



ЗМІСТ

Вступ. <i>Притаджі</i>	1
Моє пробудження. <i>Кришнаджі</i>	7
I.	
Перший священний секрет: Живіть із духовним баченням.....	15
Перша життєва подорож: Вилікуйте зранену дитину	33
II.	
Другий священний секрет: Відкрийте свою внутрішню правду	53
Друга життєва подорож: Усуньте внутрішнє розділення	69
III.	
Третій священний секрет: Прокиньтесь до вселенської розумності .	93
Третя життєва подорож: Станьте партнером, що відчуває серцем ..	103
IV.	
Четвертий священний секрет: Практикуйте духовно правильні дії	135
Четверта життєва подорож: Станьте свідомим творцем благополуччя у всіх сферах вашого життя.....	145
Епілог: Запитання та відповіді про нашу академію	175
Подяки авторів	191
Нотатки	192
Про авторів	193



Вступ

Притаджі

Я відчиняю двері, виходжу на веранду й відчуваю, як свіже повітря стає вологим. Вітер приносить здалеку пахощі вологої землі. Набігають дві великі хмари, звільняються від своєї ноші та йдуть своєю дорогою. Вода стікає з даху у ставки в саду. Гучно квакає жаба, інша їй відповідає — і невдовзі їх уже цілий оркестр. Мої відчуття розквітають від насолоди. Благословення лється на мене з усіх сторін, і врешті я опиняюся у стані глибокого спокою. З Лос-Анджелеса телефонує мій менеджер, щоб обговорити наш новий мобільний додаток для медитації. Упродовж бесіди я залишаюся безтурботною... і слова линуть.

Чому життя не завжди таке легке?

Чому в наших стосунках з іншими так мало глибоких і яскравих моментів, що приносять нам справжнє задоволення? Чому ми так повільно рухаємося до своїх мрій та досягнень? Чому щастя таке мінливе? Ми радіємо, коли всміхаються наші діти. Коли обіймаємо тих, кого любимо. Коли нам аплодують за добре виконану роботу. Але чому наше піднесення так швидко зникає й поступається місцем неспокою, турботам і сумнівам?

Люди шукали відповідей на ці запитання протягом тисячоліть. Слідували численним вченням та стратегіям пробудження для кра-

сивішого існування. Відточували свої навички, освоювали древні практики й дослухалися до модних порад.

Та хіба це хоч якось наближає нас до життя, про яке ми мріємо? Чи все це приносить тільки тимчасові результати?

Такий шлях цілком логічний. Але наша мета — допомогти вам відчинити двері надзвичайного, пробудитися й отримати силу, потужнішу за ті техніки, що ви вже знаєте та опанували. Силу, що дасть вам змогу створити життя, сповнене процвітання та любові. Вам треба її тільки звільнити.

Це — сила трансформованої свідомості.

Іншими словами, ми не говоримо про перенавчання розуму, самонавіювання чи опанування кращих навичок. Натомість ідеться про трансформацію сприйняття реальності. Того, як ви відчуваєте себе і світ довкола. Як ви відчуваєте усе.

Задумайтеся про це на мить.

Що означає зовсім інакше відчувати життя, коли активізуються нові ділянки вашого мозку, які надсилають зовсім інші імпульси? Бачити можливості там, де раніше були тільки перешкоди? Відчувати, що час і успіх — нарешті на вашому боці?

Що стає можливим для такої могутньої свідомості?

Якщо ви така ж людина, яких ми зустрічали за останні тридцять років, то ви неодмінно прагнете та потребуєте цих знань. Батьки мого чоловіка, Шрі Багаван та Амма, три десятиліття тому заснували духовну організацію «Єдиність» («Oneness»), прагнучи допомагати людям припинити лише існувати та почати насправді жити. А два десятиліття потому ми з моїм чоловіком Кришнаджі започаткували академію «Єдиний світ» («One World») — нашу школу філософії та медитації для трансформації свідомості.

Минуло вже два роки, відколи батьки мого чоловіка передали школу «Єдиність» нам із Кришнаджі, а ми об'єднали ці дві чудові організації в Академію О&О. Наша навчальна програма допомогла тисячам людей створити вільні від образ та наповнені сенсом стосунки з

близькими, навчитися досягати успіху без напрути та насолоджуватися цим процесом, а також почати жити без страху та страждань. Вона показала їм шляхи від відокремлення до з'єднання, від відчуження до єдності з усім довкола, від стресу до спокою. Допомогла трансформувати і себе як особистостей, і членів своїх родин, і колег на роботі.

Академія О&О не ізольована від сучасного життя. Це швидше організація, що залучає своїх студентів до динамічного навчання. Усе вивчене ви зможете застосовувати в повсякденному житті. Ми пропонуємо курси для підлітків, молоді, сімей, а також тих, хто шукає духовність, свідомих творців багатства й лідерів, які прагнуть «оновити свідомість».

Багато з них спочатку приходять до Кришнаджі й до мене за порадами, щоб змінити щось конкретне у своєму житті, як я писала на початку, але дуже скоро усвідомлюють, що зовнішні та поверхневі зміни блякнуть, порівняно з істинним знанням і дивом, яке наповнює їхнє життя після пробудження до абсолютної сили свідомості.

Сприймайте цю книжку як путівник для звільнення могутнього потенціалу людської свідомості.

На жаль, більшість із нас ніколи не навчали звертатися до цього глибинного джерела мудрості. Не дивно, що надто багато часу ми витрачаємо на планування щастя або досягнень, які, наче гості, відвідують наші оселі лише ненадовго.

На наступних сторінках ми поділимося з вами чотирма священними секретами, які налаштують вас на велику силу свідомості! Кожен секрет супроводжуватиме життєва подорож, розроблена так, щоб звільнити вас від усього, що заважає вам здійснювати власні мрії, відчувати стан розширеної свідомості й досягати істинного з'єднання з тими, кого ви любите.

Найбільшою винагородою трансформації свідомості є можливість опинитися у світі, який ми з Кришнаджі називаємо «красивий стан». У такому стані життя сприймається радісним і безтурботним. Можливості починають легко наповнювати ваше

життя. Незнайомці стають вашими друзями, які в усьому допомагають. Підтримка надходить на кожному кроці вашого шляху. Ви більше не почуваетесь, ніби застрягли та стоїте на місці. Ваша інтуїція активно допомагає і направляє вас.

Посил цієї книги доволі простий — є тільки два стани існування: стан страждання і красивий стан. Перший створює довкола вас енергетичне поле хаосу. Другий — відчиняє двері гармонії. Тому найважливіший вибір, який ви можете зробити, це усвідомити відповідь на питання: «У якому стані я хочу жити?».

Однак виникає й питання: «Чи зможемо ми постійно перебувати у красивому стані, коли зробимо вибір?».

Ні, не зможемо. Одного вибору недостатньо. Спершу ми повинні зрозуміти, що більшість часу навіть не усвідомлюємо свого перебування у стані страждання, адже він глибоко вкорінений в нас. Звичка страждати епігенетична, вона сягає корінням передпологового періоду, раннього дитинства і навіть більш пізніх років.

Стан страждання або ж стан стресу заважає нам відчувати цілісність, спокій, радість і сміливість. Але його можна здолати.

Якщо ми не навчимося звільнитися від стану страждання, він буде постійно повертатися, аж доки основним нашим настроєм не стане сум, роздратування і злість. У такому стані ми не зможемо досягти тривалого щастя, створити міцні стосунки чи здобути багатство.

Навіть якщо деякі розчарування мотивують нас рухатись уперед та досягати успіху, наші досягнення майже не приносять нам тривалого задоволення. Або й гірше: наше сходження на вершину дається нам такою високою ціною, що ми запитуємо себе: «Чи було воно того вартим?».

У такому випадку відпустка, відпочинок чи спроби відволіктися на щось інше можуть допомогти так само, як намагання погасити жерло вулкана, кидаючи туди лід руками.

Нам потрібні не тимчасові ліки, нам потрібна справжня трансформація.

Ми створили цю книгу, щоб поділитися нашим досвідом могутності красивого стану, а також досягненнями наших студентів, які повністю трансформували всі аспекти свого життя та побудували тривалі стосунки й успішні кар'єри. Ми навмисне змінили їхні імена, назви країн і походження, щоб захистити їхню приватність і водночас зберегти автентичність їхнього розуміння та досвіду трансформації.

Історії наших студентів свідчать, що трансформація свідомості відкриває вищий сенс безтурботності життя, любові й досягнень. Якщо ви всім серцем приймете ці чотири секрети, всесвіт стане вашим люблячим другом, що підтримує вас дивною синхроністичністю, яка надихатиме вас на вашому шляху.

Тож розпочнімо цей шлях разом.

Але перш ніж ви розпочнете, хочу вам дещо порадити: не поспішайте перегортати сторінки. Бо вам знову і знову хотітиметься повертатися до книжки «Чотири священні секрети». Вона говоритиме до вашої душі. З кожним днем правда цих слів відкриватиметься для вас щоразу повніше. Можливо, ви забажаєте читати окремі розділи під час медитації або захочете носити книжку з собою, щоб шукати відповіді на численні щоденні життєві питання і проблеми. Зробіть її своєю настільною книжкою, роблячи помітки, а також записуючи питання й міркування під час читання. Щоразу, коли ви будете повертатися до цих слів, вони зможуть відкрити вам новий досвід.

Зупиняйтеся, щоб обміркувати кожне відкриття. Записуйте всі свої враження чи думки, а також будь-які збіги, що виникають у міру вашого пробудження до сили свідомості.



Моє пробудження

Кришнаджі

Я, Притаджі й наша донька Лока, якій тоді було п'ять років, навесні 2009-го щойно приїхали до Великого Ведмежого озера в Південній Каліфорнії. Це була наша довгоочікувана відпустка. Ми стояли разом на вершині гори й милувалися довшинньою красою.

Величезне озеро з кришталево-блакитною водою здавалося безкрайнім. Там, де вода віддавала білим і зеленим, у ній відбивалися небо й земля. Ідеальну поверхню пронизували срібні та золоті прожилки. Я почувався піднесено від чистого прохолодного повітря, що заповнювало мої легені: ми знали, що високо в горах температура змінюється, але не думали, що бриз із озера, яке живиться снігом, може бути таким кусючим. Моє тіло й розум повністю прокинулися.

За мить тишу порушив захоплений вигук Локи: «Тату, тату, поглянь!». Вона ніжно звернулася до мене південноіндійським діалектом. Донька шарпала мене за руку і вказувала на гавань, у яку входили два гідроцикли. Ми з Притаджі подивилися одне на одного. Хіба можна не підтримати такий ентузіазм у дитини?

Ентузіазм Локи справді був заразливим. А наш інструктор виявився веселуном. Він пояснив нам основні правила й перепитав: «Ви впевнені, що вам не потрібні рятувальні жилети?».

Він запитав це так буденно, що я миттю відповів: «Ні, усе буде добре». Десь за півхвилини Притаджі легенько штовхнула мене ліктем і сказала: «Давай краще візьмемо їх». І наступної миті до мене дійшло: звичайно, вони нам потрібні! Притаджі не вмів плавати. Ми взяли жилети й рушили до гідроцикла.

Поки я вмикав запалення, інструктор намагався дати мені останні настанови, перекикуючи шум двигуна й радісні вигуки Локи. Він прокричав, що нам потрібно слідувати за швидкістю й уникати крутих поворотів. І щойно ми почали виїжджати, інструктор вигукнув щосили: «Якщо ви перекинетесь, у вас буде сім хвилин, щоб вирівняти гідроцикл, бо інакше він потоне». На цих словах ми відпливли.

Лока крізь сміх підбивала мене: «Швидше, тату, швидше!». Ми вже проїхали чималу відстань, та нам здавалося, що ми зможемо подолати ще багато кілометрів озером.

Мені хотілося, щоб Лока і Притаджі отримали незабутні враження, тому я додав швидкості. А також почав розгойдуватися з боку в бік, створюючи гарну високу хвилю. Натомість гідроцикл перекинувся й ми впали у воду.

Усе вмить стало чорним. Ми опинилися під водою. Мене охопив страх, коли я відчув, як Притаджі з відчаєм чіпляється за мій одяг. Де Лока? Розмахуючи руками, я дістався поверхні й побачив, що вони обидві виринули у своїх надійно зафіксованих рятувальних жилетах.

Притаджі набрала в легені води й хапала ротом повітря, щоб могли дихати. Поки вона намагалася встановити рівновагу, мій мозок сказано працював. А якби з нею щось трапилося? А якби з Локою? Лише за кілька хвилин мені вдалося заспокоїтися самому і заспокоїти їх. Лока опанувала себе швидше, ніж Притаджі.

«Канна, як ми перевернемо цю штуку?» — кричала Притаджі. Слова інструктора луною відбивалися в моїх вухах, а напруга зро-

стала. Ми впритул наближалися до позначки сім хвилин, гідроцикл міг будь-якої миті піти на дно.

Ми застрягли далеко від берега у крижаній воді, а наші телефони намокли. Не дуже допомагали й думки про те, що інструктор не надто переймався процедурами безпеки та легко міг про нас забути. «А якщо ніхто не прийде нам на допомогу?» — панічно подумав я. У моїй голові звеніло: «Ми замерзнемо в цій крижаній воді». І хоча мені не вдавалося перевернути гідроцикл, він досі тримався на плаву. Нам лишалось лише чекати, щоб хтось нас урятував.

Тим часом мій мозок продовжував невпинно працювати. Я не міг заспокоїтися, згадуючи наш інструктаж. Мені хотілося виляти нашого інструктора — таким я був сердитим. Але водночас намагався зрозуміти, чому це сталося. У моїй голові хаотично поставали запитання: *Чому це сталося саме з моєю сім'єю? Чи було це результатом негативної карми? Або, може, частиною певного вселенського плану? Який урок я маю з цього засвоїти?*

Жодна відповідь не допомагала мені заспокоїтись та якимось змінити ситуацію. Якби я міг списати аварію на карму, певний вселенський план чи якийсь важливий урок, який я маю засвоїти, це мало б втамувати мою злість і принести мені спокій. Тоді всі питання мали б зникнути. Проте злість не вщухала, а питання не зникали.

Що ж відбувається? Що за страждання я відчуваю в собі?

Я завжди почувався впевнено, коли ставив собі такі питання. Цьому сприяло насамперед моє виховання. Мій батько, Шрі Багаван, — духовний учитель і засновник організації «Єдність». В основі цього руху лежить феномен *дікша*, благословення єдності. У дитинстві в мого батька було магічне видіння: йому явилось золоте світіння, що надихнуло його виконувати мантри та медитації, під час яких йому відкривалося бачення того, як звільнити людство від страждань. Потім він заснував школу, де разом із традиційною освітою дітей навчали мистецтва налаштування глибоких стосунків. Я також учився у цій школі.

За п'ятнадцять років після того, як у мого батька скінчилися видіння, вони раптом почалися в мене. Мені було одинадцять років, я почав входити у стани свідомості, про які раніше навіть не здогадувався. І ці стани раптово передавалися моїм друзям та однокласникам.

Коли батько запитав мене, чи міг би я свідомо ділитися з іншими пережитим досвідом, я відповів «так». Коли я передавав цей стан іншим, вони починали бачити те саме видіння золотого світіння, що і я.

Хтось називав його проявом Бога, хтось проявом любові, а хтось священним.

Через моє особливе дитинство я ніколи не ухилявся від дослідження таємниць життя. Але водночас мені ніколи не доводилося терміново вирішувати філософські питання.

На жаль, жодне з пояснень не допомогло почуватися краще, поки я лежав, кинутий напризволяще в холодній воді.

Ніщо не могло мене заспокоїти. Коли я згадував про нашого необачного інструктора, кров ударяла мені в обличчя. *Він не розповів нам, як вирівняти гідроцикл, якщо ми перекинемось. Як він міг забути таку важливу інформацію? Як міг бути таким недбалим?*

Мені ніяк не вдавалось позбутися злості. Усі думки зациклилися. Мені це видавалось дивним, бо від самого дитинства я не дозволяв занепокоєнню керувати собою.

Мені було дуже ніяково від внутрішнього хаосу, тому я твердо направив свою увагу всередину. І за хвилину збагнув стару істину. Я був злий не на весь світ, не на життя й не на інструктора. Насправді я злився на себе.

Це ж я сказав, що нам не потрібні рятувальні жилети, оскільки був у захваті від ідеї покататися на гідроциклі. Якби Притаджі не наполягла, щоб ми їх одягли, того дня я міг втратити свою сім'ю.

Усвідомлення правди миттєво заспокоїло мій внутрішній хаос.

Те, що відбулося далі, можна назвати великим процесом звільнення. Зникло все, де я міг би знайти притулок у мить страждання: