛИЗОСТЬ К ИСТИННЫМ РОДИТЕЛЯМ, НЕВЗИРАЯ НА РАССТОЯНИЕ

РАЗМЫШЛЕНИЯ

Для члена Объединения освобождение от падшего родословия напрямую связано с благодатью Бога на основании побед Истинных Родителей. Благодаря искуплению и страданиям Истинных Родителей, через которые они прошли в тюрьме или в своей духовной жизни, мы были привиты к родословию истинной любви. И теперь благодаря этой благодати и прощению у нас есть внутренняя убежденность и силы, чтобы посвятить жизнь служению миру.

Когда мы смиряем себя и осознаем, что наша жизнь дана нам не потому, что мы великие, достойны ее, красивы или совершенны, а потому, что это — дар Бога, мы понимаем ценность жизни: каждая жизнь обладает высочайшей ценностью, потому что она дарована Богом. Когда мы видим духовную ценность людей вне зависимости от их расы, профессии и так далее, перед нами открывается неиссякаемый источник надежды, который поможет людям стать истинными, даже если они вредят самим себе и ведут эгоцентричный образ жизни.

Потакая своим желаниям, живя в гедонизме, ненавидя себя и так далее, многие люди попадают в повторяющиеся циклы неудовлетворенности и испытывают нужду в «дозе», приносящей временное удовлетворение, за которым следует потребность в более сильной «дозе»; таким образом продолжается и усугубляется цикл зависимости и самоуничтожения. Жизнь, нацеленная лишь на получение удовольствия, ведет к постоянным разочарованиям, ведь чем больше мы это делаем (под «этим» может подразумеваться применение силы к слабым, обжорство, эгоистичная любовь и т. д.), тем больше мы нуждаемся в этом, а когда мы этого не получаем, мы нервничаем, думаем только о себе и сходим с ума. Мы не видим, как причиняем боль другим, или не видим боль других. Мы становимся нечувствительными к страданиям других людей; единственное, о чем мы можем думать — это потребность в «дозе» (здесь я прибегаю к сравнению с наркоманией, но зависимость может быть не только от наркотиков или секса. Человек может впасть в зависимость от материальных вещей, эгоизма и так далее).

Дело в том, что мы в течение жизни приобретаем различные привычки (чаще вредные, чем хорошие), и регулярно наносим себе вред одним и тем же, не в силах выбраться из непрерывного цикла самоуничтожения. Эти циклы не только сбивают нас с толку, — они совершенно ослепляют нас, и мы в упор не видим, какие страдания причиняем людям словом или делом. Мы становимся недовольными, переживаем крушение иллюзий и раздражаемся из-за постоянных разочарований, которые влекут за собой эти циклы.

Поэтому тренировка, укрепляющая внутреннее единство души и тела — это важная подготовка к практике бескорыстия. Во время тренировки единства души и тела мы видим отсутствие порядка, все свои вредные привычки, все ошибки нашего эго и все ограничения. Мы впервые видим все это столь явно и определенно. И лишь теперь мы можем приступить к формированию новых привычек — например, осознавать Божьи дары, благодаря этому учиться смирению, благодаря смирению понимать ценность дарованной Богом жизни, затем познавать ценность других и через это учиться помогать другим без какой-либо эгоистичной подоплеки.

Истинный человек должен оставаться неизменным в своей концентрации, постоянным в своей ответственности и благодарности за благословения Бога и непоколебимым в своей способности бескорыстно любить. Это очень строгие требования, но они являются для нас ориентиром. Как путешественники смотрят на Полярную звезду, чтобы по ней найти север, так и для истинного человека фокус, ответственность и бескорыстная любовь — это ориентиры, которые показывают, в каком направлении идти.

Все начинается, прежде всего, с осознания наших живых отношений с Богом, вселенскими Истинными Родителями (Чхонджу Пумоним) на фундаментальном уровне — с того, что Он дал нам жизнь с первым нашим вздохом. Благодаря этому основополагающему пониманию ценности жизни истинный человек должен укрепить свою решимость с помощью бескорыстной любви. Он должен думать о других и заботиться об их благе больше, чем о своем собственном. Он должен проявить героизм в своей любви к человечеству и заботе о нем, бесстрашно живя ради других и на словах, и на деле.

Я надеюсь, что тренировка медитации и визуализации, о которой будет рассказано далее, поможет вам и вашей личной духовной связи с силой Истинных Родителей. Прежде чем приступить к ней, нам нужно надлежащим образом растворить яды, способные свести к нулю всю пользу от этой медитации. Самый сильный из этих ядов — сомнения. Это может быть сомнение в эффективности этого упражнения или в силе, которую можно обрести в результате; это могут быть сомнения, подогретые скептицизмом, прошлыми обидами, несправедливостью и так далее. Какими бы ни были сомнения, важно (если вы действительно хотите извлечь максимальную пользу из тренировки) освободиться от всех мыслей и очистить свой дух.

Как члены Объединения, мы должны уметь использовать все способности нашей души и тела для воплощения истинной любви, которую показали и дали нам Истинные Родители. Итак, мы переходим к следующей тренировке, чтобы понять, как мы были освобождены от страданий и как обрели силы стать истинными родителями и служить этому миру со смирением, мужеством и состраданием.

1. Очистите свой разум от всех мыслей. Неторопливо сомкните веки.
2. Дышите естественно и глубоко, и пусть живот поднимается и опускается с каждым вдохом.
3. При выдохе выпустите весь застоявшийся воздух из легких и живота. Сделайте это, мягко сокращая мышцы живота и выталкивая застаревший воздух. (Повторяйте это упражнение на контроль дыхания в течение пяти минут).

4. Теперь приготовьтесь к визуализации. Сейчас вы видите Истинных Родителей прямо перед вами. Почувствуйте силу присутствия Бога через Истинных Родителей в комнате рядом с вами и тихо скажите: «Хананим, Чхам Пумоним, ок-мансе».

5. Вы видите, как от них исходит теплый и сильный свет. На ваших губах расцветает нежная улыбка.

6. Лучи прекрасного, мягкого света нежно переливаются из их сердец в ваше, наполняя вас божественным счастьем и радостным спокойствием.

7. Волнообразный свет течет из их сердец к вашей голове, лбу и лицу, наполняя душу теплым, лучистым сиянием. Почувствуйте, как этот свет проникает во все уголки вашего мозга и лицевые мускулы, смывая прочь все темное и нечистое.

8. А теперь открываются сияющие сердца Истинных Родителей, и славные лучи небесного света покрывают все ваше тело, наполняя вас любовью и милостью Истинных Родителей.

9. Вы чувствуете огромную благодарность Истинным Родителям за любовь, которую они безусловно подарили нам, хотя мы и несовершенны, и недостойны.

10. Не открывая глаз и продолжая представлять себе присутствие Истинных Родителей и Бога, медленно поднимитесь и сделайте три полных поклона, делая приношение души, тела и духа Богу и Истинным Родителям.

Истинные Родители горячо вас любят. Сила Истинных Родителей всегда с вами. Осознав это, я был исцелен Истинными Родителями, хотя мы и были далеко друг от друга. Я надеюсь, что эта молитва-визуализация поможет взрастить и укрепить ваши личные отношения с Истинными Родителями и наделит вас силой их Истинной Любви и жертвенной жизни. Я хотел бы выразить вам свое уважение на вашем пути к исцелению, благословению и становлению как Истинного Родителя для человечества. Желаю вам вечного счастья и благополучия!

Мун Хёнг Джин

Святая земля в Ист-Гарден, Нью-Йорк

ПРИМЕЧАНИЯ

1. Празднование 50-й годовщины ФСЕММ, поздравительный банкет: Обращение основателя: «50 лет провиденциального пути создания Божьей родины и Царства Мира».

2. «Родина Бога и Царство Мира будут построены на основании сферы Его освобождения и избавления». Обращение на праздновании 50-й годовщины основания Ассоциации Святого Духа за объединение мирового христианства.

3. Речь «Провозглашение эры Царства Мира», данная Истинным Отцом в Капитолии, США, Вашингтон, 23 марта 2004 г. (стр. 1-2)

4. Речь «Провозглашение эры Царства Мира», данная Истинным Отцом в Капитолии, США, Вашингтон, 23 марта 2004 г. (стр. 2)

5. «Путь Студентов», серия Хундокхве, стр. 54

6. «Саманафала Сутта», или «Сутра о плодах созерцательной жизни» (Samannaphala Sutta, or the «The Sutra on the Fruits of the Contemplative Life»)

7. «Дигха Никая» — серия «долгих рассуждений» Будды в каноне Пали. (The Digha Nikaya is the set of «long-discourses» of the Buddha found within the Pali canon.)

8. «Божье Царство Мира — вечная родина для всех благословленных семей», преп. Мун Сон Мён, Нью-Йорк, 25 июня 2005 г.