

**Б. К. Сантош,**  
директор региональной культурно-просветительской общественной  
организации «Санкт-Петербургский Центр Брахма Кумарис»  
[www.brahmakumaris.ru](http://www.brahmakumaris.ru) [www.bkwsu.org](http://www.bkwsu.org)

## *Искусство перевоплощения, или Как научиться вести жизнь, свободную от тревог*

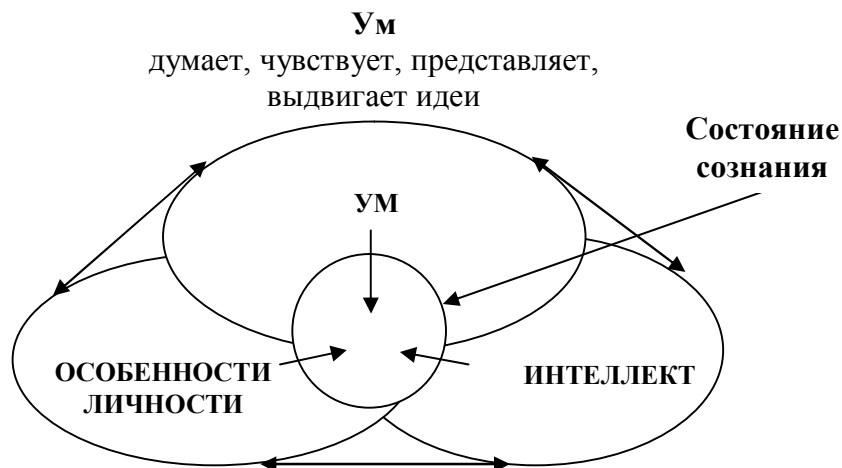
### *О человеческой душе и феномене медитации*

Реалии нынешнего времени заставляют задуматься — все ли благополучно с "венцом творения". При всей контрастности современного мира становится очевидным, что человек из хозяина материи превратился в ее раба. Безобидные, на первый взгляд, слабости ("если очень хочется, то можно"), дойдя до крайности, начали править миром. Достижения науки, призванные служить человечеству, стали источником дополнительного беспокойства.

Сегодня стресс стал не только обыденным, но и в ряде случаев оправдываемым состоянием. Однако так ли необходимо чувство неудовлетворенности для научного поиска, бессонные ночи для творческого горения? Неужели, чтобы ощутить крупицу счастья, непременно нужно погрузиться перед этим в бездну страданий? Чтобы понять важность здоровья, вряд ли необходима болезнь. Но, как говорится: что имеем — не храним, потерявши — плачем.

Если проследить динамику развития психосоматических расстройств, то можно увидеть, что заболевания, как правило, начинаются и протекают на фоне депрессивных состояний. Чувство подавленности, отчаяния, разочарования, фрустрации, гнева в большинстве случаев возникает как результат неудовлетворенных желаний (ожиданий) и напрямую связано с **самосознанием личности**. Система взглядов, ориентированная на восприятие личностью себя и окружающих на основе внешних характеристик (возраст, пол, семейное положение, расовая, классовая, профессиональная принадлежность, социальный статус), приводит к колебанию психологического состояния. Личность постоянно находится в тисках зависимости от ролевого фактора. Сознание "матери" кроме любви и заботы о ребенке приносит напряжение, связанное с возможными болезнями малыша, тревогу за его будущее. Быстро бегущие годы, унося красоту и здоровье, вызывают у женщины, имеющей доминирующее сознание "жены", беспокойство и страх потерять место в сердце супруга. Состояние брокера зависит от результатов торгов, жокея — от выигрыша в забеге, настроение служащего находится в постоянной зависимости от продвижения по служебной лестнице и авторитета в коллективе, удовлетворенность и отчаяние исследователя идут рука об руку с периодами творческих взлетов и падений. Любое отождествление себя с ролью кроме возможности получить счастье и энтузиазм порождает целое разветвление желаний и ожиданий, ведущих к внутреннему напряжению и дискомфорту.

Рассматривая этиологию психосоматических расстройств, целесообразно заострить внимание на взаимосвязи между телом (сома) и психикой — душой. Тело, будь оно мужское, женское или ребенка, можно сравнить с костюмом, в котором душа играет роль, то есть проявляет особенности, качества, силы, присущие данной личности. Способность создавать мысли, принимать решения, а также память являются неотъемлемыми свойствами души. Душа для тела — как программист для компьютера, без сознательной энергии-пользователя мозг так и останется безжизненным скоплением нервных клеток. Как оператор находится за панелью управления, так и душа располагается рядом с гипоталамусом и гипофизом, главными центрами координации и интеграции регуляторных систем.



**Запись опыта (особенности личности)**  
привычки, наклонности, память,  
таланты, качества

**Интеллект**  
оценивает, рассуждает, решает,  
различает, понимает

Любые изменения, происходящие в душе, обязательно повлекут за собой изменения, связанные с телом. Одна мысль — и происходит взаимодействие с материей. "Я опоздаю!" — и сердце начинает стучать сильнее; "я могу потерять!" — и давление выходит за норму. Лекарственные препараты, воздействуя на физиологические механизмы, компенсируют синдромы заболевания, восстанавливают сон, снимают головную боль, но не устраняют причину, вызвавшую болезнь, то есть не изменяют состояния ума.

Что такое здоровое тело и насколько его физиологическое состояние связано с чистоплотностью, ясно каждому. Но сознаем ли мы, что каждой душе нужны как воздух чистые устремления и помыслы, а нравственные ценности и вера, позволяющие поддерживать позитивное отношение к жизни, представляют собой незаменимый ингредиент в питании здорового духа?

В основе большинства психосоматических расстройств лежат определенные **представления и убеждения**, именно они формируют тип сознания, который впоследствии становится мотивационным при совершении действий.

Например, почему мы так боимся смерти? Потому что смотрим на нее как на конец, а конец означает крушение надежд, потерю всего того, что так любимо и дорого. Это представление порождает депрессию в случае смерти близкого человека, страх перед собственной смертью. Но верно ли оно?

Уникальность человеческой души заключена в ее способности размышлять, анализировать, принимать решения. В основе этой сознательной деятельности лежит энергия мысли. Как физическая энергия не создается и не разрушается, а просто меняет свое состояние, так и духовная энергия вечна по своей природе. Душа входит в тело, биологический костюм, а когда роль заканчивается, снимает его, чтобы продолжить игру жизни в другом костюме. У актера конец роли, завершение спектакля вызывает не психологический шок, а энтузиазм, желание проявить свой талант, профессионализм в новой роли, с новыми партнерами.

Другой пример. Если я привык считать, что проблемы, с которыми я сталкиваюсь в жизни, — это бремя, унаследованное мною от предков, что когда-то мои бабушка и дедушка сделали что-то неправильное, а сейчас мне не остается ничего иного, как пожинать плоды, то это убеждение вызывает неудовлетворенность, неверие в себя. Снова и снова возникает вопрос: почему мне так не повезло. Но если я убежден, что существует закон кармы, четкая зависимость между действием и результатом, выражаемая известной формулой "что посеешь, то и пожнешь", то я становлюсь творцом, хозяином своей судьбы. Знание этого закона пробуждает духовный потенциал, дает силы, надежду на будущее. Если сейчас плохо, но я хочу иных результатов, то все в моих руках.

Если я верю, что мир был сотворен, то мне придется поверить и в то, что он будет разрушен. Мне становится страшно от ожидания конца света. А если я верю, что мир вечен, как и я сам, просто он меняется? Каждую осень дерево сбрасывает пожухлые листья, чтобы весной заиграть, зашелестеть свежей листвой. Так и мир из нового становится старым, из старого новым. И в таком случае лучшее



решение — это жить в соответствии со "временем года". К осени мне надо позаботиться о зонтике, к зиме о подходящей одежде, и тогда мне будет сухо и тепло.

Если я убежден, что человек по самой своей природе корыстен, я никогда не смогу быть спокойным и доброжелательным. Будет развиваться недоверчивость, страх быть обманутым. И противоположное убеждение: изначальная природа человека спокойная, любящая, дарующая. Алчность, корысть — это болезнь. Если в основе моего поведения с другими людьми лежит такое убеждение, то прежнее — инородное, отрицательное — теряет силу.

Предпосылки стресса заключены в моем внутреннем отношении к окружающей действительности и зачастую проявляются в категоричности суждений, например:

- *Совершенно* обязательно, чтобы человека *всегда* ценили, любили, уважали!
- Достойный лишь тот, кто *абсолютно* компетентен во всем и успешен *от и до*!
- *Абсолютно* недопустимо, если кто-то ведет себя не так, как мне бы хотелось!
- Помочь, поддержать, исправить *во что бы то ни стало*!

Каждый день предъявляет нам новые ситуации. Если я не нахожу адекватного решения, выхода, то моя жизнь переполняется стрессами, которые не дают мне видеть и применять на деле свои внутренние качества, вынуждают думать отрицательно.

### *Состояние стресса характеризуется рядом признаков на трёх уровнях.*

**На эмоциональном уровне** стресс сопровождается заниженной самооценкой, или, напротив, постоянной убежденностью в своей правоте, желанием искать виноватого. Неудовлетворенность, раздражительность, зависть, чувство одиночества или безнадежности означают, что я утратил величайшую ценность души — смысл жизни.

**На поведенческом уровне** с излишней чувствительностью, ранимостью сочетается гневливость. Кроме того, стресс может проявляться в том, что из-за внутренней неустойчивости человеку все время приходится искать оправдание своему поведению, привычкам: оправдывать употребление алкоголя культурными традициями, агрессивность — складом характера или необходимостью, жадность к еде — хорошим аппетитом.

**На интеллектуальном уровне** стресс характеризуется ориентацией на прошлое или будущее. Каждый раз в годовщину каких-то печальных дат приходит чувство горечи, утраты, или возникает желание отомстить. Думая о прошлом, которое принесло нам горе, или тревожась за будущее, мы перестаем ценить настоящее.

Признаки стресса указывают, что необходимо положить конец причинам, порождающим его. Это — как сигнал о необходимости меняться. Боль — как друг, который шепчет: пожалуйста, хватит, у тебя уже проблемы.

Мы, конечно, пытаемся убежать от стресса: занимаемся спортом, следим за питанием, выезжаем на природу, хотя это далеко не всегда дает желаемые результаты. Для здоровья тела это все прекрасно, но абсолютно бесполезно пытаться предотвратить стресс таким образом. Пробежал несколько километров, устал, упал на кровать — релаксация. Следующая ситуация — снова стресс. Телевизор, отвлекая от прежних тревог, порождает новые желания, удовлетворение которых становится источником новых проблем. Транквилизаторы дарят сон, но отбирают здоровье. Решил уехать, чтобы отдохнуть, и опять шквал проблем: деньги, визы, документы... И снова стресс. Алкоголь снял напряжение, но, потеряв над собой контроль, я испортил отношения с близкими. Плохие отношения в семье — развод, новая семья — новые проблемы или одиночество.

Восточные школы нетрадиционной медицины, западные системы психоанализа и ауто-тренинга, включающие в себя практики психологических настроев, позволяют снять напряжение и преодолеть острую стрессовую ситуацию. Однако разорвать этот порочный круг и в любых ситуациях оставаться стабильным поможет золотое правило: не меняй место, а измени состояние. Я не могу изменить обстоятельства, отношение ко мне окружающих людей, но я могу изменить себя. В связи с этим следует отметить такое направление, как медитация Раджа Йоги, которая представляет собой не просто технику релаксации, но стиль, образ жизни, своеобразный "кодекс поведения", основанный на системе нравственных ценностей и убеждений, и дающий человеку возможность сохранять ровное, устойчивое, позитивное отношение к себе и окружающему миру.

Бытует мнение, что медитация — это что-то очень трудное, требующее большой предварительной подготовки, незаурядного упорства, физической выносливости. На самом деле, это так же просто, как выпить стакан воды, ведь по определению медитация означает размышление, а думать умеют все. Медитация не связана напрямую с нашим телом, она требует позиционировать свой ум, усадить его в "позу лотоса", то есть сделать устойчивым, не обусловленным внутренними или внешними проблемами, которые могли бы повлиять на него отрицательным образом. К успеху не может привести ни подавление ума, ни вседозволенность. Желания и чувства подобны лошадям. Если лошадь постоянно хлестать кнутом, она сбросит вас, а если отпустить поводья, то она завезет вас туда, куда не планировали. Способность мыслить — неотъемлемое свойство человеческого ума, поток мыслей никогда не прекращается, поэтому медитацией я могу заниматься где угодно. Плохая погода, неблагоприятная обстановка, болезнь — не помехи для того, чтобы упражнять свой ум, делая его сильным, независимым, духовно богатым.

Мы не сможем решить все проблемы сразу, однако надо понять метод. Нет необходимости останавливать мысли — надо возвысить, просветить их, сменить на позитивные. Ситуации, обстоятельства — это шанс, возможность научиться новому, извлечь для себя урок, пользу.

Не бывает плохих времен, плохих событий, есть только то, что делает нас опытнее и мудрее.