

# Сила момента Сейчас



Экхарт Толле

## Введение

### КАК ПОЯВИЛАСЬ ЭТА КНИГА

У меня нет особой необходимости обращаться к прошлому, и я довольно редко думаю о нём, тем не менее мне хотелось бы коротко рассказать вам о том, как я стал духовным учителем и как появилась эта книга.

Вплоть до своего тридцатилетия я жил в состоянии почти не покидавшего меня чувства беспокойства и тревоги, перемежавшихся периодами суицидальной депрессии. Сейчас я воспринимаю это, как если бы говорил о своей прошлой или даже вообще не о своей жизни.

Однажды ранним утром, вскоре после того, как мне исполнилось двадцать девять лет, я проснулся с чувством жуткого, абсолютного страха. Со мной и прежде такое случалось: я уже просыпался с подобным чувством, но на этот раз оно было как никогда сильным. Ночная тишь, расплывчатые очертания мебели в тёмной комнате, далёкий шум идущего поезда — всё казалось каким-то чуждым, уродливым, враждебным и настолько лишённым смысла, что вызывало во мне глубокое отвращение к миру. И отвратительнее всего был сам факт моего существования. Какой смысл было продолжать жить с грузом такого страдания? Зачем надо было вести эту непрерывную борьбу? Я чувствовал, что глубокое, страстное желание к избавлению от жизни, стремление к несуществованию, становится сильнее инстинктивного желания жить.

«Я больше не в силах жить сам с собой».

Эта мысль упрямо стучала в моей голове. И вдруг совершенно неожиданно я сообразил, насколько необычной и оригинальной была эта мысль.

«Я один или нас двое? Если я не в силах жить сам с собой, то тогда нас должно быть двое: «я» и тот, с кем я не могу больше жить. А что, если только один из нас настоящий?» — подумал я.

Я был так потрясён этой необычной догадкой, что мой ум как бы застыл. Я оставался в полном сознании, однако при этом у меня не было ни единой, даже самой крошечной мысли. Потом я почувствовал, будто меня втягивает во что-то вроде энергетической воронки. Сначала движение было медленным, потом оно постепенно ускорилось. Меня охватил ужасный страх, тело затрясло. Я слышал слова «не сопротивляйся», будто бы исходившие из моей собственной груди. Я чувствовал, что меня засасывает в пустоту. Было такое ощущение, будто эта пустота находится скорее внутри меня, чем снаружи. Внезапно страх исчез, и я ощутил себя в этой пустоте. Больше я ничего не помню. Я не помню, что было дальше.

Я проснулся от пения птицы за окном. Никогда раньше я не слышал такого звука. Мои глаза оставались закрытыми, но воображение рисовало образ драгоценного бриллианта. Да, конечно, если бриллиант может издавать звук, значит, он и должен быть таким. Я открыл глаза. Сквозь занавески просачивался первый свет утренней зари. У меня по-прежнему не было никаких мыслей, и я

чувствовал, я точно знал, что существует нечто такое, что мне ещё надлежит узнать, нечто бесконечно большее, чем мы себе представляем. Этим мягким свечением, струившимся сквозь занавески, была сама любовь. На глаза навернулись слёзы. Я встал и походил по комнате. Я узнавал её, однако теперь понимал, что никогда прежде не видел эту комнату в истинном свете. Всё в ней было свежим и нетронутым, как если бы только что появилось на свет. Я брал в руки вещи, карандаш, пустую бутылку, удивляясь их красоте и наполненности жизнью.

В тот день я бродил по городу совершенно поражённый чудом земной жизни, будто я сам только что родился на свет.

Следующие пять месяцев я прожил в состоянии глубокого покоя и непрерывного блаженства. Потом интенсивность этого состояния немного ослабла, или, может быть, мне так казалось, ибо это состояние стало для меня естественным. Я по-прежнему сохранял способность действовать в этом мире, хотя и понимал — что бы я ни сделал, это, скорее всего, ничего не прибавит к тому, что у меня уже есть.

Разумеется, я понимал, что со мной произошло что-то чрезвычайно важное, глубокое и значительное, но совершенно не представлял себе, что именно. Так продолжалось ещё несколько лет, пока из духовных писаний и от духовных учителей я не узнал, что со мной случилось именно то, к чему все они стремились. Я догадывался, что сильнейший прессинг страдания, пережитого в ту ночь, должен был подтолкнуть моё сознание к отрыву от своего отождествления с несчастным и безмерно напуганным «я», которое в конечном итоге является не чем иным, как созданной умом фикцией. Должно быть, этот отрыв был столь полным, что это ложное, страдающее «я» тотчас сдулось, как бывает, когда из надувной игрушки вытаскивают пробку. То, что теперь оставалось, было моей истинной природой и вечной сутью *Я Есть* — чистым сознанием, каким оно и было до своего отождествления с формой. Позже, оставаясь в полном сознании, я научился входить в это внутреннее пространство, в котором нет ни времени, ни смерти и которое я поначалу ощутил и воспринял как пустоту. Я пребывал в состоянии такого неопишуемого блаженства и святости, что даже первоначальное ощущение, только что описанное мною, меркнет в сравнении с ним. Когда на физическом плане я ненадолго остался ни с чем, у меня появилось свободное время. У меня не было ни связей, ни работы, ни жилья, никакой социальной роли. Почти два года я провёл на скамейках парка, переживая состояние ослепительно яркой и глубокой радости.

Однако даже самые прекрасные ощущения приходили и уходили. Но, возможно, самым главным из всех оставшихся ощущений было чувство покоя, которое с тех пор уже никогда меня не покидало. Порой оно бывает очень сильным, почти осязаемым, таким, что его можно почувствовать. Как будто временами где-то на заднем плане звучит далекая мелодия.

В то время ко мне мог кто-нибудь подойти и сказать:

— Я тоже хочу то, что у тебя есть. Можешь ли ты дать мне это или показать, как к этому прийти?

И я отвечал:

— Это у тебя уже есть. Просто ты этого пока не чувствуешь, потому что твой ум создаёт слишком много шума.

Спустя ещё какое-то время этот ответ стал более ясным и преобразовался в книгу, которую ты сейчас держишь в руках.

Но ещё до того, как я об этом узнал, я снова обрёл внешнее отождествление. Я стал духовным учителем.

## **ИСТИНА, КОТОРАЯ ЕСТЬ В ТЕБЕ**

Эта книга ровно настолько, насколько позволяют слова, представляет суть моей работы, проделанной за последние десять лет с отдельными людьми или малыми группами духовных искателей, живущих в Европе и Северной Америке. С чувством искренней любви я благодарю этих необыкновенных людей за их мужество, за их готовность принять внутренние перемены, за их вызывающие и смелые вопросы и за их готовность слушать. Без них этой книге не суждено было бы появиться. Эти люди принадлежат к тем, кто представляет собой пока ещё очень малое, но, к счастью, растущее число духовных пионеров, достигающих той точки, где они обретают силу вырваться из плена унаследованных от общества шаблонов и стереотипов, социальных установок и принципов, следование которым продолжает удерживать человечество в тисках непрекращающегося страдания.

Я верю, что эта книга отыщет дорожку к тем, кто готов к такой радикальной внутренней трансформации и кто действует как её катализатор. Вместе с тем я надеюсь, что она дойдёт и до многих других, кто сочтёт её содержание достойным обсуждения, хотя они могут оказаться ещё не вполне готовыми к тому, чтобы так жить. Вполне возможно, что семя, зароненное при чтении этой книги, через какое-то время соединится с семенем просветления, которое носит в себе каждый человек, и оно неожиданно-негаданно даст росток, и они вместе оживут.

Рождение этой книги в её настоящем виде происходило чаще всего спонтанно, в виде ответов на вопросы, задаваемые людьми на семинарах, на занятиях медитативными практиками и во время частных доверительных встреч, поэтому я буду придерживаться формата «вопрос-ответ». В ходе этих семинаров, занятий и встреч я и сам многому научился и получил столь же много, сколь и те, кто задавал вопросы. Некоторые из этих вопросов и ответов я почти дословно привожу здесь. Иные вопросы являются в каком-то смысле обобщёнными. Их я, если можно так выразиться, составил по принципу наиболее часто задаваемых и дал на них один общий ответ. Порой во время написания ко мне приходил совершенно новый ответ, который был более полным, более глубоким и более мудрым или более исчерпывающим, чем тот, какой я дал до этого. Ряд дополнительных вопросов был задан редактором, чтобы полнее прояснить некоторые детали.

Вы заметите, что с первой и до последней страницы диалог идёт на двух разных уровнях, постоянно переходя с одного на другой.

На одном уровне я привлекаю ваше внимание к тому, что в вас ложно. Я говорю о природе человеческой бессознательности и причинах функциональных нарушений, а также об их наиболее общих бытовых проявлениях — от конфликтов в личных отношениях до войн между кланами, племенами и народами. Подобное знание жизненно важно, ибо, пока вы не научитесь

распознавать ложное как ложное (как то, чем вы не являетесь), никакой долговременной трансформации не получится и вы всегда будете откатываться назад к иллюзии, проявляющейся в виде какой-нибудь боли или страдания. На этом уровне я также покажу вам, каким образом то, что в вас ложно, может стать «вами» или превратиться в личную проблему, ибо ложное утверждает себя именно таким путём.

На другом уровне я говорю о полной глубинной трансформации человеческого сознания: не как о возможности, существующей где-то в далёком будущем, а как о возможности, которая есть прямо сейчас, независимо от того, кто вы и где находитесь. Я покажу вам, как освободиться от рабства собственного ума, как войти в просветлённое состояние сознания и оставаться в нём в условиях повседневной жизни.

На этом уровне книги слова не всегда точно соответствуют послы — нередко они служат тому, чтобы прямо во время чтения перенести вас в это новое сознание. Я снова и снова пытаюсь увести вас за собой в это вневременное состояние глубокого осознания своего присутствия в настоящем моменте, чтобы дать вам почувствовать вкус просветления. До тех пор, пока вы не обретёте способность ощущать то, о чём я говорю, вы, может быть, будете находить эти пассажи несколько повторяющимися. Однако как только это у вас получится, то, как я полагаю, вы поймёте, что они содержат в себе великую духовную энергию и могут стать для вас самой ценной и полезной частью этой книги. Кроме того, поскольку каждый человек несёт в себе зерно просветления, я обращаюсь к его более глубокому «я», живущему внутри каждого из вас и стоящему за тем, кто мыслит, к тому «я», которое уже располагает знанием и умеет мгновенно распознавать духовную истину и которое войдёт с ней в резонанс и обретёт в ней свою силу.

~ символ паузы, стоящий в некоторых местах, означает предположение о том, что у вас может возникнуть желание ненадолго прервать чтение и некоторое время побыть в молчании, чтобы самим почувствовать ту истину, о которой только что говорилось. В тексте могут быть и другие места, которые в произвольный момент могут побудить вас прийти к этому естественным и спонтанным образом.

Когда вы начнёте читать эту книгу, то поначалу значение некоторых слов, таких как «Сущее» или «присутствие», может показаться вам не вполне понятным. Продолжайте читать. Вопросы или возражения могут прийти вам на ум в любой момент. Возможно, ответы на них вы найдёте несколько позже: или по мере углубления в это учение, или по мере погружения в самого себя — тогда они могут показаться вам даже неуместными и уже не относящимися к делу.

Не читайте только умом. В процессе чтения пристально наблюдайте за «откликом чувств», за тем, что исходит из вашей глубины. Я не могу рассказать вам ни о какой духовной истине, которая живет глубоко в вас и которую бы вы ещё не знали. Всё, что в моих силах, — это напомнить вам о том, о чём вы забыли. Живое знание, древнее и всегда новое, освободится и придёт в движение, изливаясь из каждой клеточки вашего тела.

Ум всегда стремится всё сравнивать и распределять по категориям, но эта книга будет для вас намного полезнее, если вы не будете пытаться сопоставлять используемую в ней терминологию с той, что используется в других учениях, — это может сбить вас с толку или озадачить. В такие слова, как «ум», «разум»,

«счастье» и «осознание», я не всегда вкладываю тот же смысл, который им придают в других учениях. Не привязывайтесь к словам. Слова — это лишь каменные ступеньки, которые нужно как можно скорее оставить позади.

В случаях, когда я цитирую слова Иисуса или Будды, слова из «Курса чудес» или других учений, то делаю это вовсе не для сравнения, а для привлечения вашего внимания к тому факту, что по сути есть и всегда было только одно духовное учение, хотя оно и представлено в большом многообразии форм. Некоторые из них, такие как древние религии, были настолько плотно закрыты чуждыми наслоениями, что за ними полностью потерялась их духовная суть. И по большому счёту их глубинный смысл перестал осознаваться, а их преобразующая сила утрачена. Когда я ссылаюсь на древние религии или иные учения, то делаю это только для того, чтобы выявить их глубинный смысл и тем самым воскресить их трансформирующую силу — в особенности для тех читателей, которые являются последователями этих религий или учений. Я говорю им: «За истиной никуда не нужно ходить. Просто позвольте мне показать, каким образом вы можете ещё глубже войти в то, что у вас уже есть».

Однако для того, чтобы дойти до возможно более широкого круга людей, я стремился использовать наиболее нейтральную терминологию. В наше время эту книгу можно рассматривать как новое изложение того вневременного учения, которое является сутью всех религий. Она исходит не из внешних источников, а из единого внутреннего истинного Источника, и поэтому в ней нет никакой теории или спекуляций. Я пишу это, опираясь на своё внутреннее ощущение. И если я порой говорю энергично, то лишь для того, чтобы помочь вам прорваться сквозь тяжёлые и плотные наслоения ментального сопротивления и добраться до того места внутри вас, в котором живёт такое же *знание*, какое живёт во мне, и в котором истина узнаётся сразу, как только она произносится. Тогда к вам приходит чувство восторга и большой жизненной силы, как будто что-то внутри вас ликует: «Да! Я знаю — это так и есть!»

## ГЛАВА ПЕРВАЯ

### **ТЫ — ЭТО НЕ ТВОЙ УМ**

### **САМОЕ БОЛЬШОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ НА ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

*Просветление — что это такое?*

Уже больше тридцати лет нищий сидел на обочине дороги. Однажды мимо проходил странник.

— Подайте несколько монет, — прошамкал нищий беззубым ртом, механически протянув страннику старую бейсболку.

— Мне нечего тебе дать, — ответил странник. А затем спросил: — На чём это ты сидишь?

— Да так, ни на чём, — ответил нищий. — Это просто старый ящик. Я сижу на нём столько, сколько себя помню.

— А внутрь когда-нибудь заглядывал? — поинтересовался странник.

— Нет, — сказал нищий. — Какой смысл? Там же ничего нет.

— А ты загляни, — настаивал странник.

Нищий принялся поднимать крышку. С огромным удивлением и восторгом, не веря собственным глазам, он увидел, что ящик был полон золота.

Я и есть тот самый странник, у которого нет ничего, что он мог бы тебе дать и который предлагает тебе заглянуть внутрь. Но не внутрь какого-то ящика, как в этой притче, а гораздо ближе — внутрь самого себя.

— Но я не нищий, — могу услышать я в ответ.

Те, кто не нашёл своё истинное сокровище, ту лучезарную радость Сущего и глубокий, устойчивый, незблемый покой, приходящий вместе с Ним, и есть нищие, даже если они владеют несметными материальными богатствами. Они ищут снаружи, шарят впотьмах в поисках обрывочных удовольствий или собственной реализации, жаждут признания и самоутверждения, ищут безопасности, хотят любви и в то же самое время имеют в своём распоряжении такое внутреннее богатство, которое включает в себе не только всё перечисленное, но и бесконечно больше, чем может предложить весь мир.

Слово «просветление» рождает в воображении человека мысль о достижении некоего сверхчеловеческого состояния, а эго любит преподносить это именно так, тем не менее просветление — это всего лишь твоё естественное природное состояние *ощущения* единства с Сущим. Это состояние соединённости с чем-то безмерным и нерушимым, с чем-то почти парадоксальным, чем ты, по сути, и являешься, и даже с чем-то гораздо большим, чем ты. Оно раскрывает тебе твою истинную природу, пребывающую за пределами твоего имени и тела. Неспособность чувствовать эту соединённость питает иллюзию разобщённости как с самим собой, так и с окружающим миром. Поэтому ты сознательно или бессознательно воспринимаешь себя изолированным фрагментом. Тогда в тебе усиливается страх, а состояние внутреннего и внешнего конфликта становится нормой.

Мне очень нравится данное Буддой простое определение просветления как «окончание страдания». В нём нет ничего сверхчеловеческого, не так ли? Как определение, оно, разумеется, не полно. Оно говорит лишь о том, чем просветление не является: оно не является страданием. Но что остаётся, когда страдание уходит? По этому поводу Будда хранит молчание, и его молчание подразумевает, что тебе самому придётся в этом разобраться. Он использует отрицающее определение, чтобы ум не смог превратить его в предмет верования или в сверхчеловеческое достижение, то есть в недостижимую цель. Несмотря на это предостережение, большинство буддистов продолжают верить, что просветление — это для Будды, а не для них — ну, во всяком случае, не в этой жизни.

*Вы употребляете слово Сущее<sup>\*</sup>. Не могли бы вы объяснить, что вы под этим подразумеваете?*

<sup>\*</sup> Being – Сущее, Бытие, Жизнь, Существование.

Сущее — это вечная Единая Жизнь за пределами мириадом рождающихся и умирающих форм. Вместе с тем Сущее, как самая сокровенная, незримая и неразрушимая суть, присутствует не только за пределами, но и глубоко внутри каждой формы. Это значит, что прямо сейчас у тебя есть доступ к ней как к своему глубочайшему «Я», как к своей истинной природе. Только не старайся схватить её умом. Не пытайся понять её. Её можно ощутить лишь тогда, когда ум успокаивается. Когда ты присутствуешь и твоё внимание в высшей степени

собрано и сфокусировано на моменте Сейчас, тогда Сущее можно почувствовать, но Его нельзя понять умом. Возвращение к осознанию Сущего и пребывание в состоянии «ощущения-осознавания» — вот что такое просветление.

~

*Произнося слово Сущее, говорите ли вы о Боге? Если да, то почему вы не употребляете слово «Бог»?*

Слово *Бог* утратило всякий смысл в результате неверного употребления на протяжении тысячелетий. Иногда я его использую, однако очень редко. Под неверным употреблением я подразумеваю то, что люди, ни разу даже вскользь не прикоснувшиеся к этому священному миру, не ощутившие стоящего за этим словом бескрайнего пространства, употребляют его в глубокой убеждённости в том, будто знают, о чём говорят. Или же выступают против этого, как если бы знали, что именно они отрицают. Такое злоупотребление способствует преумножению абсурдных верований, утверждений, суждений и эготипических заблуждений, таких как *мой* или *наш Бог* — это только *наш*, один-единственный истинный Бог, а *ваш* Бог — «неверный», или же как знаменитое заявление Ницше «Бог умер».

Слово *Бог* стало закрытой концепцией. Стоит ему прозвучать, как тотчас в уме создаётся некий мысленный образ, чаще всего — белобородого старца. Однако это лишь мысленное представление чего-то или кого-то, находящегося вне тебя, и, конечно же, это что-то или кто-то — почти обязательно существо мужского пола.

Ни слово *Бог*, ни слово *Сущее* и никакое другое слово не могут служить определением или объяснением невыразимой и не поддающейся описанию реальности, стоящей за этим словом. Поэтому единственным имеющим значение вопросом будет такой: помогает тебе это слово почувствовать То, на что указывает, или мешает? Указывает ли оно на стоящую за ним трансцендентную реальность, или слишком легко залетает в голову в виде какой-нибудь идеи, в которую ты начинаешь верить, или же превращается в ментального идола?

Слово *Сущее*, так же как и слово *Бог*, ровным счётом ничего не объясняет. Тем не менее слово *Сущее* имеет определённое преимущество, так как является открытой концепцией. Оно не умаляет бесконечного Невидимого и не сводит его к понятию какого-то обусловленного конечного объекта, имеющего границы. Невозможно сформировать его мысленный образ. Никто не может претендовать на исключительное владение им. Это сама твоя суть, доступная тебе в любой момент в виде чувства собственного присутствия, осознания себя как *Я* есть ещё до того, как ты отождествишь себя с чем-либо. Таким образом, это лишь малый шаг от слова *Сущее* к ощущению Сущего.

~

*Что больше всего мешает ощущать эту реальность?*

Отождествление себя со своим умом, который придаёт процессу мышления компульсивный характер\*. Неспособность останавливать поток мыслей — это ужасное бедствие, однако мы этого не осознаём и почти все от этого страдаем,

что, впрочем, считается нормой. Этот беспрестанный ментальный шум мешает нащупать неотделимый от Сущего мир внутренней тишины. Он также создаёт ложное, вымышленное «я», за которым тенью ходят страх и страдание. Несколько позже мы рассмотрим это подробнее.

\* Комппульсивность (навязчивая, иррациональная тяга к чему-либо) — форма поведения, обусловленная болезнью, личными особенностями или сложившейся ситуацией, когда действия и поступки вызываются непреодолимым влечением или побуждением. Пример: трудоголик. (*Прим. перев.*)

Философ Декарт, делая своё знаменитое заявление: «Я мыслю, значит, существую», верил в то, что докопался до основной истины. Фактически он сформулировал основное заблуждение: приравнял мышление к существованию, а личность — к мышлению. Навязчивый иррациональный мыслитель, которым является почти каждый из нас, живёт в состоянии явной обособленности, отчуждённости и разобщённости, вращаясь в безумно сложном мире нескончаемых проблем и конфликтов, в мире, отражающем постоянно нарастающую фрагментацию ума. Просветление — это состояние цельности, состояние пребывания «в согласии», а значит, в покое. В единстве с жизнью в её проявленном аспекте, в единстве с миром, так же как в единстве со своим глубочайшим «я» и с непроявленной жизнью — в единстве с Сущим. Просветление — это не только окончание страдания и непрерывного внутреннего и внешнего конфликта, это также и конец чудовищной рабской зависимости от непрекращающегося думанья. Какое же это неопишное, невероятное освобождение!

Отождествление с умом создаёт непроницаемый заслон из принципов, ярлыков, образов, слов, суждений и определений, которые блокируют любые настоящие отношения. Оно вклинивается между тобой и твоим «я», между тобой и твоими друзьями и подругами, между тобой и природой, между тобой и Богом. Это тот заслон из мыслей, который создаёт иллюзию разобщённости, иллюзию, будто есть «ты» и есть «другие», существующие как бы совершенно отдельно от тебя. Тогда ты забываешь ключевой факт, лежащий в основе физических проявлений разобщённых форм, факт, состоящий в том, что ты пребываешь в единстве со всем, что есть. В слово «забываешь» я вкладываю такой смысл, что ты утрачиваешь способность *чувствовать* это единство как самодоказанную реальность. Ты можешь *верить* в то, что это так, но уже не знаешь, что это так. Вера может дать тебе чувство комфорта. Однако она становится освобождением только через твой собственный опыт.

Мышление превратилось в болезнь. Ведь болезнь наступает тогда, когда нарушается равновесие. Например, нет ничего ненормального в том, что клетки тела делятся и размножаются, но если этот процесс будет идти, не согласуясь с организмом в целом, то в теле появятся новообразования и начнётся болезнь.

Замечание: ум при его правильном использовании является великолепным инструментом. При неправильном он становится чрезвычайно разрушительным. Точнее, не то чтобы ты его как-то не так использовал — обычно ты его вообще не используешь. Он использует *тебя*. Это болезнь. Ты веришь в то, что ты есть твой ум. А это заблуждение. Инструмент завладел тобой.

*Я с этим не совсем согласен. То, что у меня, как и у большинства людей, много бесцельных размышлений, — это так, но всё же, делая что-либо, я использую свой ум и всегда поступаю именно так.*

Одно то, что ты способен разгадать кроссворд или построить атомную бомбу, не означает, что ты используешь свой ум.

Точно так же, как собаки любят обгладывать кости, ум любит запускать зубы в проблемы. Именно поэтому он разгадывает кроссворды и строит атомные бомбы. Тебя больше ничто не интересует. Позволь мне спросить тебя вот о чём: можешь ли ты освободиться от ума по собственному желанию? Нашёл ли ты кнопку «выключить»?

*Вы имеете в виду — совсем прекратить думать? Нет, не могу, за исключением, может быть, мгновения или двух.*

Это значит, что ум использует тебя. Ты бессознательно отождествил себя с ним, поэтому даже не понимаешь, что стал его рабом. Это почти как если бы кто-то завладел тобой, не сообщив тебе об этом, а ты принял бы это завладевшее тобой существо за самого себя. Свобода начинается там, где ты осознаёшь, что тобой никто не владеет, что ты не являешься объектом обладания, то есть не являешься мыслителем. Знание этого позволяет тебе наблюдать за бытием. В тот момент, когда ты начинаешь *наблюдать за мыслителем*, активизируется более высокий уровень сознания. Тогда ты приходишь к пониманию того, что за пределами мышления существует безграничный мир разума и что мысль является лишь крошечной частью этого разума. Ты также понимаешь, что абсолютно всё, что действительно имеет значение: красота, любовь, творчество, радость, внутренний покой, — восходит из-за пределов ума. Тогда ты начинаешь пробуждаться.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ УМА**

*Что именно вы подразумеваете под «наблюдением за мыслителем»?*

Если кто-нибудь придёт к доктору и скажет: «Я слышу голос у себя в голове», то, скорее всего, получит направление к психиатру.

Дело в том, что буквально каждый из нас всё время слышит у себя в голове такой же голос, а то и несколько. Это значит, что там протекают произвольные бессознательные мыслительные процессы, и при этом ты даже не подозреваешь, что располагаешь силой, способной остановить эти непрерывные монологи и диалоги.

Возможно, ты встречал на улице так называемых «помешанных», которые всё время что-то бормочут и беседуют сами с собой. Между прочим, разница между тем, что делают они и что делаешь ты вместе со всеми остальными «нормальными» людьми, состоит лишь в том, что вы не делаете этого вслух. Голос в голове комментирует, рассуждает, судит, сравнивает, жалуется, любит, не любит и т. д. И когда ты вдруг обнаруживаешь, что совершенно поглощён этим процессом, тебе совсем не обязательно слышать его, ибо это не имеет никакого значения; может быть, этот голос возрождает к жизни события недавнего прошлого или озвучивает возможные будущие ситуации, которые рисует твоё воображение. В этом поле часто возникают варианты неудачного развития событий, а также их возможные негативные последствия, а всё это вместе называется беспокойством. Порой такая звуковая дорожка сопровождается дополняющими её визуальными образами или «ментальным кино». Даже если голос говорит что-то уместное для текущей ситуации, то он будет интерпретировать её в категориях прошедшего времени. Это происходит потому, что голос принадлежит вашему обусловленному уму, который, в свою

очередь, является плодом всей вашей прошлой истории и отражением унаследованных вами общественных и культурных установок. То есть вы воспринимаете настоящее и судите о нём, глядя на него глазами прошлого, и в результате получаете его совершенно искажённое отображение. Причём то, что вы слышите, не слишком отличается от того, что могло бы слететь с языка вашего злейшего врага. Многие люди живут, имея в голове мучителя, который непрерывно атакует и карает, расточая их жизненную энергию. В этом причина как невыразимого убожества и драматических напастей, так и всевозможных болезней.

Хорошая новость в том, что ты *можешь* освободиться от ума. И это единственное истинное освобождение. Первый шаг ты можешь сделать прямо сейчас. Начни с того, чтобы как можно чаще слушать голос у себя в голове. Обращай особенное внимание на повторяющиеся мыслеформы и их комбинации — этикие старые заезженные грампластинки, которые на протяжении уже, возможно, многих лет крутятся и скрипят у тебя между ушей. Поэтому, говоря об «отслеживании мыслителя», я имею в виду именно это. Можно сказать иначе: слушай голос, который звучит у тебя в голове, и *будь* свидетельствующим присутствием.

Слушай этот голос беспристрастно. Не суди. Не суди и не порицай то, что слышишь, ибо это будет означать, что голос вернулся к тебе через чёрный ход. Скоро ты поймёшь: *там* — голос, а *здесь* — *Я есть*, слушающий его и наблюдающий за ним. Это осознание *Я есть*, это чувство твоего собственного присутствия, это не мысль. Это восходит из-за пределов ума.

~

Таким образом, прислушиваясь к мысли, ты осознаёшь не только то, что мысль есть, но вместе с тем осознаёшь и себя как свидетеля мысли. Возникает новое измерение сознания. Слушая мысли, ты чувствуешь осознанное присутствие — своё глубочайшее «я» за мыслями. А поскольку ты перестаёшь подпитывать свой ум, как это обычно бывает при отождествлении себя с ним, мысли теряют власть над тобой и быстро умолкают. Это становится началом конца произвольного и навязчивого думанья.

Стоит мыслям начать затихать, как ты чувствуешь, что в их потоке появляются просветы — промежутки «без мыслей». Поначалу эти промежутки бывают короткими, может быть, всего в несколько секунд, но со временем они становятся длиннее. Когда эти промежутки случаются, ты чувствуешь определённую тишину и внутренний покой. Это начало твоего природного состояния — состояния ощущения единства с Сущим, которое ум обычно от тебя заслоняет. По мере продвижения в этой практике чувство тишины и покоя будет углубляться. В действительности глубина этого чувства беспредельна. Ещё ты будешь чувствовать тонкую эманацию радости, восходящую из внутренней глубины, — ты будешь чувствовать радость Сущего.

Это не состояние транса. Совсем нет. Здесь не происходит потери осознанности. Совсем наоборот. Если бы ценой покоя было снижение уровня осознанности, а ценой тишины — утрата жизнеспособности и бдительности, то этим вообще не стоило бы заниматься. В состоянии ощущения внутренней соединённости ты гораздо бдительнее, гораздо более пробужден, чем в состоянии отождествления с умом. Ты полностью присутствуешь. Это также

повышает частоту вибраций энергетического поля, которое дарит жизнь твоему физическому телу.

По мере углубления в царство «без мыслей», как его иногда называют на Востоке, ты погружаешься в состояние чистого сознания. В этом состоянии ты с такой остротой и радостью чувствуешь своё присутствие, что по сравнению с ним все твои мысли, эмоции и физическое тело вместе с окружающим миром становятся относительно малозначащими. Оно уносит тебя далеко за пределы того, что ты раньше считал «собой». Это присутствие, по существу, и есть ты, и в то же время оно невообразимо больше, чем ты. То, что я хочу этим сказать, может звучать парадоксально или даже противоречиво, но я не могу выразить это по-другому.

~

Вместо того чтобы «отслеживать мыслителя», ты можешь создавать просвет в потоке мыслей, сосредоточивая внимание на том, что есть в настоящий момент. Просто собери всё своё внимание и направь его на настоящий момент. Это приносит глубокое удовлетворение. Так ты выводешь сознание из сферы деятельности ума и создаёшь промежуток «без ума», внутри которого пребываешь в состоянии наивысшей бдительности и осознанности, однако при этом — не думаешь. В этом суть медитации.

Ты можешь практиковать это в повседневной жизни, занимаясь любой рутинной работой, которая обычно является единственным способом доделать какое-то дело, и без остатка отдавать ей всё своё внимание, чтобы она замкнулась сама на себя. Например, всякий раз, шагая по лестнице дома или на работе, отдавай всё своё внимание каждой ступеньке, каждому движению, даже своему дыханию. Полностью присутствуй. Когда моешь руки, обращай внимание на все связанные с этим тонкости ощущений: на шум льющейся воды, движения рук, аромат мыла и т. д. Или когда, садясь в машину, ты закроешь дверь, сделай паузу всего в несколько секунд и понаблюдай за своим дыханием. Приди к осознанию безмолвного и вместе с тем сильного чувства присутствия. В этой практике есть лишь один критерий успеха — это глубина покоя, который ты ощущаешь внутри себя.

~

Таким образом, единственным и самым важным шагом на твоём пути к просветлению становится умение разотождествлять себя с умом. Каждый раз, когда ты прерываешь поток мыслей, свет твоей осознанности становится ярче.

Однажды ты сможешь поймать себя на том, что улыбаешься голосу у себя в голове, примерно как улыбаешься шалостям ребенка. Это означает, что ты перестанешь слишком серьёзно относиться к содержимому своего ума, так как твоё самоощущение от него не зависит.

## **ПРОСВЕТЛЕНИЕ: ВОСХОЖДЕНИЕ НАД МЫШЛЕНИЕМ**

*Разве для того, чтобы выжить в этом мире, думать не обязательно?*

Твой ум — это инструмент, орудие труда. Он существует и предназначен для того, чтобы ты мог пользоваться им для решения определённых задач, но как только задача оказывается решённой, ты ставишь его на место. Я бы сказал, что примерно 80-90 процентов совокупного потока мыслей не только являются

повторяющимися и бесполезными, но в силу своей дисфункциональности и зачастую негативной природы они ещё и вредоносны. Понаблюдай за своим умом, и сам убедишься, что это так. Этот процесс является причиной серьёзной утечки жизненной энергии.

Такая разновидность компульсивного мышления — это настоящая аддикция\* . Что характерно для аддикции? Ты чувствуешь, что не можешь остановиться. Кажется, что это сильнее тебя. Кроме того, она даёт тебе ложное чувство удовольствия, которое потом неизбежно превращается в боль.

\* Аддикция — навязчивая психическая потребность к определённой деятельности или патологическое влечение к чему-либо.

*Почему мы так привязаны к думанью?*

Потому что вы отождествляете себя с умом, а это означает, что вы черпаете своё самоощущение из содержимого и активности своего ума. Потому что думаете, что если поток мыслей остановится, вы исчезнете. По мере взросления вы формируете умственный образ себя, который строится на личностных и культурных установках. Мы можем называть этот фантом себя — «эго». Эго состоит из активности ума и может существовать только в процессе непрерывного думанья. Термин «эго» разные люди понимают по-разному, но в том контексте, в каком я его здесь употребляю, эго означает ложное «я», созданное в результате бессознательного отождествления себя со своим умом.

Для эго настоящий момент едва ли существует. Эго уважает только прошлое и будущее и считает важными только их. Это полное извращение истины служит объяснением тому, почему ум, действующий в режиме эго, настолько дисфункционален. Он вынужден поддерживать прошлое в живом виде и всегда об этом хлопочет, потому что — ну кто ты есть без прошлого-то? Для обеспечения своего выживания ум постоянно проецирует себя в будущее и занимается в нём поисками хоть какой-нибудь собственной реализации. Он говорит: «В один прекрасный день, когда-нибудь, там или сям произойдёт то или это. И тогда у меня всё будет в порядке, я буду счастлив и доволен, тогда я обрету покой». Даже если кажется, что эго интересуется настоящим, то оно видит его не как настоящее — оно воспринимает его совершенно неверно, потому что смотрит на него глазами прошлого. Или низводит настоящее до средства достижения цели, которая всегда лежит в спроецированном умом будущем. Понаблюдай за своим умом, и ты увидишь, что он работает именно так.

Ключ к освобождению находится в настоящем моменте. Но до тех пор, пока ты есть твой ум, тебе его не найти.

*Я не хочу потерять способность анализировать и распознавать. Я не против того, чтобы научиться думать более ясно и сосредоточенно, но я не хочу лишиться ума. Дар мышления является самым драгоценным из того, что у нас есть. Без него мы были бы просто ещё одним видом животных.*

Господство ума — это не более чем фаза в эволюции сознания. Нам нужно срочно переходить на следующую фазу; в противном случае мы будем уничтожены своим же умом, который уже превратился в чудовище. Несколько позже я расскажу об этом подробнее. Мышление и сознание не являются синонимами. Мышление — это лишь небольшой слой сознания. Мышление не может существовать без сознания, однако сознание не нуждается в мышлении.

Просветление означает восхождение над мышлением, а не падение, не скатывание на уровень ниже мышления, на уровень животного или растения. В состоянии просветления ты сможешь пользоваться своим мыслящим умом, однако ты будешь делать это гораздо более эффективно и акцентированно, чем прежде. Ты будешь пользоваться им главным образом в практических целях, оставаясь вне навязчивого внутреннего диалога и пребывая во внутренней тишине. Когда тебе понадобится воспользоваться умом, особенно если нужно будет найти творческое решение, ты будешь каждые несколько минут или около того как бы качаться между мышлением и тишиной, между умом и неумом. Не-ум — это сознание без мыслей. Только так можно думать творчески, потому что только в этом случае мысль обретает настоящую силу. Любая мысль, утратив связь с бесконечным царством сознания, быстро становится бессодержательной, бесплодной, безумной и разрушительной.

По своей сути ум — это машина для выживания. Нападение на одних и защита от других разумных существ, накопление, хранение и анализ информации — вот в чём он силён, но это не имеет отношения к творчеству. Все настоящие мастера и художники, знают они об этом или нет, творят, находясь в состоянии не-ума, в состоянии внутренней тишины. Ум лишь придаёт форму их творческому импульсу или интуиции. Даже великие учёные рассказывали, что их творческие прорывы случались именно в периоды умственного затишья. Общенациональное исследование с целью изучения методов их работы, проведённое среди самых именитых американских математиков, включая Эйнштейна, дало совершенно неожиданные результаты. Было установлено, что мышление «играет лишь второстепенную роль, причём только в короткой заключительной фазе всего творческого процесса»\*. Поэтому я бы сказал, что абсолютное большинство ученых не являются творческими людьми не потому, что не знают, как надо думать, а потому, что просто-напросто не знают, как остановить свой мыслительный процесс!

Ведь такое чудо, как земная жизнь или твоё тело, сотворённые когда-то и поддерживаемые сейчас, явилось не в результате деятельности ума или мышления. Совершенно ясно, что это плод работы разума, намного большего, чем ум. Как одна единственная клетка человеческого тела размером всего 1/1000 дюйма может вмещать в себя хранимые в ДНК инструкции, объём которых составил бы 1000 томов по 600 страниц в каждом? Чем больше мы узнаём о том, как работает тело, тем больше осознаём, сколь огромна работа этой внутренней разумности, понимая в то же время, сколь скудны наши познания. Когда ум воссоединяется с ней, он становится самым удивительным инструментом. Тогда он служит чему-то гораздо большему, чем он сам.

\* А. Koestler, The Ghost in the Machine (Arkana, London 1989). P.180. А. Костлер, «Душа Машины» (Аркана, Лондон 1989), стр. 180.

## **ЭМОЦИЯ: РЕАКЦИЯ ТЕЛА НА СОСТОЯНИЕ УМА**

*А как насчёт эмоций? Я гораздо чаще попадаюсь в ловушку эмоций, чем в ловушку ума.*

Ум в том смысле слова, в каком я его здесь употребляю, — это не просто мышление. Ум содержит в себе не только твои эмоции, но и все бессознательные ментально-эмоциональные модели ответных действий. Эмоции возникают в точке соприкосновения ума и тела. Это реакция тела на состояние ума, или, если выразиться иначе, это отражение состояния ума в

теле. Например, мысль о нападении или о враге вызовут в твоём теле нарастание энергии, которую мы называем гневом. Тело начнёт готовиться к бою. Мысль о физической или психологической угрозе инициирует сжатие тела, а это физическая сторона того, что мы называем страхом. Исследования выявили, что сильные эмоции вызывают в теле даже биохимические изменения. Эти изменения представляют собой физический или материальный аспект эмоций. Разумеется, обычно ты не осознаёшь у себя наличия подобных умственных шаблонов, поэтому вывести их на уровень осознания ты можешь только через наблюдение за эмоциями.

Чем больше ты отождествляешься с мышлением, то есть с тем, что тебе нравится и что не нравится, со своими суждениями и интерпретациями, тем в меньшей степени ты *присутствуешь* как осознанный наблюдатель, как наблюдающее сознание. И, стало быть, тем сильнее твой эмоциональный энергетический заряд, причём независимо от того, знаешь ты об этом или нет. Если ты не чувствителен к своим эмоциям, если ты от них отрезан, то в конечном счёте неизбежно начнёшь ощущать их на чисто физическом уровне в виде физических проблем или их симптомов. За последние годы об этом очень много написано, поэтому нам нет необходимости углубляться в эту тему. Бессознательная, сильно выраженная эмоциональная модель может проявиться даже в виде какого-нибудь внешнего события, которое происходит с тобой как бы случайно. Например, я сам наблюдал, что люди, которые носят в себе много накопленной злобы, о чём даже не догадываются и, на первый взгляд, никак этого не выражают, гораздо чаще подвергаются словесным, а порой и физическим нападениям со стороны других озлобленных людей, причём зачастую без видимой причины. От них исходит сильная эманация злости и гнева, которую люди определённого склада подсознательно улавливают и на которую реагируют, и это провоцирует и активизирует их собственную латентную злость.

Если тебе ещё трудно чувствовать свои эмоции, начни с фиксации внимания на внутреннем энергетическом поле тела, на своих внутренних ощущениях. Чувствуй тело изнутри. Это тоже выведет тебя на уровень соприкосновения с эмоциями. Ниже мы исследуем это детальнее.

~

*Вы говорите, что эмоция — это отражение состояния ума в теле. Однако порой между умом и эмоцией возникает конфликт: ум говорит «нет», а эмоция говорит «да», или наоборот.*

Если ты действительно хочешь получить представление о состоянии своего ума, то тело всегда даст тебе его истинное отражение, поэтому смотри на эмоцию или же просто *чувствуй* её в теле. Если мысль и эмоция открыто конфликтуют, то мысль будет ложью, а эмоция — правдой. Хотя эта правда и не является окончательной правдой о том, кто ты есть, тем не менее она сообщает тебе относительную правду о состоянии ума в данный момент времени.

Конфликт между поверхностными мыслями и бессознательными умственными процессами — это распространённое явление. Даже если ты не можешь выразить активность своего ума в виде мысли, что само по себе могло бы привести к осознанию её *как мысли*, то эта активность всегда отражается в теле в виде *эмоции*, а её ты уже *можешь* осознать. В этом смысле отслеживание эмоций представляет собой почти то же самое, что и слушание

или отслеживание мыслей, о чём я уже рассказывал. Единственное отличие в том, что если мысль локализуется у тебя в голове, то эмоция помимо этого имеет ещё и сильную физическую составляющую, которую можно почувствовать главным образом в теле. Ты можешь позволить эмоции *быть*, но при этом не допускать, чтобы она управляла тобой. Тогда ты перестаёшь *быть* эмоцией; теперь ты страж, наблюдающее присутствие. Практикуя это, ты вынесешь на свет осознанности всё бессознательное, что есть в тебе.

*Выходит, что отслеживание эмоций так же важно, как и отслеживание мыслей?*

Да. Возьми в привычку задавать себе вопрос: «Что в данный момент происходит у меня внутри?» Этот вопрос укажет тебе нужное направление. Только не анализируй, просто наблюдай. Направь внимание внутрь себя. Чувствуй энергию эмоции. Если эмоций нет, ещё глубже перенеси внимание внутрь энергетического поля тела. Это врата в Сущее.

~

Обычно эмоция представляет собой усиленную и взбудораженную мыслеформу, и из-за того, что она чаще всего имеет чрезмерный энергетический заряд, поначалу бывает очень нелегко оставаться присутствующим в настоящем настолько, чтобы быть в состоянии за нею наблюдать. Она хочет завладеть тобой и, как правило, добивается успеха — и это будет удаваться ей до тех пор, пока в тебе не вырастет достаточно присутствия. Если из-за нехватки собственного присутствия, что, впрочем, считается нормой, ты втягиваешься в бессознательное отождествление с эмоцией, то эмоция на какое-то время становится «тобой». Часто между мыслями и эмоциями выстраивается порочный круг: они питают друг друга. Мыслеформа создаёт преувеличенное отражение себя в виде эмоции, а частота вибраций этой эмоции продолжает подпитывать изначальную мыслеформу. Через мысленное пребывание в ситуации, в событии или через сопереживание кому-то, кого ты воспринимаешь как причину этой эмоции, мысль питает энергией эмоцию, которая, в свою очередь, питает мыслеформу, и круг замыкается.

В основном, все эмоции — это разновидности одной исходной, первобытной, недифференцированной эмоции, причиной которой является потеря осознания того, кто ты есть за именем и формой. По причине неопределённости её природы найти для неё точное определение весьма непросто. «Страх» подходит ближе, но он стоит в стороне от постоянного чувства угрозы, и, кроме того, страх включает в себя глубокое чувство покинутости и нецелостности. Возможно, лучше всего для этого подошёл бы термин, являющийся таким же неопределённым, как и сама базовая эмоция, — просто «боль». Одна из основных задач ума — это борьба с эмоциональной болью или же её устранение, что является одной из причин его непрерывной активности, однако всё, чего он может добиться, — это лишь приглушить её на какое-то время. Фактически, чем тяжелее этот бой, имеющий целью избавиться от боли, тем сильнее боль. Ум не в состоянии ни самостоятельно найти решение, ни позволить найти это решение тебе, потому что сам является неотъемлемой частью этой «проблемы». Представь себе шефа полиции, пытающегося найти поджигателя, в то время как он сам и есть поджигатель. Ты до тех пор не освободишься от этой боли, пока не перестанешь отождествлять себя с умом, иначе говоря — со своим эго. Только тогда ум будет оторван от своего места силы и Сущее явит себя как твоё истинное природное начало.

Да, я знаю, о чём ты хочешь спросить.

*Я хотел спросить: а как насчёт позитивных эмоций, таких как любовь и радость?*

Их нельзя отделить от твоего природного состояния внутренней соединённости с Сущим. Проблески любви и радости или краткие мгновения глубокого покоя становятся возможными только тогда, когда в потоке мыслей появляются просветы. У большинства людей такие просветы бывают редко, причём лишь случайно, в моменты, когда ум «умолкает». Иногда они случаются при созерцании вида неопишуемой красоты, или в момент предельного физического напряжения, или даже в момент большой опасности. Тогда внезапно наступает внутренняя тишина. И внутри этой тишины вырастает тонкая, едва уловимая, но вместе с тем сильная радость, любовь и покой.

Обычно подобные мгновения длятся очень недолго, поскольку ум быстро возвращается к своей производящей довольно много шума деятельности, которую мы называем мышлением. До тех пор, пока ты не освободишься от доминирования ума, любовь, радость и покой не смогут достичь наибольшего расцвета. Однако я не стал бы называть их эмоциями. Они лежат вне эмоциональной сферы на более глубоком уровне. Поэтому, прежде чем ты сможешь почувствовать, что стоит за ними, тебе предстоит полностью осознать свои эмоции и научиться *чувствовать* их. Буквальное значение слова «эмоция» — это беспокойство, волнение, нарушение. Это слово происходит от латинского *emoveo*, означающего «нарушать», «не давать покоя».

Любовь, радость и покой — это глубинные состояния Сущего или, выражаясь точнее, три составляющие внутренней соединённости с Сущим. Будучи таковыми, они не имеют противоположностей. Потому что восходят из-за ума. С другой стороны, эмоции, будучи частью дуалистичного ума, являются субъектами закона противоположностей и подчиняются ему. Это означает только то, что зло без добра не бывает. Таким образом, то, что, глядя из непросветлённого состояния, то есть из отождествления себя с умом, иногда принимают за радость, обычно является лишь небольшим островком кратковременных удовольствий, лежащим внутри полного цикла боли-и-удовольствия, постоянно сменяющих друг друга. Удовольствие всегда приходит от чего-то, что находится вне тебя, в то время как радость рождается внутри тебя. То, что доставило тебе удовольствие сегодня, завтра может причинить боль, а то и вовсе исчезнуть. И исчезновение этого снова причинит тебе боль. А то, что нередко называют любовью, на поверку может оказаться всего лишь тем, что доставляет тебе удовольствие или же лишь на некоторое время приводит тебя в возбуждение. Однако на самом деле это не более чем прилипчивая привычка, тяга к условиям или обстоятельствам, которые в мгновение ока могут обернуться своей противоположностью. Спустя некоторое время после того, как первоначальная эйфория проходит, многие «любовные» отношения начинают шататься, фактически перерождаясь в ненависть, а взаимная симпатия партнёров сменяется взаимными придирами.

Настоящая любовь никогда не заставит тебя страдать. Как это может быть? Любовь никогда не превращается во внезапную ненависть, а настоящая радость никогда не превращается в боль. Как я уже говорил, даже ещё до того, как ты станешь просветлённым — то есть освободишься от ума, — ты можешь начать замечать проблески истинной радости, истинной любви или глубокого внутреннего покоя, безмолвные, но трепетно живые. Это аспекты твоей истинной природы, которые ум обычно заслоняет. Даже в привычно

«нормальных» аддиктивных отношениях могут быть моменты, когда ты чувствуешь присутствие чего-то более подлинного, настоящего, не подверженного порче или ухудшению. Но это лишь проблески, которые в результате вмешательства ума будут вскоре подавлены. В такие моменты тебе может показаться, что у тебя было что-то драгоценное, а ты это потерял, или же ум, так или иначе, убедит тебя, что всё это было иллюзией. Правда в том, что это не было иллюзией и что ты не можешь это потерять. Это часть твоего естественного состояния, которую ум может заслонить, но не может уничтожить. Ведь солнце не исчезает, даже если небо затянуто свинцовыми тучами. Оно продолжает оставаться там, за тучами.

*Будда говорит, что боль и страдание — это следствие наличия желания или стремления и что освободиться от боли можно только разорвав путы желания.*

Все стремления — это мысленный поиск спасения или реализации во внешних вещах и в будущем, выполняющих роли заменителей радости Сущего. Раз я — это мой ум, то я — это и мои стремления, и мои потребности, и мои желания, и мои привязанности, и мои антипатии, а вне всего этого нет никакого «меня», за исключением разве что возможности, нереализованного потенциала, непроросшего семени. В этом состоянии даже моё желание стать свободным или просветлённым — это всего лишь ещё одно стремление достичь этого в будущем. Поэтому не стремись освободиться от желания или «достичь» просветления. Стань присутствующим. Будь наблюдателем за умом. Вместо того чтобы цитировать Будду, будь Буддой, будь «пробужденным», что, собственно, и означает слово будда.

Придавленные болью, люди целую вечность маялись от неё, поэтому утратили способность к осознанию Сущего ещё тогда, когда, выпав из состояния благодати и святости, оказались в мире времени и ума. С той поры они начали воспринимать и видеть себя бессмысленными фрагментами в чуждой вселенной, отделёнными как от Источника, так и друг от друга.

Боль будет неизбежной до тех пор, пока ты будешь отождествлять себя с умом или, выражаясь иначе, оставаться в духовном смысле бессознательным. Здесь я говорю преимущественно об эмоциональной боли, которая является главной причиной как физической боли, так и болезней тела. Возмущение, негодование, ненависть, жалость к себе, чувство вины, злость, депрессия, ревность и т. д., даже лёгкое раздражение — всё это формы боли. Любое удовольствие или эмоциональный подъём уже содержат в себе семя боли — неотделимой от них противоположности, которая со временем проявится.

Любой, кто когда-либо ради «улёта» пробовал наркотики, знает, что за взлётом непременно следует спад, что удовольствие обязательно сменяется какой-нибудь формой боли. Многие люди по собственному опыту знают, как легко и быстро близкие отношения могут из источника удовольствия превратиться в источник боли. Рассматриваемые с более высокой точки зрения негативные и позитивные полярности — это стороны одной монеты, составные части скрытой под ними боли, неотделимой от отождествлённого с умом эготипического состояния сознания.

У твоей боли есть два уровня: боль, которую ты создаёшь сейчас, и боль из прошлого, которая живёт в твоём уме и теле. Как перестать создавать боль в настоящем и как растворить боль из прошлого — вот о чём я хочу сейчас поговорить.

### СОЗНАНИЕ: ВЫХОД ИЗ БОЛИ

#### НЕ СОЗДАВАЙ БОЛЬ В НАСТОЯЩЕМ

*Ничья жизнь не является полностью свободной от боли и печали. Не будет ли разумнее научиться с ними жить, чем стараться их избегать?*

Огромная доля человеческой боли является излишней и ненужной. Боль создаёт сама себя, пока ненаблюдаемый ум управляет твоей жизнью.

Боль, которую ты создаёшь сейчас, — это некая форма неприятия, некая форма бессознательного сопротивления тому, что есть. Сопротивление на уровне мышления — это всегда какая-нибудь форма суждения. На эмоциональном уровне — это какая-нибудь форма негативизма. Интенсивность и острота боли зависят от силы твоего сопротивления настоящему моменту, а она, в свою очередь, зависит от того, насколько глубоко и сильно ты отождествляешь себя с умом. Ум всегда стремится отвергнуть настоящий момент и сбежать от него. Иными словами, чем сильнее ты отождествляешь себя с умом, тем больше страдаешь. Или можно сказать так: чем больше ты чтишь и принимаешь настоящий момент, тем свободнее ты от боли и страдания, тем свободнее ты от эготипического ума.

Почему ум так любит отрицать настоящий момент или сопротивляться ему? Потому что в отсутствие времени, представляющего собой прошлое и будущее, он не может функционировать и держать всё под своим контролем и поэтому воспринимает вневременный момент Сейчас как угрозу своему существованию. В действительности время и ум неразделимы и неразлучны.

Представь себе Землю без людей, населённую лишь растениями и животными. Будет ли у неё прошлое и будущее? Сможем ли мы в этом случае предметно и вразумительно рассуждать о времени? Вопрос: «Что такое время?» или «Какое сегодня число?», если хоть кто-нибудь смог бы его задать, был бы довольно глупым и совершенно бессмысленным. Дуб или орёл были бы здорово озадачены этим вопросом.

«Какое такое время? — спросили бы они. — Ах, ну да, конечно, это сейчас. Время — это сейчас. А что же ещё?»

Да, нам нужно, чтобы и ум, и время работали в этом мире, но в некоторой точке они берут нашу жизнь под контроль, и в этой точке начинаются функциональные расстройства, боль и печаль.

Для уверенности в том, что всё находится под его контролем, ум постоянно стремится подменить настоящий момент прошлым или будущим, а поскольку время заслоняет неотделимые от настоящего момента жизненность и бесконечный потенциал Сущего, то ум заслоняет от тебя твою истинную природу. В уме человека нарастает и копится груз времени. Все вместе и каждый в отдельности страдают под его тяжестью, однако, игнорируя или отрицая драгоценный настоящий момент, они продолжают увеличивать эту тяжесть, умножая ее путём принижения ценности настоящего момента, делая его средством приближения к какому-то мгновению в будущем, воображаемому и никогда не наступающему в действительности. Аккумуляция времени в

коллективном и индивидуальном человеческом уме также способствует сохранению огромной остаточной боли прошлого.

Если ты больше не хочешь причинять боль ни себе, ни другим, если ты больше не хочешь добавлять её к продолжающей жить в тебе боли из прошлого, тогда больше не создавай времени или по меньшей мере не создавай его больше, чем тебе нужно для практической жизни. Как перестать создавать время? Представь себе, глубоко пойми то, что настоящий момент — это всё, что у тебя есть. Сделай настоящий момент самым важным, самым главным фокусом своей жизни. Если прежде ты в основном пребывал во времени и лишь изредка навещал настоящий момент, то теперь переселись в него и пребывай в нём, и лишь изредка навещай прошлое и будущее, когда это требуется для удовлетворения практических потребностей текущей жизненной ситуации. Всегда говори настоящему моменту «да». Что может быть бесполезней, неразумней, чем внутреннее сопротивление тому, что уже есть? Что может быть более неразумным, чем противостояние самой жизни, которая есть сейчас и всегда происходит сейчас. Уступи, сдайся тому, что есть. Скажи жизни «да» и посмотри, как жизнь начнёт работать на тебя, а не против тебя.

~

*Порой настоящий момент невозможно принять, настолько он неприятен или ужасен.*

Есть то, что есть. Наблюдай за тем, как ум создаёт и раздаёт ярлыки, и как их раздача и непрерывное пребывание в суждениях создает боль и делает тебя несчастным. Отслеживая механику работы ума, ты отходишь от стереотипа сопротивления и тем самым *позволяешь настоящему моменту быть*. Это состояние даёт тебе возможность чувствовать вкус внутренней свободы от внешних обстоятельств, настоящий вкус внутреннего покоя. Просто наблюдай за тем, что происходит, и при необходимости или по возможности — действуй.

Сначала прими — потом действуй. Что бы ни содержал настоящий момент, прими его так, как будто ты его выбрал. Всегда работай с ним, а не против него. Сделай его своим другом и союзником, а не врагом. Это магическим образом преобразит всю твою жизнь.

## **БОЛЬ ИЗ ПРОШЛОГО: РАСТВОРЕНИЕ ТЕЛА БОЛИ**

Если ты не имеешь доступа к силе момента Сейчас, если ты не в состоянии принять его, то любая эмоциональная боль, которую ты ощущаешь, будет прятаться за живой в тебе остаточной болью. Она смешивается с болью из прошлого, которая уже есть, и становится нагрузкой как для ума, так и для тела. Она, разумеется, включает в себя и ту боль, от которой ты страдал в детстве, и боль, порождённую мировой бессознательностью, в условиях которой ты появился на свет.

Эта аккумулированная боль является негативным энергетическим полем, оккупирующим твоё тело и ум. Если ты считаешь её невидимым объектом или сущностью, живой по собственным законам, то ты довольно близок к истине. Это эмоциональное тело боли. У него две формы жизни: дремлющая и активная. Тело боли может дремать 90 процентов времени; хотя у глубоко несчастного человека оно может быть активным до 100 процентов времени. Некоторые люди почти всю жизнь живут через своё тело боли, в то время как другие могут чувствовать его только в определённых ситуациях, например, во время

интимной близости, или в ситуациях, каким-то образом связанных с прошлой потерей или предательством или направленных на причинение им физической или эмоциональной боли, и т. д. Переключить его в активное состояние может всё что угодно, особенно если оно резонирует с моделью боли, причинённой тебе в прошлом. Когда оно готово пробудиться из дремлющего состояния, то его может активизировать даже мысль или невинное замечание, сделанное кем-то из близких.

Некоторые тела боли неприятны и переносятся с трудом, однако сравнительно безвредны, как, например, ребенок, не желающий перестать ныть и хныкать. Другие — это злобные и всесокрушающие чудовища, настоящие демоны. Иные тела боли не брезгают физическим насилием; и уж несть числа таким, что не гнушаются эмоциональным насилием. Одни тела боли нападают на окружающих или близких, другие — на своих хозяев. Если твоё тело боли атакует тебя, то в этом случае твои мысли и чувства по поводу собственной жизни становятся глубоко негативными и разрушительными для тебя. Болезни и несчастные случаи частенько нарабатываются именно таким путём. Некоторые тела боли доводят своих хозяев до самоубийства.

Когда ты полагаешь, что хорошо знаешь какого-нибудь человека и вдруг впервые в истории ваших отношений понимаешь, что стоишь перед чуждым тебе омерзительным выродком, то можешь испытать весьма сильное потрясение. Однако гораздо важнее наблюдать это потрясение в себе, чем в ком-то другом. Отслеживай любые возникающие у тебя признаки подавленности, которые могут проявиться в какой угодно форме, — не исключено, что это зашевелилось пробуждающееся тело боли. Оно может принять какую-нибудь форму раздражения, нетерпения, хмурого безрадостного настроения, желания навредить, может проявляться в виде озлобленности, приступа сильного гнева, депрессии, в потребности драматизировать личные отношения и т. д. Отлавливай его в тот момент, когда оно только начинает просыпаться и выходить из дремлющего состояния.

Точно так же как любое другое существо, тело боли хочет жить, и оно выживет лишь в том случае, если ему удастся склонить тебя к отождествлению себя с ним. Тогда оно сможет подняться, завладеть тобой, «стать тобою» и жить через тебя. Оно нуждается в тебе для получения «пищи». Оно будет подкармливать любые твои ощущения, резонирующие либо с его собственным видом энергии, либо с чем угодно ещё, лишь бы это продолжало создавать боль в какой бы то ни было форме: в форме злости, деструктивизма, ненависти, горя, эмоциональной драмы, насилия и даже в виде болезни. Таким образом, когда тобой завладевает тело боли, оно создаёт в твоей жизни ситуацию, зеркально отражающую и возвращающую обратно к нему его собственную энергию, которой оно питается. Боль питается только болью. Боль не может питаться радостью. Она не может её переварить.

Стоит телу боли завладеть тобой, как ты начинаешь хотеть ещё больше боли. Ты становишься жертвой или преступником. Ты хочешь причинять боль, или страдать от боли, или то и другое одновременно. Между тем и другим нет существенной разницы. Разумеется, ты не будешь этого осознавать и поэтому будешь неистово спорить и ожесточённо твердить, что совсем не хочешь боли. Однако, присмотревшись, ты обнаружишь, что твой мыслительный процесс и поведение организованы таким образом, чтобы продолжать и поддерживать эту боль в себе и других. Если бы ты был по-настоящему осознающим это, то её

модель растворилась бы, ибо желать больше боли — это безумие, ведь никто не является сознательно безумным.

Тело боли, предстающее в виде тёмной тени эго, в действительности очень боится света твоей осознанности. Оно боится быть обнаруженным. Продолжение его существования, так же как и существование живущего в тебе бессознательного страха перед болью, является следствием твоего бессознательного отождествления с ним и находится в полной зависимости от этого отождествления. Но если ты не смотришь на эту боль прямо, если ты не выносишь её на свет своей осознанности, то снова и снова будешь вынужден позволять ей вонзаться в тебя когти. Тело боли может казаться тебе опасным чудовищем, на которое ты не в силах бросить даже взгляд, но уверяю тебя, что это всего лишь нематериальный фантом, не способный устоять перед силой твоего присутствия.

Некоторые духовные учения констатируют, что в конечном счёте вся боль — это иллюзия, и это правда. Вопрос вот в чём: считаешь ли ты это правдой для себя? Слабая вера не превращает это в правду. Хочешь ли ты испытывать боль до конца своих дней, продолжая твердить, что это иллюзия? Освобождает ли это тебя от боли? То, чем мы здесь занимаемся, — это поиск пути, каким ты можешь прийти к *осознанию* этой истины и сделать её реальностью своих ощущений.

Тело боли не хочет, чтобы ты наблюдал его прямо и видел его таким, какое оно есть. Когда ты его разглядываешь, когда чувствуешь внутри себя его энергетическое поле, когда обращаешь на него своё внимание, твоё отождествление с ним рассыпается. Открывается более высокий уровень сознания.

Я называю его *присутствием*. Ты становишься очевидцем или наблюдателем тела боли. Это означает, что оно уже не может притворяться тобой и использовать тебя для пополнения своих сил. Это означает, что ты нашёл свою собственную, самую большую внутреннюю силу и опору. Ты получил доступ к силе момента Сейчас.

*Что происходит с телом боли, когда мы становимся настолько осознанными, чтобы разрушить своё отождествление с ним?*

Тело боли создаётся бессознательностью, осознанность преобразует его в себя. Святой Павел превосходно выразил этот универсальный принцип: «Всё же обнаруживаемое делается явным от света, ибо всё, делающееся явным, свет есть». Точно так же как невозможно бороться с тьмой, невозможно бороться и с телом боли. Такие попытки будут порождать внутренний конфликт и тем самым вызывать дальнейшую боль. Наблюдения вполне достаточно. Наблюдение за телом боли подразумевает принятие его как части того, что есть в данный момент.

Тело боли состоит из захваченной и удерживаемой им части жизненной энергии, отсечённой от твоего единого энергетического поля, которая вследствие искусственного ментального отождествления с ней на какое-то время становится автономной. Она замыкается сама на себя и становится анти-жизнью, уподобляясь животному в его попытке пожрать свой хвост. Как ты думаешь, почему наша цивилизация стала столь разрушительной по отношению ко всем формам жизни? И тем не менее даже та сила, которая убивает жизнь, по-прежнему является жизненной энергией.

Когда ты начинаешь разотождествляться с умом и становишься наблюдателем, тело боли ещё в течение какого-то времени остаётся активным и продолжает попытки переключить тебя в режим отождествления с ним. Несмотря на то, что ты перестанешь подпитывать его своей энергией через отождествление с собой с ним, тело боли, подобно раскрученному колесу, имеющему определённый момент инерции, будет ещё в течение какого-то времени вращаться даже если его больше никто не раскручивает. На этой стадии существования оно ещё сможет создавать физическую боль в разных частях тела, но эта боль уже не будет продолжительной. Оставайся присутствующим, оставайся осознанным. Всегда будь начеку и охраняй своё внутреннее пространство. Для того чтобы научиться отслеживать тело боли и непосредственно чувствовать его энергию, тебе нужно быть в достаточной мере присутствующим. Тогда тело боли не сможет управлять твоими мыслями. Когда вектор твоих мыслей сонастраивается с вектором энергетического поля тела боли, ты сразу с ним отождествляешься и снова начинаешь питать его энергией своих мыслей.

К примеру, если злость является доминирующей энергетической вибрацией твоего тела боли и если ты погружен в злобные мысли, уходя в раздумья о том, что кто-то где-то когда-то чем-то тебе навредил, или если у тебя появляется желание каким-то образом проучить этого негодяя, тогда ты впадаешь в бессознательность, а тело боли становится «тобой». Если есть злость, то под ней всегда есть боль. Или если ты погружаешься в мрачное настроение и углубляешься в различные негативные ментальные стереотипы, а потом начинаешь думать о том, насколько никчёмна и напрасна твоя жизнь, тогда вектор мыслей приобретает сонаправленность с телом боли, а ты а ты впадаешь в бессознательность и становишься уязвимым для его атак. Смысл используемого здесь мною слова «бессознательность» сводится к отождествлению с некоторым умственным или эмоциональным шаблоном или стереотипом, подразумевающим полное отсутствие наблюдателя.

Длительное осознанное внимание разрывает связь между телом боли и мыслительным процессом и осуществляет процесс трансмутации. Как если бы боль стала топливом для пламени твоей осознанности, которая в результате будет только ярче гореть. Это и есть эзотерический смысл и назначение древнего искусства алхимии: трансмутация основных металлов в золото, страдания в осознанность. Расслоение сознания прекращается и оно исцеляется, а ты снова становишься целостным. Тогда ты становишься ответственным за то, чтобы не продолжать создавать боль.

Позволь мне подвести некоторый итог. Фокусируй внимание на внутренних ощущениях. Знай, что это и есть тело боли. Прими то, что оно есть. *Не думай* о нём — не позволяй чувствам стать мыслями. Не суди и не анализируй. Не наделяй свою личность качествами, исходящими из тела боли. Оставайся присутствующим и продолжай наблюдать за тем, что происходит внутри тебя. Осознавай не только эмоциональную боль, но и «того, кто наблюдает», безмолвного наблюдателя. Это и есть сила момента Сейчас, сила твоего собственного осознанного присутствия. И наблюдай за тем, что будет происходить.

~

У многих женщин тело боли особенно явно просыпается в период, предшествующий менструальному циклу. Несколько позже я расскажу и о нём, и о причинах его пробуждения. А сейчас позволь мне сказать вот что: если в это

время ты сможешь быть начеку, присутствовать и *наблюдать* всё, что чувствуешь внутри себя, а не быть захваченной этим, у тебя появится возможность заниматься самой мощной духовной практикой, и тогда быстрая трансмутация всей прошлой боли станет реальной.

## ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ЭГО С ТЕЛОМ БОЛИ

Процесс, который я только что описал, чрезвычайно силён и вместе с тем прост. Этому можно научить ребенка, и вполне возможно, что когда-нибудь это станет одним из первых уроков, который дети будут проходить в школе. Стоит тебе однажды понять главный принцип — принцип пребывания в присутствии в качестве наблюдателя того, что происходит внутри тебя, и ты сам «поймёшь» это по своим ощущениям — как ты поймёшь и то, что получил в своё распоряжение самый мощный инструмент трансформации.

Это не означает, что в процессе разотождествления с болью ты сможешь избежать встречи с сильнейшим внутренним сопротивлением. Это будет лишь обстоятельством, особенно если большую часть жизни ты жил в глубоком отождествлении со своим эмоциональным телом боли и если вся или значительная часть твоего самоощущения определялась им. Это означает только то, что ты создал себя несчастного из своего же тела боли и веришь в то, что ты и есть эта созданная умом фикция. В этом случае бессознательный страх потерять своё отождествление будет создавать сильный устойчивый страх перед любым разотождествлением. Иными словами, ты скорее предпочтёшь терпеть боль, то есть *быть* телом боли, чем совершишь прыжок в неизвестное и рискнёшь потерять своё привычное и хорошо знакомое несчастное «я».

Если это касается тебя, то наблюдай за сопротивлением, которое есть у тебя внутри. Наблюдай за своей привязанностью к боли. Будь очень внимательным. Наблюдай за тем своеобразным и особенным удовольствием, которое испытываешь от пребывания в состоянии подавленности. Замечай навязчивую потребность говорить или думать о нём. Как только ты вынесешь сопротивление на свет своей осознанности, оно исчезнет. Тогда ты сможешь перенести всё своё внимание на тело боли, сможешь оставаться присутствующим свидетелем и, таким образом, сможешь инициировать его трансмутацию.

Только *ты* способен это сделать, только *ты*. Никто не сможет сделать это за тебя. Но если тебе повезёт и ты повстречаешь тех, кто уже в высшей степени осознан, и если, находясь рядом с ними и пребывая в состоянии присутствия, ты сможешь присоединиться к ним, то это может оказаться весьма полезным и только ускорит процесс. В этом случае твой собственный огонь будет разгораться быстрее и становиться сильнее. Если полено, только занявшееся огнём, положить на то, которое уже жарко горит, и потом их разъединить, то после этого первое полено будет гореть уже гораздо жарче. Кроме всего прочего — это всё тот же огонь. Быть таким огнём — одна из функций духовного учителя. Некоторые целители, работая с тобой, могут выполнять эту функцию, однако только в том случае, если сами уже прошли этот путь и, поднявшись над уровнем ума, обрели способность самостоятельно создавать и поддерживать в себе состояние наивысшего осознанного присутствия.

## ИСТОКИ СТРАХА

*Вы сказали о том, что страх является сущностной составляющей нашей базовой эмоциональной боли. Как возникает страх и почему его так много в жизни людей? Может быть, какое-то количество страха необходимо в качестве*

*здоровой меры для самосохранения? Если бы я не боялся огня, то мог бы сунуть в него руку и обжечься.*

Ты не суёшь руку в огонь не потому, что боишься, а потому что знаешь, что обожжёшься. Для того чтобы избежать ненужной опасности, тебе не нужен страх — достаточно минимальной сообразительности и немного здравого ума. В подобных практических случаях хватает уроков из прошлого, которые бывает полезно усвоить. И тогда, если кто-то будет угрожать тебе огнём или применением физического насилия, ты можешь испытать что-то вроде страха. Ты будешь инстинктивно сжиматься и уходить от опасности, но не будешь бояться. У тебя не будет психологических условий для появления страха, о котором мы сейчас говорим. Психологические условия появления страха существуют отдельно от какой бы то ни было конкретной, реальной, прямой и сиюминутной опасности. Страх является во множестве форм, например: в виде тревоги, беспокойства, боязни, фобии и т. п. Такой тип психологического страха всегда возникает из чего-то, что *могло бы* произойти, а не из того, что происходит сейчас. Ты находишься здесь и сейчас, а твой ум находится в будущем. Это создаёт промежуток, заполненный тревогой. И если ты отождествился с умом и потерял контакт с силой и бесхитростностью настоящего момента, то этот промежуток тревожности будет твоим постоянным спутником. У тебя всегда есть возможность справиться с настоящим моментом, но ты никогда не сможешь справиться с тем, что является лишь умственной проекцией, — ты не можешь справиться с будущим.

Более того, пока ты отождествляешь себя с умом, эго, как я уже говорил, будет управлять твоей жизнью и превращать её в руины. По причине его фантомной природы и несмотря на наличие у него тщательно разработанного, хорошо продуманного, искусно сделанного и отлаженного защитного механизма, эго чрезвычайно уязвимо, и оно всегда чувствует себя в опасности. Между прочим, именно так оно и бывает, даже если внешне эго кажется весьма самоуверенным. А теперь вспомни о том, что эмоция — это реакция тела на состояние ума. Какое послание тело непрерывно получает от эго, от этого ложного, созданного умом «я»? «Угроза, я в опасности!» И какая же эмоция генерируется под воздействием этого постоянного сигнала? Страх, разумеется.

Похоже, что у страха есть множество причин. Страх потери, страх потерпеть неудачу, страх получить травму и т. д., однако в конечном итоге любой страх — это не более чем страх эго умереть, исчезнуть. Для эго смерть всегда прячется за ближайшим углом. Когда ты находишься в состоянии отождествления с умом, то страх смерти влияет на все стороны твоей жизни. К примеру, даже такая кажущаяся тривиальной и «нормальной» вещь, как потребность обязательно быть в споре правым, а другого сделать неправым, отстаивая и защищая ментальную позицию, с которой ты отождествляешься, порождена страхом смерти. Если ты отождествился с некой ментальной позицией и оказался неправым, то твоё опирающееся на ум самоощущение подвергается серьёзной угрозе исчезновения. Таким образом, ты как эго не можешь позволить себе быть неправым. Быть неправым означает умереть. Именно это является главной причиной войн и развала неисчислимого количества человеческих отношений.

Как только ты перестанешь отождествлять себя с умом, твоему самоощущению станет безразлично, прав ты или нет. Тогда усиленная, вынужденная и глубокая бессознательная потребность быть правым, являющаяся одной из форм насилия, перестанет существовать. Ты сможешь чётко и твёрдо заявить о том, что чувствуешь и что думаешь, однако всё это уже будет свободным от

агрессивности или необходимости защищаться. Твоё самоощущение будет исходить из находящегося внутри тебя глубинного места подлинности, а не из твоего ума. Отслеживай появление любого желания защититься, рождающееся у тебя внутри. Что ты защищаешь? Воображаемую личность, образ, возникший у тебя в уме, вымышленное существо. Осознавая этот стереотип поведения, становясь свидетелем его появления, ты перестанешь с ним отождествляться. Бессознательная модель поведения быстро растворится в свете твоей осознанности. Это положит конец всем спорам и силовым играм, которые так разрушительно действуют на отношения. Власть над другими — это слабость, замаскированная под силу. Истинная сила находится внутри тебя, и теперь она становится доступной тебе.

Поэтому страх будет постоянным спутником того, кто отождествляет себя с умом и вследствие этого отсоединяется от своей истинной силы и своего глубинного «я», уходящего корнями в Сущее. Число людей, вышедших за пределы ума, чрезвычайно мало, поэтому ты вполне можешь предположить, что фактически каждый встречный или любой твой знакомый живёт в страхе. Варьирует лишь его интенсивность и насыщенность. Она колеблется между чувством тревоги и страха с одной стороны и неясным беспокойством и чувством отдалённой угрозы — с другой. Большинство людей начинают осознавать его, только когда он принимает более выраженные формы.

## **КАК ЭГО ИЩЕТ ЦЕЛОСТНОСТЬ**

Другой аспект эмоциональной боли, характерный для эготипического ума, — это глубоко укоренившееся чувство недостаточности, некомпетентности или нецелостности. Одни люди его осознают, другие — нет. Если оно осознаётся, то проявляется как чувство неустроенности, неопределённости или же как чувство хронически заниженной самооценки, когда ты чувствуешь себя недостаточно хорошим. Если оно не осознаётся, то может ощущаться только косвенно в виде сильного стремления к чему-либо, в форме какого-нибудь желания или потребности. Кроме того, люди часто могут входить в состояние, заставляющее их в угоду эго гоняться за похвалами и наградами, а также за тем, с чем бы ещё можно было отождествиться, чтобы заполнить пустоту, которую они ощущают внутри себя. В этом случае они стремятся завладеть чем угодно: деньгами, успехом, властью, признанием — или обзаводиться какими-нибудь особыми знакомствами и связями, в основном для того, чтобы в собственных глазах казаться лучше и чувствовать себя более реализованными и целостными. Однако даже если они всё это получают, то вскоре обнаруживают, что пустота осталась там же, где была, и что помимо всего прочего она ещё и бездонна. И тогда они действительно оказываются в беде, потому что больше не могут себя обманывать. Ну, разумеется, могут и делают это, однако это даётся им всё труднее.

До тех пор, пока эготипическое мышление будет управлять твоей жизнью, ты не сможешь испытать настоящее облегчение, не сможешь пребывать в покое или наиболее полно себя выражать, за исключением кратких промежутков, в которые получаешь то, чего хочешь, и когда твоё страстное желание только что было удовлетворено. Поскольку эго берёт начало в твоём самовосприятии, то есть является производным от него, то оно нуждается в отождествлении себя с внешними вещами и проявлениями. Оно нуждается в постоянной защите и питании. Наиболее распространенные формы отождествления эго — это обладание чем-либо. Например, занимаемой должностью или социальным статусом и общественным признанием, степенью осведомлённости и уровнем

образования, физическим состоянием и внешним видом, особыми способностями, редким знакомством, личной и семейной историей, системой убеждений, а также часто политическими, националистическими, расовыми, религиозными и другими формами коллективного отождествления. Ничем из этого ты не являешься.

Тебя это пугает? Или от осознания этого ты испытываешь облегчение? Всё это рано или поздно тебе придётся отпустить. Может быть, тебе всё ещё трудно в это *поверить*, поэтому я не прошу тебя поверить в то, что ты уже не сможешь найти своё отождествление ни в какой из этих форм. Ты *узнаешь* правду об этом от самого себя. В крайнем случае, ты осознаешь её в самый последний момент, когда почувствуешь приближение смерти. Она сдерёт с тебя всё, чем ты не являешься. Секрет жизни в том, чтобы «умереть до того, как умрёшь» и обнаружить, что смерти нет.

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

### ПОГРУЖЕНИЕ В МОМЕНТ СЕЙЧАС

#### НЕ ИЩИ СЕБЯ В УМЕ

*Я чувствую, что прежде чем смогу приблизиться к полной осознанности или к духовному просветлению, мне ещё нужно будет очень многое узнать о том, как работает мой ум.*

Нет, этого не требуется. Проблемы ума не могут быть решены на уровне ума. Однажды, когда ты поймёшь, в чём состоит основная дисфункция, ты увидишь, что нет ничего такого, что тебе ещё следовало бы узнать или понять. Исследование запутанности ума может сделать тебя хорошим психологом, но не выведет за его пределы. Точно так же, чтобы узнать, как работает здоровый ум и формируется нормальная психика, недостаточно изучить случаи сумасшествия и безумия. Ты уже понял основную механику бессознательности — это отождествление с умом, создающим ложное «я», эго, как замену твоему истинному «Я», корни которого уходят в Сущее. Ты уподобляешься «ветке, отсечённой от виноградной лозы», как выразился Иисус.

Потребности эго бесконечны. Эго чувствует себя уязвимым и находящимся под угрозой и, таким образом, живёт в состоянии страха и нужды. Однажды поняв, как работает основная дисфункция, тебе больше не понадобится исследовать её бесчисленные проявления и превращать их в запутанный комплекс личных проблем. Эго, разумеется, очень любит это делать. Оно всегда ищет, к чему бы присосаться, чтобы засвидетельствовать, защитить и усилить иллюзорную значимость собственного «я», и всегда с большой готовностью цепляется за твои проблемы. Вот почему у такого огромного числа людей гигантская часть их самоощущения тесно связана с проблемами. Как только проблемы появляются, самое последнее, что они в этот момент хотели бы сделать, — это освободиться от них, ибо для них это будет означать потерю собственного «я». Вот тогда-то эго и вносит свой немалый вклад в продолжение боли и страдания.

Поэтому, как только ты поймёшь, что корень бессознательности находится в отождествлении себя с умом, который, безусловно, включает в себя и эмоции, то ты выйдешь за его пределы. Ты станешь *присутствующим*. Когда ты присутствуешь, ты можешь позволить уму быть таким, какой он есть, не попадаясь в его ловушки. Сам по себе ум не является дисфункциональным. Это великолепный инструмент. Нарушения возникают тогда, когда ты ищешь себя в

нём и ошибочно принимаешь его за того, кто ты есть. Тогда он становится эготипическим умом и берёт под своё управление всю твою жизнь.

## **ПОКОНЧИ С ИЛЛЮЗИЕЙ ВРЕМЕНИ**

*Выходит так, что разотождествить себя с умом совершенно невозможно. Все мы в него погружены. Как вы научите рыбу летать?*

Вот ключ: покончи с иллюзией времени. Время и ум — неразлучны. Убери время из ума, и он остановится, пока ты не решишь снова им воспользоваться.

Отождествиться с умом, значит угодить в ловушку времени: в этом случае у тебя возникает навязчивая иррациональная тяга к тому, чтобы проживать свою жизнь почти исключительно через память и ожидания. Это порождает состояние бесконечной озабоченности и поглощённости себя прошлым и будущим. Это также формирует нежелание чтить настоящий момент и быть ему благодарным, а также нежелание *позволить ему быть*. Эта навязчивая иррациональная тяга возникает вследствие того, что прошлое даёт тебе отождествление, а будущее обещает тебе спасение и реализацию в какой-нибудь форме.

*Но как мы можем действовать в этом мире без чувства времени? Ведь тогда не будет никаких целей, к которым нужно стремиться. Я даже не смог бы узнать, кто я, потому что именно моё прошлое делает меня тем, кто я есть сегодня. Я полагаю, что время — это что-то очень драгоценное, и нам следует научиться использовать его разумно, а не тратить попусту.*

Время вовсе не является драгоценным, потому что это иллюзия. То, что ты воспринимаешь как драгоценность, это не время, а одна единственная вневременная точка — настоящий момент. Вот он действительно драгоценный. Чем больше ты концентрируешься на времени, на прошлом и будущем, тем больше упускаешь настоящий момент, а это — самое драгоценное из всего, что есть.

Почему он самый драгоценный? Во-первых, потому, что есть *только* он. И это всё, что есть. Вечное присутствие — это пространство, внутри которого разворачивается вся твоя жизнь. Это единственный фактор, который остаётся константой. Жизнь происходит сейчас. Никогда не было и не будет времени, когда твоя жизнь протекала бы *не* сейчас. Во-вторых, момент Сейчас — это единственная точка, способная вынести тебя за ограничения ума. Это единственная точка доступа во вневременное и не имеющее формы царство Сущего.

~

## **НИЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ ВНЕ МОМЕНТА СЕЙЧАС**

*Разве прошлое и будущее не столь же реальны, подчас даже более реальны, чем настоящее? Да и, кроме того, ведь прошлое обуславливает то, кто мы есть, точно так же как определяет и то, как мы себя воспринимаем и как ведём себя в настоящем. А наши будущие цели определяют те действия, какие мы предпринимаем в настоящем.*

Ты всё ещё не уловил сути того, о чём я говорю, потому что пытаешься понять это умом. Ум не может этого понять. Только *ты* можешь. Пожалуйста, просто слушай.

Ощущал ли ты когда-нибудь, делал ли, думал ли, чувствовал ли что-либо вне момента Сейчас? Считаешь ли ты, что когда-нибудь сможешь это сделать? Может ли что-либо происходить или *быть* за пределами момента Сейчас? Ответ очевиден, не правда ли?

Ничто не происходило в прошлом — всё происходило в момент Сейчас.

Ничто не произойдёт в будущем — всё произойдёт в момент Сейчас.

То, о чём ты думаешь как о прошлом, — это лишь запись, хранящаяся в памяти твоего ума, след минувшего момента Сейчас. Вспоминая о прошлом, ты активируешь запись в памяти — сейчас ты делаешь именно это. Будущее — это воображаемый момент Сейчас, проекция ума. Когда будущее наступает, оно наступает как момент Сейчас. Когда ты размышляешь о будущем, ты делаешь это сейчас. Прошлые и будущие со всей очевидностью не имеют самостоятельной реальности. Как Луна, не дающая собственного света и способная только отражать свет солнца, прошлые и будущие — это лишь слабое отражение света, силы и реальности вечного присутствия. Их реальность «заимствована» у настоящего момента.

Суть того, о чём я говорю, нельзя понять умом. В тот момент, когда ты к этому приходишь, в твоём сознании происходит сдвиг от ума к Сущему, от времени к присутствию. Вдруг всё становится живым, всё излучает энергию, излучает Жизнь.

~

## **КЛЮЧ К ДУХОВНОМУ ИЗМЕРЕНИЮ**

В чрезвычайных и угрожающих жизни ситуациях сдвиг сознания из времени в присутствие иногда происходит сам собой. Личность, имеющая прошлые и будущие, моментально отступает, и на смену ей приходит насыщенное осознанное присутствие, очень тихое и в то же время очень бдительное.

Какой бы отклик ни потребовался, он возникает из этого состояния сознания.

Причина, почему некоторые люди любят опасные увлечения, такие как альпинизм, автогонки и тому подобное, хотя сами они могут этого и не понимать, состоит в том, что всё это вталкивает их в настоящий момент, в то яркое живое состояние, свободное от времени, свободное от проблем, свободное от мыслей, свободное от груза личности. Хотя бы на секунду выскользни, выпади из этого состояния присутствия в моменте, и ты можешь погибнуть. К сожалению, для того чтобы пребывать в этом состоянии, эти люди попадают в зависимость от определённого вида деятельности. Но тебе не обязательно карабкаться по северному склону Айгера. Ты можешь войти в это состояние прямо сейчас.

~

С древних времён духовные мастера всех традиций указывали на настоящий момент как на ключ к духовному измерению. Тем не менее всё это, похоже, продолжает оставаться тайной. Этому точно не учили ни в церквях, ни в храмах. Если ты ходишь в церковь, ты мог слышать чтение из Евангелия, такое как «Не заботьтесь о завтрашнем дне, ибо завтрашний сам будет заботиться о своём», или «Никто, возложивший руку свою на плуг и озирающийся назад, не

благонадёжен для Царствия Божия». Или же можешь услышать о прекрасных цветах, которые не заботятся о завтрашнем дне, но живут непринуждённо во вневременном моменте Сейчас и щедро обеспечены милостью Божией. Глубина и радикальная природа этих учений остаётся непризнанной. Похоже, никто не понимает того, что ими нужно жить и тем самым осуществлять глубокую внутреннюю трансформацию.

~

Вся суть дзен заключается в том, чтобы ступать по лезвию бритвы настоящего момента — быть абсолютным, быть в настолько полном и совершенном присутствии, что никакая проблема, никакое страдание, ничто из того, что не является тем, кто ты есть по своей сути, не имело бы возможности выжить в тебе. В отсутствие времени, в моменте Сейчас все твои проблемы растворяются. Страданию нужно время; оно не может жить в настоящем моменте.

Чтобы отвлечь внимание учеников от времени великий мастер дзен Риндзай частенько поднимал палец и медленно задавал вопрос: «Что отсутствует в данный момент?» Очень сильный вопрос, не требующий ответа на уровне ума. Он придуман специально для того, чтобы ещё глубже увести твоё внимание в настоящий момент. Подобный вопрос, заданный в традиции дзен, звучит так: «Если не сейчас, то когда?»

~

## **ОБРЕТАЯ ДОСТУП К СИЛЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА**

*Лишь миг назад, когда вы говорили о вечном настоящем и нереальности прошлого и будущего, я заметил, что смотрю вон на то дерево за окном. Я и прежде не раз его разглядывал, однако на этот раз всё было иначе. Внешнее восприятие изменилось не сильно, за исключением лишь того, что краски стали казаться ярче и стали больше вибрировать. На этот раз, сейчас, к этому добавилось ещё какое-то измерение. Это трудно объяснить. Не знаю как, но я сознавал нечто невидимое, и то, что я чувствовал, было сутью этого дерева, если хотите, его внутренним духом. И я каким-то образом стал его частью. Сейчас я понял, что прежде видел не истинную суть дерева, а его плоский и мёртвый образ. И сейчас, когда я смотрю на это дерево, некоторая часть того осознания ещё присутствует, однако я чувствую, что она ускользает. Вы знаете, ощущение уже ослабевает, убывает и отходит в прошлое. Может ли что-то вроде этого когда-нибудь стать и быть больше, чем уплывающее мимолётное впечатление?*

Ты на мгновение освободился от времени. Ты вступил в настоящий момент и поэтому воспринимал это дерево не заэкранированным умом. Осознание Сущего стало частью твоего восприятия. Вместе с измерением, в котором отсутствует время, приходит иной вид знания, которое не «убивает» дух, живущий внутри каждого творения и каждого предмета. Знание, которое не нарушает святость и таинство жизни, но вмещает глубокую любовь и почтительное благоговение перед всем, что есть. Знание, о котором ум ничего не знает.

Ум не может знать то дерево. Ум может располагать лишь фактами или данными об этом дереве. Мой ум не может знать тебя — он может располагать лишь

ярлыками, суждениями, фактами и мнениями о тебе. Лишь Сущее знает тебя прямо.

Для ума и его содержимого есть определённое место. Это повседневная практическая жизнь. Однако, когда ум доминирует во всех сферах твоей жизни, включая отношения с другими людьми или с природой, он становится монстроподобным паразитом, вполне способным, если за ним не присматривать, завершить истребление жизни на планете и в конечном счёте ликвидировать самого себя, уничтожив своего хозяина.

У тебя был миг чтобы увидеть, как вневременное может трансформировать твоё восприятие. Но одного ощущения недостаточно, каким бы прекрасным, глубоким и проникновенным оно ни было. То, что нужно, и то, чем мы здесь занимаемся, — это устойчивый и необратимый сдвиг сознания.

Поэтому сломай свои старые стереотипы отрицания настоящего момента и сопротивления ему. Возьми за правило выдергивать внимание из прошлого и будущего, когда в них нет надобности. Выходи из временного измерения насколько, насколько это позволяет твоя повседневная жизнь. Если тебе трудно войти в момент Сейчас прямо, начни с наблюдения за привычным стремлением ума выскальзывать из настоящего момента. Ты будешь наблюдать и обнаруживать, что будущее, как правило, выглядит либо лучше, либо хуже настоящего. Если воображаемое будущее лучше, то оно рождает надежду, или приятное ожидание, или подъём. Если оно хуже, то создаёт тревогу и беспокойство. И то и другое — иллюзорно. Через самонаблюдение в твою жизнь автоматически будет приходить всё больше и больше *настоящего*. Именно в тот момент, когда ты понимаешь, что не присутствуешь, ты как раз *присутствуешь*. Как только ты обретаешь способность наблюдать за своим умом, ты перестаёшь попадать в его ловушки. Появляется ещё один фактор, нечто не от ума — свидетельствующее присутствие.

Будь в состоянии присутствия как часовой своего ума, как страж своих мыслей и эмоций, как свидетель своих реакций на различные ситуации. По меньшей мере проявляй хотя бы интерес к своим реакциям, а также к ситуациям или людям, которые заставляют тебя реагировать. Также замечай, как часто твоё внимание находится в прошлом или будущем. Не суди и не анализируй то, что видишь. Отслеживай мысли, чувствуй эмоции, наблюдай за реакциями. Не превращай их в личные проблемы. Тогда ты будешь чувствовать нечто гораздо более сильное, чем любая из тех вещей, которые наблюдаешь. Это покой, это само наблюдающее присутствие за содержимым твоего ума, это безмолвный страж.

~

Глубокое присутствие совершенно необходимо, когда определённые ситуации запускают у тебя реакцию с сильным эмоциональным зарядом: такие ситуации, когда твоё самоощущение подвергается угрозе, когда тебе брошен вызов, включающий и активизирующий твой страх, когда всё идет «не так» или когда комплекс эмоций выносится из прошлого и встаёт прямо перед тобой. В таких случаях у тебя появляется склонность становиться «бессознательным». Реакция или эмоция завладевает тобой, и ты «становишься» ею. Ты действуешь так, как она велит. Ты оправдываешься, нападаешь, делаешь других неправыми, защищаешься... при том, что всё это делаешь не ты; это реактивная модель, это ум, действующий в своём привычном режиме выживания.

Отождествление с умом даёт ему энергию; наблюдение за умом отбирает у него энергию. Отождествление с умом создаёт больше времени; наблюдение за умом открывает вневременное измерение. Энергия, отобранная у ума, направляется в настоящее. Если ты хотя бы раз прочувствуешь, что значит быть присутствующим, тебе будет гораздо легче выйти из временного измерения, когда оно не нужно для практических целей, и углубиться в момент Сейчас. Это не уменьшает твоей способности пользоваться временем — прошлым или будущим, не лишает тебя возможности обратиться к его практическим аспектам, когда это нужно. Это также не ослабляет твою способность использовать ум. На самом деле эта способность только усиливается. Когда ты действительно пользуешься умом, он становится более острым и сфокусированным.

## **ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ**

Учись пользоваться временем в практической жизни — мы можем назвать его «часовым временем», — однако сразу же, как только завершишь практические дела, возвращайся в осознание настоящего момента. Тогда не будет прироста «психологического времени», которое есть отождествление с прошлым и постоянная компульсивная проекция в будущее.

Часовое время — это не просто назначение встречи или планирование поездки. Это и извлечение уроков из прошлого с целью избежать повторения прежних ошибок. Это определение целей и работа по их достижению. Это и прогнозы на будущее, осуществляемые при помощи моделей и законов физики, математики и тому подобного, взятого из прошлого, а также выполнение действий, предпринимаемых на основе этих прогнозов.

Но даже здесь, в сфере практической жизни, где мы не можем что-либо делать, не обращаясь к прошлому и будущему, настоящий момент остаётся важнейшим фактором: любой урок прошлого уместен и применяется *сейчас*. Любое планирование, так же как и работа по достижению определённой цели, выполняется *сейчас*.

Главный фокус внимания просветлённых людей всегда направлен на настоящий момент, но периферически они продолжают осознавать время. Другими словами, они продолжают пользоваться часовым временем, оставаясь свободными от психологического.

Будь бдителен, чтобы, практикуя это, нечаянно не трансформировать часовое время в психологическое. Например, если ты совершил ошибку в прошлом, а извлёк из нее урок только сейчас, это означает, что ты пользуешься часовым временем. С другой стороны, если ты мысленно пребываешь в этом событии и критикуешь себя, испытывая сожаление и угрызения совести, или если к тебе приходит чувство вины, то это означает, что ты делаешь ошибку в том, что называется «я» и «моё»: ты делаешь чувство вины частью своего самоощущения, и тогда оно становится психологическим временем, которое всегда связано с чувством ложного отождествления. Непрощение непременно подразумевает и включает в себе тяжёлый груз психологического времени.

Если ты ставишь перед собой цель и работаешь для её достижения, то пользуешься часовым временем. Ты знаешь, куда идти, однако при этом чувствуешь и славешь тот самый шаг, который предпринимаешь именно в этот момент, и целиком отдаёшь ему своё внимание. Если же ты чрезмерно фокусируешься на цели, может быть, потому что стремишься к счастью, к своей

наиболее полной реализации или к наиболее полному ощущению себя в настоящем моменте, то ты больше не читаешь настоящий момент. Он уменьшается до размера скромной каменной ступени в будущее, не имеющей самостоятельной ценности. Тогда часовое время превращается в психологическое. Тогда твоё путешествие по жизни уже не является приключением, а становится лишь наблюдением за необходимостью вовремя прибыть, чего-то добиться, «что-то сделать». Ты больше не видишь цветов у дороги, не чувствуешь их аромат, так же как не осознаёшь красоту и волшебство жизни, которая разворачивается вокруг тебя, когда ты присутствуешь в моменте Сейчас.

~

*Я понимаю чрезвычайную важность момента Сейчас, однако не могу целиком согласиться с тем, что время — это полная иллюзия.*

Когда я говорю, что время — это иллюзия, моё намерение состоит не в том, чтобы сделать философское заявление. Я лишь напоминаю тебе о простом факте — о таком очевидном факте, что тебе, возможно, даже трудно его уловить и ты даже можешь счесть его лишённым смысла, однако, как только ты осознаешь его, он как острый меч сможет пройти сквозь все слои созданных умом сложностей и «проблем». Позволь мне произнести это ещё раз: настоящий момент — это всё, что у тебя есть. Никогда не было и никогда не будет времени, когда твоя жизнь происходила бы не в «этот самый момент». Разве это не факт?

## **БЕЗУМИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ**

Если вы посмотрите на общественные проявления психологического времени, то у вас не останется ни малейшего сомнения в том, что это психическая болезнь. Её проявления встречаются, к примеру, в виде идеологий, таких как коммунизм, национал-социализм или национализм любой разновидности, или в виде системы жёстких религиозных убеждений и верований, которые действуют как безоговорочное утверждение о том, что высшее благо находится в будущем, и поэтому цель оправдывает средства. Цель — это созданная умом идея, то есть точка в воображаемом будущем, идея о том, что спасение в любой форме — в форме счастья, полной самореализации, равенства, освобождения и так далее — достижимо. Нередко средствами и способами достижения этой цели являются порабощение, пытки и убийство людей в настоящем.

Например, на пути к коммунизму, для того чтобы приблизить «лучший мир», в России, в Китае и других странах было погублено, замучено и убито примерно 50 миллионов человек. Это отрезвляющий пример того, как вера в будущий рай создаёт ад в настоящем. Могут ли быть ещё какие-то сомнения в том, что психологическое время является серьёзной и опасной психической болезнью?

Как эта умственная модель работает в твоей жизни? Тебя всегда тянет в другое место оттуда, где ты находишься сейчас? Большая часть того, что ты *делаешь*, является лишь средством достижения цели? Твоя полная реализация находится за ближайшим углом и ограничена короткими удовольствиями, такими как секс, еда, выпивка, наркотики или что-то ещё захватывающее и возбуждающее? Ты всегда сосредоточен на том, чтобы кем-то стать, чего-то добиться, или, напротив, гоняешься за чем-нибудь новым, что может тебя возбудить или доставить тебе удовольствие? Ты веришь в то, что когда накопишь побольше вещей, то станешь ещё более реализованным, достаточно хорошим или

психологически целостным? Ты ждёшь появления на своём пути мужчины или женщины, которые могли бы придать твоей жизни хоть какой-то смысл?

В нормальном, отождествлённом с умом, непросветлённом состоянии сознания сила и бесконечный творческий потенциал, которые прячутся в настоящем моменте, полностью заслоняются психологическим временем. Тогда жизнь теряет свою вибрацию, свежесть, утрачивает чувство восторженного восхищения. Старые шаблоны мыслей, эмоций, поведения, реакций и желаний действуют в бесконечно повторяющемся спектакле, идущем по сценарию твоего ума, который даёт тебе чувство отождествления с различными персонажами, но искажает или заслоняет реальность настоящего момента. Тогда ум создает навязчивую идею о будущем как о спасении и избавлении от настоящего, которое тебя не удовлетворяет.

## **КОРНИ НЕГАТИВА И СТРАДАНИЯ УХОДЯТ ВО ВРЕМЯ**

*Но вера в то, что будущее будет лучше настоящего, не всегда бывает иллюзией. Настоящее может быть пугающим, но в будущем всё может стать лучше, что часто и происходит.*

Обычно будущее — это точная копия прошлого. Некоторые поверхностные и неглубокие изменения возможны, однако случаи реальной трансформации встречаются редко и находятся в зависимости от того, способен ли человек, получивший доступ к силе настоящего момента, стать в достаточной мере присутствующим, чтобы растворить прошлое. То, что ты воспринимаешь как будущее, в значительной мере определяется твоим состоянием сознания сейчас. Если твой ум несёт тяжёлый груз прошлого, то ты будешь чувствовать его и дальше. Прошлое утверждает и увековечивает себя через отсутствие присутствия. Качество твоей осознанности в настоящий момент — вот что придаёт очертания будущему, которое, разумеется, может ощущаться только как момент Сейчас.

Ты можешь выиграть 10 миллионов долларов, но такая перемена будет поверхностной. Ты будешь действовать точно так же, по тем же сценариям, только в более роскошных условиях. Люди научились расщеплять атом. Если прежде один при помощи деревянной дубины мог убить десять или двадцать человек, то сейчас один способен уничтожить миллион человек одним нажатием кнопки. Разве это *реальная* перемена?

Если глубина и качество твоей осознанности в настоящий момент определяют будущее, то что же тогда определяет качество самой осознанности? Это глубина твоего присутствия. Таким образом, существует лишь одно-единственное место, в котором настоящая перемена может произойти и прошлое может раствориться, и это место — настоящий момент.

~

Любая негативность является производной аккумулированного психологического времени и вызвана отрицанием настоящего. Такие разновидности страха, как предчувствие беды, тревога, напряжение, стресс, беспокойство, вызваны избытком будущего и недостатком настоящего. Чувства вины, сожаления, возмущения, подавленности, уныния, горечи, так же как и наличие любой формы непросщения вызваны избытком прошлого и недостатком настоящего.

Большинству людей очень трудно поверить в то, что возможно состояние сознания, полностью свободное от негативности. Это именно то освобождённое состояние, на которое указывают все духовные учения. Это и есть обещание спасения, но не в иллюзорном будущем, а прямо здесь и сейчас.

Тебе может показаться очень трудным признать, что причиной твоего страдания или наличия у тебя проблем является время. Ты убеждён, что они вызваны какой-то особенной ситуацией, возникшей в твоей жизни и рассматриваемой в контексте определённых условий или с определённой точки зрения, и это действительно так. Но пока ты имеешь дело с привязанностью ума к прошлому, будущему и отрицанию настоящего момента, что является основой дисфункциональности ума, проблемы будут следовать одна за другой. Если бы сегодня все твои проблемы или видимые причины страдания и подавленности были магическим образом устранены, но при этом ты не стал бы более осознанным, не стал бы более присутствующим в моменте, ты вскоре обнаружил бы себя с тем же набором проблем или поводов для страдания, которые следуют за тобой как тень, куда бы ты ни шёл. В конечном счёте всё сводится к одной проблеме — к зажатому времени уму.

*Я никак не могу поверить, что когда-нибудь достигну той точки, где буду совершенно свободным от проблем.*

Ты прав. Ты никогда не достигнешь этой точки, потому что ты находишься в этой точке сейчас.

Во времени нет спасения. Ты не можешь быть свободным в будущем. Ключ к свободе — это настоящее, поэтому ты можешь быть свободным только сейчас.

## **КАК ОТЫСКАТЬ ЖИЗНЬ ПОД СВОЕЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ**

*Не понимаю, как я могу быть свободным сейчас. Обычно в этот самый момент я чрезвычайно разочарован своей жизнью. Это факт, и я буду себя обманывать, если буду стараться убедить себя в том, что всё идёт прекрасно, когда всё совсем наоборот. Для меня настоящий момент — сплошное несчастье: он совершенно не освобождает. То, что заставляет меня двигаться вперёд, — это надежда на возможность некоторого улучшения в будущем.*

Ты думаешь, что твоё внимание направлено на настоящий момент, тогда как на самом деле оно целиком захвачено временем. Ты не можешь одновременно быть несчастным и полностью присутствовать в настоящем моменте.

То, что ты называешь своей «жизнью», скорее стоило бы назвать «жизненной ситуацией». Это и есть психологическое время: прошлое и будущее. В прошлом у тебя не всё складывалось, как ты хотел. Но даже сейчас ты продолжаешь сопротивляться тому, что было в прошлом, а теперь сопротивляешься ещё и тому, что есть сейчас. Надежда — вот что заставляет тебя двигаться, но она же удерживает твоё внимание в будущем, и этот непрерывный фокус сохраняет в тебе отрицание настоящего момента, а значит, закрепляет твоё состояние несчастья.

*Это верно, моя настоящая жизненная ситуация — это результат того, что было в прошлом, однако она имеет своё продолжение в настоящем, и тот факт, что я застрял в ней, делает меня несчастным.*

Забудь ненадолго о жизненной ситуации и обрати внимание на свою жизнь.

*Ну и какая разница?*

Твоя жизненная ситуация существует во времени. Твоя жизнь происходит сейчас.

Твоя жизненная ситуация — это плод ума.

Твоя жизнь — это реальность.

Отыщи «узкие врата, ведущие в жизнь». Они зовутся — настоящий момент. Сузь жизнь до этого момента. Твоя жизненная ситуация может быть полна проблем, как и большинство жизненных ситуаций, но проясни для себя вот что: есть ли у тебя хоть какая-то проблема прямо сейчас, прямо в данный момент? Не завтра или через десять минут, а сейчас. Есть ли у тебя хоть одна проблема прямо сейчас?

Когда ты переполнен проблемами, в тебе нет места ни для чего нового, у тебя нет пространства для решения. Поэтому всегда, когда только можешь, создавай такое место, такое пространство, которое позволяет тебе видеть жизнь за своей жизненной ситуацией.

Полностью используй чувства. Будь там, где ты есть. Смотри вокруг. Просто смотри, не интерпретируй. Любуйся светом, формами, цветом, текстурой. Осознавай безмолвное присутствие каждой вещи. Осознавай пространство, позволяющее всему этому быть. Слушай звуки; не суди их. Слушай тишину, стоящую за этими звуками. Прикоснись к чему-нибудь — всё равно к чему, ощущай и благодари стоящее за ним Сущее. Наблюдай ритм своего дыхания; чувствуй движение вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, ощущай энергию жизни внутри своего тела. Позволь быть всему, что есть внутри и снаружи. Дай добро «существованию» всего. Глубже войди в настоящий момент.

Ты выходишь за пределы немощного и умирающего мира умственной абстракции, переходишь границу мира времени. Ты освобождаешься от пут больного и неуправляемого ума, который высасывает из тебя жизненную силу и который таким же путём медленно отравляет и уничтожает Землю. Ты пробуждаешься от сна времени и входишь в настоящее.

~

## **ПРОБЛЕМЫ — ЭТО ИЛЛЮЗИИ УМА**

*Такое ощущение, будто с меня свалилась большая тяжесть. Я чувствую облегчение. Я ясно это чувствую... но мои проблемы никуда не делись и ждут меня, разве не так? Ведь они не решены. Не получается ли так, что я просто от них на время уклоняюсь?*

Если ты обнаружишь, что находишься в раю, то ум не заставит себя долго ждать и скажет: «Да, но...». В конце концов, это не о том, чтобы решать твои проблемы. Это о том, чтобы ты осознал, что проблем не существует. Есть только ситуации, с которыми нужно разбираться прямо сейчас или которые нужно оставить как есть и принять как часть «существования» настоящего момента, пока они не изменятся или пока не станут такими, что с ними уже можно будет разбираться. Проблемы созданы умом и для своего выживания требуют времени. Они не могут выжить в реальности настоящего момента.

Сосредоточь внимание на настоящем моменте и Расскажи мне о проблеме, которая есть у тебя прямо Сейчас.

Я не получаю никакого ответа, потому что невозможно иметь проблему, когда внимание целиком сосредоточено в настоящем моменте. То, что у нас есть, это ситуация, с которой надо что-то делать или которую надо принять, — это так. Но почему её надо превращать в проблему? Разве сама жизнь не является для тебя достаточным вызовом? Зачем тебе проблемы? Ум бессознательно обожает проблемы, потому что они дают тебе отождествление всех сортов. Это нормально, но это безумие. Наличие «проблемы» означает то, что ты мысленно пребываешь в ситуации, не имея сейчас никакого действительного намерения или возможности предпринять в отношении неё хотя бы какие-то действия, а также то, что ты бессознательно превращаешь её в часть своего самоощущения. Ты настолько оглушён своей жизненной ситуацией, что перестаёшь чувствовать жизнь, чувствовать Сущее. Или же носишь в своей голове умопомрачительный груз из сотен дел, которые будешь или должен делать в будущем, вместо того чтобы просто сфокусироваться на каком-то одном деле, которое *можешь* делать сейчас.

Создавая проблему, ты создаёшь боль. Всё, что в данном случае требуется предпринять, — это сделать простой выбор. Нужно выбрать вот что, причём независимо от того, что происходит: «Я больше не буду причинять себе боль. Я больше не буду создавать проблем». Хотя этот выбор весьма прост, он же и совершенно радикален. Ты не сделаешь этот выбор до тех пор, пока не объешься страданием, пока не наешься им до тошноты. И ты до тех пор не сможешь прорвать пелену проблем, пока не получишь доступ к силе момента Сейчас. Если ты не причиняешь боль себе, то не причиняешь боль и другим. Ты перестаёшь загрязнять прекрасную Землю, своё внутреннее пространство и коллективную человеческую психику негативностью создания проблем.

~

Если ты когда-нибудь попадал в экстремальные ситуации, зависал между жизнью и смертью, то ты сам знаешь, что в эти моменты у тебя не было проблем. Ум просто не имел времени, чтобы одурачить тебя и превратить ситуацию в проблему. В действительно экстремальной ситуации ум останавливается и ты становишься полностью присутствующим в моменте Сейчас — и тогда что-то бесконечно большое и мощное берёт бразды правления в свои руки. Вот почему немало самых обычных людей рассказывают о том, что в какой-то ситуации они вдруг нежданно-негаданно обретали способность совершать невероятно смелые поступки. В чрезвычайной ситуации ты либо выживаешь, либо нет. Иначе говоря, в ней нет места для проблем.

Некоторые люди злятся, когда я говорю, что проблемы — это иллюзии. Они воспринимают это как угрозу их самовосприятию. Они вложили в это ложное самовосприятие очень много времени. Многие годы они бессознательно определяли себя рамками своих проблем или своего страдания. Кем бы они были без всего этого?

Многое из того, что люди делают, о чём говорят или думают, на самом деле мотивируется страхом, который, разумеется, всегда обусловлен мысленным сосредоточением на будущем и оторванностью от настоящего момента. Если в настоящем моменте проблем нет, то в нём нет и страха.

Когда возникает ситуация, прямо сейчас требующая от тебя решительных действий, то твоё действие только в том случае будет чётким и ясным, если оно будет исходить из осознания настоящего момента. А также намного

вероятней, что такое действие будет и наиболее эффективным. Оно будет не реакцией, порождённой прошлыми обусловленными состояниями ума, а интуитивным откликом на возникшую ситуацию. В иных случаях, когда скованный временем ум стал бы реагировать, ты будешь обнаруживать, что гораздо эффективнее вообще ничего не делать, а просто оставаться центрированным в моменте Сейчас.

## **КВАНТОВЫЙ СКАЧОК В ЭВОЛЮЦИИ СОЗНАНИЯ**

*У меня бывали проблески такого же состояния свободы от ума и от времени, как вы описываете, но прошлое и будущее оказывались настолько сильными, что не давали мне опомниться, и поэтому я не мог надолго выходить из них.*

Обусловленный временем режим сознания глубоко встроен в человеческую психику. Но то, чем мы здесь занимаемся, — это часть глубокой трансформации коллективного сознания на нашей планете и за её пределами, это пробуждение сознания от сна материи, форм и разобщённости. Мы ставим точку на времени. Мы ломаем шаблоны ума, ломаем стереотипы, которые доминировали в человеческой жизни на протяжении многих эпох. Стереотипы, которые принесли невообразимые страдания в чудовищных масштабах. Я не употребляю слово «зло». Лучше назвать это бессознательностью или безумием.

*Это разбивает в прах старый режим работы сознания, вернее, бессознательности; следует ли нам этим заниматься или это так или иначе случится само? Я имею в виду, не является ли такая перемена неизбежной?*

Это как посмотреть. То, что делается, и то, что происходит, на самом деле один и тот же процесс; потому что ты един с тотальностью сознания, вас нельзя разделить. Однако нет абсолютной гарантии в том, что люди будут это делать. Процесс не является ни неизбежным, ни автоматическим. Твоё сотрудничество является его сущностной частью. И как на это ни смотри, это есть квантовый скачок в эволюции сознания, впрочем, как и единственный шанс для выживания человечества.

## **РАДОСТЬ СУЩЕГО**

Чтобы избежать опасности захвата себя психологическим временем, чему ты можешь позволить случиться, можно пользоваться простым критерием. Спрашивай себя: «Есть ли в том, что я делаю, радость, покой и лёгкость?» Если их нет, это значит, что настоящий момент заслонён временем и жизнь воспринимается тобой как тяжёлая ноша или как борьба.

Если в том, чем ты занимаешься, нет ни радости, ни покоя, ни лёгкости, это необязательно означает, что тебе нужно заняться чем-то другим. Достаточно изменить то, как ты это делаешь. «Как» всегда важнее, чем «что». Посмотри, есть ли у тебя возможность уделить больше, намного больше внимания самому деланию, чем результату, которого ты хочешь достичь посредством этого делания. Направь всё своё внимание на то, что дарит тебе этот момент. Вместе с тем это будет означать, что ты целиком принимаешь то, что есть, потому что ты не можешь одновременно отдавать чему-то всё своё внимание и сопротивляться этому.

Как только ты начинаешь чтить и уважать настоящий момент, всё несчастье и вся борьба улетучиваются, а жизнь начинает течь радостно и спокойно. Если ты действуешь исходя из осознания настоящего момента, то всё, что ты делаешь,

наполняется ощущением качества, заботы и любви, — даже самые простые действия.

~

Так что не беспокойся и не придавай значения результату своего труда — отдавай внимание самому действию. Результат явится сам собой. Это мощная духовная практика. В *Бхагавад-Гите*, одной из старейших и прекраснейших из ныне существующих духовных практик, непривязанность к результату труда носит название Карма-Йоги. Она описывается как путь «сосредоточенного действия».

Когда у тебя исчезает навязчивое желание выскользнуть из настоящего момента, тогда всё, что ты делаешь, наполняется радостью Сущего. В тот же миг, когда ты переносишь внимание на то, что есть в настоящий момент, ты ощущаешь присутствие, тишину и спокойствие. Твоя реализация и чувство удовлетворения перестают зависеть от будущего — ты больше не заботишься о них ради своего спасения. Поэтому ты не привязан к результатам. Ни неудача, ни успех уже не имеют над тобой власти, у них просто нет силы изменить твоё внутреннее состояние Бытия. Это означает, что ты нашёл жизнь за своей жизненной ситуацией.

В отсутствие психологического времени твоё самоощущение исходит из Сущего, а не из прошлого. Поэтому исчезает психологическая потребность стать кем-то иным, чем ты уже есть. В мире на уровне своей жизненной ситуации ты и в самом деле можешь стать богатым, умным, хорошо осведомлённым, успешным, свободным от того или другого, однако в более глубоком измерении Сущего ты уже совершенен и целостен прямо сейчас.

*В этом состоянии целостности будем ли мы ещё способны, будем ли мы всё ещё хотеть преследовать внешние цели?*

Конечно, но у тебя больше не будет иллюзорных ожиданий того, что кто-то или что-то спасёт тебя или сделает счастливым в будущем. Что касается твоей жизненной ситуации, то в ней могут быть цели, которых ты можешь достигать или добиваться. Это мир форм, мир обретений и потерь. Ведь на более глубоком уровне ты уже целостен, и как только ты это поймёшь, во всём, что ты делаешь, заиграет весёлая и радостная энергия. Став свободным от психологического времени, ты перестанешь преследовать цели с беспощадной и непреклонной решимостью, приводимой в действие страхом, злостью, недовольством и досадой или потребностью кем-то стать. Ты также не будешь оставаться пассивным и бездейственным из страха потерпеть неудачу, что для эго означало бы потерять себя. Когда твоё глубинное самоощущение исходит из Сущего, когда ты свободен от психологической потребности кем-то стать, тогда ни твоё счастье, ни твоё самоощущение не будут зависеть от результата, а это и есть свобода от страха. Ты не ищешь постоянства там, где его нельзя найти: в мире форм, обретений и потерь, рождения и смерти. Ты не требуешь, чтобы ситуации, условия, места твоего пребывания или люди делали тебя счастливым, и не страдаешь, если они не оправдывают твоих ожиданий.

Всё чтимо, но ничто не значимо. Формы рождаются и умирают, вместе с тем ты осознаёшь вечную основу, которая стоит за формами. Ты знаешь, что «реальному ничто не угрожает».

Когда состояние твоего Бытия является таким, как ты можешь не достигнуть цели? Ты уже достиг её.

## СТРАТЕГИИ УМА ДЛЯ ИЗБЕГАНИЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

### ПОТЕРЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА: СУТЬ ЗАБЛУЖДЕНИЯ

*Даже если я целиком принимаю то, что время в конечном счёте — это иллюзия, что нового это может внести в мою жизнь? Так или иначе, но мне всё равно приходится жить в мире, в котором время является абсолютной доминантой?*

Согласие на уровне ума — это лишь ещё одно мнение, и оно не может внести в твою жизнь сколь-нибудь заметного разнообразия. Чтобы постичь эту истину, тебе нужно ею жить. Когда каждая клеточка твоего тела присутствует в этом настолько, что чувствует вибрацию жизни, и когда ты в каждый момент способен чувствовать жизнь как радость Сущего, тогда можно сказать, что ты свободен от времени.

*Но завтра мне нужно оплатить вот эти счета, и ещё я продолжаю стариться и потом умру, как и все остальные. Как же я могу сказать, что свободен от времени?*

Завтрашние счета — не проблема. Исчезновение физического тела — тоже не проблема. Потеря настоящего момента — вот проблема или даже суть заблуждения, превращающего простую ситуацию, рядовое событие или эмоцию в личную проблему и страдание. Потеря настоящего момента — это потеря Сущего.

Быть свободным от времени значит быть свободным как от психологической потребности иметь прошлое, необходимое тебе для отождествления, так и от психологической потребности иметь будущее, необходимое тебе для реализации. Это самая глубокая и полная трансформация сознания, какую ты только можешь себе представить. В редких случаях подобный сдвиг сознания происходит драматически и радикально, сразу у всех. Если это происходит, то, как правило, — через тотальное уступание в самой гуще великого страдания. Однако большинству людей придётся над этим потрудиться.

Когда ты испытываешь первые проблески вневременного состояния сознания, ты начинаешь раскачиваться между измерениями времени и присутствия. Сначала ты начинаешь осознавать, насколько редко твоё внимание бывает сосредоточенным на настоящем моменте. Но *знание* того, что ты *не* присутствуешь, уже есть большое достижение: это знание и *есть* присутствие — даже если поначалу, перед тем как снова исчезнуть, оно продлится лишь пару секунд часового времени. Тогда ты всё чаще и чаще делаешь *выбор* направить фокус своего сознания на настоящий момент, а не на прошлое или будущее; и когда бы ты ни почувствовал, что снова потерял настоящий момент, ты обретаешь способность пребывать в нём не пару секунд, а намного дольше, как могло бы показаться снаружи, если смотреть на это с точки зрения часового времени. Поэтому, прежде чем ты прочно обоснуешься в состоянии присутствия, так сказать, прежде чем станешь полностью осознанным, ты ещё некоторое время будешь качаться между осознанностью и бессознательностью, между состоянием присутствия и состоянием отождествления с умом. Ты вновь и вновь будешь терять настоящий момент и возвращаться в него. В конце концов со временем присутствие станет твоим основным состоянием.

Большинство людей либо никогда не испытывают состояния присутствия, либо переживают его лишь случайно и очень кратко, причём совершенно не понимая, что это такое. Большинство людей мыкаются не между осознанностью и бессознательностью, а лишь перескакивают с одного уровня бессознательности на другой.

## **ОБЫЧНАЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТЬ И ГЛУБОКАЯ БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

*Что вы подразумеваете под различными уровнями бессознательности?*

Возможно, тебе известно, что во сне ты постоянно переходишь из фазы глубокого сна в фазу сновидений и обратно. То же самое происходит и в период бодрствования: большинство людей переносится из состояния простой бессознательности в состояние глубокой бессознательности и обратно. Обычной бессознательностью я называю пребывание в состоянии отождествления себя со своим мыслительным процессом, то есть с эмоциями, реакциями, желаниями, а также с тем, к чему ты испытываешь отвращение. Для большинства людей это нормальное состояние. Когда ты находишься в этом состоянии, то тобой руководит эготипический ум и ты не можешь осознавать Сущее. Это ещё не является состоянием переживания острой боли или огромного несчастья, хотя и отличается наличием хоть и несильного, но почти постоянного беспокойства, чувства подавленности, скуки или нервозности в виде некого статического фона. Ты можешь его даже не замечать, потому что этот фон является настолько привычной частью твоей «нормальной» жизни, что воспринимается как некий негромкий фоновый шум, что-то вроде гула, издаваемого вентилятором кондиционера. Но стоит вентилятору остановиться — как ты сразу испытываешь облегчение. Чтобы хоть как-то снять основное беспокойство, многие люди, сами того не сознавая, прибегают к использованию в качестве своеобразного анестетика таких вещей, как алкоголь, наркотики, секс, еда, работа, телевизор и даже шоппинг. Когда беспокойство приходит, то действия, которые могли бы стать приятными и принести радость при их умеренности, начинают принимать компульсивный или аддиктивный характер, то есть у тебя возникает навязчивая потребность их повторять, и тогда самое большее, чего этим удаётся достичь, — это получить лишь чрезвычайно кратковременное облегчение.

В случае обычной бессознательности беспокойство превращается в боль, а в случае глубокой оно трансформируется в острое и более откровенное страдание или угнетённое состояние — и тогда всё «идёт плохо». Это приводит эго в испуг, и жизненная ситуация бросает тебе серьёзный вызов. Тогда возникает угроза какой-нибудь тяжёлой потери, неважно — реальная или вымышленная, или в твоих отношениях возникает конфликт. А это уже более глубокая и более сильная разновидность обычной бессознательности, отличающаяся не только по своим качествам, но и по глубине.

При обычной бессознательности привычное сопротивление, а то и отрицание того, что есть, создаёт беспокойство и подавленность, которые большинство людей принимают за нормальное течение жизни. Когда обстоятельства бросают вызов или начинают представлять угрозу для эго, его сопротивление становится намного сильнее, и это вносит в ситуацию мощный заряд негативности в виде озлобленности, сильного страха, агрессии, депрессии и тому подобного. Переход в состояние глубокой бессознательности часто может означать то, что тело боли перешло в активное состояние, или то, что ты с ним отождествился. Если бы состояние глубокой бессознательности никогда не возникало, то

физическое насилие было бы просто невозможно. Это легко может происходить там, где толпа людей или даже целый народ начинает генерировать коллективное негативное энергетическое поле.

Лучшим индикатором твоего уровня осознанности является то, как ты разбираешься с вызовами, которые бросает тебе жизнь. Если в такую ситуацию попадает бессознательный человек, то обычно у него есть тенденция становиться ещё более бессознательным, а у осознанного человека — ещё более осозанным. Ты можешь либо использовать этот вызов для своего пробуждения, либо позволить ему втолкнуть тебя в ещё более глубокий сон. Тогда сновидение на уровне обычной бессознательности превращается в настоящий кошмар.

Если ты не можешь находиться в состоянии присутствия в обычных условиях, например, когда сидишь в комнате один, гуляешь по лесу или слушаешь кого-нибудь, то ты не сможешь оставаться осозанным и в том случае, когда что-то пойдёт «не так», или когда попадёшь в трудную ситуацию, или когда столкнёшься с «трудными» людьми, с потерями или с угрозой потери. Ты будешь захвачен реакцией, которая в конечном счёте представляет собой одну из форм страха, и будешь ввергнут в состояние глубокой бессознательности. Для тебя эти вызовы являются проверкой. Если речь идёт о твоей осознанности, то только твоя способность разбираться с вызовами будет показывать тебе и другим, где ты находишься, а уж вовсе не то, как долго ты можешь сидеть с закрытыми глазами и какие образы при этом видеть.

Поэтому очень важно привносить в свою жизнь больше осознанности в обычных ситуациях, то есть когда всё идёт относительно ровно. Так ты растёшь и увеличиваешь силу своего присутствия. Она генерирует в тебе и вокруг тебя энергетическое поле высокой частоты вибраций. Ни бессознательность, ни негатив, ни раздоры, ни насилие не способны проникнуть в это поле и уцелеть в нём, точно так же как темнота не может существовать в присутствии света.

Когда ты учишься наблюдать за своими мыслями и эмоциями, что уже само по себе весьма существенно, можно сказать, это суть состояния присутствия, то ты можешь удивиться, когда впервые осознаешь наличие «статического» фона обычной бессознательности и почувствуешь, как редко, если это вообще бывает, испытываешь состояние настоящего внутреннего покоя. На уровне мышления ты обнаружишь сильное сопротивление в форме суждения, недовольства и ментального проецирования в направлении от настоящего момента. На эмоциональном уровне ты будешь отмечать «подводное течение», состоящее из чувства тревоги, напряжённости, скуки или нервозности. И то и другое — это разные стороны ума в его привычном режиме сопротивления.

## **ЧТО ОНИ ИЩУТ?**

Карл Юнг в одной из своих книг рассказал о беседе с одним из вождей американских индейцев, в которой тот отметил, что, по его представлению большинство, представителей белого населения чаще всего имеют напряжённое выражение лица, жёсткий пристальный взгляд, да и ведут себя довольно жестоко и бессердечно. Он сказал: «Они всё время что-то ищут. Что они ищут? Белые всегда чего-то хотят. Они всегда обеспокоены и встревожены. Мы не знаем, чего они хотят. Мы думаем, что они сошли с ума».

Разумеется, подводное течение постоянного беспокойства началось ещё задолго до подъёма западной индустриальной цивилизации, но в цивилизации

западного типа, которая охватывает сейчас почти весь земной шар, включая большую часть Востока, оно предстаёт в беспрецедентно острой и резкой форме. Оно уже было во времена Иисуса, и было за 600 лет до Будды, и ещё задолго до всего этого. «Почему вы всегда встревожены? — спрашивал Иисус своих учеников. — Может ли тревожная мысль добавить к твоей жизни хотя бы один день?» А Будда учил, что корень страдания нужно искать в нашей бесконечной алчности и страстных желаниях.

Соппротивление настоящему моменту как коллективное функциональное расстройство тесно связано с потерей осознания Сущего и составляет основу нашей бесчеловечной индустриальной цивилизации. Фрейд, между прочим, тоже признавал существование этого подводного течения беспокойства, о чём написал в своей книге *«Недовольство культурой»*<sup>\*</sup>, однако он не вскрыл истинную причину беспокойства и не смог понять, что свобода от него возможна. Это коллективное функциональное расстройство создало чрезвычайно несчастную и в высшей степени насильственную цивилизацию, которая стала угрозой не только самой себе, но и жизни на планете в целом.

<sup>\*</sup> Civilization and Its Discontents. Написана в 1929 г. и опубликована в Германии в 1930 г. под названием *«Das Unbehagen in der Kultur»* («Недовольство в культуре»). (Прим. перев.)

## **РАСТВОРЕНИЕ ОБЫЧНОЙ БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТИ**

*Как нам избавиться от этого несчастья?*

Осознавай её. Наблюдай за тем множеством путей, которыми беспокойство, недовольство и напряжённость поднимаются в тебе, развиваются и проявляются через ненужные суждения, сопротивление тому, что есть, и через отрицание настоящего момента. Любая бессознательность растворяется, когда ты проливаешь на неё свет осознанности. Когда ты поймёшь, как можно растворить обычную бессознательность, тогда свет твоего присутствия станет ярче и тебе будет гораздо проще разбираться с глубокой бессознательностью, когда бы ты ни почувствовал силу её притяжения. Однако обнаружить обычную бессознательность поначалу бывает непросто, потому что она совсем не кажется чем-то ненормальным.

Выработай у себя привычку следить за своим ментально-эмоциональным состоянием путём самонаблюдения. «Спокоен ли я в данный момент?» — вот хороший вопрос, который ты в любой момент можешь задать самому себе. Делай это почаще. Или же можешь сформулировать вопрос так: «Что в данный момент происходит внутри меня?» Во всяком случае, интересуйся тем, что происходит у тебя внутри не меньше, чем тем, что происходит снаружи. Если внутри у тебя всё в порядке, то и снаружи всё станет на свои места. Первичная реальность находится внутри тебя, вторичная — снаружи. Но не спеши отвечать на эти вопросы. Сначала загляни в себя. Какие мысли создаёт твой ум? Что ты чувствуешь? Перенеси внимание в тело. Есть ли в нём напряжение? Как только обнаружишь хотя бы небольшое беспокойство, то есть его статический фон, внимательно поищи, чего и какими путями ты избегаешь, как сопротивляешься жизни или отрицаешь её, — и тогда ты поймёшь, что делаешь это через отрицание настоящего момента. Есть множество способов, при помощи которых люди бессознательно сопротивляются настоящему моменту. Я приведу лишь несколько примеров. По мере практики твоя способность к самонаблюдению и слежению за своим внутренним состоянием будет развиваться.

## СВОБОДА ОТ УГНЕТЁННОГО СОСТОЯНИЯ

Возмущает ли тебя то, чем ты занимаешься? Может быть, это — твоя работа, или ты согласился что-то для кого-то сделать и делаешь, но при этом часть тебя негодует и сопротивляется. Держишь ли ты в себе невысказанную обиду на человека, сидящего рядом с тобой? Понимаешь ли ты и чувствуешь ли, что действие энергий, которые в результате этого тобой излучаются, настолько вредно, что ты не только загрязняешь тех, кто находится рядом с тобой, но на самом деле, и прежде всего, загрязняешь самого себя? Хорошенько покопайся у себя внутри. Нет ли там хотя бы крошечного следа возмущения или нежелания делать это дело? Если есть, то рассмотри его ментальную и эмоциональную составляющие. Какие мысли создаёт твой ум по поводу этой ситуации? Потом посмотри на эмоции, которые являются реакцией тела на эти мысли. Какими ты их ощущаешь — приятными или нет? Та ли это энергия, которую ты действительно *выбираешь* и хочешь иметь у себя внутри? *Есть* ли у тебя выбор?

Может быть, кто-то обхитрил или обманул тебя, может быть, занятие тебе наскучило и утомило, может быть, кто-то рядом с тобой нечестен, или раздражает тебя, или бессознателен, хотя всё это неважно. Нет никакой разницы, подтверждаются твои мысли и эмоции по поводу той или иной ситуации или нет. Факт состоит в том, что ты сам сопротивляешься тому, что есть. Ты делаешь настоящий момент своим врагом. Ты создаёшь недовольство и конфликт между внутренним и внешним. Это недовольство загрязняет не только твоё внутреннее бытие. Оно загрязняет и бытие тех, кто находится рядом с тобой, и коллективную человеческую психику, неотделимой частью которой являешься ты сам. Загрязнение планеты — это лишь направленное вовне отражение внутреннего психического загрязнения: миллионы бессознательных людей совершенно безответственны в отношении состояния своего внутреннего пространства.

Либо прекрати делать то, что ты делаешь, и поговори с человеком, имеющим к этому отношение. Выскажи ему всё, что ты чувствуешь. Либо отбрось негатив, созданный твоим умом по поводу этой ситуации, который не служит никакой другой цели, кроме усиления ложного самоощущения. Полное признание этого очень важно. Негативизм никогда не был оптимальным средством для того, чтобы разбираться с какой-либо ситуацией. В действительности он в большинстве случаев привязывает тебя к ситуации, блокируя осуществление настоящих перемен. Любые вещь или дело, в которые добавляется изрядная порция негативной энергии, неизменно ею загрязняются, что со временем приводит к усилению боли и обострению угнетённого состояния. Более того, любое внутреннее негативное состояние заразно: недовольство и угнетённое состояние распространяются гораздо легче, чем физическая болезнь. В соответствии с законом резонанса оно активизирует и питает скрытую негативность в других, до тех пор, разумеется, пока они сами не обретут иммунитет — то есть наивысшую степень осознанности.

Загрязняешь ли ты мир или очищаешь его от грязи? Ты сам ответствен за своё внутреннее пространство, ты сам и никто другой — просто потому, что ты ответствен за свою планету. Что внутри, то и снаружи: если люди очищают себя от внутреннего загрязнения, то перестают создавать внешнее.

*Как вы предлагаете отбросить негативность?*

Отбросив её. Как ты отбрасываешь горячий уголь, который жжёт тебе пальцы? Как ты сбрасываешь с плеч тяжёлый и ненужный груз, который трудно нести? Признав то, что ты больше не желаешь страдать от боли или нести этот груз, ты просто оставляешь его.

Глубокая бессознательность, такая как тело боли или иная глубокая боль, как, к примеру, боль утраты любимого человека, обычно нуждается в том, чтобы её трансмутация произошла через принятие, соединённое со светом твоего присутствия — твоего поддерживающего внимания. С другой стороны, многие модели обычной бессознательности можно легко отбросить в тот момент, когда понимаешь, что ты их больше не хочешь и они тебе больше не нужны, как только осознаёшь, что у тебя есть выбор и что ты не примитивный комок условных рефлексов. Всё это говорит о том, что ты можешь обрести доступ к силе момента Сейчас. Без этого у тебя нет выбора.

*Если вы называете некоторые эмоции негативными, разве вы не создаёте этим умственную противоположность между хорошим и плохим, как вы объясняли раньше?*

Нет. Противоположность была создана на более ранней стадии, когда твой ум считал настоящий момент плохим; тогда-то это суждение и создало негативную эмоцию.

*Но если вы называете некоторые эмоции негативными, не говорите ли вы на самом деле о том, что их не должно быть, что нехорошо иметь такие эмоции? В моём понимании, мы должны разрешать себе те чувства, какие к нам приходят, а не оценивать их как плохие или говорить, что у нас их не должно быть. Это нормально — чувствовать обиду или возмущение; нормально — чувствовать себя плохо, испытывать раздражение, пребывать в дурном настроении или чувствовать что-либо ещё, в противном случае мы начинаем сдерживать себя, впадаем в состояние внутреннего конфликта или отрицания. Всё хорошо таким, как оно есть.*

Конечно. Как только у тебя появляется какая-либо мысль или эмоция — прими её. Поскольку раньше ты не был в достаточной мере осознанным, то у тебя не было выбора. Это не суждение. Это факт. Если бы у тебя был выбор или ты осознавал бы, что у тебя действительно есть выбор, что бы ты тогда выбрал — страдание или радость, покой или беспокойство, мир или конфликт? Выбрал бы ты мысль или чувство, которые отрезали бы тебя от твоего естественного состояния благополучия, от внутреннего ощущения радости жизни? Любое такое чувство я называю негативным, что попросту означает — это плохо. Не в том смысле, что «ты не должен этого делать», а как что-то явно и действительно скверное, как чувство тошноты.

Как вообще стало возможным, чтобы люди в одном лишь двадцатом веке погубили больше 100 миллионов подобных себе человеческих существ? Люди причиняют друг другу такую боль, что это переходит все мыслимые пределы, какие только можно себе представить. Причём это даже без учёта ментального, эмоционального и физического насилия, мучений, боли и жестокости, которые они продолжают ежедневно причинять друг другу, как, впрочем, и другим существам, способным чувствовать.

Разве они действуют, исходя из своего естественного внутреннего состояния, состояния ощущения радости жизни внутри себя? Конечно, нет. Только те люди,

которые живут в состоянии глубокого негативизма, только те люди, которые по-настоящему плохо себя чувствуют, способны создавать подобную реальность как отражение своего самочувствия. Теперь они взялись за уничтожение природы и планеты, которая является основой их существования. Невероятно, но это так. Люди — это до крайности опасные, безумные и чрезвычайно больные существа. Это не суждение. Это факт. Фактом также является то, что за всем этим безумием есть здравая мысль. Исцеление и избавление возможны прямо сейчас.

Возвращаясь к тому, что ты сказал, — это чистая правда. Когда ты принимаешь своё возмущение, дурное настроение, озлобленность и тому подобное, то тебя уже больше ничто не вынуждает слепо отыгрывать их и ты уже меньше проецируешь их на других. Интересно, однако, не обманываешь ли ты сам себя? Если хотя бы в течение небольшого времени ты будешь практиковать принятие, если, конечно, будешь, то наступит момент, когда тебе нужно будет переходить на следующую ступень, на которой эти негативные эмоции уже не создаются. Без этого твоё «принятие» превратится в простой ментальный ярлык, который продолжит позволять твоему эго потворствовать состоянию несчастья и этим усиливать твоё чувство разобщённости с другими людьми, с твоим окружением, с твоим «здесь и сейчас». Как ты уже знаешь, источником чувства отождествления для эго является разобщённость. Истинное принятие тотчас трансмутирует эти чувства. И если ты на самом деле глубоко убеждён, что, как ты выразился, всё идёт «нормально» и что, конечно же, без всякого сомнения, именно так, станешь ли ты ставить свои негативные чувства на первое место? Они не могут возникнуть при отсутствии суждений и сопротивления тому, что есть. Если, к примеру, у тебя в уме есть мысль о том, что «всё в порядке», но глубоко внутри ты в это не веришь, то это значит, что старые ментально-эмоциональные шаблоны сопротивления продолжают оставаться на своих местах. А это именно то, что заставляет тебя плохо себя чувствовать.

*И это тоже нормально.*

Ты отстаиваешь своё право быть бессознательным, своё право страдать? Не беспокойся: никто не собирается отбирать его у тебя. Однажды поняв, что тебя тошнит от какой-то определённой пищи, будешь ли ты продолжать её есть, будешь ли ты продолжать стоять на своём, утверждая, что если тебя тошнит, то это нормально?

## **ГДЕ БЫ ТЫ НИ БЫЛ, БУДЬ ТАМ ЦЕЛИКОМ**

*Могли бы вы привести еще несколько примеров обычной бессознательности?*

Посмотри, можешь ли ты поймать себя на том, что жалуешься — вслух или про себя — на ситуацию, в которой себя находишь, на то, что говорят или делают другие, на своё окружение, на свою жизненную ситуацию, даже на погоду. Жаловаться — всегда означает не принимать то, что есть. Это неизменно несёт в себе неосознаваемый негативный заряд. Когда ты жалуешься, ты превращаешь себя в жертву. Когда проговариваешь, тогда получаешь силу. Поэтому измени ситуацию, предприняв, если это необходимо или возможно, действие, или проговори её. Выйди из ситуации или прими её. Остальное — безумие.

Обычная бессознательность всегда как-нибудь связана с отрицанием настоящего момента. Понятие «Сейчас», разумеется, включает в себя и понятие «Здесь». Ты сопротивляешься своему «здесь и сейчас»? Есть люди, которые

охотно согласились бы оказаться в каком-нибудь другом месте. Их «здесь» никогда не бывает достаточно хорошим. Наблюдая за собой, ты можешь понять, бывает ли это в твоей жизни. Где бы ты ни был, будь там целиком. Если ты находишь своё «здесь и сейчас» невыносимым и это делает тебя несчастным, у тебя есть три варианта: выйти из ситуации, изменить её или полностью принять. Если ты хочешь взять на себя ответственность за свою жизнь, ты должен выбрать один из этих трёх вариантов, и должен сделать это сейчас. А потом принять последствия. Безоговорочно. Без негатива. Без психического загрязнения. Содержи своё внутреннее пространство в чистоте.

Когда ты предпринимаешь какое-либо действие — выходя из своей жизненной ситуации или изменяя её — сначала отбрось негатив, если это вообще возможно. Действия, вытекающие из интуитивного ощущения того, что нужно сделать, значительно эффективнее, чем действия, вытекающие из негативности.

Любое действие часто лучше, чем бездействие, особенно если ты надолго заводишься в неприятной ситуации. Если это действие станет ошибкой, то ты по меньшей мере сможешь чему-то научиться, и это действие в любом случае уже не будет ошибкой. Если ты продолжишь заводить, ты ничему не научишься. Может быть, страх удерживает тебя от действий? Признай его, наблюдай за ним, направь на него своё внимание, будь в нём полностью присутствующим. Присутствие разрывает связь между страхом и мышлением. *Не давай страху подняться у себя в уме.* Используй силу момента Сейчас. Страх не сможет ей противостоять.

Если ты действительно ничего не можешь сделать, чтобы изменить своё «здесь и сейчас» и не можешь выйти из ситуации, тогда полностью прими своё «здесь и сейчас», отбросив всё внутреннее сопротивление. Тогда ложное, несчастное «я», которое любит чувствовать себя никчёмным, обиженным или огорчённым, просто не сможет в этом выжить. Это называется уступанием. Уступание — это не слабость. В нём заключена колоссальная мощь. Только уступивший имеет духовную силу. Через уступание ты обретаешь внутреннюю свободу от ситуации. И можешь заметить, что ситуация начинает меняться без каких-либо усилий с твоей стороны. В любом случае — ты свободен.

Или, может быть, есть что-то такое, что ты «должен» делать, но не делаешь? Тогда возьми и сделай это сейчас. В противном случае полностью прими своё бездействие, свою лень или пассивность в отношении этого в этот самый момент, если таков твой выбор. Войди в это целиком. Получи от этого удовольствие. Будь настолько ленивым или бездейственным, насколько можешь. Если ты вступаешь в это состояние целиком и осознанно, то вскоре из него выйдешь. А может, не выйдешь. В любом случае в нём уже нет внутреннего конфликта, нет сопротивления, нет отрицания.

У тебя стресс? Ты настолько активно занялся достижением будущего, что превратил настоящее в средство его достижения? Стресс вызван тем, что ты находишься «здесь», а хочешь быть «там», или же тем, что находишься в настоящем, тогда как хочешь быть в будущем. Это расщепление, которое рвёт тебя на части изнутри. Создать такой внутренний разлом и жить с ним — полное безумие. Понимание того факта, что все остальные поступают точно так же, не делает это менее безумным. Когда ты вынужден, ты можешь двигаться быстро, работать быстро или даже бежать, не проецируя себя в будущее и не сопротивляясь настоящему. Если ты двигаешься, работаешь или бежишь — делай это с полной отдачей. Наслаждайся потоком энергии, высокой энергии этого момента. Сейчас ты уже не в стрессе, ты больше не расщепляешь себя надвое. Просто двигаешься, работаешь, бежишь — и наслаждаешься этим. А

ещё ты можешь бросить всё на свете и развалиться на скамейке в парке. Но когда ты будешь это делать, наблюдай за своим умом. Он может сказать тебе: «Тебе надо работать. Ты тратишь время зря». Просто наблюдай за своим умом. Улыбнись ему.

Прошное оттягивает на себя большую часть твоего внимания? Ты часто говоришь или думаешь о прошлом, причём неважно, позитивно или негативно? О больших успехах, которых ты достиг, о своих приключениях или ощущениях? Либо рассказываешь свои истории, в которых ты был жертвой, и о том страшном, что тебе тогда сделали, или, может быть, о том, что сам кому-то сделал? Твой мыслительный процесс создает чувство вины, гордости, возмущения, озлобленности, гнева, сожаления или самоуничижения? Если да, то ты не только усиливаешь и подкрепляешь ложное самоощущение, но ещё и помогаешь своему телу стариться, накапливая прошлое в психике. Убедись в этом сам, наблюдая за теми, кто имеет выраженную склонность цепляться за прошлое.

В каждый момент умирай для прошлого. Оно тебе не нужно. Обращайся к нему, только когда оно абсолютно необходимо для настоящего. Чувствуй силу данного момента и неделимость Сущего. Ощущай своё присутствие.

~

Ты встревожен? У тебя много мыслей типа «Что, если...»? Тогда это означает, что ты отождествляешься с умом, который защищает себя, пребывая в будущей вымышленной ситуации, и формирует у тебя чувство страха. Ты не можешь справиться с такой ситуацией, поскольку её не существует. Это ментальный фантом. Но ты можешь остановить это безумие, подрывающее твоё здоровье и отравляющее твою жизнь, — для этого требуется лишь признать настоящий момент. Начни осознавать своё дыхание. Чувствуй движение воздуха, который вдыхаешь и выдыхаешь. Чувствуй своё внутреннее энергетическое поле. Всё, с чем тебе придётся иметь дело, с чем надо будет справляться в реальной жизни, то есть то, что не совпадает, а то и просто противоположно вымышленным ментальным проекциям, — это *настоящий момент*. Спроси себя, какие проблемы есть у тебя прямо сейчас — не в прошлом году, не завтра и не пять минут назад? Что не так в настоящем моменте? Знай, что ты всегда можешь справиться с настоящим моментом, но никогда не сможешь справиться с будущим — да тебе и не придётся этого делать. Ответ, сила, верное действие или средство всегда будут на месте именно тогда, когда они тебе понадобятся, не раньше и не позже.

«Когда-нибудь я это сделаю». Твоя будущая цель отвлекает на себя так много внимания, что ты сводишь настоящий момент к уровню средства достижения цели? Разве цель лишает твоё занятие радости? Ты чего-то ждёшь, чтобы начать жить? Если ты развиваешь такую ментальную модель, то, независимо от того, чего ты достигаешь или что получаешь, настоящее никогда не будет для тебя достаточно хорошим. Будущее всегда будет казаться лучше. Это универсальный рецепт постоянной неудовлетворённости и нереализованности, ты не согласен?

Может быть, ты тот, кто обычно «ждёт»? Какую часть жизни ты проводишь в ожидании? То, что я называю «мелкомасштабным ожиданием», стоит в очереди на почте, в автомобильной пробке, в аэропорту или ждёт кого-то, кто должен прийти или сделать работу, и тому подобное. «Крупномасштабное ожидание» ждёт следующего отпуска, лучшей работы, ждёт, когда вырастут дети, ждёт

истинных ярких взаимоотношений, ждёт успеха, возможности заработать денег, ждёт, когда станет значимым, ждёт просветления.

Людям свойственно проводить жизнь в ожидании того, когда же она — жизнь, — наконец, начнётся.

Ожидание — это состояние ума. В основном, это означает, что ты хочешь будущего. Ты не хочешь настоящего. Ты не хочешь того, что у тебя есть, ты хочешь того, чего у тебя нет. Находясь в состоянии ожидания, какого бы типа оно ни было, ты бессознательно создаёшь внутренний конфликт между «здесь» и «сейчас», то есть именно между тем, где ты не хочешь сейчас находиться, и тем спроецированным будущим, в которое хочешь попасть. Это очень сильно снижает качество твоей жизни, заставляя тебя терять настоящее.

Нет ничего плохого в стремлении улучшить свою жизненную ситуацию. Ты можешь улучшить свою жизненную ситуацию, но не можешь улучшить свою жизнь. Жизнь первична. Жизнь — это твоё самое глубинное внутреннее Бытие. Жизнь уже целостна, полна и совершенна. Твоя жизненная ситуация состоит из обстоятельств и опыта. Нет ничего плохого в том, чтобы обозначать цели и стремиться к их достижению. Ошибка в том, что ты используешь жизненную ситуацию как замену чувству жизни, чувству Сущего. Единственная точка доступа к нему — это настоящий момент. В отрыве от него ты похож на архитектора, который не уделяет никакого внимания фундаменту здания, но проводит много времени в работе над его верхней частью.

Например, многие люди ждут процветания. Но процветание не может наступить в будущем. Если ты чтишь, благодаришь и целиком принимаешь реальность настоящего, то, кем бы ты ни был, где бы ты ни был, чем бы ни занимался прямо сейчас, когда ты целиком принимаешь то, что у тебя есть, ты исполнен благодарности к тому, что имеешь, благодарен тому, что есть, благодарен Сущему. Благодарность настоящему моменту и полноте жизни *сейчас* — вот что такое настоящее процветание. Оно не может наступить в будущем. И тогда во временном измерении это изобилие само приходит к тебе самыми разными путями.

Если ты неудовлетворён тем, что имеешь, или даже расстроен, а то и зол на отсутствие чего-то в настоящем, то для тебя это может быть сильной мотивацией к тому, чтобы захотеть стать богатым. Но даже если тебе удастся сколотить миллионы, ты будешь продолжать чувствовать внутреннюю недостаточность и где-то глубоко внутри будешь продолжать чувствовать себя не вполне реализованным. Ты можешь испытывать множество восхитительных ощущений, которые можно купить за деньги, но они будут приходить, а потом уходить, всегда оставляя тебя с чувством пустоты и потребностью в новом физическом или психологическом удовольствии. Если ты не остаёшься верным Сущему, ты не можешь чувствовать полноту жизни, которая происходит прямо сейчас и которая является тем единственным, что и называется истинным процветанием.

Поэтому откажись от ожидания как от состояния, в котором пребывает твой ум. Как только ты поймаешь себя на том, что опять соскальзываешь в состояние ожидания... освободись от него. Войди в настоящий момент. Просто будь и наслаждайся бытием. Когда ты присутствуешь, у тебя не возникнет потребности чего-то ждать. Поэтому в следующий раз, когда услышишь от кого-нибудь: «Простите, что заставил вас ждать», — ты сможешь ответить: — «Всё в порядке,

я не ждал. Я просто стоял здесь и наслаждался сам собой — наслаждался радостью внутри себя»<sup>\*</sup>.

Это лишь немногие из привычного арсенала стратегий, которые ум использует для отрицания настоящего момента и которые являются частью обычной бессознательности. Их очень легко не заметить, так как они являются довольно внушительной частью обычной, привычной, нормальной жизни, то есть статическим фоном постоянного чувства неудовлетворённости. Но чем внимательнее ты будешь наблюдать за своим внутренним ментально-эмоциональным состоянием, тем легче тебе будет распознавать моменты, когда ты попадаешь в ловушку прошлого или будущего, которые, как мы уже говорили, представляют собой симптомы бессознательности, и, стало быть, тем легче тебе будет продирать глаза и выходить из состояния сна во времени — чтобы пробудиться в настоящем. Ложное и недовольное «я», основой существования которого является твоё отождествление с умом, живёт во времени. Оно знает, что настоящий момент для него — это смерть, и поэтому чувствует себя так, словно над ним нависла большая угроза. Оно будет делать всё, на что способно, лишь бы столкнуть тебя с вершины настоящего. Оно будет стараться удержать тебя в капкане времени.

<sup>\*</sup> ...«enjoying myself – in joy in my self» — игра слов. Обе части фразы звучат почти одинаково. (Прим. перев.)

## **ВНУТРЕННЯЯ ЦЕЛЬ ТВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ**

*Я чувствую истину в том, о чём вы говорите, но вместе с тем продолжаю думать, что на нашем жизненном пути у нас всё же должна быть цель; в противном случае мы будем просто дрейфовать, а ведь наличие цели подразумевает наличие будущего, разве не так? Как же нам привести это в соответствие с жизнью в настоящем?*

Во время путешествия наверняка полезно знать, где ты идёшь, или хотя бы представлять себе основное направление, в котором движешься, однако не забудь вот о чём: единственная реальность твоего путешествия — это в конечном итоге тот самый единственный шаг, который ты делаешь в данный момент. Это всё, что есть.

У твоего жизненного пути есть как внешняя цель, так и внутренняя. Внешняя цель — это прибыть в точку назначения, чтобы исполнить то, что тебе поручено, или чтобы чего-то достичь, что, конечно же, включает в себя и будущее. Однако если твоя цель или шаги, которые ты собираешься предпринять в будущем, отвлекают на себя так много внимания, что становятся для тебя важнее того шага, который ты делаешь прямо сейчас, тогда ты полностью упускаешь внутреннюю цель своего путешествия, которой нет никакого дела до того, куда ты идёшь и что делаешь, но всегда есть дело до того — как ты это делаешь. Ей нет никакого дела до будущего, но всегда есть дело до качества твоей осознанности в данный момент. Внешняя цель принадлежит горизонтальному измерению по осям пространства и времени; внутренняя цель подразумевает углубление твоего Бытия по вертикальной оси вневременного момента Сейчас. Твой внешний путь может состоять из миллиона шагов; у твоего внутреннего пути есть только один шаг — шаг, который ты делаешь сейчас. Как только ты начнёшь глубже осознавать этот единственный шаг, ты поймёшь, что он уже содержит в себе все остальные шаги, равно как и место твоего назначения. Тогда этот единственный шаг трансформируется в экспрессию совершенства, в

акт величайшей красоты и высочайшего качества. Он увлечёт тебя в Сущее, а свет Сущего будет сиять и струиться сквозь него. Он есть и цель, и процесс осуществления твоего внутреннего путешествия, путешествия внутрь самого себя.

~

*Имеет ли тогда какое-нибудь значение то, будем ли мы успешны в достижении нашей внешней цели в условиях обыденной жизни или потерпим неудачу?*

Это будет иметь значение до тех пор, пока ты не осознаешь свою внутреннюю цель. Когда это произойдёт, твоя внешняя цель станет просто игрой, в которую ты будешь играть только потому, что это доставляет тебе удовольствие. Вместе с тем можно потерпеть сокрушительное поражение в исполнении внешней цели и в то же время иметь полный успех в осуществлении внутренней. Или скажем иначе, что в действительности имеет большее распространение: сочетание внешнего богатства и внутренней бедности или, как выразился Иисус: «Какая польза человеку, если он приобретёт весь мир, а душе своей повредит?» В конечном счёте достижение любой внешней цели рано или поздно обречено на «неудачу» просто потому, что цель подпадает под действие закона всеобщего непостоянства. Чем скорее ты осознаешь, что достижение внешней цели не может принести тебе длительного и устойчивого чувства удовлетворения, тем лучше. Когда ты увидишь ограниченность своей внешней цели, ты откажешься от нереалистичных ожиданий того, чтобы она сделала тебя счастливым, и подчинишь её своей внутренней цели.

## **ПРОШЛОЕ НЕ МОЖЕТ ВЫЖИВАТЬ В ТВОЁМ ПРИСУТСТВИИ**

*Вы упомянули о том, что думать или говорить о прошлом в отсутствие такой необходимости — это один из способов избегания настоящего. Однако кроме того прошлого, какое мы помним и с каким, возможно, отождествляемся, нет ли в нас другого уровня прошлого, лежащего гораздо глубже? Я говорю о том бессознательном прошлом, которое обуславливает нашу жизнь, особенно об опыте, полученном в раннем детстве, или, возможно, даже о потусторонних ощущениях. И потом, ведь существуют же наши культурные установки, вытекающие из того, где географически и в каком историческом периоде мы живём. Все эти вещи определяют то, как мы видим мир, как реагируем, о чём думаем, какие отношения имеем, то есть как мы проживаем свою жизнь. Каким образом мы смогли бы прийти к осознанности в отношении всего этого или же как нам от этого избавиться? Как долго это будет продолжаться? И даже если всё это у нас получится, то что тогда останется?*

Что остаётся, когда исчезает иллюзия?

Нет нужды исследовать своё бессознательное прошлое, за исключением тех случаев, когда оно проявляется в текущий момент как мысль, как эмоция, как желание, как реакция или как внешнее событие, которое происходит. Всё, что тебе нужно знать о своём бессознательном прошлом, — это то, что настоящее сметёт его. Если ты копаешься в прошлом, то оно превращается в бездонную яму: чем больше в нём копаешься, тем больше его становится. Если ты полагаешь, что для осознания прошлого или освобождения от него тебе потребуется ещё немного времени, иными словами, если ты думаешь, что будущее когда-нибудь освободит тебя от прошлого, то это заблуждение. Освободить тебя от прошлого может только настоящее. «Ещё немного времени»

никогда не освободит тебя от времени. Обрети доступ к силе момента Сейчас. Это ключ.

*Что такое сила момента Сейчас?*

Не что иное, как сила твоего присутствия, сила твоей осознанности, свободная от мысленных форм.

Поэтому обращай к прошлому из настоящего. Чем больше внимания ты уделяешь прошлому, тем больше ты его питаешь, тем вероятней, что ты строишь «себя» из него. Не пойми это превратно: внимание — это главное, это основа, но не для прошлого, которое уже минуло. Отдавай всё своё внимание настоящему; направляй его на своё поведение, реакции, настроение, мысли, эмоции, страхи и желания, как только они возникают в настоящем. Прошлое *есть* в тебе. Если ты можешь быть в достаточной мере присутствующим, чтобы всё это отслеживать, но не критически или аналитически, а без суждений, тогда это будет означать, что ты взаимодействуешь с прошлым и растворяешь его силой своего присутствия. Ты не можешь найти себя в прошлом. Ты находишь себя в настоящем.

*А разве не бывает полезным вспомнить прошлое и таким образом понять, почему мы делаем определённые вещи, почему определённым образом реагируем или почему мы бессознательно создаём свои особого рода драмы, стереотипы и модели взаимоотношений и тому подобное?*

Как только ты станешь более осозанным в отношении своей истинной реальности, то можешь неожиданно обрести способность видеть суть вещей, как, скажем, способность видеть то, почему твои обусловленные установки заставляют тебя действовать определённым образом. Или, например, почему твои отношения строятся по заданному сценарию, а также можешь вспомнить и сопоставить то, что происходило в прошлом, или увидеть эти установки яснее. Все это, конечно, здорово и может быть полезным, однако несколько не приближает к сути. А сутью является твоё осознанное присутствие. Именно оно растворяет прошлое. Это преобразующая субстанция. Не стремись понять прошлое. Будь как можно более присутствующим. Прошлое не может выжить в твоём присутствии. Оно может выжить только в твоём отсутствии.

## ГЛАВА ПЯТАЯ

### СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ

#### ЭТО НЕ ТО, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ

*Вы всё время подчёркиваете, что самое важное — это ощущение своего присутствия в происходящем. Мне кажется, что умом-то я вас понимаю, но не уверен, доводилось ли мне когда-нибудь испытывать что-либо подобное. Я всё пытаюсь понять — это то, что я думаю, или это что-то совсем другое?*

Это не то, что ты думаешь! Ты не можешь думать о присутствии, и ум не может его понять. Понимать присутствие означает *быть* в присутствии.

Попробуй провести небольшой эксперимент. Закрой глаза и скажи себе: «Интересно, какая мысль придёт мне сейчас в голову?»

Теперь будь очень внимательным и жди прихода следующей мысли. Будь чутким, как кошка, которая караулит мышь возле её норы. Какая мысль собирается из неё выбежать? Попробуй сделать это прямо сейчас.

~

Ну и как?

*Ждать пришлось довольно долго.*

Вот именно. Когда ты находишься в состоянии глубокого присутствия, ты свободен от мыслей. Ты спокоен и в тот же миг — в высшей степени бдителен. Стоит твоему осознанному вниманию опуститься ниже определённого уровня, как в голову тут же врывается мысль. Стоит ментальному шуму возобновиться, как покой улетучивается. И ты снова оказываешься во власти времени.

Некоторые мастера дзэн проверяли степень присутствия своих учеников в происходящем, подкрадываясь к ним сзади и внезапно нанося удар палкой. Удар весьма впечатляющий! Если ученик был чуток и бдителен и находился в состоянии полного присутствия, то есть, если использовать аналогию, при помощи которой Иисус Христос описывал это состояние — «Да будут чресла ваши препоясаны и светильники горящи», — то он мог вовремя заметить подкрадывающегося сзади учителя и либо встретить удар блоком, либо увернуться от него. Если же удар достигал цели, это означало, что ученик был погружен в размышления, иначе говоря, находился в состоянии отсутствия и бессознательности.

Если твои корни уходят вглубь твоей сути, то тебе будет намного легче сохранять присутствие в повседневной жизни. В противном случае ум, имеющий невероятную инерцию, потащит тебя за собой, как бурная река.

*Что вы имеете в виду под словами «уходят вглубь твоей сути»?*

Это означает вот что: жить в своём теле целиком, жить так, чтобы некоторая часть внимания всегда оставалась направленной на внутреннюю энергию собственного тела. Иными словами, постоянно чувствовать своё тело изнутри. Осознанное чувство тела удерживает тебя в состоянии присутствия. Это твой якорь в моменте Сейчас (см. главу 6).

## **ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ СМЫСЛ «ОЖИДАНИЯ»**

Состояние присутствия можно сравнить с ожиданием. Христос в своих притчах нередко пользовался аналогией ожидания. Такое ожидание не является обычным ожиданием, для которого характерна скука и беспокойство, что уже само по себе отрицает настоящее, о чём я уже говорил. Это не такое ожидание, во время которого твоё внимание сосредоточено на какой-нибудь точке в будущем и когда настоящее воспринимается как нежелательное препятствие, мешающее тебе получить то, чего ты хочешь. Существует качественно иной тип ожидания, требующий от тебя тотальной бдительности. В любой момент может произойти что угодно, и, если ты не пробужден абсолютно, если твой внутренний покой не абсолютен, ты это пропустишь. Именно о таком ожидании в своё время говорил Христос. В этом состоянии всё твоё внимание сосредоточено на настоящем моменте. Его не остаётся на абстрактные мечтания, раздумья, воспоминания и предвкушения. В нём нет напряжения, нет страха — есть лишь живое, чуткое присутствие. Ты присутствуешь всем своим

существом, каждой клеточкой тела. Это состояние не оставляет места для того «тебя», у которого есть прошлое и будущее или, если хочешь, персонификация. В действительности ты только тогда и становишься собой, причём намного глубже, чем когда-либо прежде. Можно сказать, что только сейчас ты по-настоящему являешься самым собой.

«И вы будьте подобны людям, ожидающим возвращения господина своего с брака, дабы, когда придёт и постучит, тотчас отворить ему», — говорит Иисус. Слуга не знает, в котором часу придёт его хозяин. Поэтому он всё время находится в состоянии бодрствования, неусыпной бдительности, чуткого внимания и покоя, чтобы не прозевать момент прибытия господина. В другой притче Иисус рассказывает о пяти беспечных (бессознательных) девах, которым не хватило масла (осознанности) для того, чтобы поддерживать огонь в своих лампадах (оставаться присутствующими), и поэтому проглядевших своих женихов (момент Сейчас) и не пришедших к свадебному пиру (просветлению). Эти пять женщин противопоставляются пяти другим, мудрым женщинам, в чьих лампадах было достаточно масла (осознанности).

Даже авторы Евангелий не вполне понимали смысл этих притч, а потому первые разночтения и искажения вкрались в них ещё при написании. Последующие ошибки в толковании привели к полной утрате истинного смысла. Это притчи не о конце света, а о конце психологического времени. Они указывают на возможность выхода за пределы эготипического ума и на возможность жить в совершенно новом состоянии сознания.

## **КРАСОТА ВОЗНИКАЕТ ИЗ ПОКОЯ ТВОЕГО ПРИСУТСТВИЯ**

*Иногда мне удаётся поймать несколько мгновений только что описанных вами состояний. Это происходит спонтанно, когда я остаюсь один в окружении природы.*

Совершенно верно. Для описания вспышки внутреннего озарения или глубокого понимания мастера дзен используют слово «сатори». Сатори означает состояние не-ума и полного присутствия. Хотя сатори не является постоянной, устойчивой и состоявшейся трансформацией, тем не менее будь благодарен, когда оно приходит, ибо оно дарит тебе возможность почувствовать вкус просветления. Скорее всего, ты много раз испытывал его, не отдавая себе отчета в том, что это такое, и не понимая всей его значимости. Присутствие необходимо для того, чтобы прийти к осознанию красоты, величия и святости природы. Вглядывался ли ты когда-нибудь ясной ночью в бесконечность пространства, охваченный благоговейным трепетом перед его абсолютным покоем и непостижимой необозримостью? Вслушивался ли ты по-настоящему, всем телом, в шум струящегося меж деревьями горного ручья? Прислушивался ли ты в сумерках тихого летнего вечера к пению дрозда? Для того чтобы осознавать подобные вещи, ум должен быть в покое. Тебе придётся на время отложить груз личных проблем, прошлого и будущего, впрочем, как и все накопленные знания. Иначе ты будешь смотреть, но не будешь видеть, будешь слушать, но не будешь слышать. Все это требует твоего полного присутствия.

За красотой внешних форм скрывается гораздо большее: то, что не может иметь никакого названия, что-то безмолвное, нечто абсолютно глубокое, целиком внутреннее — святая суть. Эта внутренняя суть пробивается и каким-то совершенно непостижимым образом струится невыразимым светом там, где есть красота. Этот свет являет себя только тогда, когда ты находишься в

состоянии присутствия. Может быть, эта безымянная суть и твоё присутствие — одно и то же? Возможно ли это без твоего присутствия? Войди в него глубже. Выясни это для себя.

~

Когда ты переживал подобные моменты присутствия, то, скорее всего, не совсем понимал, что на какое-то время входил в состояние не-ума. Это потому, что промежуток между этим состоянием и притоком мыслей был слишком узким. Твоё сатори могло длиться несколько секунд, прежде чем возвращался ум, — иначе ты не ощутил бы эту красоту. Ум не способен ни понимать, ни создавать красоту. Всего в течение нескольких секунд, пока ты был полностью присутствующим, в них была и красота, и святость. По причине узости этого промежутка и недостатка у тебя сосредоточенного внимания и наивысшей готовности ты, возможно, даже не заметил главного различия между восприятием, внемленным осознанием красоты и обозначением и интерпретированием её как мысли: временной промежуток был так мал, что всё слилось в единый процесс. Истина, однако, в том, что в тот самый момент, когда приходит мысль, от твоего переживания остаётся всего лишь воспоминание.

Чем шире временно й промежуток между восприятием и мыслью, тем большая глубина доступна тебе как человеческому существу, иными словами, тем более осознанным ты являешься.

Многие люди настолько захвачены своим умом, что красота природы для них едва ли существует. Они могут сказать: «Какой милый цветок», но это будет лишь механической раздачей ментальных ярлыков. Поскольку они не в покое, не присутствуют, истинный цветок остаётся для них невидимым, они не чувствуют его суть, его святость — точно так же как не знают и самих себя, не чувствуя ни собственной сути, ни собственной святости.

Культура, в рамках которой мы существуем, настолько подчинена власти ума, что наибольшая часть современного искусства, архитектуры, музыки и литературы, за очень редкими исключениями, лишена внутренней сути и красоты. Причина в том, что люди, создающие эти вещи, не могут — даже на мгновение — вырваться из ума. По этой причине у них нет доступа к той области своего внутреннего пространства, из которой восходит истинное творчество и красота. Ум, предоставленный самому себе, создаёт монструозные города, причём не только на полотнах в художественных галереях. Полюбуйся на наши городские пейзажи и индустриальные пустыни. Ни одна цивилизация не производила на свет столько уродства.

## **ОСОЗНАВАНИЕ ЧИСТОГО СОЗНАНИЯ**

*Присутствие и Сущее — это одно и то же?*

В тот момент, когда ты начинаешь осознавать Сущее, Сущее начинает осознавать себя. Это и есть Присутствие. Поскольку Сущее, Сознание и Жизнь — это синонимы, то можно сказать, что присутствие означает сознание, осознающее само себя, или жизнь, пришедшую к самоосознаванию. Но не привязывайся к словам и не пытайся это понять. Нет ничего, что тебе следовало бы понять до того, как ты сможешь стать присутствующим.

*То, что вы сейчас сказали, мне понятно, но не означает ли это, что у абсолютной трансцендентной реальности всё ещё есть некая незавершённость, то есть*

процесс её развития продолжается? Нужно ли Богу время для личностного роста?

Да, но только если смотреть на это с ограниченной точки зрения проявленной вселенной. В Библии Бог декларирует: «Я есть Альфа и Омега, Я есть живой Единый»<sup>\*</sup>. В безвременной реальности, где обитает Бог и которая вместе с тем является твоим домом, начало и конец, Альфа и Омега, предстают Одним, сутью всего, что когда-либо было и будет и что всегда пребывает в непроявленном состоянии соединённости и совершенства — пребывает во всей своей целостности за границами того, что способен вообразить или понять человеческий разум. Тем не менее в нашем мире — мире форм, которые кажутся разрозненными и разобщёнными, — вневременное совершенство предстаёт как невероятная и непостижимая концепция. Здесь даже сознание, которое является не чем иным, как светом, исходящим из вечного Источника, кажется предметом, подлежащим дальнейшему развитию. Так кажется только потому, что наше восприятие ограничено. Однако, с абсолютной точки зрения, — это совершенно не так. Но, как бы там ни было, позволь мне продолжить разговор об эволюции сознания в этом мире.

<sup>\*</sup> В Библии: «Я есмь Альфа и Омега, начало и конец, первый и последний». (Откр. 22:13.) (Прим. перев.)

Во всём есть Сущее, божественная суть и свой уровень сознания. Даже камень имеет рудиментарное сознание — иначе бы его не было, а его атомы и молекулы рассеялись бы. Всё является живым. Солнце, Земля, растения, животные, люди — всё это суть проявления сознания на его различных уровнях. Это сознание, проявленное в форме.

Плотный мир возникает тогда, когда сознание принимает очертания и формы — мысленные и материальные. Только на одной нашей планете существуют миллионы видов и форм жизни. В море, на суше и в воздухе каждая из них воспроизведена в миллионах экземпляров. Для чего? Может быть, кто-то играет в игру, в игру форм? Именно этот вопрос задавали себе индийские пророки. Они видели мир как *лилу*, некую божественную игру, в которую играет Бог. Совершенно очевидно, что значимость одной единственной жизни в этой игре не очень велика. Большая часть живых существ, населяющих мировой океан, погибает уже через несколько минут после рождения. Человеческое тело тоже довольно быстро превращается в прах, и когда оно перестаёт жить, то кажется, будто его вообще никогда не было. Трагично это или жестоко? Да, но только в том случае, если ты создашь отдельное отождествление для каждой формы и забудешь, что её сознание есть Божественная суть, выражающая себя в этой форме. Однако, пока ты не осознаешь собственную Божественную суть, которая есть чистое сознание, ты не сможешь это по-настоящему понять.

Если в твоём аквариуме рождается малёк и ты даёшь ему имя Джон, выписываешь ему свидетельство о рождении, рассказываешь ему о его семье, а минутой позже он оказывается в желудке у другой обитательницы того же аквариума — это трагедия. Она представляется таковой только потому, что ты мысленно выделил маленькую рыбку в отдельную сущность со своим «я», каковой она в действительности не является. Ты ухватился за часть динамического процесса, за эпизод молекулярного танца и внутри своего воображения определил его как обособленный организм.

Сознание до тех пор маскируется под обманчивой внешностью и принимает различные формы, пока они не достигнут такой степени сложности, что оно окончательно в них запутается. Сознание современных людей полностью отождествлено с их внешностью. Оно знает себя только как физическую и психологическую форму, и потому живёт в вечном страхе перед её уничтожением. Это и есть эготипический ум, и именно в нём начинаются серьёзные нарушения. Всё выглядит так, будто процесс эволюции зашёл в тупик и всё движется не туда, куда нужно. Даже это — лишь часть Божественной игры лилы. В конце концов, груз страдания, создаваемого этим очевидным функциональным расстройством, подталкивает сознание к разотождествлению с формой и пробуждает его от сна форм:

сознание возвращается к самосознанию, причём теперь оно становится гораздо более глубоким, чем когда было утрачено.

Иисус описывает этот процесс в притче о блудном сыне, который покидает дом отца, проматывает его состояние, впадает в крайнюю нужду и затем, гонимый страданием, возвращается домой. Когда он появляется на пороге родительского дома, отец одаривает его ещё большей любовью, чем раньше. Сын пребывает в том же состоянии, что и раньше, и в то же время — не в том. Он обрёл новое измерение — глубину. Притча описывает переход от бессознательного совершенства к сознательному, пролегающий через явное несовершенство и «зло».

Ясно ли тебе теперь, какая непреходящая важность и какой глубокий смысл заключаются в том, чтобы стать присутствующим наблюдателем своего ума? Когда ты за ним наблюдаешь, ты выдёргиваешь сознание из груды мысленных форм и оно становится тем, что мы называем стражем или свидетелем. В результате этого страж, то есть чистое сознание за пределами формы, становится сильнее, а мысленный образ — слабее. Когда мы говорим о наблюдении за умом, мы персонифицируем событие поистине космической значимости: через тебя пробуждается сознание, освобождающееся от сна отождествления с формой и уходящее от этого отождествления. Это лишь предвестник события, хотя уже и являющийся его частью, которое, возможно, произойдёт ещё нескоро, если рассуждать в категориях хронологического времени. Это событие называется — конец света.

~

Когда сознание перестаёт отождествлять себя с физическими и мысленными формами, оно становится тем, что мы называем чистым или просветлённым сознанием или же — присутствием. Это уже произошло с несколькими людьми и, похоже, вскоре неизбежно должно произойти в гораздо больших масштабах, хотя абсолютной гарантии того, что это случится, всё-таки нет. Большая часть человечества ещё зажата в тисках эготипического образа действия сознания: люди отождествляют себя с умом и позволяют ему управлять своей жизнью. Если они не сумеют вовремя освободиться от ума, он сотрёт их в порошок. Они будут испытывать нарастающее чувство смятения, углубления конфликта, рост насилия, будут страдать от болезней, сжиматься от безысходности, впадать в отчаяние и безумство. Эготипическое сознание стало походить на тонущее судно. Если ты его не покинешь, то вместе с ним пойдёшь ко дну. Коллективный эготипический ум — это наиболее опасная и разрушительная сущность, которая когда-либо обитала на этой планете. Что, по-твоему, произойдёт на нашей планете, если человеческое сознание не изменится?

Уже сейчас для большинства людей единственным местом, где они могут получить передышку от трескотни собственного ума, является возможность вернуться к уровню сознания, лежащему ниже уровня мыслей. Это то, что каждую ночь случается с каждым человеком во время сна. Однако это в определённой мере происходит и во время секса, и под воздействием алкоголя, так же как и других наркотических средств, подавляющих чрезмерную умственную активность. Если бы не алкоголь, антидепрессанты и употребляемые в огромных количествах запрещённые наркотики, то безумство человеческого ума стало бы намного более ярким и очевидным, чем оно предстаёт сегодня. Я полагаю, что значительная часть населения, будучи лишённой этих средств, станет опасной как для самих себя, так и для окружающих. Эти наркотики выполняют роль болотной трясины, в которой они увязли и которая удерживает их в функциональных расстройствах. Их польза лишь в том, что они оттягивают крах старой ментальной структуры и сдерживают процесс появления высшего сознания. В то время как отдельные люди при помощи этих средств могут немного отвязаться от ежедневных мук, причиной которых является их собственный ум, эти же средства становятся для них препятствием, мешающим генерировать своё осознанное присутствие, достаточное для того, чтобы вознестись над мыслью и таким образом обрести истинное освобождение.

Падение на более низкий уровень сознания, предшествовавший появлению мышления у наших далёких предков, а также у растений и животных, не представляется для нас предметом выбора. Назад пути нет. Если человечество надеется уцелеть и продолжить своё существование, ему придётся шагнуть на следующую ступень. Сознание, представленное в мириадах различных форм, эволюционирует во всём пространстве Вселенной. Поэтому даже если мы этого не сделаем, то в космическом масштабе это не будет иметь никакого значения. Рост сознания никогда не прекратится, просто он будет происходить и выражать себя иначе. Однако уже тот факт, что я здесь говорю, а ты слушаешь меня или читаешь эти строки, представляется ясным знамением того, что на этой планете новое сознание уже обретает почву под ногами.

В этом нет ничего личного: я не учу тебя. Ты есть сознание, и ты слушаешь самого себя. Одна восточная мудрость гласит: «Учитель и ученик вместе создают учение». В любом случае слова сами по себе не играют особой роли. Слова не являются Истиной — они лишь указывают на неё. Я обращаюсь к тебе, находясь в состоянии присутствия, а раз так, то ты можешь присоединиться ко мне, войдя в это состояние. Несмотря на то, что каждое слово, которое я использую, имеет свою историю и, конечно же, как и во всех других языках, приходит из прошлого, — слова, с которыми я обращаюсь к тебе сейчас, являются носителями высокой частоты и энергии присутствия, находящегося далеко за пределами слов.

Тишина является ещё более мощным носителем присутствия, поэтому, читая эти строки или слушая мои слова, старайся слышать тишину между и за словами. Осознавай промежутки. Слушанье тишины, где бы ты ни находился, — это простой и прямой способ стать присутствующим. Даже если слышится какой-нибудь шум, то в нём или за ним, так же как и в промежутках между звуками, всегда есть тишина. Слушание тишины сразу же создаёт тишину внутри тебя. Только та тишина, что есть в тебе, может чувствовать тишину, что есть снаружи. А что такое тишина, как не само присутствие, как не сознание, освобождённое от мысленных форм? Это живая реализация того, о чём мы говорим.

## ХРИСТОС: РЕАЛЬНОСТЬ ТВОЕГО БОЖЕСТВЕННОГО ПРИСУТСТВИЯ

Не привязывайся ни к единому слову. Ты можешь заменить слово «присутствие» словом «Христос», если оно для тебя более значимо. Христос — это твоя Божественная суть или твоё истинное «Я», как это иногда называют на Востоке. Единственное различие между Христом и присутствием состоит в том, что Христос обращается к постоянно пребывающей в тебе божественности независимо от того, осознаёшь ты её или нет, тогда как присутствие олицетворяет твою пробужденную божественность, или Божественную суть.

Понимание того, что в Христе нет ни прошлого, ни будущего, рассеивает множество заблуждений о Нём. Высказывание, что Христос *был* или *будет*, является терминологическим противопоставлением. Иисус был. Это — человек, который жил две тысячи лет тому назад и стал воплощением божественного присутствия, своей истинной природы. И поэтому он сказал: «Прежде нежели был Авраам, Я есмь». Он не сказал: «Я уже был до рождения Авраама». Это могло бы означать, что он продолжает пребывать в измерении отождествления себя со временем и формой. Слова *Я есмь*, использованные в предложении, которое начинается в прошедшем времени, знаменуют радикальный сдвиг, отсутствие непрерывности временного измерения. Это перекликается с утверждением дзен о существовании огромной пропасти. Иисус пытался прямо передать смысл присутствия, смысл самосознания, не перескакивая с одной мысли на другую. Он ушёл в царство безвременного, выйдя за пределы управляемого временем измерения сознания. А в наш мир пришло измерение вечности. Вечность, разумеется, совершенно не значит — бесконечное время. Вечность означает отсутствие времени, не-время. Именно так человек по имени Иисус стал Христом, проводником и выразителем чистого сознания. А какое определение даёт себе в Библии сам Бог? Сказал ли Он: «Я всегда был и всегда буду»? Конечно, нет. Это наделило бы реальностью прошлое и будущее. Бог сказал: «Я ЕСТЬ ТО, ЧТО Я ЕСТЬ». Никакого времени — одно присутствие.

«Второе пришествие» Христа — это трансформация человеческого сознания, сдвиг от времени к присутствию, от мышления к чистому сознанию, а не появление какого-либо мужчины или женщины. Если бы завтра «Христос», воплощённый в какой-нибудь материальной форме, вернулся, то что ещё Он или Она могли бы сказать тебе, если не это: «Я есть Истина. Я есть божественное присутствие. Я есть вечная жизнь. Я есть в тебе. Я есть Здесь. Я есть Сейчас».

Никогда не персонифицируй Христа. Не превращай Христа в личность. Аватары\*, богоматери, просветлённые мастера, весьма немногие, кто представляется реальным, — это не вполне личности. Не имея ложного «Я», за которое нужно держаться, которое нужно защищать и питать, они предстают гораздо более простыми, более обыкновенными, чем рядовые мужчины или женщины. Любой человек, имеющий сильное эго, посчитал бы их ничем не примечательными или, скорее всего, вообще бы не заметил.

\* Реальное воплощение божества (преим. Вишну). (Прим. перев.)

Если тебя тянет к просветлённому учителю, то только потому, что того присутствия, которое есть в тебе, уже достаточно, чтобы увидеть присутствие в

другом. Очень многие люди не признавали ни Иисуса, ни Будду, точно так же как довольно много людей всегда тянулось к ложным учителям. Эго притягивается к ещё большему эго. Тьма не может увидеть свет. Только свет может увидеть свет. Поэтому не верь тому, что свет есть только вне тебя или что его сияние может прийти к тебе, только преломившись через какую-то определённую форму. Если твой мастер является единственно возможной инкарнацией Бога, тогда кто же ты? Любая исключительность — это отождествление с формой, а отождествление с формой подразумевает наличие эго, причём не важно, насколько тщательно и искусно оно замаскировано.

Используй состояние присутствия своего мастера для того, чтобы он, как зеркало, отразил тебе твою собственную подлинную суть, стоящую за именем и формой, а также для того, чтобы самому стать ещё более присутствующим. Вскоре ты будешь понимать, что в состоянии присутствия нет ни «моего», ни «твоего». Присутствие едино.

Усилению света твоего присутствия может способствовать групповая работа. Люди, объединённые в группу и входящие в состояние присутствия вместе, генерируют сильнейшее коллективное энергетическое поле. Это не только повышает степень присутствия каждого члена этой группы, но также способствует освобождению общественного человеческого сознания от его обычного состояния, в котором доминирует ум. Это сделает состояние присутствия всё более и более доступным для других людей. Однако до тех пор, пока хотя бы один из этой группы не будет уже глубоко и устойчиво находиться в этом состоянии, то есть пока он не будет способен удерживать частоту вибрации своей энергии, эготипический ум может вновь легко заявить о себе и саботировать стремление всей группы. Хотя групповая работа совершенно неоценима, её всё же недостаточно, и ты не должен попадать в зависимость от неё. Ты также не должен попадать в зависимость от учителя или мастера, за исключением того переходного периода, в течение которого постигаешь смысл присутствия и учишься его практиковать.

## ГЛАВА ШЕСТАЯ

### ВНУТРЕННЕЕ ТЕЛО

#### СУЩЕЕ — ЭТО ТВОЁ ГЛУБОЧАЙШЕЕ «Я»

*Раньше вы говорили о том, как важно иметь глубокие внутренние корни и жить в своём теле. Могли бы вы объяснить, что вы под этим подразумеваете?*

Тело может стать твоей точкой доступа в царство Сущего. Давай прямо сейчас погрузимся в него ещё глубже.

*Я все-таки ещё не совсем уверен, правильно ли я понимаю то, что вы имеете в виду под словом «Сущее».*

«Вода? Какая вода? Что ты имеешь в виду? Я не понимаю», — вот что сказала бы рыбка, имей она человеческий ум. Пожалуйста, оставь свои попытки понять Сущее. Ты уже ощутил проблески Сущего, однако ум всегда будет стараться скомкать их и засунуть в маленькую коробочку, а потом прикрепить к ней ярлычок. Этого нельзя делать. Сущее не может

быть объектом знания. Субъект и объект слиты в нём воедино. Сущее можно чувствовать как всегда присутствующее *Я Есть*, пребывающее за названием и

формой. Чувствовать, и посредством этого знать, что ты есть, и оставаться в этом глубоко укоренённом состоянии — это и есть просветление, это и есть истина, которая, как сказал Иисус, делает тебя свободным.

*Свободным от чего?*

Свободным от *иллюзии*, будто ты — это не более чем физическое тело и ум. Эта «иллюзия себя», как назвал её Будда, является главной ошибкой. Свободным от *страха*, какие бы маски и личины он ни надевал, как от неизбежного следствия пребывания в этой иллюзии, свободным от страха, являющегося твоим постоянным истязателем, поскольку ты черпаешь своё самоощущение только из своей эфемерной и уязвимой формы. А также свободным от *греха*, являющегося страданием, которое ты бессознательно причиняешь себе и другим, пока это ложное чувство управляет тем, о чём ты думаешь, что говоришь и что делаешь.

## **ЗРИ ДАЛЬШЕ СЛОВ**

*Мне не нравится слово грех. Оно подразумевает, что меня судят и считают виноватым.*

Я это понимаю. За века невежества, непонимания и желания всем управлять вокруг слова «грех» накопилось много ошибочных взглядов и интерпретаций. Вместе с тем они содержат важные исходные положения, суть истины. Если ты не можешь заглянуть за эти интерпретации и, стало быть, не можешь осознать реальность, на которую указывает это слово, тогда не произноси его. Не застревай на уровне слов. Слово — это не более чем средство. Это абстракция. Просто указатель — оно указывает далеко за пределы самого себя. Слово *мёд* — это не мёд. Ты можешь исследовать его и говорить о нём сколько угодно, но по-настоящему не *узнаешь* вкуса мёда, пока не отведаешь его. После того как вкусишь его, слово «мёд» станет для тебя менее значимым. Ты больше не будешь ни к чему привязываться. Точно таким же образом ты можешь до конца жизни непрерывно говорить и думать о Боге, но будет ли это означать, что ты знаешь или хотя бы мельком прикоснулся к реальности, на которую указывает это слово? На самом деле это не более чем одержимость идеей, навязчивая привязанность к указателям, ментальный идол.

С другой стороны, получается так: если тебе почему-то не нравится слово *мёд*, то это может удержать тебя от того, чтобы попробовать его. Если у тебя есть сильное отвращение к слову *Бог*, что является негативной формой привязанности, то ты можешь отвергать не только это слово, но также и ту реальность, на которую оно указывает. Так ты можешь отрезать себя от возможности ощущать эту реальность. Всё это, разумеется, свойственно отождествлению себя с умом и тесно связано с ним.

Таким образом, если слово больше не производит на тебя впечатления, тогда оставь его в покое и замени другим, которое для тебя работает. Если тебе не нравится слово *грех*, называй это бессознательностью или безумием. Это может подвести тебя гораздо ближе к истине — так же как и к скрытой за словами реальности, — чем длительное неверное использование и толкование такого слова, как *грех*, которое оставляет определённое пространство для чувства вины.

*Эти слова мне тоже не нравятся. Они подразумевают, что со мной что-то не так. Будто меня осуждают.*

Ну конечно, с тобой что-то не так — причём тебя никто не осуждает.

Я не хотел обидеть лично тебя, но разве ты не принадлежишь к человеческой расе, погубившей свыше ста миллионов своих собратьев только в одном двадцатом веке?

*Вы имеете в виду общую вину?*

Это не вопрос вины. Но раз уж тебя ведёт твой эготипический ум, значит, ты являешься частью коллективного безумия. Возможно, ты не очень глубоко заглянул и вник в условия человеческого существования, которые создаются под влиянием и при доминировании эготипического ума. Открой свои глаза и узри тот страх, отчаяние, жадность и насилие, которые распространились повсюду и проникли во всё. Узри отвратительную и ужасную жестокость, страдание невообразимых масштабов, которым люди подвергаются сами и которые они причиняют себе подобным, впрочем, как и иным формам жизни на этой планете. Тебе не нужно это проклинать. Просто наблюдай за этим. Это и есть грех. Это и есть безумие. Это и есть бессознательность. И кроме того, не забудь понаблюдать за собственным умом. Отыщи в нём корень этого безумия.

## **ОТЫСКАНИЕ СВОЕЙ НЕЗРИМОЙ И НЕРУШИМОЙ РЕАЛЬНОСТИ**

*Вы сказали, что отождествление со своей физической формой является частью иллюзии, в таком случае как может тело, физическое тело, привести меня к осознанию Сущего?*

То тело, которое ты можешь увидеть и потрогать, не способно ввести тебя в Сущее. Однако это видимое и осязаемое тело — лишь внешняя оболочка или же просто ограниченное и искаженное восприятие более глубокой реальности. В нашем естественном состоянии соединенности с Сущим эта более глубокая реальность в каждый момент времени может ощущаться как невидимое внутреннее тело, как ожившее присутствие внутри самого себя. Таким образом, «жить в теле» — значит чувствовать тело изнутри, чувствовать жизнь внутри тела и тем самым прийти к знанию того, чем ты являешься за внешней формой.

Но это лишь начало внутреннего путешествия, которое ещё глубже введёт тебя в царство великой тишины и покоя, и приведёт тебя к великой силе и вибрации жизни. Поначалу ты сможешь замечать лишь их нечёткие проблески, но через них начнёшь постигать то, что ты не просто бессмысленный фрагмент в чуждой тебе вселенной, ненадолго зависший между рождением и смертью, которому позволено пережить непродолжительные удовольствия, вслед за чем придёт боль и неминуемое исчезновение. За пределами своей внешней формы ты соединён с чем-то настолько необъятным, таким неизмеримым и священным, что его нельзя ни понять, ни описать словами, — тем не менее я говорю о моменте Сейчас. Я говорю об этом не для того, чтобы дать тебе что-то такое, во что ты поверишь, а чтобы показать, что ты можешь открыть это для себя и познать.

Пока ум занимает всё твоё внимание, ты изолирован от Сущего. Когда это происходит — а у большинства людей это происходит непрерывно, — ты не находишься в своём теле. Ум захватывает всё твоё сознание и трансформирует его в материал для собственного потребления. Ты не можешь перестать думать. Компulsive думанье стало коллективной болезнью. Поэтому всё твоё самоощущение и самовосприятие извлекаются из мыслительной деятельности. Поскольку такое отождествление не имеет корней в Сущем, оно становится

уязвимым и постоянно нуждается в ментальных конструкциях, создающих чувство страха в качестве преобладающей фоновой основы твоих эмоций. В этом случае в твоей жизни не достаёт единственной, действительно значимой вещи: осознания своего глубочайшего «я» — своей невидимой и нерушимой реальности.

Для того чтобы начать осознавать Сущее, тебе потребуется провести черту между сознанием и умом. Это одна из самых сущностных задач твоего духовного похода. Её решение освободит гигантскую область сознания, ранее занятую бесполезной и вынужденной мыслительной деятельностью. Весьма эффективный способ сделать это — перенести фокус своего внимания из думанья в тело, где по началу Сущее может ощущаться как невидимое энергетическое поле, дающее жизнь тому, что ты воспринимаешь как физическое тело.

## **СОЕДИНЯЯСЬ С ВНУТРЕННИМ ТЕЛОМ**

Пожалуйста, попробуй сделать это сейчас. Возможно, тебе захочется закрыть глаза. Позже, когда «бытие в теле» станет естественным и лёгким, этого больше не потребуется. Направь внимание в тело. Почувствуй его изнутри. Живое ли оно? Есть ли жизнь в пальцах, руках, ногах и ступнях, в животе, в груди? Можешь ли ты чувствовать то тончайшее энергетическое поле, которое наполняет всё твоё тело и дарует трепетную жизнь каждому органу, каждой клетке? Способен ли ты чувствовать его одновременно во всех частях тела как единое поле энергии? На несколько мгновений задержи фокус на ощущении, исходящем от внутреннего тела. Не думай о нём. Чувствуй его. Чем больше внимания ты ему уделяешь, тем отчётливее и сильнее будет становиться это чувство. Оно будет ощущаться так, будто каждая клетка тела становится ещё живее, и если ты обладаешь сильным визуальным восприятием, то можешь увидеть своё тело как образ, от которого исходит свечение. Хотя такой образ может помочь тебе в течение какого-то времени, тем не менее обращай больше внимания на чувство, нежели на какой-либо образ. Образ, каким бы прекрасным или сильным он ни оказался, привязан к определённой форме, поэтому с ним у тебя будет меньше возможностей проникнуть глубже.

Чувство внутреннего тела бесформенно, беспредельно, бездонно. И у тебя всегда есть возможность войти в него глубже. Обращай внимание на всё, что можешь чувствовать, даже если это лишь лёгкое покалывание в ладонях или в ступнях. На данный момент этого вполне достаточно. Твоё тело оживает. Несколько позже мы вернёмся к этой практике. Теперь открой, пожалуйста, глаза, но пока будешь осматриваться в комнате, задержи часть внимания на внутреннем энергетическом поле тела. Внутреннее тело лежит на границе между твоим отождествлением с формой и твоей истинной природой — твоей сущью. Никогда не теряй с ней контакт.

~

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ ЧЕРЕЗ ТЕЛО**

*Почему некоторые религии отрицают и даже проклинают тело? Кажется, что духовные искатели всегда относились к телу как к помехе или даже как к чему-то греховному.*

Почему так мало искателей нашли то, что искали?

На уровне тела люди очень близки к животным. Мы разделяем с ними все основные телесные функции — испытываем наслаждение и чувствуем боль, дышим, едим, пьём, испражняемся, спим, стремимся найти партнёра, чтобы произвести потомство и, конечно же, рождаемся и умираем. Ещё задолго до грехопадения, то есть до выпадения из состояния благодати и последующего отождествления с иллюзией, люди внезапно очнулись и увидели себя в том, что казалось им звериным телом, — и сочли это очень большой помехой. «Не обманывайте себя. Вы не более чем звери». То, что смотрело им в лицо, казалось правдой. Адам и Ева увидели, что они наги, и испугались. Бессознательное отрицание своей животной природы укоренилось в них очень быстро. Угроза того, что их могут захватить и вести мощные инстинктивные влечения, в результате чего они могут быть отброшены назад к полной бессознательности, была действительно весьма реальной. Вокруг определённых частей тела и их телесных функций, в особенности половых, появились стыд и табу. Свет их сознания был ещё недостаточно силён для того, чтобы они могли подружиться со своей животной природой, и позволить ей *быть*, и даже наслаждаться данным аспектом самих себя, — не говоря уже о том, чтобы углубиться в него для отыскания скрытой внутри божественности, поиска реальности, спрятанной внутри иллюзии. Поэтому они сделали то, что им пришлось сделать. Они начали разделять понятия себя и своего тела. Теперь они видели себя скорее *имеющими* тело, чем просто телом.

С возникновением религий это разделение стало ещё более выраженным, чем вера в то, что «ты — это не твоё тело». На протяжении многих веков неисчислимая масса людей на Востоке и на Западе через отречение от тела пыталась отыскать Бога, найти спасение или достичь просветления. Это приняло форму отказа от чувственных удовольствий, в особенности от сексуальных, форму постов и других аскетических практик. Они даже причиняли телу боль, пытаясь обессилить или повредить его, потому что относились к нему как к греховному. В христианстве это называется умерщвлением плоти. Иные пытались выходить из тела, входя в состояние транса или устремляясь к внетелесным ощущениям. Многие этим занимаются до сих пор. Говорят, что даже Будда в течение шести лет практиковал отрицание тела через пост и экстремальные формы аскетизма, однако он не пришёл к просветлению, пока не оставил эту практику.

Факт состоит в том, что никто не стал просветлённым через отрицание тела, или через борьбу с ним, или через внетелесные ощущения. Хотя подобные ощущения могут быть очаровательными и одаривать тебя проблесками состояния освобождения от материальной формы, в конце концов тебе всё равно придётся вернуться к телу, где и происходит сущностная часть трансформационной работы. Трансформация идёт через тело, а не мимо него. Вот почему истинные мастера никогда не поощряют оставление тела или борьбу с ним, хотя их ментальные последователи делают это довольно часто.

От древних учений, имеющих отношение к телу, уцелели лишь некоторые фрагменты, такие как изречение Христа о том, что «всё тело твоё будет светло», или те, что продолжают жить в мифах. Например, вера в то, что Иисус никогда не покидал своего тела, всегда оставался соединённым с ним и вместе с ним вознёсся в рай. По сей день почти никто не понял ни этих отрывков, ни скрытый смысл определённых мифов, а вера в то, что «ты — это не твоё тело», продолжает общепризнанно доминировать, ведя к отрицанию тела и попыткам оставить его. Это препятствие остановило бесчисленное количество искателей, помешав им достичь духовной реализации и стать теми, кто нашёл.

*Существует ли возможность восстановить утраченные учения о значимости тела или воссоздать их из имеющихся фрагментов?*

В этом нет необходимости. Все духовные учения исходят из одного Источника. В этом смысле всегда есть и был только один мастер, который проявляется во множестве разнообразных форм. Я — этот мастер, и ты — этот мастер, стоит тебе лишь обрести доступ к Источнику, находящемуся внутри тебя. И путь к нему лежит через внутреннее тело. Несмотря на то, что все духовные учения имеют один и тот же Источник, однако, однажды проговоренные и записанные, они становятся не более чем набором слов — а слово не является чем-то иным, как указателем, о чём мы уже говорили. Все учения — лишь указатели, помогающие отыскать обратный путь к Источнику.

Я уже говорил об Истине, которая спрятана внутри тела. Но я ещё раз напомним тебе смысл утраченных учений мастеров, так что вот тебе ещё один указатель. Пожалуйста, старайся чувствовать своё внутреннее тело, когда читаешь или слушаешь.

## **ПРОПОВЕДЬ О ТЕЛЕ**

То, что ты воспринимаешь как плотную физическую структуру, именуемую телом и подверженную болезням, старению и смерти, в конечном счёте не представляется реальным — это не ты. Это ложное восприятие твоей реальной, находящейся за пределами рождения и смерти сути, имеющее место вследствие ограниченности твоего ума, утратившего связь с Сущим. Ума, который создаёт тело в доказательство своей иллюзорной веры в разделённость и в оправдание своего страха. Однако не отворачивайся от тела, ибо внутри этого символа непостоянства, ограниченности и смерти, которые ты воспринимаешь как иллюзорное творение своего ума, скрывается блеск и величие твоей сущностной и бессмертной реальности. В поиске Истины не устремляй своё внимание куда-либо ещё, потому что она не может быть найдена нигде, кроме как внутри тела.

Не борись с телом, ибо, делая это, ты борешься с собственной реальностью. Ты есть твоё тело. Тело, которое ты можешь видеть и трогать, — это лишь тонкая иллюзорная вуаль. За ним — невидимое внутреннее тело, дверь в Сущее, в Жизнь Непроявленную. Через внутреннее тело ты неразрывно соединён с непроявленной Единой Жизнью — не рождающейся, не умирающей, вечно присутствующей. Через внутреннее тело ты всегда един с Богом.

~

## **ИМЕЙ ГЛУБОКИЕ ВНУТРЕННИЕ КОРНИ**

Ключ в том, чтобы пребывать в состоянии постоянной соединённости с внутренним телом — всё время его чувствовать. Это быстро углубит и трансформирует твою жизнь. Чем больше сознания ты направляешь во внутреннее тело, тем более высокой становится частота его вибраций, что похоже на то, как свет становится ярче, когда поворачиваешь ручку регулятора яркости и тем самым увеличиваешь силу электрического тока. На этом более высоком уровне энергии негатив более не способен задевать тебя, и ты обретаешь качество притягивать к себе новые обстоятельства, отражающие эту высокую частоту и откликающиеся на неё.

Если ты будешь как можно дольше удерживать внимание в теле, то станешь на якорь в моменте Сейчас. Ты не заблудишься во внешнем мире и не потеряешь себя в уме. Мысли и эмоции, страхи и желания ещё в какой-то мере будут присутствовать, но им уже будет не одолеть тебя.

Посмотри, пожалуйста, на чём сосредоточено твоё внимание в данный момент. Ты ведь слушаешь меня или читаешь эти слова в книге, верно? Это и есть фокус твоего внимания. Также ты осведомлен о том, что тебя сейчас окружает, о присутствии других людей и т. д. Более того, ты можешь отметить некую активность ума в отношении того, что слышишь или читаешь, отследить какой-то свой мысленный комментарий. Однако для полного поглощения *всего* твоего внимания никакая подобная деятельность не нужна. Посмотри, способен ли ты одновременно с её осуществлением быть в контакте со своим внутренним телом? Задержи некоторую часть внимания внутри. Не давай ему целиком вытечь. Полностью чувствуй своё тело изнутри как единое энергетическое поле. Это почти то же, как если бы ты начал слушать или читать всем телом. Пусть это станет твоей практикой на протяжении нескольких дней и даже недель.

Не отдавай всё внимание уму и внешнему миру. Всеми способами фокусируйся на том, что ты делаешь, но одновременно с этим всегда, когда это возможно, чувствуй внутреннее тело. Пускай корни внутрь. И потом наблюдай за тем, как это изменяет состояние твоего сознания и качество того, что ты делаешь.

Когда ты чего-нибудь ждёшь, где бы это ни происходило, используй это время для того, чтобы чувствовать внутреннее тело. Тогда автомобильные пробки и очереди могут стать приятными и даже доставляющими удовольствие. Вместо того чтобы умственно проецировать себя на что-то, находящееся вне настоящего момента, уходи ещё глубже в настоящий момент, погружаясь в тело.

Искусство осознания внутреннего тела будет развиваться и превращаться в совершенно новый образ жизни, в состояние постоянной соединённости с Сущим, и будет добавлять в твою жизнь всё больше глубины, какой ты никогда прежде не знал.

Когда глубоко укоренишься внутри тела, тогда наблюдать за умом, чтобы оставаться присутствующим, будет легко. Неважно, что происходит снаружи, — ничто более не сможет потрясти тебя.

До тех пор, пока ты не станешь присутствующим — а обитание в теле всегда является сущностным аспектом этого, — ты будешь оставаться ведомым своим умом. Сценарий, сидящий у тебя в голове, который ты заучил много лет назад, так же как и обусловленность ума, будут диктовать тебе, о чём думать и как себя вести. Ты можешь освобождаться от этого на короткие промежутки времени, но надолго — вряд ли. Дело обстоит именно так, особенно когда что-то идёт «не так», или когда что-то упущено или потеряно, или когда ты расстроен. Тогда твоя обусловленная реакция будет произвольной, автоматической и предсказуемой и будет подпитываться одной базовой эмоцией, лежащей в основе отождествлённого с умом состояния сознания, — страхом.

Поэтому, когда появляются сложные задачи, а это обычное дело, выработай привычку сразу же уходить глубоко внутрь и, насколько можешь, фокусироваться на внутреннем энергетическом поле своего тела. На это не требуется много времени — всего несколько секунд. Но тебе надо сделать это в тот момент, когда вызов или задача присутствуют сами по себе. Любая задержка будет позволять обусловленной ментально-эмоциональной реакции

возникнуть и захватить тебя. Когда ты разворачиваешь фокус вовнутрь и чувствуешь это внутреннее поле, то сразу становишься тихим и присутствующим, как будто выдергиваешь сознание из ума. Если тебе потребуется откликнуться на ситуацию, то отклик придёт к тебе с этого более глубокого уровня. Так же, как солнце бесконечно ярче пламени свечи, так разумности в Сущем бесконечно больше, чем в твоём уме.

Пока ты находишься в осознанном контакте с внутренним телом, ты подобен дереву, корни которого уходят глубоко в землю, или зданию с глубоким и прочным фундаментом. Последняя аналогия использована Иисусом в обычно неверно трактуемой притче о двух людях, которые строят дом. Один строит его на песке без фундамента, а когда поднимается буря и начинается наводнение, этот дом смывает. Другой человек *копает глубоко*, до скального основания, потом строит дом, который потоком не смывает.

## **ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВОЙТИ В ТЕЛО, ПРОСТИ**

*Когда я пытался сосредоточить внимание на внутреннем теле, то испытал сильный дискомфорт. Появилось чувство тревоги и даже слабая тошнота. Поэтому я не смог ощутить то, о чём вы говорите.*

То, что ты почувствовал, была давнишняя, застарелая эмоция, о наличии которой ты, возможно, не подозревал, пока не начал сосредоточивать внимание на теле. Если ты с самого начала не уделишь ей некоторого внимания, то эта эмоция будет мешать тебе в обретении доступа к внутреннему телу, лежащему под ней на более глубоком уровне. Внимание не означает, что ты начнёшь о ней думать. Это означает лишь — наблюдать за эмоцией, чувствовать её полно и, таким образом, быть ей признательным и принять её такой, какая она есть. Некоторые эмоции идентифицируются легко: гнев, страх, печаль и так далее. Иным подобрать ярлычок труднее. Это может быть лишь смутным чувством беспокойства, тяжести или скованности и находиться где-то между эмоцией и физическим ощущением. В любом случае имеет значение не то, можешь ли ты прикрепить к эмоции ментальный ярлычок, а способен ли ты как можно более полно превратить ощущение эмоции в её осознание. Внимание — это ключ к трансформации, а полное внимание включает в себя ещё и принятие. Внимание подобно лучу света — это сфокусированная сила твоего сознания, которая всё трансмутирует в себя.

В полностью работоспособном организме срок жизни эмоции очень короток. Она подобна скоротечной ряби или небольшой волне на поверхности твоего Бытия. Однако, когда ты не присутствуешь в теле, эта эмоция может оставаться внутри тебя на протяжении нескольких дней или даже недель. Она на той же частоте может объединяться с другими эмоциями, сливаться с ними, становясь телом боли, паразитом, который годами может жить в тебе, питаясь твоей энергией, приводя к физическим болезням и делая твою жизнь жалкой и убогой (см. главу 2).

Поэтому перенеси внимание на ощущение эмоции и следи за тем, не цепляется ли твой ум за стереотип обиды, такой, например, как чувство вины, самоуничижение или негодование, которые питают эту эмоцию. Если да, то это будет означать, что ты ещё не простил. Непрощение часто направляется на другого человека или же на самого себя, но также оно может быть направлено на ситуацию или обстоятельство — в прошлом, настоящем или будущем, — которые твой ум отказывается принять. Да, непрощение может быть даже в

отношении будущего. Это отказ ума принимать неопределённость, принимать то, что будущее неподконтрольно ему. Прощение служит тому, чтобы отпустить недовольство и таким образом отпустить обиду. Это происходит естественным путём, стоит лишь осознать, что недовольство не служит никакой другой цели, кроме усиления ложного самоощущения. Прощение — это о том, чтобы не сопротивляться жизни, это позволение жизни проживать себя через тебя. Альтернативами являются боль и страдание, а во многих случаях даже и физические недуги, которые чрезвычайно сильно препятствуют течению жизненной энергии.

Именно в тот момент, когда ты по-настоящему прощаешь, ты возвращаешь свою силу из ума. Непрощение — это то природное свойство ума, так же как и природное свойство созданного умом ложного «я», эго, которое не может существовать без раздоров и конфликтов. Ум не может простить. Только ты можешь. Ты становишься присутствующим, тыходишь в тело, ты чувствуешь вибрации покоя и тишины, исходящие из Сущего. Вот почему Иисус сказал: «Прежде чем войти в храм, прости».

~

## **ТВОЯ СВЯЗЬ С НЕПРОЯВЛЕННЫМ**

*Какова связь между присутствием и внутренним телом?*

Присутствие, то есть чистое сознание, — это сознание, возвращённое из ума, из мира форм. Внутреннее тело — это твой канал в Непроявленное, и в своём самом глубинном аспекте это и есть Непроявленное. Это Источник, из которого эманурует сознание, как свет исходит от Солнца. Осознание внутреннего тела есть сознательное вспоминание своего происхождения и возвращение к Источнику.

*Является ли Непроявленное тем же, что и Сущее?*

Да. Путём отрицания слово *Непроявленное* пытается выразить То, что невозможно изречь, осмыслить и вообразить. Оно указывает на то, что есть, говоря о том, чем оно не является. С другой стороны, *Сущее* является положительным термином. Не привязывайся, пожалуйста, ни к одному из этих слов и не начинай в них верить. Это не более чем указатели.

*Вы сказали, что присутствие — это сознание, возвращённое из ума. Кто осуществляет его возвращение?*

Ты. Но поскольку по своей сути ты и есть сознание, то мы также могли бы сказать, что это возвращение и есть пробуждение сознания от сна формы. Это не означает, что твоя собственная форма в мгновение ока бесследно исчезнет во вспышке света. Ты можешь оставаться в своей теперешней форме и тем не менее осознавать внутри себя бесформенную и бессмертную глубину.

*Я должен признать, что это находится за пределами моего понимания, но всё-таки на некотором глубинном уровне я, кажется, понимаю, о чём вы говорите. Это скорее что-то похожее на чувство, чем на что-либо ещё. Я не обманываю себя?*

Нет, не обманываешь. Чувство гораздо ближе, чем мысль, подведёт тебя к истине о том, кто ты есть. Я не могу сообщить тебе ничего такого, чего бы ты в

глубине души уже не знал. Когда ты достигнешь определённой степени внутренней соединённости, то будешь распознавать истину сразу же, как только будешь слышать её. Если ты ещё не достиг этой стадии, то практика осознания тела выведет тебя на необходимую глубину.

## **ЗАМЕДЛЕНИЕ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ**

Между прочим, осознание внутреннего тела имеет и другие преимущества в физическом мире. Одним из них является значительное замедление процесса старения физического тела.

Тогда как внешнее тело обычно старится и увядает довольно быстро, внутреннее тело со временем не меняется, за исключением того, что ты просто можешь чувствовать его глубже и стать им более полно. Если тебе сейчас двадцать, то энергетическое поле внутреннего тела будет ощущаться таким же, каким оно будет в твои восемьдесят лет. Оно будет трепетно живым. Как только твоё привычное состояние перейдёт от пребывания вне-тела к пребыванию в-теле и присутствию в моменте Сейчас, твоё физическое тело почувствует себя легче, светлее, живее. Когда в теле присутствует больше сознания, его молекулярная структура фактически становится менее плотной. Чем больше сознания, тем меньше глубина иллюзии материальности.

Когда ты больше отождествляешься с вневременным внутренним телом, чем с физическим телом, когда присутствие становится твоим нормальным состоянием сознания и когда ни прошлое, ни будущее больше не доминируют в твоём внимании, то ни в психике, ни в клетках своего тела ты больше не накапливаешь время. Накопление времени как психологического груза прошлого и будущего серьёзно ослабляет способность клеток к регенерации и самообновлению. Поэтому если ты живёшь во внутреннем теле, то физическое тело стареет значительно медленнее, и даже если оно стареет, твоя вневременная суть будет просвечивать сквозь внешнюю форму и ты не будешь выглядеть старым.

*Существует ли этому научное подтверждение? Испытай это, и сам будешь подтверждением.*

## **УКРЕПЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ**

Другой выгодной стороной этой практики физической реальности предстаёт значительное укрепление иммунной системы, происходящее в том случае, если ты живёшь во внутреннем теле. Чем больше сознания ты вносишь в тело, тем сильнее становится твоя иммунная система. Как будто каждая клеточка пробуждается и радуется. Твоё тело любит твоё внимание. Вместе с тем это ещё и мощный способ самоисцеления. Большинство болезней находят лазейки в твоё тело именно тогда, когда ты в нём не присутствуешь. Если хозяина нет дома, в нём могут поселиться всякие сомнительные личности. Когда ты обитаешь в теле, то нежеланным гостям будет трудновато в него забраться.

Но укрепляется не только физическая иммунная система — твоя психическая иммунная система также заметно укрепляется. Она оберегает тебя от негативных ментально-эмоциональных силовых полей, излучаемых другими людьми, которые бывают очень заразными. Обитание в собственном теле защищает тебя не при помощи экранирования от этих полей, а путём повышения частоты вибрации всего твоего энергетического поля, когда всё, что вибрирует на более низкой частоте, то есть страх, гнев, депрессия и тому подобное,

существует в виртуально ином, отличном от этого, порядке реальности. Оно больше не вторгается в поле твоего сознания, или даже если такое происходит, то теперь тебе не приходится ему сопротивляться, потому что оно проходит прямо сквозь тебя. Только не принимай, пожалуйста, на веру, но и не оставляй без внимания то, что я говорю. Проверь это.

Есть простая и вместе с тем очень мощная медитация, направленная на самоисцеление, которую с целью укрепления иммунной системы ты можешь выполнять всегда, когда бы тебе ни потребовалось. Она особенно эффективна, когда ты чувствуешь первые симптомы недомогания, однако хорошо работает и при хроническом заболевании, но с условием, что ты будешь делать её часто и с интенсивным фокусом. Она также будет результативно противодействовать любому разрушению твоего энергетического поля определёнными видами негативности. Но эта медитация не заменяет практику ежесекундного пребывания в теле. Иначе говоря, её эффект будет только временным. Вот она.

Когда у тебя есть несколько свободных минут, особенно вечером, то последнее, что ты сделаешь перед самым отходом ко сну, и первое, что ты сделаешь утром перед тем как встать, — это «наполнишь», «зальёшь» своё тело сознанием. Закрой глаза. Ляг ровно на спину. Выбери части тела, на которых в самом начале ненадолго сфокусируй внимание: кисти, ступни, руки, ноги, живот, грудь, голова и т. д. Как можно более насыщенно и сочно почувствуй энергию жизни, текущую внутри них. Примерно секунд на пятнадцать задержи внимание на каждой части тела. Затем позволь вниманию подобно волне несколько раз пробежать по всему телу от ступней до головы и обратно. Это потребует лишь минуту или около того. После этого почувствуй энергетическое поле своего тела во всей его полноте как единое поле энергии. Удержи это ощущение в течение нескольких минут. В это время будь в высшей степени присутствующим. Не переживай, если уму случайно удастся отвлечь твоё внимание от тела и ты в результате потеряешь себя в каком-то раздумье. Как только ты заметишь, что это произошло, просто верни внимание во внутреннее тело.

## **ПОЗВОЛЬ ДЫХАНИЮ ПРИВЕСТИ ТЕБЯ В ТЕЛО**

*Временами, когда мой ум был очень активен, он становился таким подвижным, что при попытке почувствовать внутреннее тело я не находил возможности отвести внимание от ума. Особенно когда был в состоянии беспокойства или тревоги. Не могли бы вы что-нибудь посоветовать?*

Всякий раз, когда тебе трудно войти в соприкосновение с внутренним телом, то обычно бывает легче сфокусироваться на дыхании. Осознанное дыхание, которое само по себе является мощной медитацией, постепенно подведёт тебя к контакту с телом. Следуй за дыханием, за тем, как воздух втекает и вытекает из твоего тела. Дыши и чувствуй, как при каждом вдохе и выдохе живот сначала слегка поднимается, потом опускается. Если тебе достаточно легко даётся визуализация, то закрой глаза и представь, будто ты охвачен светом или погружен в светящуюся субстанцию — в море сознания. Теперь вдохни этот свет. Чувствуй, как светящаяся субстанция наполняет твоё тело и тоже делает его светящимся. Постепенно перенеси фокус на чувство. Вот ты и в теле. Только не привязывайся ни к какому визуальному образу.

~

## **ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УМА**

Если ум нужен тебе для достижения определённой цели, используй его в сочетании с внутренним телом. Ты можешь применять ум творчески только в том случае, если способен быть осознанным при отсутствии мыслей, и самый лёгкий путь к тому, чтобы войти в это состояние, лежит через тело. Когда бы тебе ни потребовались ответ, решение или творческая идея, на какой-то миг перестань думать и сосредоточь внимание на своём внутреннем энергетическом поле. Осознавай тишину. Когда ты вернёшься к размышлениям, они будут свежими и творческими. Выработай привычку каждые несколько минут в процессе любой мыслительной деятельности переноситься туда-сюда между думаньем и внутренним типом слушанья, слушанья внутренней тишины. Мы могли бы сказать так: думай не одной только головой — думай всем телом.

~

## **ИСКУССТВО СЛУШАТЬ**

Слушая другого человека, слушай его не только умом, слушай всем телом. Слушая, чувствуй энергетическое поле внутреннего тела. Это уводит внимание от думанья и создаёт спокойное пространство, позволяющее тебе действительно слушать без вмешательства ума. Ты предоставляешь другому человеку пространство — пространство для того, чтобы «быть».

Это самый драгоценный подарок, на который ты только способен. Большинство людей не знают, как надо слушать, потому что наибольшая часть их внимания занята собственным думаньем. Они уделяют значительно больше внимания собственному думанью, чем тому, что говорит другой человек, и уж совсем не обращают внимания на то, что действительно имеет значение — на Сущее другого человека, стоящее за его словами и умом. Разумеется, ты не способен чувствовать Сущее другого иначе, как через своё собственное. Это начало осознания единства, которое и есть любовь. На самом глубоком уровне Сущего ты един со всем, что есть.

Наибольшая часть человеческих взаимоотношений состоит из взаимодействия друг с другом на уровне ума, а не на уровне человеческого бытия, бытия в соединённости. А без этого никакие отношения не могут расцветать, и именно поэтому во отношениях между людьми так много конфликтов. Когда твоей жизнью руководит ум, то конфликты, раздоры и проблемы становятся неизбежными. Пребывание в контакте с внутренним телом создаёт чистое пространство не-ума, внутри которого отношения только и могут расцветать.

## **ГЛАВА СЕДЬМАЯ**

### **КАНАЛЫ В НЕПРОЯВЛЕННОЕ**

#### **ГЛУБОКОЕ ПОГРУЖЕНИЕ В ТЕЛО**

*Я чувствую в теле энергию, особенно в руках и в ногах, но мне кажется, что мне не удастся погрузиться ещё глубже, как вы уже советовали.*

Преврати это в медитацию. Она не будет долгой. Десять-пятнадцать минут часового времени вполне достаточно. Сначала удостоверься, что рядом нет никаких внешних раздражителей типа телефонов или людей, которые могут тебе помешать. Сядь на стул, не прислоняясь к спинке. Выпрями спину. Это поможет тебе оставаться в состоянии бдительного внимания. Или же выбери для медитации другую позу, свою любимую.

Расслабь тело. Закрой глаза. Сделай несколько глубоких вдохов. Почувствуй, что дышишь нижней частью живота, то есть как обычно. Наблюдай за тем, как при каждом вдохе и выдохе живот немного раздувается и сдувается. Теперь начни осознавать и чувствовать внутреннее энергетическое поле всего тела. Не думай о нём — *чувствуй* его. Делая это, ты возвращаешь сознание из ума. Если сочтёшь это полезным, то применяй описанную выше «световую» визуализацию.

Когда тебе удастся отчётливо почувствовать внутреннее поле тела как единое поле энергии, тогда отпусти, если, конечно, сможешь, всякое его визуальное изображение и сфокусируйся исключительно на ощущении. Если сумеешь, отбрось также и всякое мысленное представление о своём физическом теле, которое, быть может, у тебя всё ещё есть. Тогда то, что останется, и будет всеохватным чувством присутствия или «существования», а внутренне тело будет ощущаться не имеющим границ. Теперь глубже перенеси внимание в это ощущение. Слейся с ним в одно. Слейся с этим энергетическим полем так, чтобы больше не чувствовать дуальности наблюдателя и наблюдаемого, то есть не чувствовать себя и своё тело отдельно друг от друга. В этот момент различия между внешним и внутренним растворятся, и, таким образом, внутреннего тела тоже не станет. Уходя глубоко в тело, ты выходишь за его пределы.

Оставайся в реальности чистого Сущего до тех пор, пока тебе комфортно. Потом снова осознай и почувствуй своё физическое тело, дыхание, свои чувства и открой глаза. В течение нескольких минут обведи медитативным взором то, что тебя окружает, и продолжай ощущать внутреннее тело, не создавая никаких ментальных ярлыков.

~

Обретение доступа к этой бесформенной реальности приносит истинное освобождение. Она избавляет тебя от привязанности к телу и от отождествления с ним. Это и есть жизнь в состоянии, предшествовавшем разделению, то есть фрагментации. Мы можем называть это Непроявленным, невидимым Источником всего, Жизнью внутри всех существ. Это царство глубокой тишины и покоя, но также царство радости и насыщенности жизни. Когда ты присутствуешь, ты становишься более «прозрачным» для света, для чистого сознания, которое эманерирует из этого Источника. Ты можешь осознать, что свет не только не отделён от того, кто ты есть, но просто составляет саму твою суть.

## **ИСТОЧНИК ЧИ**

*Является ли Непроявленное тем, что на Востоке называют Чи, некой разновидностью вселенской жизненной энергии?*

Нет. Непроявленное — это источник Чи. Чи — это внутреннее энергетическое поле твоего тела. Это мост между тобой физическим и Источником. Оно находится где-то на полпути между проявленным — миром форм — и Непроявленным. Чи можно представить себе в образе реки или потока энергии. Если ты ещё глубже перенесёшь фокус своего сознания во внутреннее тело, то получишь возможность проследить русло этой реки в обратном направлении — внаправлении к её Истоку. Чи — это движение. Непроявленное — это покой. Когда ты достигаешь точки абсолютного покоя, который тем не менее всё равно резонирует с жизнью, то это означает, что ты выходишь как за пределы внутреннего тела, так и за пределы Чи, и сближаешься с Источником: с Непроявленным. Чи соединяет Непроявленное и физическую вселенную.

Поэтому если ты перенесёшь внимание глубоко во внутреннее тело, то сможешь достичь этой точки, точки своеобразной сингулярности, где мир, обретая форму потока энергии Чи, которая затем становится плотным миром, растворяется в Непроявленном. Это точка рождения и смерти. Когда твоё сознание направлено вовне, тогда возникает плотный мир и ум. Когда сознание направлено внутрь, оно осознаёт свой Источник и возвращается домой в Непроявленное. Затем, когда твоё сознание опять возвращается в проявленный мир, ты снова принимаешь отождествление с формой, которую на время оставил. Теперь у тебя опять есть имя, прошлое, жизненная ситуация, будущее. Всё как было, однако в одном, самом главном, основополагающем, самом сущностном аспекте ты уже не тот, кто раньше: внутри себя ты будешь ощущать проблески реальности — реальности, которая не «от мира сего», хотя и не отделена от него, точно так же как не отделена от тебя.

Теперь пусть твоя духовная практика станет такой. Идя по жизни, не отдавай ни внешнему миру, ни уму все 100 процентов своего внимания. Придержи кое-что внутри. Я уже говорил об этом. Чувствуй внутреннее тело, даже когда занимаешься повседневными делами, особенно когда общаешься с людьми или с природой. Ощущай его глубокий внутренний покой. Держи этот канал открытым. Это очень даже возможно — осознавать Непроявленное на протяжении всей своей жизни. Ты чувствуешь это как глубокий покой где-то далеко на заднем фоне, тишину, которая тебя не покидает независимо от того, что происходит здесь. Ты становишься мостиком между Непроявленным и проявленным, между Богом и миром. Это состояние соединённости с Источником, которое мы называем просветлением.

Не рисуй себе, будто Непроявленное отделено от проявленного. Как это может быть? Это сама жизнь, пребывающая в каждой форме, внутренняя суть всего, что есть. Она пронизывает этот мир. Позволь мне объяснить.

## **СОН БЕЗ СНОВИДЕНИЙ**

Каждую ночь, впадая в фазу глубокого сна без сновидений, ты отправляешься в путешествие в Непроявленное. Ты сливаешься с Источником. Впитываешь, вбираешь из него жизненную энергию, которая продолжает поддерживать тебя в течение какого-то времени после того, как ты вернёшься в проявленное, в мир разобщённых форм. Эта энергия намного более живительна, чем пища: «Не хлебом единым жив человек». Однако во сне без сновидений тыходишь в это состояние бессознательно. Несмотря на то, что твои телесные функции продолжают выполняться, в этом состоянии «тебя» уже нет. Можешь ли ты себе представить, на что это было бы похоже, если бы, находясь в состоянии полного сознания, ты вошёл в состояние сна без сновидений? Это даже невозможно представить, потому что такое состояние не имеет содержимого.

Непроявленное не сможет освободить тебя, пока ты не войдёшь в него осознанно. Вот почему Иисус сказал не «Истина сделает тебя свободным», а «И познаете истину, и истина сделает вас свободными». Это не концептуальная истина. Это истина вечной жизни, пребывающей за пределами всех форм, которая либо познаётся прямо, либо не познаётся никак. Однако не делай попыток оставаться осознанным во время сна без сновидений. Вряд ли тебе это удастся. Самое большее, что тебе под силу, — это оставаться в сознании в течение фазы сновидений, но не за её пределами. Это называется фазой ясного сна, ясновидением, что может быть интересным и очаровательным, но никак не освобождающим.

Поэтому используй внутреннее тело как канал, через который тыходишь в Непроявленное, и держи этот канал открытым, что-бы всё время оставаться соединённым с Источником. Что касается внутреннего тела, то ему совершенно безразлично, каким является твоё физическое тело: старым или молодым, увядшим или крепким. Внутреннее тело вневременно. Если ты ещё не можешь его чувствовать, используй другой канал, хотя в конечном счёте по сути все каналы — это один и тот же канал. О некоторых из них я уже говорил, но здесь ещё раз коротко о них напомним.

## ДРУГИЕ КАНАЛЫ

Настоящий момент может считаться главным каналом. Он представляет собой сущностный аспект любого другого канала, в том числе внутреннего тела. Ты не можешь быть в *своём теле*, не будучи в высшей степени присутствующим в настоящем моменте.

Время и проявленное, так же как момент Сейчас и Непроявленное, соединяются между собой весьма сложным и витиеватым образом. Когда посредством глубочайшего присутствия-осознавания настоящего момента ты растворяешь психологическое время, то начинаешь осознавать Непроявленное как прямо, так и косвенно. Прямо — когда ты чувствуешь его как излучение и силу своего осознанного присутствия: никакого содержимого, просто присутствие. Косвенно — когда осознаешь, как Непроявленное пронизывает чувственную реальность и пребывает во всём. Другими словами, ты начинаешь видеть божественную искру в каждом творении, в каждой цветке, в каждом камне и понимаешь — «всё сущее свято». Вот почему Иисус, исходя целиком из своей сути или из отождествления себя с Христом, говорит в Евангелии от Фомы: «Разруби дерево, я — там; подними камень, и ты найдёшь меня там».

Другой канал в Непроявленное создаётся путем остановки мыслительного процесса. Это можно начать с очень простого, например, с того, чтобы сделать один осознанный вдох или, пребывая в состоянии наивысшего внимания, посмотреть на цветок, причём так, чтобы одновременно с этим в голове не пронеслось ни единого мысленного комментария. Есть много способов пробить брешь в непрерывном потоке думанья. На это направлены все медитации. Мысль — это часть проявленной реальности. Постоянная активность ума делает тебя узником мира форм и становится дымовой завесой, мешающей тебе осознавать Непроявленное, чувствовать бесформенную и вневременную Божественную суть, пребывающую как в тебе самом, так и во всех остальных явлениях и творениях. Когда ты находишься в состоянии глубочайшего *присутствия*, то тебе, разумеется, нет нужды заботиться об остановке потока мыслей, потому что ум в этом случае останавливается автоматически. Вот почему я сказал, что момент Сейчас является основным, сущностным аспектом любого другого канала.

Уступить, сдаться — значит отпустить ментально-эмоциональное сопротивление тому, что *есть*, — что тоже становится каналом в Непроявленное. Причина проста: внутреннее сопротивление отсекает тебя от других людей, от самого себя, от окружающего мира. Оно усиливает чувство разобщённости, которое является условием, необходимым для выживания эго. Чем сильнее у тебя чувство разобщённости, тем сильнее твоя привязанность к проявленному, к миру обособленных форм. Чем больше ты привязан к миру форм, тем более твёрдой, жёсткой и непроницаемой становится твоя форма отождествления. Канал закрыт, и ты отрезан от внутреннего измерения, от измерения глубины.

Когда ты сдаёшься, твоя форма отождествления размягчается и как бы светлеет, становясь менее плотной и более «прозрачной», поэтому Непроявленное может просвечивать сквозь тебя.

Открывать или нет в своей жизни канал, дающий тебе осознанный доступ в Непроявленное, — зависит от тебя. Войди в соприкосновение с энергетическим полем внутреннего тела, будь в высшей степени присутствующим, разотождествись с умом, уступи тому, что есть; всё это — каналы, которые ты можешь использовать, причём тебе достаточно и одного.

Нет, любовь не является таким каналом. Любовь всегда присутствует в тебе как «ощущение-осознавание» единства, причём совершенно независимо от того, открыт у тебя канал или нет. Любовь не является каналом. Любовь — это то, что через этот канал приходит в мир. Пока ты будешь сидеть в ловушке полного отождествления себя с формой — любви не может быть. Твоя задача состоит не в том, чтобы искать любовь, а в том, чтобы отыскать канал, через который любовь может войти.

## **ТИШИНА**

*Есть ли другие каналы, кроме тех, что вы только что упомянули?*

Да, есть. Непроявленное не отделено от проявленного. Оно всецело пронизывает этот мир, но оно так замаскировано, что почти никто из нас его не видит. Если ты знаешь, где искать, то отыщешь его где угодно. Канал открывается каждый сущий миг.

Слышишь, как где-то вдалеке лает собака? Или как мимо проезжает машина? Слушай внимательно. Чувствуешь ли ты во всём этом присутствие Непроявленного? Не чувствуешь? Поищи его в тишине, из которой приходят звуки и в которую они возвращаются. Обращай больше внимания на тишину, чем на звуки. Концентрация внимания на окружающей тишине создаёт внутреннюю тишину: ум успокаивается. Канал открывается.

Каждый звук рождается из тишины, умирает и возвращается в тишину, и даже в течение того времени, пока он живёт, он окружён тишиной. Тишина позволяет звуку быть. Это внутренняя, присущая ему, но только непроявленная часть каждого звука, каждой музыкальной ноты, каждой песни, каждого сказанного слова. Непроявленное присутствует в этом мире как тишина. Вот почему было сказано, что в этом мире нет ничего более похожего на Бога, чем тишина. Все, что тебе надо делать, — это лишь обращать на неё внимание. Даже в разговоре с кем-нибудь осознавай и промежутки между словами, и короткие отрезки тишины между предложениями. По мере того как ты будешь это делать, измерение тишины внутри тебя будет расти. Ты не можешь отдавать внимание тишине без того, чтобы делаться тихим внутри. Тишина снаружи — тишина внутри. И ты — в Непроявленном.

## **ПРОСТРАНСТВО**

Как ни один звук не может существовать без тишины, так и ничто иное не может существовать без «ни-чего», без пустого пространства, которое позволяет этому быть. Каждый физический объект или тело произошло из «ни-чего», окружено «ни-чем» и в конце концов вернётся в «ни-что». Более того — даже внутри любого физического тела гораздо больше «ничего», чем «чего-то». Физики говорят о том, что твёрдость материи — это иллюзия. Даже то вещество,

которое кажется твёрдым, включая и твоё физическое тело, почти на 100 процентов — пустота, — настолько велико расстояние между атомами по сравнению с их размерами. Более того, даже внутри каждого атома — в основном пустое пространство. А то, что остаётся, скорее похоже на колебание какой-то частоты, чем на частицы твёрдой материи. Буддисты знают об этом уже более 2500 лет. «Форма есть пустота, пустота есть форма», — утверждает *Хат Сутра*<sup>\*</sup>, один из известнейших древних буддийских текстов. Суть всех вещей — пустота.

<sup>\*</sup> Heart Sutra, дословно: Сутра сердца (Праджняпарамита Хридая Сутра). (Прим. перев.)

Непроявленное присутствует в этом мире не только как тишина; оно как пространство наполняет собой всю физическую вселенную и обнимает её — внутри и снаружи. Не заметить пространство так же легко, как и тишину. Все обращают внимание на вещи в пространстве, но кто обращает внимание на само пространство?

*Вы, похоже, имеете в виду, что «пустота», или «ни-что», — это не просто отсутствие всего, а нечто, обладающее каким-то мистическим свойством. Что же такое это «ни-что»?*

Ты не можешь так ставить вопрос. Твой ум пытается превратить «ничто» в нечто. Как только ты делаешь попытку превратить «ни-что» в нечто, ты его теряешь. «Ничто», то есть пространство, — это физическое проявление Непроявленного в мире чувственного восприятия. Вот примерно всё, что по этому поводу можно сказать, и даже это — своего рода парадокс. Непроявленное не может быть предметом знания. Ты не можешь получить учёную степень доктора философии «ни на чём». Когда учёные исследуют пространство, они обычно его расчлениают и превращают во что-то, то есть пытаются выразить неизвестное через известное и описать его в уже знакомых терминах и понятиях, и в результате полностью упускают его суть. Неудивительно, что самая последняя теория говорит о том, будто пространство вовсе не пусто, а заполнено некой субстанцией. Однако как только у тебя появляется теория, то найти для неё доказательства и подтверждения становится уже не слишком сложным делом, во всяком случае, пока не появится ещё какая-нибудь теория.

«Ничто» только в том случае может стать для тебя каналом в Непроявленное, если ты не будешь подыскивать ему определение или пытаться понять.

*А разве мы здесь не этим занимаемся?*

Вовсе нет. Я даю вам указатели, чтобы показать, как вы можете внести в свою жизнь измерение Непроявленного. Мы не пытаемся его понять. Здесь нечего понимать.

У пространства нет «существования». Буквальное значение слова «существовать»<sup>\*</sup> — это «выпячиваться», выставяться напоказ. Ты не можешь понять пространство, поскольку оно не выпячивается. И хотя само по себе пространство не имеет существования, оно позволяет существовать всему остальному. Тишина, так же как и Непроявленное, тоже не имеет существования.

\* «To exist».

Итак, что же происходит, когда ты отрываешь внимание от находящегося в пространстве объекта и начинаешь осознавать само пространство? В чём суть этой комнаты? Мебель, картины и всё прочее находятся в комнате, но сами они комнатой не являются. Пол, стены и потолок определяют границы комнаты, но они тоже не являются комнатой. Что же тогда является сутью этой комнаты? Разумеется, пространство, пустое пространство. Без него этой «комнаты» просто не было бы. Поскольку пространство — это «ничто», то мы можем сказать, что то, чего *нет*, важнее того, что есть. Поэтому начни осознавать пространство, окружающее и пронизывающее тебя со всех сторон. Не думай о нём. Чувствуй его таким, какое оно есть. Обращай своё внимание на «ничто».

Когда ты начинаешь это делать, внутри тебя происходит сдвиг сознания. И вот почему. Твоими внутренними эквивалентами предметов, находящихся в пространстве, таких как мебель, стены и прочее, являются объекты твоего ума — то есть мысли, эмоции и объекты чувственного восприятия. А внутренним эквивалентом пространства является сознание, которое позволяет этим объектам ума быть, точно так же как и пространство, позволяющее существовать всем этим вещам. Поэтому если ты отводишь внимание от *вещей*, то есть предметов в пространстве, то автоматически отводишь внимание от объектов ума. Другими словами, ты не можешь одновременно думать и осознавать пространство или в данном случае тишину. Начиная осознавать пустое пространство вокруг себя, ты одновременно начинаешь осознавать пространство не-ума, то есть пространство чистого сознания — Непроявленное. Таким образом, созерцание пространства тоже может стать твоим каналом.

Пространство и тишина — это два аспекта одного и того же, одного и того же «ничего». Это выход внутреннего пространства и внутренней тишины наружу. Это и есть покой — безграничное творческое лоно всего существования. Большинство людей никак не осознают это измерение. У них нет внутреннего пространства, нет покоя. Они не находятся в равновесии. Другими словами, они знают мир или же думают, будто знают его, но они не знают Бога. Они отождествляют себя исключительно со своей физической и психологической формами, не осознавая сути. А поскольку любая физическая форма в высшей степени нестабильна, то и живут эти люди в страхе. Этот страх является у них причиной глубоко ошибочного восприятия как самих себя, так и других людей, а вместе с тем и причиной искажения их картины мира.

Если бы случился какой-нибудь космический катаклизм, который положил бы конец существованию нашего мира, то это абсолютно никак не затронуло бы Непроявленное. «Курс чудес» очень выразительно преподносит эту истину: «Ничто не может угрожать реальному. Ничего нереального не существует. Здесь царит Божественный покой».

Если ты остаёшься в состоянии осознанной соединённости с Непроявленным, то ценишь, любишь и глубоко уважаешь проявленный мир и всякую форму жизни в нём как выражение стоящей за этими формами Единой Жизни. Ты знаешь, что каждая физическая форма создана таким образом, чтобы появиться и снова исчезнуть, и что в конечном счёте ничто в этом мире не имеет значения. Тогда, говоря словами Христа, ты «превозмог мир» или, как сказал Будда, ты «переправился на другой берег».

## **ИСТИННАЯ ПРИРОДА ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ**

Теперь подумай вот о чём: если бы не было ничего, кроме тишины, то и её для тебя тоже не было бы; ты бы никогда не узнал, что она есть. Тишина возникает только при появлении звука. Точно так же как если бы было только пространство без объектов, то для тебя его тоже не было бы. Представь себе, что ты — это точка сознания, свободно перемещающаяся в бесконечном пространстве, где нет ни звёзд, ни галактик, только пустота. И представь, будто пространство вдруг перестало быть огромным; его вообще не стало. Не стало бы скорости, не стало бы перемещений туда-сюда. Для того чтобы расстояние и пространство появились, нужно всего две точки отсчёта. Пространство появляется в тот миг, когда Одно становится двумя и когда «два» становятся «десятью тысячами», как Лао Цзы назвал проявленный мир, то есть пространство становится всё более и более обширным. Поэтому плотный мир и пространство появляются одновременно.

Ничто не может *существовать* без пространства, хотя само пространство — ничто. До появления вселенной, или ещё до «большого взрыва», если тебе так больше нравится, никакого огромного пространства, ожидающего, чтобы его заполнили, не было. Не было пространства, так как ничего не было. Было только Непроявленное — Одно. Но стоило Одному стать «десятью тысячами», как вдруг оказалось, что там ещё есть и пространство, давшее возможность множеству всего — быть. Откуда же оно взялось? Было ли оно создано Богом, чтобы вместить в себя вселенную? Конечно же, нет. Пространство — это «ничто», поэтому оно никогда не создавалось.

Выйди ясной ночью на простор и посмотри в небо. Тысячи звёзд, которые ты сможешь увидеть невооружённым глазом, — это лишь бесконечно малая часть того, что есть в действительности. При помощи самых мощных телескопов уже обнаружен миллиард галактик, и каждая галактика — это «остров во Вселенной», содержащий миллиарды звезд. Вместе с тем кое-что внушает ещё больший трепет — это безграничность, глубина и покой самого пространства, которое позволяет существовать всему этому великолепию. Ничто не может быть ещё более величественным и вселяющим большее благоговение, чем непостижимая безмерность и покой пространства. И все-таки что же такое — пространство? Пустота, безбрежная пустота.

То, что нам кажется пространством вселенной, которое мы воспринимаем умом и чувствами, и есть само Непроявленное, обретшее внешний вид и воплощённое в материальной форме. Это «тело» Бога. А самое удивительное в том, что тишина и безмерность, позволяющие этой вселенной *быть*, есть не только там, в пространстве, — они есть и в тебе. Когда ты тотально *присутствуешь*, ты соприкасаешься с ними как с тихим внутренним пространством не-ума. Внутри тебя оно бесконечно, но только не по протяжённости, а в глубину. В конечном счёте пространственная протяжённость — это всего лишь ошибочное восприятие бесконечной глубины, являющейся атрибутом единой трансцендентной реальности.

*Согласно Эйнштейну, пространство и время неразделимы. Я не совсем хорошо это понимаю, но думаю, что он говорит о том, что время является четвёртым измерением пространства. Он называет это «пространственно-временным континуумом».*

Да. То, что ты внешне воспринимаешь как пространство и время, в конечном счёте иллюзия, но вместе с тем они содержат в себе ядро истины. Они являются теми самыми двумя сущностными атрибутами Бога — бесконечностью и

вечностью, воспринимаемыми так, как если бы они могли существовать вне тебя. Внутри тебя пространство и время имеют эквивалент, раскрывающий как их истинную природу, так и твою. Поскольку эквивалентом пространства является тишина, бесконечно глубокая реальность не-ума, то внутренним эквивалентом времени является присутствие, то есть осознание вечного момента Сейчас. Помни, что между ними нет никакой разницы. Когда пространство и время внутренне осознаются как Непроявленное, то есть как «не-ум» и присутствие, внешнее пространство и время продолжают для тебя существовать, но при этом становятся гораздо менее важными. Мир для тебя тоже продолжает существовать, но он тебя больше не связывает.

Следовательно, конечная цель существования плотного мира не в самом его существовании, а в том, что его существование даёт возможность выйти за его пределы. Точно так же, как нельзя было бы осознавать пространство, если бы в нём не было объектов, ты не мог бы осознавать Непроявленное, если бы не было плотного мира. Возможно, ты слышал, что говорят буддисты: «Если бы не было иллюзии, не было бы и просветления». Именно через плотный мир и в конечном счёте через тебя Непроявленное познаёт себя. Ты здесь для того, чтобы помочь вселенной осуществить своё божественное намерение — раскрыться. *Вот насколько ты важен!*

## **ОСОЗНАННАЯ СМЕРТЬ**

Кроме сна без сновидений, о котором я уже упоминал, есть ещё один произвольный и даже принудительный канал. Он ненадолго открывается в момент физической смерти. Даже если для своей духовной реализации ты не использовал ни одной возможности, которые у тебя были в течение жизни, то этот последний канал откроется для тебя сразу же после смерти тела.

Бессчётное количество людей, переживших клиническую смерть и вернувшихся к жизни, имели визуальные впечатления, когда они видели этот канал в образе лучистого света. Многие из них также говорили о чувстве блаженной безмятежности и глубокого покоя. В «Тибетской Книге Мёртвых» это чувство описывается как «лучистое сияние бесцветного света Пустоты», который, как там говорится, и есть «твоеё истинное «я»». Этот канал открывается только на очень короткое время, и если за всю свою жизнь ты не воспользовался возможностью столкнуться с измерением Непроявленного, то, скорее всего, упустишь её и на этот раз. Большинство людей носят в себе слишком много остаточного сопротивления, слишком много страха, слишком много привязанностей к чувственным ощущениям. Они слишком сильно отождествлены с проявленным миром. Поэтому, когда видят этот канал, они в страхе отворачиваются, а потом теряют сознание. Большая часть того, что за этим обычно следует, происходит принудительно и автоматически. В конце концов, у каждого из них будет следующий виток рождения и смерти. Просто в этот раз глубина их присутствия ещё не была достаточной для осознанного бессмертия.

*Получается, что прохождение через этот канал не означает исчезновение?*

Так же как и при прохождении через любой другой канал, остаётся только твоя источающая свет истинная природа, а не личность. В любом случае единственное, что в твоей личности является реальным и поистине ценным, — это твоя истинная природа, которая излучает свет через тебя. Она никогда не теряется. Ничто ценное, ничто настоящее никогда не теряется.

Приближение смерти и сама смерть как распад физического тела всегда является прекрасной возможностью для духовной реализации. Поскольку мы живём в рамках культуры, проявляющей почти тотальное невежество в отношении смерти, то эта возможность практически всегда трагически упускается. Впрочем, наша культура проявляет такое же почти тотальное невежество в отношении всего, что действительно имеет значение.

Каждый канал — это канал смерти, смерти ложного «я». Проходя через него, ты перестаёшь извлекать своё отождествление из имеющегося у тебя психологического образа, созданного твоим же умом. Пройдя через канал, ты начинаешь понимать, что смерть — это иллюзия, точно так же как было иллюзией и отождествление себя с телом. Всё, что представляет собой смерть, — это конец иллюзии. Смерть болезненна лишь до тех пор, пока ты привязан к иллюзии.

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ

### ПРОСВЕТЛЁННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

#### ВСТУПАЙ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ОТОВСЮДУ, ГДЕ БЫ ТЫ НИ БЫЛ

*Я всегда считала, что истинное просветление невозможно без любви между мужчиной и женщиной. Разве не любовь возвращает нас к целостности? Разве можно считать жизнь без любви реализованной и полноценной?*

А ты сама как считаешь? С тобой это случилось?

*Ещё нет, но как же может быть иначе? Я знаю, что когда-нибудь это случится.*

Другими словами, ты продолжаешь ждать какого-то события, которое произойдёт *во времени*, чтобы оно стало для тебя спасением. Не это ли главная ошибка, о которой мы говорим? Спасения нет ни во времени, ни в пространстве. Спасение — это не где-то там. Спасение — это здесь и сейчас.

*Что означает «спасение — это здесь и сейчас»? Я не понимаю. Я даже не понимаю, что такое спасение.*

Большинство людей находятся в состоянии постоянной погони за физическими удовольствия или различными формами психологического удовлетворения, потому что верят, будто это сделает их счастливыми или освободит от чувства страха или нужды. Счастье может восприниматься ими либо как возвышенное чувство полноты жизни, обретаемое через физические удовольствия, либо как более гарантированное и более полное самоощущение, обретаемое путём получения психологического вознаграждения какого-либо рода. Это поиск освобождения от состояния неудовлетворённости и собственной недостаточности. Любое чувство удовлетворения, которое можно получить таким путём, никогда не бывает продолжительным, поэтому условие наступления удовлетворённости или реализации обычно проецируется на воображаемую точку в будущем, удалённую от «здесь-и-сейчас». «Когда я получу это или избавлюсь от того, тогда мне станет хорошо». Это бессознательная установка ума, создающая иллюзию спасения в будущем.

Истинное спасение — это реализованность, это мир и жизнь во всей их полноте. Это значит быть тем, кто ты есть, чувствовать внутри себя благодать, у которой нет противоположности, переживать радость Сущего, и всё это не зависит ни от

чего, находящегося вовне. Это ощущается не как нечто преходящее, а как постоянное присутствие. На языке теизма это означает «познать Бога» не как нечто, находящееся вне тебя, а как свою собственную, глубинную суть. Истинное спасение — это чувствовать себя неотъемлемой частью вневременной и не имеющей формы Единой Жизни, из которой всё сущее черпает своё существование.

Истинное спасение — это состояние свободы: свободы от страха, от страдания, от чувства недостаточности и неэффективности и, следовательно, от всего, чего ты алчешь, в чём нуждаешься, за что цепляешься и к чему привязываешься. Это свобода от компульсивного мышления, негативности и прежде всего от прошлого и будущего как психологической потребности. Ум говорит тебе, что ты не можешь попасть туда — отсюда. Будто бы что-то должно произойти ещё до того, как ты сможешь стать свободным и реализованным, словно сначала тебе обязательно надо стать тем или иным. В действительности он сообщает, что, прежде чем у тебя появится возможность стать свободным и полноценным, тебе потребуется время — чтобы найти, рассортировать, сделать, достичь, приобрести, кем-то стать или что-то понять ещё задолго до наступления этого события. Ты считаешь время средством спасения, тогда как на самом деле оно является огромным препятствием для этого. Ты думаешь, что не можешь попасть туда оттуда, где сейчас находишься, и обрести это, являясь тем, кто ты есть в данный момент, потому что ты ещё недостаточно хорош или недостаточно совершенен. Но истина в том, что «здесь-и-сейчас» — это единственная точка, откуда ты можешь туда попасть. Ты «попадаешь» туда через осознание того, что ты уже там. Ты находишь Бога в тот самый момент, когда осознаёшь, что тебе не нужно искать Бога. Поэтому это не *единственный* путь к спасению: можно использовать любое обстоятельство, и при этом тебе не нужно соблюдать никакие определённые условия. Между тем для принятия есть только один момент — Сейчас. В стороне от этого момента нет и не может быть никакого спасения. Может быть, ты сейчас одна и у тебя нет партнёра? Тогда войди в настоящий момент оттуда. У тебя кто-то есть? Войди в настоящий момент оттуда.

Для того чтобы подойти к освобождению ближе, чем ты есть в данный момент, тебе ничего не надо делать или достигать. Уму, приученному думать, будто всё достойное внимания находится в будущем, это, может быть, трудно усвоить. Ничто из того, что ты делал в прошлом или что было сделано в отношении тебя, не может помешать тебе сказать «да» тому, что есть, и сосредоточить своё внимание на настоящем моменте. Ты не можешь делать это в будущем. Ты делаешь это либо сейчас, либо никогда.

~

## **ОТНОШЕНИЯ ТИПА «ЛЮБОВЬ-НЕНАВИСТЬ»**

До тех пор, пока ты не обретёшь доступ к вибрации присутствия, любые твои отношения, в особенности близкие, будут оставаться в состоянии глубокого раскола и полного расстройства. В течение какого-то времени они могут казаться тебе идеальными, например, когда ты «влюбляешься», но по мере учащения споров, конфликтов, по мере усиления чувства неудовлетворённости и появления эмоционального и даже физического насилия, разрушение этого кажущегося совершенства будет неотвратимым. Получается так, что большая часть «любовных отношений» довольно быстро превращается в отношения типа «любовь-ненависть». Тогда любовь может сменить маску и обернуться

жестоким нападением на тебя, чувством враждебности к тебе или внезапным и полным отказом тебе в любви. Причём это считается нормальным. Потом на протяжении нескольких месяцев или нескольких лет ваши отношения будут как бы раскачиваться между «любовью» и ненавистью, и непонятно, чего в них больше — удовольствия или боли. В том, что пары привязываются к этим циклам как к вредной привычке, нет ничего необычного. Их драма позволяет им чувствовать себя живыми. Когда теряется равновесие между положительной и отрицательной противоположностями и нарастает частота и интенсивность негативных и деструктивных циклов, что имеет тенденцию раньше или позже происходить, тогда окончательный разрыв отношений не за горами.

Может показаться, что если бы была возможность исключить негативные деструктивные циклы, то всё пошло бы хорошо и отношения наладились бы, но, увы, это невозможно. Противоположности взаимосвязаны. Одного без другого не бывает. Позитивное уже содержит в себе негативное в его непроявленном виде. И то и другое — это, в сущности, различные аспекты одного и того же расстройства. Я говорю здесь о том, что обычно называют романтическими отношениями, а не об истинной любви, у которой нет противоположности, так как она восходит из-за пределов ума. Любовь как длительное состояние встречается ещё очень редко — так же редко, как и осознанные люди. Однако кратковременные и едва уловимые вспышки любви возможны и там, где в непрестанной работе ума случаются перерывы.

Конечно же, по сравнению с позитивной негативная сторона взаимоотношений легче распознаётся как мешающая. Точно так же как значительно легче увидеть источник негативного в партнёре, чем в себе. Это может проявляться в самых разнообразных формах: в желании обладать, в появлении чувства ревности, в потребности контролировать, в отдалении от партнёра и в невысказанном раздражении, в потребности быть правым, в невнимательности к партнёру и уходе в себя, в эмоциональных запросах и манипуляциях, в провоцировании споров, в критике, в осуждении, в гневе или агрессии, в бессознательной мести за прошлую боль, причинённую тебе ещё родителями, мести за приступ сильного гнева и физическое насилие по отношению к тебе.

На позитивной стороне ты пребываешь в состоянии «любви» к своему партнёру. Прежде всего, это глубоко благотворное состояние. Ты чувствуешь себя живым на полную катушку. Твоё существование вдруг приобретает значимость, потому что кто-то в тебе нуждается, хочет тебя и заставляет тебя чувствовать себя особенным, и ты в свою очередь делаешь то же самое для него или для неё. Когда вы вместе, вы чувствуете себя одним целым. Это ощущение может стать настолько сильным, что в сравнении с ним остальной мир просто бледнеет и становится малозначительным.

Тем не менее ты, возможно, уже заметил, что в этом случае у тебя появляется потребность в насыщенности чувств и стремление зацепиться за неё. Ты попадаешь в зависимость от другого человека. Он или она действует на тебя как наркотик. Когда наркотик есть — ты на взлёте, но даже вероятность или мысль о том, что он или она может больше не быть с тобой, способна вызвать чувство ревности, желание обладать, спровоцировать попытки манипулировать с использованием эмоционального шантажа, может привести к упрёкам и обвинениям, то есть к появлению страха потери. Если другой человек вдруг оставляет тебя, это может пробудить в тебе самое резкое чувство враждебности к нему или горя и отчаяния. Любовная нежность в мгновение ока может обернуться жесточайшими нападками или безудержным горем. Где же

тут любовь? Может ли любовь мгновенно стать своей противоположностью? Стояла ли здесь любовь на первом месте или это была лишь вредная привычка схватить и удержать?

## **АДДИКЦИЯ И ПОИСК ЦЕЛОСТНОСТИ**

*Почему мы становимся зависимыми от патологического влечения к другому человеку?*

Причина, почему романтические любовные отношения так сильны и всеми желанны, состоит в том, что они, как нам кажется, обещают освободить нас от глубоко сидящего страха, нужды, недостаточности и нецелостности, являющихся частью человеческого состояния в его нереализованном и непросветлённом виде. Существуют физическое и психологическое измерения этого состояния.

На физическом плане ты очевидно нецелостен и никогда не будешь целостным: ибо ты либо мужчина, либо женщина, а это, как говорится, половина целого. На этом плане стремление к целостности, то есть возврат к единству, проявляется в виде полового влечения — мужчине нужна женщина, женщине — мужчина. Это почти неодолимое стремление к воссоединению с противоположной энергетической полярностью. Корень у этого физического влечения — духовный: сильное желание покончить с дуальностью и вернуться к состоянию целостности. Сексуальный контакт позволяет вам ближе всего подойти к этому состоянию на физическом плане. Вот почему это является самым сильным ощущением, какое только может предоставить нам физическая реальность. Но сексуальное соединение — это не более чем мимолетный проблеск целостности, миг блаженства. Поскольку бессознательно оно воспринимается как средство спасения, то получается, что конец этой дуальности вы начинаете искать в мире форм, то есть там, где его нельзя найти. Тебе дарован дразнящий, возбуждающий, мимолётный проблеск, тебе на мгновение показан рай, но обитать в нём не позволено, и вдобавок ко всему ты снова обнаруживаешь себя в отдельном теле.

На психологическом плане чувство недостаточности и неполноценности предстаёт даже чем-то гораздо большим, чем на физическом. Поскольку ты отождествляешь себя с умом, то черпаешь своё самоощущение извне. Собственно говоря, ты получаешь ощущение того, кто ты есть, из того, что в конечном счёте не имеет к тебе никакого отношения, то есть: из своей социальной роли, нажитого имущества, внешности, успехов и неудач, из системы вероисповедания и т. д. Это ложное «я» или созданное умом эго чувствует себя уязвимым, находящимся в опасности и всегда рыщет в поисках чего-то нового, отождествление с чем позволит ему чувствовать себя существующим. Но для продолжительного существования ему всегда чего-то не хватает, и ничего никогда не бывает достаточно. Его страх остаётся; его чувство недостаточности и нужды остаётся.

И вот завязываются эти особые отношения. Они кажутся решением всех проблем эго и отвечают всем его потребностям. По крайней мере, так это кажется поначалу. Всё прочее, из чего ты прежде извлекал своё самоощущение, теперь становится относительно неважным. Теперь у тебя есть единственный фокус внимания, который заменяет все остальные, придаёт смысл твоей жизни и через который ты определяешь свою идентичность: человек, которого ты любишь. Теперь ты больше не обособленный фрагмент в равнодушной

вселенной, или, во всяком случае, тебе так кажется. Теперь у твоего мира есть центр: любимый человек. А тот факт, что этот центр находится вовне и что по этой причине имеющееся у тебя самоощущение по-прежнему продолжает поступать извне, на первых порах даже кажется не имеющим значения. Важно то, что лежащего под всем этим чувства неполноценности, страха, недостаточности и нереализованности, так характерного для эготипического состояния, больше нет — или есть? Неужели оно растворилось, или всё ещё есть под плоскостью счастливой реальности?

Если во отношениях ты переживаешь и «любовь», и её противоположность, то есть нападки, эмоциональное насилие и т. п., то, похоже, ты по ошибке принимаешь за любовь привязанность эго и свою физическую зависимость. Ты не можешь любить партнёра, а в следующий миг нападать на него или на неё. Истинная любовь не имеет противоположности. Если твоя «любовь» имеет противоположность, тогда это не любовь, а сильная потребность эго в более завершённом и глубоком самоощущении, это твоя потребность, которую другой человек просто постоянно удовлетворяет. Этим эго подменяет освобождение, и в течение какого-то очень короткого времени это действительно воспринимается почти как освобождение.

Но вот наступает момент, когда твой партнёр начинает вести себя так, что это не отвечает твоим потребностям или, точнее, потребностям твоего эго. Чувства боли, страха и пустоты, являющиеся неотъемлемыми составляющими эготипического сознания, но до недавнего времени прикрытые «любобными отношениями», снова всплывают на поверхность. Так же как в случае с наркозависимостью, пока есть наркотик, ты на пике, но неотвратимо наступает время, когда наркотик перестаёт действовать. И когда болезненные чувства возвращаются, ты начинаешь переживать их острее прежнего и, даже более того, отныне ты воспринимаешь *своего партнёра* как причину этих чувств. Это означает, что ты проецируешь их вовне и нападаешь на него со всей жестокостью, которая стала частью твоей боли. Эта атака может разбудить собственную боль твоего партнёра, и он или она могут дать тебе сдачи. В этот момент эго ещё бессознательно надеется, что его атака или попытки манипулировать будут для твоего партнёра достаточным наказанием, способным побудить его к изменению своего поведения таким образом, чтобы снова использовать их как прикрытие для своей боли.

Любая аддикция вытекает из подсознательного отказа открыто встретиться с собственной болью и пройти сквозь неё. Любая аддикция начинается с боли и болью же заканчивается. К чему бы у тебя ни было болезненной привязанности — к алкоголю, еде, разрешённым или запрещённым наркотикам или же к человеку, — ты используешь это что-то или кого-то для того, чтобы прикрыть свою боль. Вот почему после того, как проходит первоначальная эйфория интимных отношений, в них появляется так много страдания и так много боли. Сами по себе эти отношения не являются причиной боли и страдания. Они *вытаскивают* наружу те боль и страдание, которые уже есть в тебе. Так действует любая аддикция. Любая аддикция неизбежно приходит к точке, когда она на тебя больше не действует, и тогда ты чувствуешь боль намного острее, чем когда-либо прежде.

Это и есть одна из причин, почему большинство людей всё время избегают настоящего момента и пытаются искать хотя бы какое-нибудь спасение в будущем. Первое, с чем они могли бы столкнуться, сфокусировав внимание на настоящем моменте, была бы их собственная боль, а это именно то, чего они

больше всего бояться. Если бы они только знали, как просто, пребывая в настоящем моменте, обрести доступ к силе присутствия, которое растворит прошлое вместе со всей его болью, а также к реальности, которая развеет иллюзию. Если бы они только знали, как близки к своей реальности, как они близки к Богу.

Избегание отношений в попытке избежать боли — тоже не выход. Боль есть в любом случае. Три неудачи в отношениях на протяжении такого же количества лет с большей вероятностью подтолкнут тебя к пробуждению, чем три года на необитаемом острове или три года, проведённые взаперти. Однако если ты сумеешь внести в своё одиночество насыщенное присутствие, то и это для тебя начнёт работать.

~

## **ОТ АДДИКТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ К ПРОСВЕТЛЁННЫМ**

*Можем ли мы превратить отношения, основанные на патологическом влечении, в настоящие?*

Конечно. Присутствуй в настоящем, углубляй и усиливай своё присутствие, как можно глубже перенося в настоящий момент фокус своего внимания, причём даже неважно, живёшь ты с партнёром или без — в любом случае присутствие остаётся ключевым звеном. Ибо для расцвета любви свет твоего присутствия должен быть так силён, чтобы твоё мыслящее эго или тело боли были не в силах выдернуть тебя из момента Сейчас и чтобы ты по ошибке не принял их за того, кто ты есть. Знать себя как Сущее за мыслителем, как покой за ментальным шумом, как любовь и радость за болью — это и есть свобода, спасение, просветление. Разотождествить себя с телом боли — значит привнести в эту боль присутствие и тем самым трансформировать её. Разотождествить себя с мыслителем — значит стать безмолвным свидетелем своих мыслей и поведения, особенно в условиях бесконечно повторяющегося воспроизведения стереотипов ума, а также стать наблюдателем тех ролей, которые исполняет эго.

Если ты перестаёшь инвестировать в эго свою «самость», ум утрачивает качество компульсивности, которое проявляется в основном как навязчивая и трудно преодолимая привычка к осуждению и через это к сопротивлению тому, что есть, что и создаёт конфликты, драмы и новую боль. В действительности в тот момент, когда через принятие того, что есть, ты перестаёшь осуждать, ты освобождаешься от ума. Ты создаёшь пространство для любви, для радости, для мира. Сначала перестань осуждать себя. Потом перестань осуждать партнёра. Самым сильным катализатором процесса изменения отношений является полное принятие партнёра таким, какой он есть, освободившись от потребности осуждать или переделывать его так и сяк. Это сразу выносит тебя за пределы эго. Все игры ума окончены, привязанностей и зависимостей больше нет. Больше нет жертв и насильников, осуждающих и осуждаемых. Это конец любой взаимозависимости, втягиванию в осуществление и соучастие в реализации чьих-то бессознательных моделей поведения и, следовательно, это положит конец продолжению всего этого. Тогда вы либо разойдётесь — в любви, либо ещё глубже вместе уйдёте в настоящий момент — в Сущее. Неужели это так просто? Да, так просто.

Любовь — это состояние Сущего. Твоя любовь не снаружи — она глубоко внутри тебя. Ты не можешь её потерять, а она не может оставить тебя. Она не зависит

ни от какой внешней формы, ни от какого другого тела, оказавшегося рядом с тобой. В покое своего присутствия ты можешь чувствовать собственную бесформенную и вневременную реальность как непроявленную жизнь, которая наполняет твоё физическое тело. Тогда ты получаешь возможность глубоко чувствовать такую же жизнь в любом другом человеке и даже в любом другом творении. Ты заглядываешь за кулисы форм и их разобщённости. Это и есть реализация соединённости в одно. Это и есть любовь.

Что такое Бог? Это вечная Единая Жизнь вне и внутри всех форм жизни. Что такое любовь? Это ощущение присутствия Единой Жизни глубоко в себе и во всех других творениях. Это значит — быть ею. Потому что вся любовь — это любовь Бога.

~

Любовь не избирательна, так же как не избирателен свет солнца. Любовь никого не выделяет и не делает особенным. Любовь не бывает эксклюзивной. Эксклюзивность — это не любовь Бога, это «любовь» эго. Однако сила, с которой любовь ощущается, может меняться. Случается, что некий человек отражает тебе посланную тобой любовь яснее и сильнее других, и если этот человек испытывает такие же чувства к тебе, то можно сказать, что ты находишься с ним или с ней в любовных отношениях. Связь, которая соединяет тебя с этим человеком, та же самая, что соединяет тебя и с любым другим, скажем, сидящим рядом в автобусе, или с птицей, или с деревом, или с цветком. Разница только в силе, с которой ты это ощущаешь.

Даже в некоторых других аддиктивных отношениях бывают моменты, когда сквозь них просвечивает что-то настоящее, что-то стоящее за взаимозависимой потребностью друг в друге. Это моменты, когда и твой ум, и ум твоего партнёра на короткое время умолкают, а тело боли переходит в дремлющее состояние. Иногда это может происходить во время физической близости, или когда вы оба становитесь свидетелями чуда деторождения или вместе оказываетесь перед лицом смерти, или если один из вас серьёзно болен — тогда ум делается беспомощным. Когда такое случается, твоё Сущее, обычно похороненное под спудом ума, начинает проявляться, а это именно то, что становится основой истинных взаимоотношений.

Истинная связь — это сопричастность, это реализованное единство, это любовь. Обычно это состояние быстро теряется, да, собственно, так оно и будет, пока ты не научишься достаточно длительно оставаться присутствующим в моменте, чтобы держаться подальше от своего ума с его застарелыми стереотипами. Стоит только уму и твоему отождествлению с ним вернуться, как ты перестаёшь быть самим собой и опять становишься своим мысленным образом и поэтому снова начинаешь играть в ролевые игры, дабы отвечать потребностям своего эго. Тогда ты снова становишься человеческим умом, который притворяется человеческим существом, умом, который взаимодействует с другим умом, исполняющим драму под названием «любовь».

Хотя кратковременные проблески и возможны, любовь тем не менее не сможет расцвести, пока ты полностью не освободишься от отождествления с умом и пока твоё присутствие в настоящем моменте не станет достаточно глубоким, чтобы растворить тело боли, или, по крайней мере, пока не научишься оставаться присутствующим как наблюдатель. Тогда тело боли не сможет взять власть над тобой, а значит, не сможет убить любовь.

## ОТНОШЕНИЯ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Когда эготипический режим сознания вместе со всеми породившими его социальными, политическими и экономическими структурами вступает в финальную стадию своего развала, тогда отношения между мужчинами и женщинами начинают отражать состояние глубокого кризиса, в котором сегодня находится всё человечество. Так как люди всё сильнее и отчётливее отождествляют себя с умом, то в большинстве своём их отношения оказываются оторванными от Сущего, не имеют в нём корней и поэтому превращаются в источник боли, а в таких условиях основной доминантой отношений становятся проблемы и конфликты.

Сейчас миллионы людей либо живут поодиночке, либо являются родителями-одиночками, неспособными создать никакие близкие отношения, или же не желают повторять безумные драмы, какие пережили в предыдущих отношениях. Одни меняют партнёров в поисках неуловимой цели — самореализации, которой они надеются достичь, соединившись с энергией противоположной полярности и перешагивая из одного цикла удовольствия-боли в другой. Другие продолжают искать компромиссы и жить вместе в условиях разваливающихся отношений, в которых превалирует негативность: они делают это «ради детей» или «ради безопасности», по привычке или из страха остаться в одиночестве, в силу каких-то других взаимно-«выгодных» договорённостей, а то и вовсе по причине бессознательной привязанности к тревоблениям и возбуждению, получаемым ими в результате переживания эмоциональных драм и боли.

Однако любой кризис — это не только опасность, но вместе с тем и благоприятная возможность. Если отношения таковы, что подпитывают и усиливают эготипические шаблоны ума и тем самым будоражат тело боли, то почему бы вместо избегания этого факта не принять его? Благоприятная возможность, скрытая в каждом кризисе, не откроется до тех пор, пока все факты любой текущей ситуации не будут признаны, осознаны и полностью приняты. Пока ты их отрицаешь, пока пытаешься от них уклониться или пока хочешь, чтобы всё стало иначе, окно благоприятной возможности не распахнётся, и ты будешь оставаться в тисках прежней или ещё худшей ситуации.

Вместе с признанием и принятием этих фактов у тебя появляется определённая свобода от них. Например, когда ты знаешь о наличии у вас какого-либо разногласия и следуешь за этим «знанием», то через него в это разногласие втекает новая движущая сила, и оно уже не может не измениться. Когда ты знаешь, что не находишься в состоянии покоя, твоё знание создаёт пространство покоя вокруг этого беспокойного состояния, заключая его в любящие и нежные объятия, и затем преобразует его в покой. Что касается внутренней трансформации, то для этого ты ничего не можешь сделать. Ты не можешь изменить себя и совершенно определённо не можешь изменить своего партнёра, как, впрочем, и вообще кого бы то ни было. Всё, что ты можешь делать, — это создавать пространство, в котором может произойти трансформация, пространство, в которое могут войти любовь и милосердие.

~

Поэтому, когда ваши отношения либо не работают, либо выносят на поверхность то «безумие», которое есть в тебе или в твоём партнёре, — радуйся этому. То, что было бессознательным, теперь выносится на свет. Это благоприятная

возможность для освобождения. Каждый сущий миг следуй за знанием, которое дарит тебе этот момент, особенно за знанием своего внутреннего состояния. Если чувствуешь злость, *знай*, что это злость. Если чувствуешь ревность, если появилось желание защититься или поспорить, потребность быть правым, если в тебе проснулся ребёнок, требующий любви и внимания, или ожила эмоциональная боль какого-либо рода — что бы это ни было, *знай* реальность данного момента и удерживай это знание. Тогда отношения станут твоей *садханой*, твоей духовной практикой. Если ты видишь, что твой партнёр ведёт себя бессознательно, держи её или его в любящих объятиях своего понимания так, чтобы не впасть в реакцию. Бессознательность и осознанность не могут сосуществовать долго — даже если осознанность есть только у одного человека и отсутствует у другого. Энергетическая форма, питающая чувство враждебности и агрессивности, находит присутствие любви абсолютно нетерпимым. Если ты реагируешь на любое бессознательное действие партнёра, то сам становишься бессознательным. Но если ты вслед за этим вспоминаешь о том, что нужно *знать* свою реакцию, тогда ещё ничего не потеряно.

Человечество испытывает сильнейший прессинг необходимости развиваться, ибо для нас как для расы — это единственный шанс выжить. Это будет влиять на каждый аспект твоей жизни, и в особенности на близкие отношения. Никогда прежде отношения не были столь проблематичными и не были так сильно пронизаны конфликтами, как сейчас. Как ты уже, может быть, заметил, существующие сейчас отношения не могут сделать тебя счастливым или самореализованным. Если ты продолжаешь преследовать цель достичь освобождения через отношения, то снова и снова будешь испытывать разочарование. Но если ты принимаешь то, что твои нынешние отношения призваны сделать тебя *осознанным*, а не просто счастливым, то они *будут* приносить тебе освобождение, и ты состроишься с более высоким сознанием, которое хочет родиться и прийти в этот мир. А для тех, кто придерживается старых стандартов восприятия и поведения, останутся только возрастающая боль, насилие, хаос и безумие.

*Я полагаю, и вы на это тоже намекаете, что для превращения взаимоотношений в духовную практику нужны двое. Например, мой партнёр всё ещё действует исходя из своих старых установок ревновать и контролировать. Я уже много раз обращала на это его внимание, но он не в состоянии это увидеть.*

Сколько человек тебе нужно, чтобы превратить свою жизнь в духовную практику? Никогда не беспокойся по поводу того, что твой партнёр не будет в этом с тобой сотрудничать. Здоровая психика — осознанность — может прийти в этот мир только через тебя. Тебе не нужно ждать, пока весь мир станет здравомыслящим или пока кто-то другой станет осознанным, чтобы ты сама смогла стать просветлённой. Так ты можешь прождать целую вечность. Не обвиняйте друг друга в бессознательности. В тот момент, когда ты начинаешь спорить, ты уже отождествила себя с умственной точкой зрения и теперь защищаешь не только эту позицию, но и своё самоощущение. Теперь командует эго. Ты стала бессознательной. Временами бывает ценным обратить внимание на кое-какие аспекты поведения партнёра. Если ты очень внимательна, глубоко присутствуешь в настоящем, то можешь делать это без включения эго — не стыдя, не обвиняя и не делая другого неправым.

Когда твой партнёр ведёт себя бессознательно, отбрось все суждения. Осуждать человека — значит либо по ошибке принимать его бессознательное поведение за него самого, либо проецировать на него собственную

бессознательность и, следовательно, ошибочно принимать своё суждение о нём за него. Отбрасывание осуждения не означает, что тебе не следует признавать наличие расстройства или бессознательности, когда ты с ними сталкиваешься. Это означает «быть тем, кто сознаёт», вместо того чтобы «быть тем, кто реагирует» и судит. В результате ты либо полностью освободишься от реакции, либо сможешь реагировать и в то же время продолжать оставаться осознанием этого, быть пространством, в котором реакция отслеживается и в котором ей разрешается быть. Вместо того чтобы бороться с темнотой, ты вносишь в неё свет. Вместо того чтобы реагировать на то, чего нет, ты видишь эту иллюзию и одновременно с этим смотришь сквозь неё. Пребывание в состоянии знания создаёт чистое пространство любящего присутствия, которое позволяет всем вещам и всем людям быть такими, какие они есть. Более сильного катализатора для трансформации просто нет. Если ты это практикуешь, то твой партнёр не сможет в одно и то же время быть с тобой и оставаться бессознательным.

Если вы оба придёте к согласию, что ваши отношения станут для вас духовной практикой, так будет гораздо лучше. Тогда вы сможете выражать свои мысли и чувства друг другу сразу же, как только они приходят, или сразу же, как только наступает реакция. Таким образом, вы не будете создавать временно й интервал, в котором могут накапливаться и расти невыраженные или бессознательные эмоции или обиды. Учись не стыдись выражать то, что чувствуешь. Учись открыто, не защищаясь слушать своего партнёра. Подари ему пространство для самовыражения. Будь присутствующей. В результате осуждение, защита, нападение — все эти модели поведения, созданные для усиления, защиты или удовлетворения потребностей эго, станут лишними. Жизненно необходимо давать пространство и другим, и себе. Без этого любовь не может расцвести. Когда вы устраните эти два фактора, разрушающие ваши отношения, то есть когда тело боли будет трансмутировано и ты перестанешь отождествлять себя с умом и умственными суждениями, и если твой партнёр сделает то же самое, тогда вы будете наслаждаться здоровыми отношениями. Вместо того чтобы «отзеркаливать» друг другу боль и бессознательность, вместо того чтобы удовлетворять вредные потребности эго друг друга, вы будете отражать друг другу любовь, которую чувствуете глубоко внутри себя и которая пришла с осознанием вами вашего единства со всем, что есть. Это и есть любовь, у которой нет противоположности.

Если твой партнёр продолжает отождествлять себя с умом и со своим телом боли, когда ты уже свободна, это представляет собой главный вызов — не тебе, а твоему партнёру. Нелегко жить с просветлённой личностью или же, наоборот, настолько легко, что эго находит это крайне угрожающим для себя. Помни, что для закрепления чувства разобщённости, от которого зависит его отождествление, эго нуждается в проблемах, конфликтах и «врагах». Непросветлённый ум партнёра будет глубоко расстроен, так как его устоявшиеся привычки не будут встречать сопротивления, а это будет означать, что его позиции станут шаткими и слабыми, да и, кроме того, существует «опасность», что они могут разом рухнуть, став причиной потери своего «я». Ведь тело боли требует обратной связи и не получает её. Его потребность спорить, драматизировать и конфликтовать не удовлетворяется. Однако будь чрезвычайно бдительной: некоторые люди, неотзывчивые, идущие на попятную, бесчувственные или отключенные от своих чувств, могут думать и пытаться убедить других в том, что они уже просветлённые или что, по крайней мере, с ними «всё в порядке», а всё плохо с их партнёром. Мужчины имеют тенденцию делать это чаще, чем женщины. Они могут воспринимать своих партнёрш иррациональными или излишне эмоциональными. Но если ты можешь

чувствовать свои эмоции, то тебе уже недалеко до того, чтобы почувствовать внутреннее тело, излучающее свет, ты совсем близко. Если же ты в основном живёшь в своей голове, то это расстояние намного больше, и, прежде чем ты доберёшься до своего внутреннего тела, тебе ещё нужно будет привести сознание в своё эмоциональное тело.

Если эманации любви и радости отсутствуют, если нет полного присутствия и открытости по отношению ко всем существам, тогда это не просветление. Ещё одним индикатором этого является поведение человека в трудных и вызывающих ситуациях, или когда всё «идет плохо». Если твоя «просветлённость» — это эготипическое самозаблуждение, тогда жизнь скоро бросит тебе вызов, который сметёт твою бессознательность, в какой бы форме она ни была, — то есть сметёт страх, гнев, депрессию, стремление защищаться, осуждать и т. д. Если ты состоишь в отношениях с кем-то, то многие вызовы будут приходить к тебе через твоего партнёра. Например, для женщины вызовом может быть нечуткий мужчина, который почти целиком живёт в своей голове. Вызовом для неё будет его неспособность слышать её, дарить ей своё внимание и предоставлять пространство быть, что является следствием его неприсутствия в настоящем моменте. Отсутствие любви во отношениях, что обычно намного острее ощущается женщинами, будет активизировать тело боли женщины, и через него она будет нападать на своего партнёра, то есть судить, критиковать, делать неправым и т. п. Это, в свою очередь, становится ответным вызовом для него. Для защиты себя от атак её тела боли, поведение которого он представляет себе совершенно непредсказуемым, мужчина ещё глубже зароется в окопы своих ментальных позиций, если станет оправдываться, отбиваться или контратаковать. В конечном счёте это может активизировать его тело боли. Когда подобный процесс захватывает обоих партнёров, то они скатываются на глубокий уровень бессознательности, эмоционального насилия, беспощадных взаимных нападков и контратак. Буря утихнет, только когда оба тела боли насытятся и снова войдут в дремотное состояние. До следующего раза.

Это лишь один из бесконечного числа возможных сценариев. О том, какими способами бессознательность проявляет себя в отношениях между мужчинами и женщинами, написано огромное количество томов и можно было бы написать ещё больше. Но, как я уже сказал, однажды поняв, в чём корень этого расстройства, ты уже не будешь продолжать штудировать его бесчисленные проявления.

Давай ещё раз бросим взгляд на только что нарисованный мною сценарий. Каждый вызов, который в нём содержится, фактически представляет собой скрытую благоприятную возможность для освобождения. Путь к свободе от бессознательности никогда не закрывается и свобода всегда реально достижима, на каком бы этапе развития дисфункционального процесса ты ни находилась. Например, для мужчины женская враждебность может стать сигналом, побуждающим его выйти из состояния отождествления с умом, сигналом пробудиться в настоящий момент, сигналом стать присутствующим — а не поводом ещё глубже отождествиться с умом и впасть в ещё большую бессознательность. Вместо того чтобы «быть» телом боли, женщина могла бы быть осознанием, которое отслеживает эмоциональную боль в ней самой, получая таким образом доступ к силе настоящего момента и иницируя трансмутацию этой боли. Это устранило бы компульсивное и автоматическое проецирование её вовне. Затем она могла бы выразить свои чувства партнёру. Конечно, нет никакой гарантии, что он будет слушать, но это даст ему хороший

шанс стать присутствующим и, наконец, прервёт безумный цикл его произвольных и безрассудных действий, которые он допускает, исходя из своих старых шаблонов ума. Если женщина упускает эту возможность, то мужчина, вместо того чтобы быть реакцией на её действия, может наблюдать за своей собственной ментально-эмоциональной реакцией на её боль и за собственным способом защищаться от неё. Он мог бы отследить механизм включения собственного тела боли и тем самым привести осознанность в свои эмоции. Этим путём в жизнь вошло бы ясное и спокойное пространство чистой осознанности — знание, безмолвный свидетель, наблюдатель. Эта осознанность не отрицает боль и теперь просто стоит за ней. Она позволяет боли быть и в то же время трансформирует её. Она всё принимает и всё трансформирует. Для женщины открылась бы дверь, и через неё она легко смогла бы войти в это пространство, чтобы соединиться в нём со своим партнёром.

Если ты всегда или хотя бы в большинстве случаев бываешь присутствующей в своих отношениях, то это будет величайшим вызовом твоим партнёрам. Они не смогут достаточно долго быть рядом с тобой, выдерживать твоё присутствие и при этом оставаться бессознательными. Если они готовы, то обязательно войдут в эту дверь, которую ты сама для них откроешь, и соединятся с тобой в этом пространстве. Если они не готовы, то вы разделитесь, как вода и масло. Свет очень болезнен для тех, кто хочет оставаться в темноте.

## **ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ БЛИЖЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

*Одинаковы ли препятствия на пути к просветлению для мужчин и женщин?*

Да, но акценты разные. Вообще говоря, женщине легче чувствовать своё тело и быть в нём, поэтому она по своей природе ближе к Сущему и потенциально ближе к просветлению, чем мужчина. Вот почему многие древние культуры инстинктивно выбирали женские фигуры и их аналогии для представления или описания бесформенной и трансцендентальной реальности. Часто это представлялось как рождающее лоно, дающее начало всякому творению, поддерживающее и питающее его на протяжении жизни в мире форм. В *Дао Де Цзин*, одной из наиболее древних и мудрых из когда-либо написанных книг, *Дао*, которое может быть переведено как *Сущее*, описывается как «бесконечная, вечно существующая мать вселенной». Естественно, женщины ближе к этому, чем мужчины, так как они фактически «воплощают» Непроявленное. Более того, все творения и все вещи должны в конечном счёте вернуться к Источнику. «Всё растворяется в Дао. Одно Дао вечно». Поскольку этот Источник представляется имеющим женское начало, то в психологии и мифологии это изображается светлой и темной сторонами женского архетипа. Богиня или Богоматерь имеет два аспекта: она даёт жизнь, и она забирает жизнь.

Когда ум берёт верх и люди теряют связь с реальностью своей божественной сути, они начинают думать о Боге как о существе в облике мужчины. Общество переходит под мужское доминирование, и женщина по отношению к мужчине занимает подчинённое положение.

Я не предлагаю возвратиться к более ранним изображениям и представлениям божественности в виде женщины. Сейчас некоторые люди вместо термина Бог используют термин *Богиня*.

Они восстанавливают давно утраченное равновесие между женским и мужским, и это хорошо. Но всё же это не более чем образ и концепция, которые возможно, годны на какое-то время, так же как бывают временно полезными карта или

указатель, но которые скорее мешают, чем помогают осознать стоящую за всеми этими концепциями и образами реальность, если ты сам к этому осознанию уже готов. Правдой, однако, остаётся то, что энергетическая вибрация ума по своей сути является мужской. Ум сопротивляется, борется за контроль, использует, манипулирует, атакует, старается схватить и завладеть и т. д. Вот почему традиционный Бог — это патриархальный, контролирующий авторитарный тип, зачастую в образе разгневанного мужчины, которого ты должен бояться, как внушает Ветхий Завет. Этот Бог — проекция человеческого ума.

Чтобы выйти за пределы ума и воссоединиться с более глубокой реальностью Сущего, тебе нужны совершенно другие качества: уступание, отсутствие осуждения, открытость, которая позволяет жизни быть, а не сопротивляться ей, способность всё держать в любящих объятиях своего понимания. Все эти качества гораздо ближе к женским принципам. В то время как энергия-ума тверда и ригидна, энергия-Сущего мягка и уступчива, и, кроме того, она бесконечно сильнее ума. Ум управляет нашей цивилизацией, в то время как вся жизнь на нашей планете и за её пределами находится под опекой Сущего. Сущее — это та самая Разумность, чьим зримым проявлением является физическая вселенная. И хотя женщины потенциально ближе к ней, мужчины тоже способны обрести доступ к этой Разумности внутри себя.

Сегодня огромное большинство как мужчин, так и женщин всё ещё зажаты в своём уме — они отождествляют себя с «мыслителем» и телом боли. Это, конечно, мешает просветлению и расцвету любви. В общем, как правило, главным препятствием для мужчин чаще всего становится их думающий ум, а для женщин — их тело боли, хотя в определённых случаях может быть и наоборот, а иногда оба фактора могут оказывать равное влияние.

## **РАСТВОРЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНОГО ЖЕНСКОГО ТЕЛА БОЛИ**

*Почему для женщин тело боли больше, чем препятствие?*

Обычно тело боли имеет как коллективную, так и личностную составляющую. Личностный аспект — это аккумулированные остатки пережитой в прошлом собственной эмоциональной боли. Коллективный аспект — это боль, аккумулированная в человеческой психике за многие тысячелетия и вызванная болезнями, мучениями, войнами, убийствами, жестокостью, безумием и т. д. Личное тело боли каждого является составной частью коллективного тела боли. Коллективное тело боли имеет различные слои. Например, у одних народов, особенно в тех странах, в которых имеют место экстремальные формы борьбы и насилия, тела боли тяжелее, чем у других. Любой человек с сильным телом боли и недостаточным уровнем осознанности будет вынужден — для того чтобы разотождествиться с ним — не только постоянно или периодически отводить душу в своей эмоциональной боли, но также и сам может легко стать либо насильником, либо жертвой насилия в зависимости от того, является ли его тело боли преимущественно активным или пассивным. С другой стороны, такие люди могут быть потенциально ближе к просветлению. Этот потенциал, конечно же, необязательно осознаётся, но если тебя мучают ночные кошмары, то ты будешь значительно сильнее мотивирован к пробуждению, чем тот, кто всего лишь захвачен взлётами и падениями, которые видит в обычном сне.

Помимо личного тела боли каждая женщина имеет свою долю в том, что можно было бы назвать коллективным женским телом боли, и будет продолжать иметь

её до тех пор, пока не станет полностью осознанной. Эта доля складывается из боли, пережитой и аккумулированной женщинами за прошедшие тысячелетия вследствие подчинения женщин мужчинами, рабства, эксплуатации, насилия, рождения детей, потери детей и т. д. Эмоциональная или физическая боль, которая у большинства женщин предваряет или сопровождает менструальные циклы, — это тело боли в его коллективном аспекте, которое в это время пробуждается из дремлющего состояния, хотя, впрочем, оно может активизироваться и в любое другое время. Тело боли препятствует свободному течению в теле жизненной энергии, физическим выражением чего является менструация. Давайте ненадолго остановимся на этом явлении и посмотрим, как оно может стать благоприятной возможностью для просветления.

В эти дни женщиной часто «завладевает» её тело боли. Оно имеет чрезвычайно мощный энергетический заряд, который может легко втянуть тебя в бессознательное отождествление с ним. Тобой активно завладевает энергетическое поле, которое оккупирует твоё внутреннее пространство и претворяется тобой, — но, разумеется, тобой не является. Оно говорит через тебя, действует через тебя, думает через тебя. Чтобы иметь возможность питаться этой энергией, оно будет наводнять твою жизнь негативными ситуациями. Оно хочет больше боли, какую бы форму она ни имела. Я уже описывал этот процесс. Он может быть безнравственным, порочным и деструктивным. Это чистая боль, прошлая боль — и это не ты.

Число женщин, приближающихся сейчас к состоянию полной осознанности, превышает число мужчин и в ближайшие годы будет расти ещё быстрее. Мужчины в конечном счёте могут подтянуться к ним, но ещё в течение значительного времени разрыв в уровне сознания мужчин и женщин будет сохраняться в пользу женщин. Женщины снова обретают функцию, которая является их правом от рождения и, следовательно, возвращается к ним более естественно, чем это происходит у мужчин, а именно: функцию быть мостиком между проявленным миром и Непроявленным, между физическим и духовным. Твоя основная задача как женщины — это преобразовать своё тело боли так, чтобы оно больше не вставало между тобой и твоим истинным «я», то есть на самом деле между тобой и сутью того, кто ты есть. Конечно же, тебе также придётся поработать и с другим препятствием на пути к просветлению, коим является думающий ум, но глубокое присутствие, которое ты будешь генерировать при работе с телом боли, также будет освобождать тебя от отождествления с умом.

Вот что следует помнить прежде всего: пока ты отождествляешь себя с болью, ты не сможешь от неё освободиться. Пока ты вкладываешь часть своего самоощущения в эмоциональную боль, ты будешь подсознательно сопротивляться или саботировать каждую свою попытку исцелиться от боли. Почему? Да просто потому, что хочешь остаться нетронутой в то время, когда боль уже стала главной частью тебя. Это неосознаваемый процесс, и единственный способ преодолеть это — сделать его осознаваемым.

Внезапное понимание того, что ты привязана к своей боли, может достаточно сильно тебя шокировать. В тот момент, когда ты это осознаешь, ты разрушишь эту привязанность. Тело боли — это энергетическое поле, почти что сущность, временно поселившаяся в твоём внутреннем пространстве. Это жизненная энергия, попавшая в ловушку, энергия, которая больше не течёт. Разумеется, тело боли, сформированное в результате произошедших в прошлом определённых событий, продолжает оставаться там. Это живущее в тебе

прошное, и если ты отождествляешь себя с ним, то отождествляешь себя с прошлым. Отождествление себя с жертвой — это вера в то, что прошное сильнее настоящего, а это не соответствует истине. Это вера в то, что другие люди и то, что они тебе сделали, ответственны за то, кто ты есть сейчас, ответственны за твою эмоциональную боль или за твою неспособность быть своим истинным «я». Правда в том, что единственная сила, которая только есть, заключена в настоящем моменте — это сила твоего присутствия. Однажды постигнув это, ты поймёшь, что теперь ты сама — и больше никто — ответственна за своё внутреннее пространство и что прошное не может доминировать над силой момента Сейчас.

~

Так отождествление препятствует твоим действиям в отношении тела боли. Некоторые женщины, живущие уже в достаточной мере осознанно и на личном плане избавившиеся от отождествления себя с жертвой, тем не менее продолжают отождествлять себя с жертвой на коллективном плане, переживая на тему «Что мужчины сделали с женщинами». Они и правы, и не правы одновременно. Они правы, поскольку коллективное женское тело боли в большей степени существует вследствие тысячелетнего мужского насилия по отношению к женщинам, а также и из-за ущемления женских прав на всей планете. Но они не правы, если формируют своё самоощущение на основе этого факта и, следовательно, держат себя в заложницах коллективного отождествления себя с жертвой. Если женщина продолжает цепляться за злость, чувство обиды и осуждение, то она продолжает держаться за своё тело боли. Это может давать ей комфортное чувство тождественности и солидарности с другими женщинами, но в то же время держит её в сильной зависимости от прошлого и блокирует полноценный доступ к своей сути и истинной силе. Если женщины выделяют себя на фоне мужчин, то это подпитывает чувство разобщённости и тем самым укрепляет эго. Чем сильнее твоё эго, тем дальше ты от своей истинной природы.

Поэтому не используй тело боли для отождествления с ним. Лучше используй его для просветления. Трансмутируй его в осознанность. Одна из наилучших возможностей для этого предоставляется тебе во время менструальных циклов. Я верю в то, что наступают годы, когда многие женщины будут входить в состояние полной осознанности именно в эти периоды. Обычно именно данный период для женщин — бессознательный, так как в это время ими овладевает коллективное женское тело боли. Однажды достигнув определённого уровня осознанности, ты вместо погружения в бессознательность, сможешь развернуть этот процесс в обратную сторону и использовать это время для того, чтобы стать более осознанной. Я уже описал базовый процесс, но разрешите мне ещё раз провести вас через него, на этот раз делая акцент на коллективном женском теле боли.

Если ты в курсе, что у тебя приближается менструальный цикл, до того как почувствуешь его первые признаки, которые обычно называют предменструальным напряжением, то есть пробуждением коллективного женского тела боли, будь особенно бдительна и всё своё внимание перенеси, насколько это возможно, во внутреннее пространство тела. При появлении первого симптома тебе потребуется быть достаточно внимательной, чтобы «отловить» тело боли ещё до того, как оно тебя захватит. Например, первым признаком этого может стать внезапное сильное раздражение, или вспышка гнева, или чисто физический симптом. Что бы это ни было, отлови его до того,

как оно завладеет твоими мыслями или поведением. Это значит, просто направь на него лучик своего внимания. Если это эмоция, то почувствуй стоящий за ней мощный энергетический заряд. Знай, что это и есть тело боли. В то же время будь тем самым знанием; так сказать, осознавай своё сознательное присутствие и чувствуй его силу. Любая эмоция, в которую ты внесёшь сознательное присутствие, будет быстро затихать и трансмутировать. Если это чисто физический симптом, то внимание, которое ты ему отдашь, будет препятствовать его превращению в эмоцию или в мысль. Тогда продолжай оставаться начеку и жди следующего признака появления тела боли. Когда симптом появится, отлови его таким же образом, как и раньше.

Позже, когда тело боли полностью пробудится из дремлющего состояния, ты, возможно, в течение некоторого времени будешь ощущать в своём внутреннем пространстве довольно сильное волнение, может быть, даже в течение нескольких дней. Какую бы форму оно ни приняло, оставайся присутствующей. Отдавай этому всё своё внимание. Наблюдай за этим буйством внутри себя. Знай, что оно там есть. Удерживай это знание и будь этим знанием. Помни: ты не должна позволять телу боли использовать твой ум и захватывать твоё мышление. Отслеживай его. Ощущай эту энергию непосредственно внутри своего тела. Как ты уже знаешь, полное внимание означает полное принятие.

Трансмутация происходит через длительное внимание и, следовательно, через принятие. Тело боли трансформируется в лучистое сознание, как полено дров, которое само становится огнём, если его бросить в огонь или положить рядом с ним. Тогда менструация станет не только радостным и осознанным выражением твоей женственности, но и священной порой трансмутации, когда ты даёшь рождение новому сознанию. Тогда свет твоей истинной природы начнёт пробиваться наружу не только в твоём женском аспекте как Богини, но и в твоём трансцендентальном аспекте как божественного Сущего, которым ты являешься за пределами мужской и женской дуальности.

Если твой партнёр осознан в достаточной мере, то он может помочь тебе в только что описанной практике путём удержания вибрации глубокого присутствия, особенно в этот период. Если он будет оставаться присутствующим, когда ты откатываешься назад в бессознательное отождествление с телом боли, что вполне возможно и почти обязательно происходит на первых порах, то у тебя будет возможность быстро воссоединиться с ним, чтобы войти в то же самое состояние. Это означает, что, когда бы тело боли ни захватило тебя хотя бы временно, будь то в период месячных или в любой другой момент, твой партнёр не примет его по ошибке за ту, кто ты есть. Даже если твоё тело боли нападёт на него, что вполне вероятно, он не станет на него реагировать, как если бы это была «ты», то есть уклоняться от его атак или возводить какую-то защиту. Он будет удерживать пространство глубокого присутствия. Для трансформации больше ничего не требуется. В другой раз, когда он сам скатится в состояние отождествления себя со своим мышлением, ты также, если это понадобится, сможешь сделать то же самое для него и помочь ему вызволить сознание из ума, притягивая его внимание в Здесь и Сейчас.

В этом случае между вами будет расти постоянное энергетическое поле чистой и возвышенной вибрации. Ни иллюзия, ни боль, ни конфликт — ничто из того, чем ты не являешься, и ничто из того, чем не является любовь, не может в этом выжить. Это представляет собой реализацию божественной межличностной

цели ваших взаимоотношений. Это становится водоворотом сознания, который втягивает в себя многих других.

~

## ОТКАЖИСЬ ОТ ОТНОШЕНИЙ С СОБОЙ

*Когда человек станет полностью осознанным, будет ли он по-прежнему нуждаться во отношениях? Будет ли мужчина испытывать прежнее влечение к женщине? Будет ли женщина без мужчины продолжать чувствовать себя неполноценной?*

Просветлён ты или нет — ты либо мужчина, либо женщина, поэтому на уровне отождествления с формой ты не целый. Ты лишь половина целого. Эта неполнота ощущается во взаимном притяжении мужчин и женщин, в тяге к энергетике противоположной полярности независимо от того, насколько ты осознан. Но в состоянии внутренней соединённости ты ощущаешь подобное притяжение только где-то на поверхности или на периферии своей жизни. Что бы с тобой ни случилось в таком состоянии, оно ощущается чем-то вроде этого. Весь мир воспринимается как нечто вроде волн или ряби на поверхности огромного и глубокого океана. Ты есть и этот океан, и, конечно же, эта рябь, но рябь, которая осознала свою истинную тождественность с океаном, а по сравнению с его беспредельностью и глубиной мир волн и ряби уже не так важен.

Это, впрочем, не означает, что теперь у тебя нет глубокой связи с другими людьми или со своим партнёром. В действительности ты можешь иметь глубокую связь с другими, только когда сознаёшь Сущее. Исходя из Сущего, ты можешь видеть за вуалью форм. В Сущем мужское и женское едины. Твоя форма может продолжать иметь определённые потребности, но у Сущего их нет. Оно уже совершенно и цельно. Если потребности удовлетворены, это прекрасно, но сам факт, удовлетворены они или нет, ничего не меняет в твоём глубинном внутреннем состоянии. Поэтому для просветлённого человека абсолютно реально быть совершенно целостным, реализованным и умиротворённым внутри даже в том случае, если потребность в мужской или женской полярности не удовлетворена, то есть если имеется чувство недостаточности или незавершённости на внешнем уровне его или её бытия.

*Быть геем — помогает это или мешает в поиске просветлённости или тоже не имеет значения?*

Когда ты становишься взрослым, неопределённость твоей сексуальной ориентации, приходящая вслед за осознанием того, что ты «не такой», как все, может вынудить тебя разотождествиться с социально обусловленными шаблонами мышления и поведения. Это автоматически поднимет твой уровень осознанности над уровнем бессознательного большинства, члены которого без вопросов и сомнения принимают к исполнению все унаследованные ими образцы поведения и мышления. В этом случае быть геем — может быть помощью. Несладко быть в какой-то степени изгоем, «чужим», кем-то, кто по какой-либо причине отвергается другими. Это усложняет жизнь, но, поскольку речь идёт о просветлении, это даёт тебе преимущество. Это почти силой выводит тебя из бессознательности.

С другой стороны, если ты развиваешь чувство отождествлённости, основанное на своей гомосексуальности, то, избегая одной ловушки, попадаешь в другую. В

этой игре ты будешь играть роли под диктовку созданного умом имиджа гомосексуалиста. Ты станешь бессознательным. Ты станешь ненастоящим. Под маской эго ты станешь глубоко несчастным. Если это случится с тобой, то нетрадиционная сексуальная ориентация станет большой помехой. Но у тебя, разумеется, всегда есть другой шанс. Остро переживаемое несчастье может стать сильным толчком к пробуждению.

*Разве неправда, что прежде чем ты сможешь иметь полноценные отношения с другим человеком, сначала нужно иметь хорошие отношения с самим собой и любить себя?*

Если тебе неспокойно наедине с собой, то ты будешь искать новых отношений, дабы прикрыть ими своё беспокойство. Но ты можешь быть уверен в том, что в рамках этих взаимоотношений беспокойство снова и снова будет проявляться в какой-нибудь другой форме, и ты, скорее всего, будешь возлагать ответственность за его появление на своего партнёра.

Всё, что тебе на самом деле нужно сделать, — это принять этот момент целиком. После этого тебе будет комфортно здесь и сейчас и легко с самим собой.

Однако нужны ли тебе вообще отношения с собой? Почему бы тебе просто не быть собой? Когда у тебя есть отношения с собой, ты расщепляешь себя надвое: «Я» и «сам», субъект и объект. Эта созданная умом дуальность и есть коренная причина всей ненужной сложности, всех проблем и конфликтов в твоей жизни. В состоянии просветления «ты» есть «сам», то есть «ты» и «сам» сливаются в одно. Ты не осуждаешь себя, ты не жалеешь себя, не гордишься собой, не любишь себя, не ненавидишь себя и т. д. Расщеплённость, вызванная рефлексивным сознанием, замкнутым само на себя, исчезает, и мучения прекращаются. Больше нет «самости», которую тебе надо охранять, защищать и кормить. Когда ты просветлён, один вид отношений у тебя исчезает: исчезают отношения с собой. Отбросив их однажды, ты сделаешь все остальные свои отношения отношениями любви.

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ

### **ЗА СЧАСТЬЕМ И НЕСЧАСТЬЕМ ЕСТЬ ПОКОЙ**

#### **ВЫСШЕЕ БЛАГО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДОБРА И ЗЛА**

*Есть ли разница между счастьем и внутренним покоем?*

Есть. Счастье зависит от условий, которые воспринимаются как позитивные; внутренний покой — нет.

*Разве нельзя притягивать в жизнь только позитивные обстоятельства? Если бы наше отношение к чему-либо и наше мышление всегда были позитивными, то мы совершали бы только позитивные поступки и имели бы только позитивные результаты и ситуации, разве не так?*

Ты на самом деле знаешь, что позитивно, а что негативно? У тебя есть полная картина? Ограничения, неудача, потеря или боль в любой её форме стали величайшими учителями для очень многих людей. Они научили их отпускать ложные представления о себе, отпускать поверхностные цели и желания,

продиктованные эго. Это наделило их глубиной, смирением и сочувствием и сделало ещё более *настоящими*.

Когда с тобой случается что-то негативное, это всегда содержит в себе глубокий урок, хотя, конечно, в этот момент ты можешь его не увидеть. Даже минутное недомогание или какая-нибудь случайность могут показать тебе, что в твоей жизни реально и что нереально, что в конечном счёте важно и что не важно.

Условия, если рассматривать их с более высокой точки зрения, всегда позитивны. Вернее так: они не являются ни позитивными, ни негативными. Они такие, какие есть. И если ты живёшь в полном принятии того, что есть, что представляется единственно разумным способом жить, то в твоей жизни больше не будет ни «добра», ни «зла». Будет только высшее благо, которое включает в себя «зло». Однако с точки зрения ума добро-и-зло, нравится-не-нравится, любовь-ненависть — безусловно существуют. Поэтому в Книге Бытия говорится, что, когда Адам и Ева «вкусили от древа познания добра и зла», им более не было разрешено обитать в «раю».

*Для меня это звучит как отрицание и самообман. Когда со мной или с кем-то из моих близких случается что-нибудь ужасное — несчастный случай, болезнь, возникает какая-нибудь боль или приходит смерть, то я могу притвориться, что для меня всё не так плохо, но факт остаётся фактом — это плохо, тогда почему это надо отрицать?*

Тебе совсем не нужно притворяться. Просто ты позволяешь ситуации быть такой, какая она есть, вот и всё. Это «разрешение быть» уносит тебя за пределы ума со всеми его стереотипами сопротивления, создающими позитивно-негативные полярности. Это сущностный аспект, суть прощения. Прощение настоящего даже важнее, чем прощение прошлого. Если ты прощаешь каждый текущий момент — позволяешь ему быть таким, какой он есть, — тогда в тебе не будет накапливаться обида, которую какое-то время спустя ещё надо будет простить.

Помни, мы не говорим здесь о счастье. Например, если только что умер твой любимый человек или если ты чувствуешь приближение собственной смерти, ты не можешь быть счастливым. Это просто невозможно. Но ты можешь быть в покое. Ты можешь испытывать горечь и обливаться слезами, но для того чтобы позволить этому быть, ты оставляешь сопротивление и чувствуешь стоящие за этим горем безмятежность, тишину и святое присутствие. Это эманация Сущего, это внутренний покой, это добро, не имеющее противоположности.

*А что, если ситуация сложится так, что я смогу с ней что-то сделать? Как я смогу позволить ей быть и в то же самое время изменять её?*

Делай, что должно. И принимай то, что есть. Поскольку ум и сопротивление — это синонимы, то принятие немедленно освобождает тебя от доминирования ума и тем самым восстанавливает твою связь с Сущим. И, как результат, обычные мотивации эго к «деланию» — то есть страх, жадность, стремление к контролю, к защите или потакание ложному самоощущению — перестают действовать. Теперь за дело берётся разумность, намного превосходящая ум, и поэтому во всё, что ты делаешь, начинает втекать качественно иной уровень сознания.

«Прими любой узор, что вплетается в ткань твоей судьбы, ибо что может лучше утолить твои печали?» Это две тысячи лет назад написал Марк Аврелий, один из

тех чрезвычайно редких людей, кто вместе с властью над миром сумел обрести и мудрость.

Похоже, большинству людей необходимо пережить великие страдания, прежде чем они смогут оставить сопротивление и принимать всё как есть, прежде чем научатся прощать. Когда у них это получается, происходит одно из величайших чудес: именно через то, что кажется злом, происходит пробуждение божественного сознания — трансмутация страдания во внутренний покой. Конечная цель и смысл всего существующего в мире зла и страдания заключается в том, чтобы побудить людей к осознанию того, кто они есть на самом деле за именем и телом. Поэтому то, что мы, опираясь на своё узкое видение, воспринимаем как зло, на самом деле является частью не имеющего противоположности высшего блага. Однако это не сможет стать истиной для тебя никак иначе, как через прощение. А пока этого не случится, мы не избавимся от зла, и поэтому зло всё ещё есть.

Через прощение, которое по самой своей сути означает признание нереальности прошлого и позволяет настоящему моменту быть таким, какой он есть, волшебство трансформации вершится не только внутри, но и снаружи. Тихое пространство глубочайшего присутствия возникает как у тебя внутри, так и вокруг тебя. Кто бы и что бы ни попало в это поле сознания — оказывается под его влиянием, иногда скорым и очевидным, а иногда ощущаемым на более глубоких уровнях, и тогда изменения становятся заметными только некоторое время спустя. Ты растворяешь разногласия, исцеляешь от боли, рассеиваешь бессознательность — без какого-либо делания — одним только фактом своего существования и удержанием частоты вибрации глубочайшего присутствия.

~

## **КОНЕЦ ТВОЕЙ ЖИЗНЕННОЙ ДРАМЫ**

*Если ты пребываешь в состоянии принятия и внутреннего покоя, может ли в жизнь продолжать проникать что-то такое, что с точки зрения ординарного сознания можно было бы назвать «плохим», даже несмотря на то, что ты можешь не называть это «плохим»?*

Большая часть так называемого «плохого» в жизни людей случается по причине их собственной бессознательности. Плохие вещи происходят сами по себе или, точнее, их создаёт эго. Иногда я отношусь к ним как к «драме». Если ты полностью осознан, драма не может просочиться в твою жизнь. Позволь мне коротко напомнить тебе, как действует эго и как оно создаёт драму.

Эго — это ненаблюдаемый ум, управляющий твоей жизнью тогда, когда ты не присутствуешь как наблюдатель, как свидетельствующее сознание. Твоё эго воспринимает себя обособленным фрагментом во враждебной ему вселенной, у которого отсутствует внутренняя соединённость с любым иным существом. Эго находится в осаде других эго, которых оно рассматривает как потенциальную угрозу для себя или пытается использовать их в собственных интересах. Основные модели поведения эго созданы для борьбы с собственным глубоко сидящим страхом и чувством отсутствия самодостаточности. Такими моделями являются сопротивление, жадность, стремление властвовать, контролировать, нападать и защищаться. Некоторые из стратегий эго кажутся чрезвычайно искусными, хотя в действительности они никогда не решают проблемы по-настоящему, — просто потому, что эго само является проблемой.

Когда несколько эго сходятся вместе, будь то в личных отношениях или в отношениях между коллективами учреждений и организаций, то «плохие» вещи всё равно рано или поздно случаются. Они принимают вид драмы того или иного вида, форму конфликта, проблем, борьбы за власть, форму эмоционального или физического насилия и т. п. Это включает в себя такие проявления коллективного зла, как войны, геноцид и эксплуатацию — всё, что имеет место как продукт массовой бессознательности. Более того, в силу наличия постоянного сопротивления, которое оказывает эго, в теле затрудняется, а то и вовсе останавливается циркуляция энергии, вследствие чего возникают многие заболевания. Когда ты воссоединяешься с Сущим, ум перестаёт управлять тобой и ты перестаёшь создавать подобные вещи. Ты перестаёшь создавать драмы или участвовать в них.

Когда бы два или более эго ни сошлись вместе, драму того или иного сорта можно считать гарантированной. Если ты сочувствуешь сам себе — это драма. Если ты испытываешь чувство вины или тревоги — это драма. Если ты позволяешь прошлому или будущему заслонять настоящее, то ты создаёшь время, психологическое время, то есть материал, из которого сделана драма. Когда бы ты ни уклонялся от того, чтобы чтить настоящий момент, позволяя ему быть, ты создаёшь драму.

Большинство людей обожает личные жизненные драмы. Их история — это и есть их отождествление. Их жизнью управляет эго. Они вложили в свои драмы всё своё самоощущение. Даже их обычно безуспешные поиски ответа, решения или исцеления становятся частью этих драм. Пока они есть их ум, они больше всего боятся собственного пробуждения и сопротивляются ему.

Когда ты живёшь в состоянии полного принятия того, что есть, всем твоим жизненным драмам приходит конец. Тогда никто не в силах даже втянуть тебя в спор, неважно, как сильно он или она старается. Невозможно спорить с полностью осознанным человеком. Спор включает в себя отождествление себя со своим умом и своей умственной позицией, впрочем, как и со своим сопротивлением, а также с реакцией на позицию другого человека. Результатом спора обычно бывает взаимное подкрепление и усиление противодействующих сторон. В этом и заключается принцип действия механизма бессознательности. Ты же, пребывая в состоянии принятия, по-прежнему сможешь иметь ясную и твёрдую точку зрения, но за ней уже не будет реактивной силы, не будет ни защиты, ни нападения. И она никогда не превратится в драму. Когда ты полностью осознан, ты выходишь из состояния конфликта.

«Находясь в единстве с самим собой, невозможно даже помыслить о конфликте», — утверждает «Курс чудес».

Это относится не только к случаям конфликта с другими людьми, но в гораздо большей степени касается внутреннего конфликта, который тоже прекращается, потому что исчезают разногласия между тем, чего требует и ожидает ум, и тем, что *есть*.

## **НЕПОСТОЯНСТВО И ЦИКЛИЧНОСТЬ ЖИЗНИ**

Однако поскольку ты пребываешь в физическом измерении и имеешь связь с коллективной человеческой психикой, то физическая боль, хотя и редко, всё же возможна. Её не следует путать со страданием или ментально-эмоциональной болью. Любое страдание является результатом сопротивления эго. Живя в физическом мире, ты продолжаешь подчиняться его циклической природе,

точно так же как и закону о всеобщем непостоянстве, однако перестаёшь воспринимать это как «плохое» — для тебя это просто есть.

Через позволение всему «существовать» глубинное измерение, на фоне которого происходит игра противоположностей, являет себя как постоянное присутствие, как устойчивый глубокий покой, как беспричинная радость, живущая по ту сторону добра и зла. Это радость Сущего, это божественный покой.

На уровне формы есть рождение и смерть, созидание и разрушение, рост и распад тел, кажущихся разобщёнными. Это имеет отражение во всём — в жизненном цикле звезды и планеты, физического тела, дерева, цветка, в расцвете и распаде наций, политических систем, цивилизаций, а также в неизбежных периодах обретений и потерь, имеющих место в жизни любого человека.

Существуют периоды успехов, когда к тебе всё как бы само приходит и буйно растёт, и есть периоды неудач, которые иссушают и ломают, и тебе приходится отпускать их, чтобы создавать пространство для появления нового, или для того, чтобы произошла трансформация. Если на данной стадии ты за что-то цепляешься и сопротивляешься, это означает, что ты отказываешься следовать вместе с потоком жизни, а значит, будешь страдать.

Неправда, что период подъёма — это хорошо, а период спада — плохо. Это является правдой лишь с точки зрения ума. Рост обычно считается позитивным явлением, однако ничто не может расти бесконечно. Если бы рост не останавливался, то в итоге принял бы чудовищные масштабы и стал бы просто разрушительным. Распад необходим для того, чтобы был возможен новый рост. Одного без другого не бывает.

Для духовной реализации период спада абсолютно, сущностно необходим. Для того чтобы приблизиться к духовному аспекту, ты должен пережить глубокий провал и скатиться на некоторый уровень или почувствовать глубокую утрату или сильную боль. А может быть, твой самый большой успех обернётся неудачей и станет пустым и бессмысленным. За каждым успехом стоит неудача, за каждой неудачей стоит успех. В этом мире, так сказать, на уровне форм, каждый рано или поздно терпит неудачу, и каждое достижение, в конце концов, обращается в нуль. Формы непостоянны.

Ты по-прежнему сможешь быть активным и получать удовольствие от выражения и создания новых форм и обстоятельств, но уже не будешь отождествляться с ними. Они больше не нужны для того, чтобы давать тебе самоощущение. Они не являются твоей жизнью — это лишь ситуации твоей жизни.

Твоя жизненная энергия тоже циклична. Она не может быть всегда на пике. Бывают периоды, когда энергия низкая и когда высокая. Временами ты весьма активен и созидателен, однако порой всё начинает походить на застой, и тогда кажется, что ты никуда не движешься и ничего не достигаешь. Этот период может продолжаться сколь угодно долго: от нескольких часов до нескольких лет. Есть большие периоды, есть малые периоды внутри больших. Многие опасные для жизни заболевания возникают вследствие борьбы с периодами низкой энергии, которые очень важны для восстановления. Компульсивная зависимость от какой-либо деятельности или склонность черпать ощущение собственной ценности и извлекать личное отождествление из внешних

факторов, таких как достижения и успехи, есть неизбежная иллюзия, сопровождающая тебя до тех пор, пока ты отождествляешь себя с умом. Она сильно затрудняет или делает невозможным принятие периодов спада и позволение им быть. Поэтому, для того чтобы вынудить тебя остановиться, разумность твоего организма может воспользоваться такой мерой защиты, как «придумать» тебе какую-нибудь болезнь, чтобы могла произойти необходимая регенерация.

Циклическая природа вселенной тесно связана с непостоянством всех вещей и ситуаций. Будда сделал это центральной частью своего учения. Любые условия и обстоятельства чрезвычайно нестабильны и находятся в непрерывном движении, или, как он выразился, непостоянство — это характеристика каждого условия, каждой ситуации, с которыми ты сталкиваешься в жизни. Они меняются, исчезают или перестают тебя устраивать. Непостоянство является также и центральной концепцией учения Христа: «Не собирайте себе сокровищ на земле, где моль и ржа истребляют и где воры подкапывают и крадут».

Пока твой ум расценивает условие как «хорошее», будь то отношения, собственность, социальная роль, место жительства или твоё физическое тело, он привязывается к своей оценке и отождествляется с ней. Ум делает тебя счастливым, довольным собой и даже может стать частью того, кто ты есть, или частью твоих представлений о себе. Но ничто не вечно в том измерении, «где моль и ржа истребляют». Неважно, заканчивается это, меняется или претерпевает сдвиг полярности — то же самое условие, которое вчера или в прошлом году было хорошим, внезапно или постепенно становится плохим. То же самое обстоятельство, которое раньше делало тебя счастливым, некоторое время спустя сделает тебя несчастным. Сегодняшнее преуспевание завтра оборачивается пустым потребительством. Удачная женитьба и медовый месяц заканчиваются неудачным разводом или несчастливым сосуществованием. А то и само это обстоятельство исчезает, и тогда его отсутствие делает тебя несчастным. Если условие или ситуация, к которым ум привязался и с которыми он отождествился, изменяются или исчезают, он никак не может это принять. Он будет цепляться за исчезающее обстоятельство и сопротивляться этой перемене с такой силой, как сопротивлялся бы ты, если бы от твоего тела отрывали какую-нибудь конечность.

Иногда мы узнаём о том, что некоторые люди, потерявшие все свои деньги и репутация которых была разбита, покушаются на самоубийство. Это крайние случаи. А иные, переживая какую-нибудь серьёзную потерю или что-нибудь ещё, лишь скорбно грустят или начинают болеть. Они не в состоянии провести черту и почувствовать разницу между своей жизнью и жизненной ситуацией. Недавно я читал об одной знаменитой актрисе, умершей, когда ей было уже за восемьдесят. Когда её красота начала меркнуть и портиться от старости, она стала безнадежно несчастной и сделалась затворницей. Она тоже отождествила себя с обстоятельством — со своей внешностью. Сначала это обстоятельство приносило ей радостное ощущение, а затем безрадостное. Если бы она была способна соединиться с вневременной жизнью внутри себя, то могла бы наблюдать за этим процессом из того места, где царит безмятежность и покой, и позволила бы своей внешней форме спокойно увядать. Более того, её внешняя форма становилась бы всё более прозрачной для света, лучащегося сквозь неё и исходящего от её не имеющей возраста истинной природы, так что её красота никогда бы не увяла, а лишь преобразилась бы в духовную красоту. Но о том, что это возможно, ей никто не рассказал. Широкий доступ к самому сущностному знанию по-прежнему отсутствует.

Будда учил, что даже твоё счастье — это дукха, что на языке пали означает «страдание» или «неудовлетворённость». Счастье неотделимо от своей противоположности. Это означает, что твоё счастье и несчастье — фактически одно и то же. Их разделяет только иллюзия времени.

Это не о том, чтобы относиться к этому негативно. Это лишь признание природы вещей, чтобы ты не гонялся за иллюзией всю оставшуюся жизнь. Это также не о том, чтобы не ценить красивые вещи и приятные обстоятельства. Однако поиск того, чего они не могут дать, — отождествления с чем-либо, чувства постоянства и надёжности или полной реализации, — это путь к страданию и крушению надежд. Вся рекламная индустрия и общество потребления рухнут, если только люди станут просветлёнными и перестанут пытаться найти своё отождествление через вещи. Ибо чем настойчивее ты рвёшься к счастью таким путём, тем стремительнее оно от тебя ускользает. Ничто и никогда не будет приносить тебе удовлетворения, разве что временное и поверхностное, однако до того, как ты докопаешься до истины, тебе, быть может, придётся пережить много разочарований. Вещи и обстоятельства могут доставлять тебе удовольствие, но они же будут причинять тебе боль. Вещи и обстоятельства могут подарить тебе удовольствие, но не могут подарить радость. Ничто не может дать тебе радость. Радость беспричинна и исходит изнутри как радость Сущего. Это суть и важнейшая составляющая состояния внутреннего покоя, состояния, которое зовётся божественным покоем. Оно является твоим естественным состоянием, а не чем-то таким, ради достижения чего тебе нужно усердно работать или бороться.

Многие люди совершенно не понимают, что ни в чём из того, что они делают, чем владеют и за что бьются, не может быть «спасения». Те, кто это понимают, часто изнывают от вселенской скуки и впадают в депрессию: если ничто не может дать тебе по-настоящему полную реализацию, то за что же бороться, есть ли смысл хоть в чём-нибудь? Должно быть, пророк из Ветхого Завета достиг такого понимания, если написал: «Видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот: всё — суета и томление духа».

Когда ты понимаешь смысл этого, ты в одном шаге от отчаяния — и в одном от просветления.

Один буддистский монах однажды сказал мне: «Всё, чему я научился за двадцать лет, пока был монахом, я могу свести к одному предложению: всё, что появляется, — исчезает. Это я знаю». Он имел в виду вот что: «Я научился не сопротивляться тому, что есть; я научился позволять настоящему моменту быть и принимать непостоянную природу всех вещей и обстоятельств. Так я обрёл покой».

Не сопротивляться жизни — значит быть в состоянии благодати, безмятежности и лёгкости. Тогда это состояние больше не будет зависеть от положения вещей — хорошего или плохого. Почти парадоксально, но стоит твоей внутренней зависимости от формы исчезнуть, как общие условия твоей жизни и твой внешний вид приобретают тенденцию к существенному улучшению. Вещи, люди или обстоятельства, которые, как ты думал, были нужны тебе для счастья, теперь начинают приходить к тебе без борьбы и усилий с твоей стороны, и ты волен наслаждаться ими и ценить их — пока они есть. Всё это, конечно, будет преходяще. Циклы будут приходить и уходить, но поскольку зависимости от них

больше не будет, то больше не будет и страха их потерять. Жизнь течёт непринуждённо.

Счастье, исходящее из какого-либо вторичного источника, никогда не бывает очень глубоким. Оно может быть лишь бледным отражением радости Сущего, отголоском вибраций покоя, который ты находишь у себя внутри, входя в состояние непротивления. Сущее выносит тебя за пределы полярных противоположностей ума и освобождает от привязанности к форме. Даже если всё вокруг рушится и разваливается, ты будешь продолжать чувствовать глубинное внутреннее ядро покоя. Возможно, ты не будешь счастливым, но ты будешь в покое.

~

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОТПУСКАНИЕ НЕГАТИВНОСТИ**

Любое внутреннее сопротивление ощущается как негативность того или иного вида. Всякая негативность и есть сопротивление. В этом контексте оба слова — почти синонимы. Диапазон негативности простирается от чувства раздражения или нетерпимости до лютого гнева, от депрессивного настроения или сердитого негодования до суицидального отчаяния. Порой сопротивление пробуждает эмоциональное тело боли. В этом случае даже самая пустяковая ситуация способна породить сильнейшую негативную реакцию в виде гнева, депрессии или глубокого горя.

Эго верит, что через негативность оно может манипулировать реальностью и получать то, чего хочет. Эго верит, что через неё оно может привлекать желательные обстоятельства и отгонять нежелательные. «Курс Чудес» верно указывает, что когда ты несчастен, ты всегда бессознательно веришь в то, что несчастье «купит» тебе то, чего ты хочешь. Если бы «ты» — ум — не верил, что несчастье работает, зачем бы тебе создавать его? Фактом, разумеется, является то, что негативность не работает. Вместо притягивания желательных обстоятельств она тормозит их появление. Вместо рассеивания нежелательных обстоятельств она их консервирует. Единственная «полезная» функция негативности заключается в том, что она укрепляет эго. Вот почему эго так её любит.

Стоит тебе отождествиться с какой-нибудь формой негативности, как ты уже не хочешь выкинуть её из головы, и тогда на глубоко бессознательном уровне ты не хочешь позитивных перемен. Перемены означали бы угрозу твоему отождествлению себя с депрессивной, злой и трудной в общении личностью. Тогда ты будешь игнорировать, отрицать или саботировать позитивную часть своей жизни. Это общее явление. Так же как и неразумное.

Негативность совершенно противоестественна. Это загрязнитель психики, причём между отравлением и уничтожением природы и громадным зарядом негативности, накопленным в коллективной человеческой психике, существует глубинная связь. Никакая другая форма жизни на планете, кроме человека, не знает негативности, точно также как никакая другая форма жизни не оскверняет и не отравляет Землю, которая поддерживает её, являясь основой её существования. Видел ли ты когда-нибудь подавленный цветок или дуб в состоянии стресса? Встречал ли ты когда-нибудь дельфина в состоянии депрессии или лягушку, у которой были бы проблемы с самооценкой, или кошку, которая была бы не в состоянии расслабиться, или птицу, которая затаила бы в себе ненависть и обиду? Случайно испытывать что-то вроде негативности или

демонстрировать симптомы невротического поведения могут только те животные, которые находятся в близком контакте с людьми и поэтому имеют связь с человеческим умом и его безумием.

Последи за растением или животным и позволь им научить тебя принимать то, что есть, позволь им научить тебя уступать настоящему моменту. Позволь им научить тебя Жизни. Позволь им научить тебя целостности, тому, что означает быть единым, быть собой, быть настоящим. Позволь им научить тебя тому, как жить и как умирать, и как не превращать жизнь и смерть в проблему.

Я жил с несколькими мастерами дзен — все они были кошками. Даже утки преподали мне важные духовные уроки. Простое наблюдение за ними есть медитация. Как спокойно и свободно они скользят по воде, пребывая в мире с самими собой, в полном присутствии в моменте, с чувством собственного достоинства и совершенства, какими могут быть только не обременённые умом создания. Тем не менее две утки могут случайно подраться — иногда по непонятной причине или потому что одна вторглась на территорию другой. Обычно драка длится лишь несколько секунд, после чего утки расходятся, расплываются в противоположных направлениях и по пути несколько раз энергично взмахивают крыльями. Потом они продолжают мирно плавать, будто никакой драки и не было. Наблюдая за этим в первый раз, я внезапно понял, что, взмахивая крыльями, они высвобождают избыток энергии, тем самым защищая себя от того, чтобы эта энергия оставалась в теле и превращалась в негативность. Это природная мудрость, и для них это просто, потому что у них нет ума, который без всякой необходимости оживляет прошлое и тем самым строит на нём своё отождествление.

*Разве негативная эмоция не может содержать в себе важное послание? Например, если я часто чувствую депрессию, то это может быть сигналом к тому, что в моей жизни что-то не так. Это может вынудить меня обратить внимание на жизненную ситуацию и что-то в ней изменить. То есть мне надо послушать, что сообщает мне эта эмоция, а не просто отбросить её как негативную.*

Периодически повторяющиеся эмоции иногда действительно содержат сообщение, так же как, впрочем, и болезни. Однако любые изменения, которые ты осуществляешь, касаются ли они твоей работы, твоих взаимоотношений или твоего окружения, в конечном счёте будут оставаться косметическими, пока не начнут исходить от изменений в твоём уровне сознания. Если речь идёт о них, то это может означать только одно: у тебя появляется больше присутствия. Когда ты достигнешь определённой степени присутствия, то негативность в качестве подсказки, как тебе поступить в сложившейся жизненной ситуации, уже не будет нужна. Но раз уж негативность есть, то используй её. Используй её как своего рода сигнал, напоминающий о том, что тебе надо стать ещё более присутствующим.

*Как нам предотвратить появление негативности и как от неё избавиться, если она уже есть?*

Как я уже сказал, ты предотвращаешь её появление, становясь полностью присутствующим. Но пусть это тебя не останавливает. На этой планете есть всего несколько человек, которые способны устойчиво находиться в состоянии присутствия, хотя кто-то уже довольно близок к этому. Скоро, я верю, таких людей станет больше.

Когда бы ты ни отметил, что внутри тебя в какой-либо форме возникла негативность, то не смотри на неё, как на неудачу, смотри на неё, как на полезный сигнал, говорящий тебе: «Проснись. Выйди из ума. Будь в присутствии».

На склоне лет Олдос Хаксли заинтересовался духовными учениями и написал роман под названием «Остров». Он рассказывает историю о человеке, потерпевшем кораблекрушение и оказавшемся на далёком острове, отрезанном от всего мира. На этом острове обитает уникальная цивилизация. Её уникальность состоит в том, что в отличие от остального мира её населяют действительно разумные существа. Первое, что замечает этот человек, — это пёстрые попугаи, которые сидят на дереве и, похоже, чирикают слова: «Внимание. Здесь и Сейчас. Внимание. Здесь и Сейчас». Позже мы узнаём, что жители острова научили их этим словам для того, чтобы постоянно получать напоминание оставаться в присутствии.

Таким образом, когда бы ты ни почувствовал зарождающуюся внутри тебя негативность, вызванную каким-либо внешним фактором, или мыслью, или вообще чем-то неопределённым, что можно было бы осознать, считай, что это голос, предупреждающий тебя: «Внимание. Здесь и Сейчас. Проснись».

Даже слабое раздражение является весьма значительным и требует пристального исследования, без которого будет создаваться кумулятивный прирост неотслеженных реакций. Я уже сказал, что ты можешь стряхнуть раздражение, как только почувствуешь, что больше не хочешь иметь у себя внутри это энергетическое поле и что оно вообще не служит никакой цели. Но, сбросив его, убедись, что ты сбросил его полностью. Если не можешь его стряхнуть, тогда просто прими то, что оно есть, и перенеси внимание на своё ощущение, как я указывал раньше. Чтобы негативная реакция исчезла, в качестве альтернативы её стряхиванию ты можешь представить себе, что становишься всё более и более прозрачным для её внешней причины. Для начала я рекомендую тебе поупражняться на незначительных, даже тривиальных вещах. Скажем, ты тихо сидишь в своей комнате. Вдруг с улицы врывается вой сирены автомобильной сигнализации. В чём цель твоего раздражения? Да ни в чём. Для чего ты его создал? Нет, не ты. Его создал твой ум. Ум был совершенно автоматическим и совершенно бессознательным. Почему ум его создал? Потому что он цепляется за бессознательную веру в то, будто его сопротивление, которое ты ощущаешь как негативность или подавленность в какой-либо форме, каким-то образом рассеет нежелательное обстоятельство. Что, разумеется, является заблуждением. В этом случае то сопротивление, раздражение или гнев, которые создаёт ум, будут беспокоить тебя гораздо больше, чем исходная причина, которую он пытается устранить. Всё это можно трансформировать в духовную практику. Почувствуй себя прозрачным, как бы не имеющим плотного материального тела. Теперь позволь этому звуку или тому, что вызывает у тебя негативную реакцию, пройти прямо сквозь тебя. Он больше не будет ударяться в твёрдую «стену» внутри тебя. Как я сказал, начинай свою практику с малого. Автомобильный сигнал, собачий лай, детское нытьё, дорожная пробка. Вместо того чтобы воздвигать внутри себя стену сопротивления, которая постоянно получает болезненные удары со стороны того, что «не должно происходить», позволь всему этому проходить сквозь тебя.

Положим, что кто-то, желая тебя обидеть, говорит в твой адрес что-то оскорбительное. Вместо ухода в бессознательную реакцию и негативность типа нападения, защиты или отступления, ты позволяешь этому оскорблению пройти

сквозь себя. Не сопротивляйся. Будто здесь нет никого, кто хотел бы сделать тебе больно. Это и есть прощение. Так ты становишься неуязвимым.

Ты можешь спокойно сказать этому человеку, что его или её поведение неприемлемо, если это, конечно, твой выбор. Тогда этот человек будет уже не в силах управлять твоим внутренним состоянием. В этом случае ты сам, а не кто-то другой, будешь владеть собой, и твой собственный ум также больше не будет управлять тобой. Будь то автомобильный сигнал, грубый человек, наводнение, землетрясение или утрата всего нажитого — механизм сопротивления всегда один и тот же.

*Я занимался медитативной практикой, участвовал в семинарах, прочитал много книг о духовности, я пытался быть в состоянии непротивления — но если вы спросите меня, нашёл ли я истину и устойчивый внутренний покой, то мне придётся честно ответить «нет». Почему я его не нашёл? Что ещё я могу сделать?*

Ты продолжаешь искать снаружи, поэтому никак не можешь выйти из режима поиска. Возможно, следующий семинар даст тебе нужный ответ или, может быть, новую технику. Я бы сказал тебе вот что: не ищи покоя. Не ищи никакого иного состояния, чем то, в котором ты пребываешь сейчас, иначе ты создашь себе внутренний конфликт и начнёшь бессознательно сопротивляться. Прости себя за то, что ты не в покое. В тот самый момент, когда ты полностью принимаешь свой не-покой, он начинает трансмутироваться в покой. Всё, что ты целиком принимаешь, будет приводить тебя в состояние покоя. Это и есть чудо уступания.

~

Ты, наверное, слышал выражение «подставь другую щеку», которое две тысячи лет назад использовал великий мастер просветления. Он пытался символически передать секрет непротивления и нереагирования. В этом, как, впрочем, и в других своих утверждениях, он проявлял заботу только о твоей внутренней реальности, а не о наружном сопровождении твоей жизни.

Знаком ли ты с историей о Банзане? Прежде чем стать великим мастером дзен, Банзан много лет провёл в поисках просветления, но оно всё время ускользало от него. Но как-то раз, идя на базар, он краем уха уловил разговор мясника с покупателем.

— Дай мне самое лучшее мясо, какое только у тебя есть, — попросил покупатель. И мясник ответил:

— Каждый кусок мяса, который у меня есть, — самый лучший. Здесь нет ни одного кусочка, который не был бы самым лучшим.

Услышав это, Банзан стал просветлённым.

Я вижу, что ты ждёшь какого-то объяснения. Если ты принимаешь то, что есть, тогда каждый кусочек мяса, то есть каждый момент — самый лучший. Это и есть просветление.

## **ПРИРОДА СОЧУВСТВИЯ**

Выйдя за пределы созданных умом противоположностей, ты уподобляешься глубокому озеру. Внешняя ситуация твоей жизни и происходящие в ней события

— это поверхность озера. Иногда она спокойная, иногда — бурная и взволнованная ветром в полном соответствии с циклами и сменой сезонов. Глубоко внизу, в самой глубине озеро всегда спокойно. Ты — не только его поверхность, ты — всё озеро целиком, ты соединён со своей собственной глубиной, которая всегда остаётся абсолютно спокойной. Ты не сопротивляешься перемене, мысленно цепляясь за какую-либо ситуацию. Твой внутренний покой не зависит от неё. Ты сохраняешь верность Сущему — неизменному, вневременному, бессмертному — и больше не зависишь от того, сумел ли ты реализоваться или стать счастливым во внешнем мире, в мире непрерывно меняющихся форм. Ты можешь наслаждаться ими, играть с ними, создавать новые формы и ценить их красоту. Но у тебя больше не будет потребности привязываться к какой-либо из них.

*Когда становишься таким независимым, разве это не означает, что в результате ты отдаляешься от других?*

Наоборот. До тех пор, пока ты не начнёшь осознавать Сущее и не найдёшь свою собственную реальность, реальность других людей будет ускользать от тебя. Твой ум будет любить или не любить формы их проявления, то есть не только их тела, но вместе с ними и их ум. Истинные отношения возможны, только когда осознаёшь Сущее. Исходя из осознания Сущего, ты будешь воспринимать тело и ум другого человека как некую ширму, чем оно на самом деле и является, за которой ты сможешь чувствовать его истинную реальность, точно так же как чувствуешь свою. Таким образом, если ты столкнёшься со страданием или чьим-то бессознательным поведением, ты останешься присутствующим и осознающим свою соединённость с Сущим и таким образом сможешь заглянуть за форму и почувствовать излучение и чистое Бытие другого человека так же, как своё. На уровне Сущего любое страдание воспринимается как иллюзия. Страдание — это результат отождествления с формой. Настоящие чудеса исцеления иногда происходят через осознание этого, через пробуждение сознания Сущего в других — если они готовы.

*Это и есть сочувствие?*

Да. Сочувствие — это осознание глубинной связи между собой и всеми остальными созданиями. Однако у сочувствия есть две стороны, две стороны этой связки. Поскольку, с одной стороны, ты находишься здесь как физическое тело, то разделяешь уязвимость и смертность своей физической формы с другими людьми, так же как и с каждым иным живым существом. В следующий раз, когда ты произнесёшь: «Я не имею ничего общего с этим человеком», — помни, что у тебя с ним очень много общего: через несколько лет, через два года или через семьдесят лет — в этом нет большой разницы, вы оба станете разлагающимися трупами, потом кучками пыли, а потом совсем ничем. Осознание этого приносит столько отрезвления и смирения, что не оставляет места для гордости. Разве это негативная мысль? Нет, это факт. Зачем ты закрываешь на это глаза? В этом смысле между тобой и любым другим созданием существует полное равенство.

Одной из наиболее мощных духовных практик является глубокая медитация на смертность физических форм, включая собственную. Она называется: «Умри прежде смерти». Иди в неё глубоко. Твоё тело растворяется и перестаёт существовать. Затем наступает момент, когда все формы или созданные умом мысли тоже умирают. Несмотря на это ты остаёшься здесь как божественное присутствие, которым ты и являешься. Светлое, сияющее, полностью

пробужденное. Ничто настоящее никогда не умирало — смертны лишь имена, тела, формы и иллюзии.

~

Другой стороной сочувствия является осознание бессмертности своей истинной природы. На глубоком чувственном плане ты осознаёшь не только собственную бессмертность, но также и бессмертность любого другого творения. На уровне форм ты разделяешь смертность и случайность существования. На уровне Сущего ты разделяешь вечную, лучезарную жизнь. Это две стороны сочувствия. В сочувствии чувство горечи и чувство радости, кажушиеся противоположными, сливаются в одно и трансмутируют в глубокий внутренний покой. Это покой Бога. Одно из самых превосходных и величественных чувств, которое способны переживать человеческие существа и которое имеет колоссальную исцеляющую и преобразующую силу. Но истинное сочувствие, которое я только что описал, — всё ещё большая редкость. Для того чтобы глубоко сопереживать страданию другого существа, тебе определённо требуется иметь высокую степень сознания, однако это представляет лишь одну сторону сочувствия. Такое сочувствие неполно. Истинное сочувствие выходит за пределы сопереживания или жалости. Оно не наступит, пока горечь не смешается с радостью, с радостью Сущего за пределами формы, с радостью вечной жизни.

## **К ИНОМУ ПОРЯДКУ РЕАЛЬНОСТИ**

*Я не согласен с тем, что тело должно умирать. Я убежден, что мы можем достигнуть физического бессмертия. Мы верим в смерть, и поэтому тело умирает.*

Тело умирает не оттого, что ты веришь в смерть. Наоборот, оттого, что ты веришь в смерть, тело существует или кажется, что существует. Тело и смерть — это часть одной и той же иллюзии, порождённой сознанием, работающим в эготипическом режиме, действуя в рамках которого оно лишено способности осознавать Источник жизни и поэтому считает себя отделённым и находящимся под постоянной угрозой. Так оно создаёт иллюзию, что ты есть тело, плотное физическое средство передвижения, находящееся под постоянной угрозой.

Воспринимать себя уязвимым телом, которое рождается и спустя какое-то время умирает, — вот в чём иллюзия. Тело и смерть — это одна нераздельная иллюзия. Одного без другого не бывает. Ты хочешь оставить себе одну часть иллюзии и избавиться от другой, но это невозможно. Либо ты всё это имеешь, либо от всего этого отказываешься.

Однако ты не можешь «улизнуть» из тела, да тебе и не придётся этого делать. Принятие тела за свою истинную природу — чудовищная ошибка восприятия. Но так как твоя истинная природа скрыта где-то внутри этой иллюзии, а не вне её, то тело по-прежнему остается единственной точкой доступа к ней.

Если ты увидел ангела, но по ошибке принял его за каменную статую, то всё, что тебе потребуется сделать, это настроить зрение и ещё пристальнее посмотреть на эту «каменную статую», а не начинать смотреть куда-то ещё. Тогда ты можешь обнаружить, что каменной статуи никогда и было.

*Если тело создаёт вера в смерть, то почему тогда и у животного есть тело? Ведь у животного нет эго и оно не верит в смерть...*

Но всё же оно умирает, или кажется, что умирает.

Помни, что твоё восприятие мира является отражением состояния твоего сознания. Ты не отделён от него, и вне его нет никакого объективного мира. В каждый момент твоё сознание создаёт мир, в котором ты живёшь. Одним из величайших откровений современной физики является понимание того, что между наблюдателем и наблюдаемым существует единство: человек, проводящий эксперимент, — наблюдающее сознание — не может быть отделён от наблюдаемого явления, а различные способы его рассмотрения становятся причиной того, что оно ведёт себя по-разному. Если на глубинном уровне ты веришь в разделённость и необходимость борьбы за выживание, то видишь, что твоё убеждение отражается во всём, что тебя окружает и что твоим восприятием управляет страх. В этом случае ты живёшь в мире смерти, в мире тел, сражающихся, убивающих и пожирающих друг друга.

Ничто не является тем, чем кажется. Мир, который ты создаёшь и видишь посредством эготипического ума, может казаться тебе весьма несовершенным местом, просто долиной слёз. Однако то, что ты воспринимаешь, — это лишь своего рода символ наподобие образа в сновидении. Так твоё сознание интерпретирует молекулярный танец энергии вселенной и взаимодействует с ним. Эта энергия является сырым материалом так называемой физической реальности. Ты видишь её с точки зрения тел, рождения и смерти или борьбы за выживание. Потенциально возможны и на самом деле существуют бесконечное число совершенно иных интерпретаций, совершенно различных миров — всё зависит от воспринимающего сознания. Каждое существо является фокальной точкой сознания, а каждая такая фокальная точка создаёт собственный мир, несмотря на то, что все эти миры тесно связаны. Есть мир человека, мир муравья, мир дельфина и т. д. Есть неисчислимое количество существ, частота вибраций сознания которых настолько отлична от твоей, что ты, скорее всего, даже не сознаёшь их существования, точно так же, как они не сознают твоего. Высоко осознанные существа, которые обладают знанием как о своей соединённости с Источником, так и о соединённости друг с другом, населяют такой мир, который показался бы тебе райским, хотя все миры в конечном итоге — это единый мир.

Наш коллективный человеческий мир создан преимущественно на том уровне сознания, который мы называем умом. Даже внутри этого мира существуют колоссальные различия, множество «суб-миров», зависящих от того, кто именно воспринимает и создаёт эти миры. Все миры тесно связаны, и когда трансформация коллективного человеческого сознания произойдёт, то природа и животные тоже будут отражать эту трансформацию. В Библии говорится о том, что в грядущие века «Лев будет лежать рядом с ягнёнком». Это указывает на возможность существования совершенно иного порядка реальности.

Мир, как он сейчас нам представляется, о чём я уже говорил, в значительной мере является отражением эготипического ума. Страх, являющийся неизбежным следствием эготипического заблуждения, — это и есть тот мир, в котором господствует страх. Так же как образы в сновидении символизируют внутреннее состояние или ощущения, наша коллективная реальность в значительной степени является выражением страха и отражением тяжёлых слоев негативности, накопленной в коллективной человеческой психике. Мы не отделены от нашего мира, поэтому, когда большая часть человечества освободится от эготипического заблуждения, эта внутренняя перемена повлияет на всё сотворённое. Ты будешь жить буквально в новом мире. Это и есть сдвиг в

планетарном сознании. Странное высказывание буддистов, что каждое дерево и каждая травинка в конечном счёте станут просветлёнными, указывает на ту же истину. Согласно высказыванию святого Павла, всё сотворённое ожидает просветления человечества. Так я интерпретирую его слова: «Ибо тварь с надеждою ожидает откровения сынов Божиих». Святой Павел продолжает и говорит, что через это будут спасены все творения:

«Ибо знаем, что вся тварь совокупно стенает и мучится донине; и не только она, но и мы сами, имея начаток Духа, и мы в себе стенаем, ожидая усыновления, искупления тела нашего».

То, что сейчас нарождается, — это новое сознание и его неминуемое отражение — новый мир. Это также было предсказано в Книге Откровений Нового Завета: «И увидел я новое небо и новую землю, ибо прежнее небо и прежняя земля миновали».

Но не путай причину со следствием. Твоя первоочередная задача — не искать спасения через создание лучшего мира, а пробудиться от отождествления с формой. Теперь ты уже не прикован к этому миру, к этому уровню реальности. Ты можешь почувствовать свои корни в Непроявленном, и поэтому можешь быть свободным от привязанности к проявленному миру. Ты по-прежнему можешь продолжать наслаждаться преходящими удовольствиями этого мира, но у тебя исчезнет страх потерять их, поэтому больше не будет необходимости за них держаться. Несмотря на то, что ты по-прежнему можешь наслаждаться чувственными удовольствиями, у тебя уже не будет страстного желания телесных ощущений, так же как и постоянного стремления к наиболее полной реализации путём получения психологического вознаграждения через подпитку эго. Теперь ты сможешь пребывать в контакте с чем-то бесконечно большим, чем удовольствие, большим, чем любое проявленное.

В известном смысле плотный мир теперь тебе уже больше не нужен. Тебе не требуется даже того, чтобы он стал другим, отличным от того, какой он есть.

Только с этого момента ты начинаешь вносить настоящий вклад в создание лучшего мира, в создание иного порядка реальности. Только с этого момента ты становишься способным испытывать истинное сочувствие и помогать другим на причинном уровне. Лучший мир может создать только тот, кто вышел за пределы этого мира.

Может быть, ты помнишь, что мы уже говорили о двойственной природе истинного сочувствия, которое является осознанием общности уз смертности и бессмертия. Сочувствие такого глубокого уровня является исцеляющим в самом широком смысле. Исцеляющее воздействие этого состояния основано в первую очередь на бытии, а не на делании. Каждый, с кем ты вступаешь в контакт, будет тронут исходящим от тебя присутствием и покоем, причём неважно, осознаёшь ты это или нет. Когда ты целиком присутствуешь, а люди вокруг ведут себя бессознательно, ты не будешь чувствовать в себе потребности на это реагировать, потому что не позволяешь этому стать реальностью. Твой покой настолько велик и глубок, что в нём исчезает всё, что не является покоем, будто ничего и не было. Это прерывает кармический цикл действий и противодействий. И животные, и деревья, и цветы будут чувствовать твой покой и будут откликаться на него. Ты учишь через бытие, через демонстрацию покоя Бога. Ты становишься «светом мира», эманацией чистого

сознания и поэтому прекращаешь страдание на уровне причины его возникновения. Ты удаляешь бессознательность из этого мира.

~

Однако это не означает, что ты уже можешь не учить посредством деланья — то есть, например, показывая, как разотождествиться с умом, как распознать чьи-то внутренние бессознательные стереотипы и т. д. То, кто ты есть, всегда будет самым жизненно важным учением и гораздо более мощным преобразователем мира, чем то, что ты говоришь, и даже неизмеримо более важным и сущностным, чем то, что ты делаешь. Более того, признание первичности Сущего и тем самым работа на причинном уровне не исключают возможности проявления твоего сочувствия одновременно на уровне делания и результата делания путём облегчения страдания, когда бы ты с ним ни столкнулся. Если голодный попросит у тебя хлеба, и у тебя есть немного, то ты дашь ему. Но когда ты отдаёшь этот хлеб, даже если ваше взаимодействие очень кратко временно, единственное, что на самом деле имеет значение — это только тот момент, когда ты делишься Сущим, а хлеб является всего лишь символом этого. Глубинное исцеление заключено внутри него. В этот момент нет ни дающего, ни берущего.

*Но сперва не должно быть ни голода, ни голодной смерти. Как можно создать лучший мир, не покончив сначала с таким злом, как голод и насилие?*

Любые проявления зла — это следствие бессознательности. Ты можешь смягчить последствия, но не можешь их устранить, пока не устранишь причину. Истинные перемены происходят внутри, а не снаружи.

Если ты призываешь к облегчению страдания во всём мире, что является весьма благородным делом, помни, что не следует фокусироваться исключительно на внешней стороне, — иначе ты столкнёшься с разочарованием и отчаянием. Без глубоких изменений в человеческом сознании мировое страдание будет оставаться бездонной ямой. Поэтому не позволяй своему сочувствию становиться односторонним. Сопереживание чьей-либо боли или утрате, а также желание помочь должны уравниваться глубоким пониманием вечной природы жизни и иллюзорности любой боли. Только тогда ты сможешь позволить своему покою втекать во всё, что ты делаешь, и только тогда ты станешь работать одновременно и на уровне результата, и на уровне причины.

Это справедливо также и в случае, когда ты поддерживаешь какое-либо движение, призванное остановить и удержать глубоко бессознательных людей от уничтожения самих себя, друг друга, своей планеты или удержать их от причинения страшных страданий другим существам, способным чувствовать. Помни: точно так же как нельзя сражаться с тьмой, нельзя сражаться с бессознательностью. Если ты будешь пытаться это делать, то противоположности начнут усиливаться и укреплять свои боевые порядки. Ты отождествишься с одной полярностью, из другой создашь себе «врага» и таким образом сам себя втянешь в бессознательность. Поднимай осознанность путём распространения информации, и самое большее, что ты можешь себе позволить, — это практика пассивного сопротивления. Но в этом случае будь уверен в том, что не носишь внутри себя ни сопротивления, ни ненависти, ни негативности. «Любите врагов ваших», — сказал Иисус, что, разумеется, означает «не имейте врагов».

Занявшись однажды работой на уровне следствий слишком легко в ней потеряться. Оставайся бдительным и будь очень, очень присутствующим. Главным фокусом должен оставаться каузальный, причинный уровень, главной целью — обучение просветлению, а покой будет твоим самым драгоценным подарком этому миру.

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

### СМЫСЛ УСТУПАНИЯ

#### ПРИНЯТИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

*Вы несколько раз упомянули об «уступании». Мне эта идея не нравится. Звучит как-то фаталистично. Если мы всё всегда принимаем так, как оно есть, значит, не намереваемся предпринять никаких попыток изменить это в лучшую сторону. Мне кажется, что когда мы говорим о прогрессе в личной жизни или в своей жизни в обществе, то говорим не о том, чтобы принимать ограничения настоящего, а о том, чтобы стараться выйти за их рамки и создать что-то лучшее. Если бы мы этого не делали, то продолжали бы жить в пещерах. Как нам примирить уступание с желанием всё изменить и сделать лучше?*

Для некоторых людей понятие уступания или сдачи может иметь негативный смысл, заключающий в себе представление о поражении, капитуляции, неудавшихся попытках отвечать на вызовы жизни, о впадении в летаргию и т. д. Однако истинное уступание совершенно не похоже на это. Совсем необязательно пассивно терпеть ситуацию, в которой ты оказался, и ничего с ней не делать. Это также не означает, что нужно перестать строить планы или приступать к позитивным действиям.

Уступание — это простая, но глубокая мудрость уступать течению жизни, вместо того чтобы *противостоять* ей. Единственное место, где ты можешь ощущать течение жизни, — это настоящий момент, поэтому сдаться, уступить означает принять настоящий момент без каких-либо условий и оговорок. Это значит отказаться от внутреннего сопротивления тому, что есть. Языком умозаключений и эмоционального негативизма внутреннее сопротивление говорит «нет» тому, что есть. Это становится в буквальном смысле декларацией, особенно когда дела «идут плохо», что само по себе свидетельствует о разрыве между ультимативными требованиями или безапелляционными ожиданиями твоего ума с одной стороны и тем, что есть, с другой. Этот разрыв и есть промежуток боли. Если ты уже достаточно пожил на свете, то знаешь, что дела довольно часто «идут не так». И если ты действительно хочешь убрать из жизни боль и печаль, то именно в такие периоды нужно практиковать уступание. Принятие того, что есть, сразу же освобождает тебя от отождествления с умом и тем самым восстанавливает твою соединённость с Сущим. Сопротивление — это и есть ум.

Уступание — это чисто внутреннее явление. Но из этого не следует, что ты ничего не можешь предпринять на внешнем плане или изменить ситуацию. В действительности всё, что тебе нужно сделать, когда ты уступаешь ситуации, — это принять лишь один её тончайший срез, именуемый настоящим моментом, а отнюдь не всю ситуацию целиком.

К примеру, если ты завяз где-нибудь в грязи, ты же не скажешь: «Хорошо, я подчиняюсь тому, что завяз в грязи». Подчинение — это не уступание. Тебе не нужно принимать нежелательную или неприятную жизненную ситуацию. Тебе не

нужно обманывать и убеждать себя, будто в том, что ты увяз в грязи, нет ничего плохого. Нет. Ты целиком осознаёшь своё желание выбраться из неё. Затем ты сужаешь внимание и направляешь его на настоящий момент и сосредоточиваешь его на нём, и ни в коем случае не навешиваешь на него ментальных ярлыков. Это означает, что у тебя уже не будет никаких суждений по поводу настоящего момента. Поэтому у тебя не будет сопротивления и эмоциональной негативности. Ты принимаешь только то, что этот момент «есть». Затем ты предпринимаешь решительные действия и делаешь всё, что в твоих силах, чтобы выбраться из этой грязи. Такое действие я называю позитивным. Оно намного эффективнее негативного действия, порождённого гневом, отчаянием или разочарованием. Ты продолжаешь практиковать уступание до тех пор, пока не достигнешь желаемого результата, воздерживаясь при этом от навешивания на настоящий момент каких-либо ярлыков.

Позволь мне предложить тебе визуальную аналогию как иллюстрацию смысла, который я в это вкладываю. Ты идёшь ночью по тропинке, окутанной густым туманом. Но у тебя есть мощный фонарь, который пробивает своим светом туман и создаёт впереди тебя узкое и чистое пространство. Туман — это твоя жизненная ситуация, включающая прошлое и будущее; фонарь — это твоё осознанное присутствие; чистое и ясное пространство — это настоящий момент.

Не-уступание делает твою психологическую форму — скорлупу эго — твёрже, и тем самым формирует у тебя сильное чувство разобщённости. Ты начинаешь воспринимать окружающий мир, и особенно людей, как угрозу. У тебя нарастает бессознательная потребность уничтожать других путём осуждения, а также потребность соперничать и доминировать. Даже природа становится твоим врагом, а твоим восприятием и интерпретациями командует и управляет страх. Душевная болезнь, которую мы называем паранойей, — всего лишь немногим более острая форма этого обычного, но весьма дисфункционального состояния сознания.

Вследствие сопротивления жёсткой и ригидной становится не только твоя психологическая форма, но вслед за ней и физическая, то есть твоё тело. В разных его частях возникает напряжение, и всё тело сжимается. Свободное течение жизненной энергии в нём значительно затрудняется, в то время как её циркуляция является сущностно важной для его здорового функционирования. Физкультура и некоторые виды физиотерапии могут способствовать возобновлению её циркуляции, однако, до тех пор пока ты не сделаешь уступание практикой своей повседневной жизни, эти меры будут приводить только к временному снятию симптомов, и так будет продолжаться до тех пор, пока причины этого, то есть стереотипы сопротивления, не будут растворены.

Внутри тебя есть нечто такое, что никогда не бывает затронутым мимолетными, преходящими обстоятельствами, создающими твою жизненную ситуацию, а путь доступа к этому только один — и он пролегает через уступание. Это и есть твоя жизнь, то самое твоё Сущее, которое вечно пребывает во вневременном царстве настоящего. Отыскание этой жизни и есть «то единственное, что только и нужно», о чём говорил Иисус.

Если ты считаешь, что твоя жизненная ситуация не отвечает твоим требованиям или даже нетерпима, то первое, что тебе следует сделать, чтобы сломать бессознательную модель сопротивления, которая является питательной средой для этой ситуации, — это уступить ей.

Уступание прекрасно сочетается с действиями, осуществлением перемен или с достижением целей. Когда ты действуешь в состоянии уступания, твои действия наполняются совершенно другой энергией, другим качеством. Уступание соединяет тебя с энергетическим источником Сущего, и если Сущее вселяется в твои действия, то они превращаются в радостный праздник жизненной силы, которая ещё глубже уносит тебя в настоящий момент. Качество того, что ты делаешь или создаёшь через «несопротивление», неизмеримо возрастает. Результаты начинают «заботиться» сами о себе и начинают отражать это качество. Мы можем назвать это «действием в уступании». Это не та работа, какую мы знали на протяжении тысячелетий. По мере пробуждения всё большего количества людей слово *работа* будет уходить из употребления и, может быть, тогда для его замены будет придумано новое слово.

Качество твоего сознания в настоящий момент — вот что является главным определяющим фактором твоего будущего, поэтому самым важным из всего, что ты можешь сделать для осуществления позитивных перемен, — это уступить. Любое действие — вторично. Неуступчивое сознание не может родить никакое по-настоящему позитивное действие.

*Я понимаю, что если окажусь в ситуации, которая мне неприятна или не устраивает меня, и полностью приму момент, который есть, то страдания или несчастья не будет. Я поднимусь над ситуацией. Но я ещё не совсем понимаю, откуда будет приходить энергия для того, чтобы у меня появилась мотивация к действию и осуществлению перемен, если у меня не будет хотя бы какой-нибудь доли неудовлетворённости.*

В состоянии уступания ты очень ясно видишь и хорошо понимаешь, что именно нужно делать, и вслед за тем действуешь, занимаясь только одним делом и фокусируясь только на чём-то одном в каждый текущий момент времени. Учись у природы: наблюдай за тем, каким образом в ней всё происходит и как приходит к своему завершению, наблюдай за тем, как это чудо жизни разворачивается, не испытывая ни малейшего огорчения или неудовлетворённости. Вот почему Иисус сказал: «Посмотрите на полевые лилии, как они растут; ни трудятся, ни прядут».

Если тебя не устраивает ситуация в целом, *выдели из неё настоящее мгновение* и уступи тому, что в нём есть. Это и есть тот самый фонарь, который пробивает туман. Тогда твоё сознание выйдет из-под влияния внешних факторов. Ты уже больше не будешь исходить из реакции и сопротивления.

Затем рассмотри особенности ситуации. Спроси себя: «Могу ли я прямо сейчас что-нибудь сделать, чтобы изменить ситуацию, или исправить её, или выйти из неё?» Если да, то делай то, что для этого нужно. Не занимайся одновременно сотней дел, которые тебе нужно делать или которыми придётся заняться в будущем, а сосредоточь всё внимание на том единственном деле, которым можешь заняться сейчас. Это не значит, что тебе не нужно ничего планировать. Вполне может оказаться, что именно планирование может стать тем единственным делом, которое ты сможешь делать прямо сейчас. Но будь уверен в том, что ты не начинаешь крутить своё «ментальное кино», не проецируешь себя в будущее, тем самым заставляя себя терять настоящий момент. Действие может не дать тебе немедленных результатов. Пока оно их не принесёт — не сопротивляйся тому, что есть. Если же ты ничего не можешь предпринять и не в состоянии вытащить себя из ситуации, используй её для того, чтобы ещё глубже войти в состояние уступания, ещё глубже войти в

настоящий момент, ещё глубже войти в Сущее. Когда тыходишь в это вневременное измерение присутствия, то перемены частенько начинают происходить совершенно удивительным образом, без особого вмешательства с твоей стороны. Жизнь начинает помогать тебе и сотрудничать с тобой. Если внутренние факторы, такие как страх, чувство вины или инерции, удерживают тебя от действия, то они растворяются в свете твоего осознанного присутствия.

Не путай понятие уступания с отношением типа «меня больше ничего не волнует» или «мне вообще всё равно». Если ты посмотришь на это пристально, то обнаружишь, что такое отношение заражено негативностью в форме скрытой обиды и поэтому уступанием не является, а оказывается лишь замаскированным сопротивлением. Когда ты уступаешь, то, чтобы проверить, не осталось ли у тебя внутри какого-то следа сопротивления, направь внимание внутрь себя. Делая это, будь чрезвычайно внимательным и чувствительным, иначе ты можешь оставить незамеченным маленький комочек сопротивления в виде какой-нибудь затаившейся в тёмном углу мысли или бессознательной эмоции.

## **ОТ ЭНЕРГИИ УМА К ЭНЕРГИИ ДУХА**

*Отпустить сопротивление — это проще сказать, чем сделать. Я ещё не совсем ясно понимаю, как нужно отпускать. Если вы говорите, что через уступание, то у меня остаётся вопрос: «Как?»*

Начни с признания того, что сопротивление есть. Будь в нём, когда оно только начинает возникать, когда оно только зарождается. Наблюдай за тем, как твой ум создаёт его, как он навешивает ярлыки на возникшую ситуацию, на тебя, на других. Посмотри, как в это втягивается твой мыслительный процесс. Почувствуй энергию этой эмоции. Наблюдая за сопротивлением, ты сам увидишь, что оно не служит никакой цели. Фокусируя всё своё внимание на настоящем моменте, ты делаешь бессознательное сопротивление осознаваемым, а тут ему и конец. Ты не можешь в один и тот же миг быть осознанным и несчастным, быть осознанным и пребывать в негативном состоянии. Негативность, чувство подавленности или наличие любой формы страдания говорит о присутствии сопротивления, а оно всегда бессознательно.

*Разве я могу быть осознанным в отношении своих неприятных ощущений?*

Ты выбрал бы состояние несчастья? Если ты его не выбирал, то откуда оно взялось? С какой целью? Кто поддерживает в нём жизнь? Ты говоришь, что осознаёшь свои неприятные ощущения, но на самом деле отождествляешь себя с ними и поддерживаешь в них жизнь только через своё компульсивное думанье о них. Всё это и есть бессознательность. Если бы ты был осознанным, то есть полностью присутствующим в настоящем моменте, то вся негативность растворилась бы практически мгновенно. Она не может выжить в твоём присутствии. Она может выживать только в твоём отсутствии. Даже тело боли не может долго протянуть, если ты находишься в состоянии присутствия. Ты сам подкармливаешь своё состояние несчастья, уделяя ему время. Время — это его кровь. Лиши его времени через глубокое осознание своего присутствия в моменте — и оно умрёт. Однако действительно ли ты хочешь его смерти? На самом ли деле ты сыт им по горло? Кем ты будешь без него?

До тех пор пока ты не начнёшь практиковать уступание, духовное измерение жизни будет оставаться для тебя чем-то таким, о чём ты читаешь, говоришь, пишешь книги, о чём думаешь, во что веришь — или не веришь, что тоже вполне возможно. Это не изменит сути дела. До тех пор, пока уступание не станет

живой реальностью твоего бытия. Когда это произойдёт, энергия, которую ты излучаешь и которая управляет твоей жизнью, перейдёт на гораздо более высокую частоту вибраций, чем энергия ума, продолжающая управлять нашим миром, — а это и есть энергия, формирующая существующие социальные, политические и экономические структуры нашей цивилизации и продолжающая утверждать себя через нашу систему образования и средства массовой информации. Духовная энергия приходит в этот мир через уступание. Она создает «не-страдание» как для себя, так и для остальных людей, так же как, впрочем, и для других форм жизни на нашей планете. В отличие от энергии ума она не загрязняет землю и не подчиняется закону противоположностей, который навязывает нам идею о том, будто ничто не может существовать в отсутствие своей противоположности, будто добра не бывает без зла. Те, кто без умолку болтают об энергии ума, продолжают оставаться в подавляющем большинстве, и они же по-прежнему не осознают тот факт, что духовная энергия существует. Эта энергия принадлежит к иному порядку реальности, и только когда достаточное количество людей войдёт в состояние уступания и, тем самым, полностью освободится от негативности, энергия уступания начнёт создавать другой мир. Если Земле суждено выжить, то это произойдёт только благодаря энергии живущих на ней людей.

Делая своё знаменитое пророческое заявление в Нагорной Проповеди, Иисус ссылался именно на эту энергию: «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю». Это и есть безмолвное, но в высшей степени насыщенное присутствие, которое рассеивает бессознательные стереотипы ума. Те ещё какое-то время могут сохранять активность, но они уже не смогут управлять твоей жизнью. Внешние обстоятельства, которым ты сопротивлялся, также имеют тенденцию сдвигаться или быстро растворяться через уступание. Уступание — это очень мощная сила как для изменения ситуаций, так и для трансформации людей. Если обстоятельства не сдвигаются сразу, то принятие настоящего момента позволяет тебе подняться над ними. В любом случае — ты свободен.

## **УСТУПАНИЕ В ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ**

*А как быть с теми людьми, которые хотят меня использовать, манипулировать или управлять мной? Уступать ли мне им?*

Они отрезаны от Сущего, поэтому бессознательно пытаются получить энергию и силу от тебя. Верно то, что пытаться использовать других или манипулировать другими будет только бессознательная личность, но в равной степени верно и то, что только бессознательную личность можно использовать или подвергать манипуляции. Если ты сопротивляешься или борешься с бессознательным поведением других, то сам становишься бессознательным. Однако уступание не означает, что тебе следует позволять бессознательным людям использовать тебя. Вовсе нет. Абсолютно допустимо, если ты твёрдо и чётко скажешь человеку «нет» или выйдешь из сложившейся ситуации и в то же время будешь пребывать в состоянии полного внутреннего непротивления. Когда ты говоришь «нет», неважно, человеку или ситуации, то пусть это исходит не из реакции, а из интуиции, из ясного осознания того, что в данный момент для тебя правильно и что неправильно. Пусть это «нет» будет не реактивным, а высококачественным «нет», таким «нет», которое свободно от какой бы то ни было негативности и поэтому не создаёт прироста страдания.

*У меня на работе сложилась неприятная ситуация. Я пытался уступить ей, но это оказалось невозможным. Во мне всё ещё есть довольно сильное сопротивление.*

Если ты не в состоянии уступить ситуации, тогда действуй немедленно: выговоришься или что-нибудь сделаешь, чтобы у тебя появился шанс изменить ситуацию, — или же выйди из неё. Прими на себя ответственность за свою жизнь. Не загрязняй негативностью ни своё прекрасное и лучезарное внутреннее Сущее, ни Землю. Не давай угнетённому состоянию — состоянию несчастья, в каком бы виде оно ни приходило, поселяться у тебя внутри.

Если у тебя нет возможности действовать, например, если ты сидишь в тюрьме, тогда у тебя остаётся выбор из двух вариантов: сопротивление или уступание. Скованность или внутренняя свобода от внешних обстоятельств. Страдание или внутренний покой.

*Нужно ли практиковать непротивление также и по отношению к внешним проявлениям жизни, я имею в виду непротивление насилию, или это касается только нашей внутренней жизни?*

Тебе следует заботиться только о внутреннем аспекте. Это первично. Конечно же, вместе с тем это будет менять и твою жизнь, и твой образ действий во внешнем мире, в твоих отношениях и т. д.

Уступание внесёт в твои отношения серьёзные изменения. Если ты ни за что не можешь принять то, что есть, то подразумевается, что ты и других не сможешь принять такими, какие они есть. Ты будешь судить, критиковать, клеймить, сортировать, отбраковывать или пытаться переделывать людей. Более того, если ты постоянно превращаешь настоящий момент в средство достижения цели, которая находится в будущем, то вместе с этим ты превращаешь каждого человека, с которым сталкиваешься или имеешь отношения, в такое же средство достижения цели. В этом случае отношения как аспект человеческого бытия становятся для тебя делом вторичной важности или вообще неважными. Первичным становится то, что ты можешь от этих отношений получить, будь то вещи, власть, физические удовольствия или какая-либо иная форма вознаграждения для твоего эго.

Позволь мне показать тебе, как уступание может работать в отношениях. Когда ты вступишь в какой-нибудь спор или конфликтную ситуацию, возможно, с партнёром или с кем-то из близких, начни с наблюдения за тем, как быстро у тебя нарастает стремление защищаться, когда твоя позиция подвергается атаке, или же почувствуй силу собственной агрессии, когда атакуешь позицию другого человека. Понаблюдай за своей привязанностью к точкам зрения и мнениям. Почувствуй ту ментально-эмоциональную энергию, которая стоит за твоей потребностью быть правым и делать другого человека неправым. Это энергия эготипического ума. Признавая и чувствуя её в полной мере, ты делаешь её осознанной. Тогда в один прекрасный момент, прямо в разгар спора, ты вдруг осознаешь, что у тебя есть выбор, и, может быть, решишь отбросить свою реакцию хотя бы для того, чтобы полюбопытствовать, что будет происходить. Ты сдаёшься, уступаешь. Я не имею в виду, что ты отбрасываешь эту реакцию, произнося: «Хорошо, ты прав», — и в этот же самый момент у тебя на лице написано: «Я выше всей этой детской бессознательности». В этом случае ты просто перенесёшь своё сопротивление на другой уровень вместе с по-прежнему активным эготипическим умом, требующим превосходства. Я говорю об отпуске всего поля ментально-эмоциональной энергии, находящегося внутри тебя и продолжающего бороться за власть.

Эго хитро и коварно, поэтому для того, чтобы понять, на самом ли деле ты перестал отождествляться с умственной позицией и освободился от влияния ума, тебе нужно быть в высшей степени бдительным и абсолютно честным с собой. Если ты вдруг почувствовал внезапную лёгкость, ясность и глубокий покой, — это верный признак того, что ты уступил по-настоящему. Теперь, когда ты уже больше не подпитываешь умственную позицию другого человека силой своего сопротивления, наблюдай за тем, что будет происходить с ним. Истинное общение начинается тогда, когда отождествление с умственной позицией больше не стоит у тебя на пути.

*А что по поводу непротивления насилию, агрессии и тому подобному?*

Непротивление не обязательно означает ничего-не-деланье. Непротивление подразумевает только то, что любое твоё «деланье» становится нереактивным. Вспомни глубокую мудрость, лежащую в основе практики восточных боевых искусств: не сопротивляйся силе противника. Поддайся, чтобы победить.

Говоря это, я имею в виду то, что когда ты пребываешь в состоянии наивысшего присутствия, то «ничего-не-деланье» оказывает на ситуации и людей чрезвычайно мощное преобразующее и исцеляющее действие. В даосизме есть термин *wu wei* (у вэй), который обычно переводится как «действие без действия» или как «тихое-сидение-и-ничего-не-делание». В древнем Китае это считалось наивысшим достижением или добродетелью. Оно радикально отличается от бездеятельности, характерной для обычного состояния сознания или, лучше сказать, «не-сознания», порождённого страхом, инерцией или нерешительностью. Реальное «ничего-не-делание» включает в себя и внутреннее непротивление, и наивысшую готовность.

С другой стороны, если всё-таки тебе придётся действовать, то ты уже не станешь делать это, отталкиваясь от реакций обусловленного ума, а будешь откликаться на ситуацию исходя из своего осознанного присутствия. Твой ум, являясь отражением этого состояния сознания, будет свободен от всевозможных концепций, в том числе и от концепции ненасилия. Ну, кто же, право, может заранее сказать, что именно ты будешь делать?

Эго верит в то, что твоя сила — в сопротивлении, тогда как на самом деле сопротивление отрезает тебя от Сущего, от единственного места истинной силы. Сопротивление — это слабость и страх, замаскированные под силу. То, что эго считает слабостью, — это твоё Сущее в его чистоте, невинности и силе. То, что эго считает силой, — это слабость. Поэтому, чтобы прикрыть «слабость», которая в действительности является твоей силой, эго существует в режиме непрерывного сопротивления и играет подставные роли.

Бессознательное исполнение ролей, типичное для отсутствия уступания, в огромной степени определяет и предreshает качество межличностного взаимодействия. Когда ты пребываешь в состоянии уступания, то тебе больше не нужна ни защита эго, ни его маски. Ты становишься очень простым, очень настоящим. «Это опасно, — говорит эго. — Тебе могут причинить вред. Ты станешь уязвимым». Вот уж чего эго точно не знает, так это того, что, отпустив сопротивление, став «уязвимым», ты сможешь открыть и обрести свою истинную и сущностную неуязвимость.

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ БОЛЕЗНИ В ПРОСВЕТЛЕНИЕ**

*Если кто-то серьёзно болен и полностью принимает своё состояние и уступает болезни, не получается ли так, что тем самым он отказывается от твёрдого намерения вернуть себе здоровье? Ведь тогда решимости бороться с болезнью у него больше не будет, разве не так?*

Уступание — это внутреннее и безоговорочное принятие того, что есть. Мы говорим о *твоей жизни* — о настоящем мгновении, а не об условиях или обстоятельствах *твоей жизни*, и даже не о том, что я называю *твоей жизненной ситуацией*. Об этом мы уже говорили.

А что касается болезни, то болезнь — это всего лишь часть *твоей жизненной ситуации*. А раз так, то у неё есть прошлое и будущее. Прошлое и будущее до тех пор будут представлять собой непрерывный континуум, пока через осознанное присутствие ты не разбудишь и не активизируешь освобождающую силу настоящего момента. Как ты уже знаешь, в основе существования различных условий, формирующих твою разворачивающуюся во времени жизненную ситуацию, всегда есть что-то более глубокое, более сущностное — это *твоя Жизнь*, твоё Сущее во вневременном моменте Сейчас.

Поскольку в настоящем моменте нет места для проблем, то в нём нет места и для болезней. Если ты веришь в то, что написано на ярлыке, который кто-то прицепил к твоему обстоятельству, то это закрепляет обстоятельство на месте, придаёт ему силу и приводит кажущуюся устойчивой ситуацию к временной разбалансировке. Вера придаёт этому обстоятельству не только реальность и солидность, но вместе с тем и продолжительность во времени, чего у него раньше не было. Фокусируясь на настоящем моменте и воздерживаясь от навешивания ментальных ярлыков, ты уменьшаешь болезнь до размеров одного или нескольких факторов: физической боли, слабости, дискомфорта или неспособности двигаться. А это и есть то, чему ты уступаешь, — ты уступаешь настоящему моменту. Ты не поддаёшься мысли о «болезни». Позволь своему страданию втолкнуть тебя в настоящий момент, в состояние наивысшего осознанного присутствия. Используй его для просветления.

Уступание не трансформирует то, что *есть*, или, во всяком случае, не делает это прямо. Уступание трансформирует *тебя*. Если *ты* трансформирован, тогда и весь твой мир тоже трансформирован, потому что мир — это лишь отражение. Мы об этом уже говорили.

Если ты взглянул в зеркало и тебе не понравилось то, что ты в нём увидел, было бы безумием обрушиваться с кулаками на отражение. Но, пребывая в состоянии непринятия, ты делаешь именно это. И, разумеется, если ты бьёшь по отражению, то оно хорошенько даёт тебе сдачи. Если ты принимаешь любое отражение, если становишься к нему дружелюбным, то оно не может не стать дружелюбным к тебе. Именно так ты изменяешь мир.

Болезнь — не проблема. Проблема — это *ты*, и так будет до тех пор, пока всем управляет твой эготипический ум. Если ты болен или обездвижен, не чувствуй себя так, будто потерпел какую-то неудачу, не чувствуй себя виноватым. Не вини жизнь за то, что она обошлась с тобой несправедливо, но в то же время не вини и самого себя. Ибо всё это является сопротивлением. Если ты серьёзно болен, используй это обстоятельство для просветления. Используй для просветления всё «плохое», что случается в *твоей жизни*. Лиши болезнь времени. Не давай ей ни прошлого, ни будущего. Позволь ей втолкнуть тебя в

наивысшую степень осознания настоящего момента — и наблюдай за тем, что происходит.

Стань алхимиком. Трансмутируй основные металлы в золото, страдание в осознанность, катастрофу в просветление.

Ты серьёзно болен и сейчас злишься на то, что я только что сказал? Тогда это ясный знак того, что болезнь стала частью твоего самоощущения и что сейчас ты защищаешь свою личность — точно так же как защищаешь свою болезнь. Обстоятельство под названием «болезнь» не имеет ничего общего с тем, кто ты есть на самом деле.

## **КОГДА ПРИХОДИТ НЕСЧАСТЬЕ**

Что касается большинства населения, продолжающего оставаться бессознательным, то потенциальную способность проломить твёрдую скорлупу эго и втолкнуть людей в уступание, то есть в пробужденное состояние, имеют лишь критические, экстремальные ситуации. Предельные, критические ситуации возникают либо во время бедствий, либо в условиях радикального переворота, тяжелой утраты, либо такого страдания, когда весь твой мир обрушивается, разлетается вдребезги, и в этих обстоятельствах уже ничто не имеет значения. Или же когда человек лицом к лицу сталкивается с угрозой смерти, физической или психологической. Или когда эготипический ум, создавший этот мир, коллапсирует и испускает дух. Тогда на пепелище старого мира может родиться новый.

Разумеется, нет никакой гарантии в том, что любая, пусть даже критическая, ситуация может к этому привести, но потенциальная возможность есть всегда. У одних людей в таких условиях сопротивление тому, что есть, даже усиливается и обостряется, и тогда всё на свете катится прямо в ад. У других может возникнуть и наблюдаться частичное уступание, но даже такое уступание открывает им определённую глубину и приводит к ясности, которой до тех пор не было. Скорлупа эго разваливается и сквозь трещины и просветы в её обломках начинает пробиваться излучение и покой, стоящие за умом.

В пограничных ситуациях происходит много чудес. Бывало, убийцы, стоя в смертной шеренге в ожидании казни в течение последних часов своей жизни ощущали состояние не-эго и сопутствующие ему глубокую радость и покой. Их внутреннее сопротивление положению, в котором они оказались, становилось настолько сильным, что причиняло им невероятные страдания. Им некуда было деваться, и уже ничего нельзя было сделать, чтобы этого избежать. Нельзя было спрятаться даже в будущем, находящемся под защитой ума. Поэтому всё это вталкивало их в полное принятие неприемлемого. Это вталкивало их в состояние капитуляции, безоговорочной сдачи. Они обретали способность войти этим путём в состояние благодати, вместе с которым приходит освобождение — полное избавление от прошлого. Конечно же, такая ситуация не является настолько предельной, чтобы создать пространство для чуда благодати и освобождения, но тем не менее это уже акт уступания.

Поэтому, если тебя постигнет беда, или что-то действительно начнёт идти «хуже» некуда — например, если ты, не дай Бог, заболеешь, потеряешь способность двигаться, лишишься дома, богатства или определённого общественного положения, потерпишь крах в близких отношениях, переживёшь смерть или страдание любимого человека или когда приблизится твоя собственная смерть, — знай, что у всего этого всегда есть другая сторона и что

в этот момент ты будешь всего лишь в шаге от чего-то невероятного и потрясающего: в одном шаге от полной алхимической трансмутации основного металла боли и страдания — в золото. Этот шаг называется уступанием.

Я не имею в виду и не хочу сказать, что в подобной ситуации ты станешь счастливым. Ты не станешь счастливым. Но страх и боль будут трансмутированы во внутренний покой и безмятежность, восходящие с очень большой глубины — из самого Непроявленного. Это «покой Бога, который посылает тебе всё это понимание». По сравнению с этим счастье — довольно мелкая вещь. Вместе с лучезарным покоем приходит осознание — не на уровне ума, но из глубины твоего Существа, — что ты неразрушим и бессмертен. Это не просто вера. Это абсолютно точно и не требует никаких внешних доказательств или подтверждений, исходящих из какого-либо вторичного источника.

## **ТРАНСФОРМАЦИЯ СТРАДАНИЯ В ПОКОЙ**

*Я читал об одном стоическом философе из древней Греции, который, когда ему сказали, что его сын погиб при несчастном случае, ответил: «Я знаю, что он не был бессмертным». Является ли это уступанием? Если да, то я такого не хочу. Случаются ситуации, в которых уступание выглядит неестественным и даже бесчеловечным.*

Состояние отрезанности от своих чувств не является уступанием. Но нам неизвестно, каким было его внутреннее состояние, когда он произносил эти слова. В некоторых экстремальных ситуациях принятие настоящего момента по-прежнему может быть для тебя невозможным. Но для того чтобы уступить, ты всегда получаешь второй шанс.

Твой первый шанс — это каждый миг уступать реальности настоящего момента. Зная, что то, что есть, уже не может быть изменено — просто потому что оно уже есть, — ты говоришь «да» тому, что есть, или принимаешь отсутствие чего-то. Потом делаешь то, что тебе следует делать, чего бы эта ситуация ни требовала. Если ты останешься верным этому состоянию принятия, то больше не будешь создавать негативность, не будешь создавать страдание, не будешь создавать уныние и подавленность. Тогда ты будешь жить в состоянии непротивления, в состоянии благодати и света, свободным от необходимости бороться.

Всякий раз, когда ты оказываешься неспособным это сделать, всякий раз, когда упускаешь такой шанс — по той ли причине, что не генерируешь достаточно осознанного присутствия для предотвращения расползания каких-либо стереотипов бессознательного сопротивления, или потому, что сложившиеся условия настолько экстремальны, что абсолютно неприемлемы для тебя, — всякий раз ты создаёшь некую форму боли, некую форму страдания. Это может выглядеть так, будто сама ситуация создаёт это страдание, однако это не так: причиной тому — твоё сопротивление.

Тогда, для того чтобы уступить, у тебя появляется второй шанс. Если ты не можешь принять то, что окружает тебя снаружи, прими то, что есть внутри. Если не можешь принять внешние условия — прими внутренние. Это означает вот что: не сопротивляйся боли. Позволь ей быть. Уступи горю, отчаянию, одиночеству или страданию, какую бы форму они ни приняли. Будь свидетелем, не навешивая на это ментальных ярлыков. Обними это. Потом наблюдай за тем, как волшебная сила уступания трансмутирует тяжёлое страдание в глубокий покой. Это твоё распятие на кресте. Позволь ему стать твоим воскрешением и вознесением.

*Я не понимаю, как можно уступить страданию. Как вы сами подчеркнули, страдание является не-уступанием. Как можно уступить не-уступанию?*

На миг забудь об уступании. Если твоя боль тяжела, то всякие разговоры об уступании могут казаться бесполезными и бессмысленными. Если твоя боль глубока, то, скорее всего, у тебя появится гораздо более сильное желание избавиться от неё, чем примириться с ней. Просто ты не хочешь чувствовать то, что чувствуешь. Что может быть ещё более заурядным? Но от боли не убежишь — просто некуда от неё убежать. Правда, есть много псевдо-выходов, таких как работа, выпивка, наркотики, гнев, проецирование, подавление чувств и так далее, — но ни один из них не избавит тебя от боли. Страдание не становится менее интенсивным, если ты делаешь его бессознательным. Когда ты отрицаешь эмоциональную боль, она загрязняет всё, что ты делаешь и о чём думаешь, включая твои отношения. Ты излучаешь боль как энергию, а другие её подсознательно улавливают. Если они бессознательны, то могут почувствовать, что что-то заставляет их нападать на тебя или причинять тебе боль как-то иначе, либо ты сам можешь задеть их в тумане бессознательной проекции своей боли. Ты притягиваешь к себе и проявляешь то, что соответствует твоему внутреннему состоянию.

Когда из боли нет выхода, тогда всегда есть путь сквозь неё. Поэтому не отворачивайся от боли. Смотри ей прямо в лицо. Чувствуй её целиком и полностью. Чувствуй её — не думай о ней! Если необходимо, выражай её, но не создавай её описания в уме. Направь всё внимание на ощущение, а не на личность, не на событие или ситуацию, которые, как тебе кажется, её вызвали. Не позволяй рассудку использовать эту боль для того, чтобы превратить себя в её жертву. Чувство жалости к себе и пересказы своей истории другим людям будут удерживать тебя зажатым в собственном страдании. Раз уж невозможно уйти от того, чтобы чувствовать боль, то единственной возможностью для перемен остаётся войти в неё — иначе ничего не сдвинется. Поэтому направляй всё своё внимание на то, что чувствуешь, и избегай умственных определений. Погружаясь в ощущение, будь в высшей степени чувствителен и бдителен. Поначалу оно может показаться тебе тёмным и вселяющим ужас местом, но когда у тебя появится сильное желание отвернуться от него, ты просто наблюдай за ним, но ничего с ним не делай. Продолжай удерживать внимание на боли, продолжай чувствовать горе, страх, боязнь, одиночество, всё, что там есть. Оставайся бдительным, будь в присутствии — в присутствии со всем своим Сущим, с каждой клеточкой своего тела. Так ты вносишь свет в темноту. Это и есть яркий и ясный свет твоего сознания.

На этом этапе тебе уже больше не нужно будет беспокоиться об уступании. Это уже произошло. Как? Полное внимание и есть полное принятие, полное уступание. Фокусируя всё своё внимание, ты используешь силу настоящего момента, которой и является сила твоего присутствия. В ней не сможет уцелеть ни один затаившийся комочек сопротивления. Присутствие устраняет время. А при отсутствии времени ни страдание, ни негативность жить не могут.

Принятие страдания — это путешествие в смерть. Стать лицом к глубокой боли, позволяя ей быть и устремляя своё внимание в неё, означает осознанно войти в смерть. Когда ты умираешь такой смертью, ты понимаешь, что смерти нет — и бояться нечего. Умирает только эго. Представь себе луч солнечного света, который забыл, что является неотъемлемой частью Солнца, и обманывает себя тем, будто бы ему нужно бороться за выживание и цепляться за какое-нибудь

другое отождествление, иное чем Солнце. Разве смерть этого заблуждения не станет для тебя освобождением?

Хочешь ли ты умереть легко? Хотел бы ты умереть хотя бы без боли, без агонии? Тогда каждый сущий миг умирай для прошлого и позволяй свету своего присутствия высвечивать и придавать блеск тому тяжёлому и скованному временем «себе», которого ты считаешь своим «я».

~

## КРЕСТНЫЙ ПУТЬ

*Имеется множество свидетельств от людей, которые говорят, что обрели Бога через глубокое страдание, и вместе с тем существует христианское выражение «крестный путь», которое, как я полагаю, указывает на то же самое.*

Мы здесь ничего другого и не рассматриваем.

Строго говоря, они обрели Бога не через страдание, ибо страдание содержит в себе сопротивление. Они обрели Бога через уступание, через полное принятие того, что есть, внутрь чего их втокнуло собственное сильнейшее страдание. На некотором уровне они должны понять, что сами создали свою боль.

*Каким образом вы уравниваете уступание с обретением Бога?*

Поскольку сопротивление неотделимо от ума, то отказ от сопротивления, то есть уступание, — это конец владычеству ума, конец хозяину, самозванцу и лжецу, притворяющемуся «тобой», это конец ложного бога. Суждения и негативность растворяются в уступании. Царство Сущего, которое прежде заслонял ум, начинает раскрывать себя. Внутри тебя внезапно воцаряется глубокая тишина, непостижимое и невыразимое чувство покоя. А внутри этого покоя — великая радость. А внутри этой радости — любовь. А в самой сердцевине, в самой сокровенной её глубине пребывает священное, не поддающееся никакому измерению То, что не может иметь никакого названия.

Я не называю это отысканием Бога, ибо как же ты можешь найти то, чего никогда не терял, как же ты можешь отыскать ту самую жизнь, которой сам и являешься? Слово Бог представляется ограниченной концепцией не только вследствие неверного понимания и употребления на протяжении тысячелетий, но также и вследствие того, что подразумевает наличие отделённого от тебя существа. Бог — это само Сущее, а не существо. Здесь нет места отношениям типа субъект-объект, не может быть никакой двойственности, никаких тебя и Бога. Осознавание Бога — это самое естественное из всего, что есть. Поразительно и непостижимо не то, что ты можешь осознавать Бога, а то, что ты не осознаёшь Его.

Крестный путь, о котором ты упомянул, — это старый путь к просветлению, и до последнего времени он был единственным. Но не списывай его со счетов и не недооценивай его эффективность. Он по-прежнему работает.

Крестный путь — это совершенная и полная перестановка. Он означает, что самое худшее из того, с чем ты сталкиваешься в жизни, превращается в самое лучшее из всего, что вообще когда-либо могло с тобой произойти. Этот путь пролегает через принуждение тебя сдаться, капитулировать, через вталкивание

тебя в «смерть», через побуждение тебя стать таким, как ничто, стать таким, как Бог, — потому что Бог тоже Ничто.

Что касается большинства людей, продолжающих оставаться бессознательными, то в наше время крестный путь по-прежнему остаётся для них единственным. Они будут пробуждаться только через дальнейшее страдание, а просветлению как массовому явлению будут предшествовать предсказанные пророками грандиозные общественные сдвиги. Этот процесс отражает действие известных вселенских законов, управляющих ростом сознания, и поэтому он предсказан некоторыми видящими. Кроме того, это предсказано в Книге Откровений или Апокалипсисе, хотя и замаскировано под невразумительной и, порой, непроницаемой символикой. Это страдание ниспослано не Богом, оно ниспослано самими людьми — каждым самому себе и друг другу, — так же как, впрочем, предсказаны и определённые защитные меры, которые Земля, будучи живым разумным организмом, предпримет для своей защиты от бешеной атаки человеческого безумия.

Тем не менее, число людей, живущих в наше время, сознание которых уже настолько глубоко эволюционировало, что для достижения состояния просветления они уже больше не нуждаются в страдании, растёт. Ты можешь быть одним из них.

Смысл просветления через страдание — крестный путь, — состоит в том, чтобы тебя вбросило в поднебесное королевство брыкающимся и вопящим. В конечном счёте, ты сдаёшься только потому, что больше не в силах противостоять боли, однако прежде чем утихнуть, она может продолжаться ещё очень долго. Осознанно выбранное просветление означает отказ от привязанности к прошлому и выбор настоящего момента в качестве главного фокуса своей жизни. Это означает выбор пребывать в состоянии присутствия, а не во времени. Это означает говорить «да» тому, что есть. Тогда боль тебе больше не понадобится. Как думаешь, сколько ещё тебе нужно времени, чтобы ты смог сказать: «Я больше не буду создавать боль и страдание?» Сколько ещё боли тебе нужно, чтобы ты смог сделать такой выбор?

Если ты полагаешь, что для этого тебе понадобится ещё какое-то время, ты получишь это время — и получишь боль. Время и боль — неразлучны.

## **СПОСОБНОСТЬ ВЫБИРАТЬ**

*А как же насчёт всех тех людей, которые, похоже, действительно хотят страдать? У меня есть подруга, которую оскорбляет её партнёр, да и её предыдущие отношения были похожи на нынешние. Почему она выбирает таких мужчин и почему сейчас она снова отказывается выйти из этой ситуации? Почему так много людей фактически выбирают испытывать боль?*

Я знаю, что слово *выбирать* — это любимый термин движения «Нью-Эйдж», но в данном случае он не совсем точен. Высказывание типа того, что кто-то в своей, в его или её жизни «выбирает» неконструктивные отношения или любую другую негативную ситуацию, только сбивает с толку. Понятие «выбор» включает в себя осознанность, то есть высокий уровень сознания. Без этого у тебя нет выбора. Выбор начинается в тот момент, когда ты разотождествляешься с умом и с его обусловленными клише, и совершается в тот момент, когда ты становишься присутствующим. Пока ты не достигнешь этой точки, ты, выражаясь духовно, будешь оставаться бессознательным. Это означает, что ты по-прежнему будешь вынужден думать, чувствовать и действовать согласно определённому стилю и

в зависимости от состояния своего ума. Вот почему Иисус сказал: «Прости их, ибо не ведают, что творят». Это не связано с традиционным смыслом слова «интеллектуальность». Я встречал достаточно много высоко интеллектуальных и образованных людей, которые вместе с тем были совершенно бессознательными, то есть полностью отождествлёнными со своим умом. Фактически, если умственное развитие и растущая информированность не уравновешены соответствующим ростом осознанности, то потенциальная опасность попасть в беду, так же как и вероятность возникновения катастроф, становится очень высокой.

Твоя подруга застряла в отношениях с партнёром, который её оскорбляет, причём не впервые. Почему? Потому что у неё нет выбора. Ум, который сформирован прошлым и поэтому обусловлен быть именно таким, какой он есть, всегда ищет возможность воссоздать то, что он уже знает и что ему уже знакомо. Даже если это больно, то, по крайней мере, хотя бы знакомо. Ум всегда придерживается известного. Неизвестное для него опасно, потому что он не знает, как им управлять. Вот почему ум не любит настоящий момент и избегает его. Осознание настоящего момента создаёт просвет не только в потоке мыслей, но также и в континууме «прошлое-будущее». Ничто по-настоящему новое и творческое не может прийти в этот мир иначе, как через этот просвет, через это чистое пространство безграничных возможностей.

Поэтому твоя подруга, отождествляя себя с умом, способна воссоздавать только ту модель из своего прошлого, с которой она знакома и в которой интимные отношения были неразрывно связаны и ассоциируются у неё с оскорблением и бесчестьем. С другой стороны, она может так действовать, опираясь на усвоенный ею в раннем детстве стереотип, согласно которому она видит себя ни на что не годной и заслуживающей всяческого порицания. Также весьма вероятно, что очень большую часть своей жизни она проживает через тело боли, которое постоянно рыщет в поисках боли, которой питается. У её партнёра есть свой список моделей бессознательного поведения, дополняющий её список. Понятно, что она сама создала эту ситуацию, но тогда кем или чем является эта самая «сама», кто и что всё это создает? Это всего лишь ментально-эмоциональные модели прошлого, больше ничего. Почему «она» всё это делает? Если ты скажешь ей, что она выбрала своё состояние или ситуацию, то только усилишь её чувство отождествления с умом. Но является ли модель, которая хранится в её памяти, тем, кто она есть на самом деле? Покажи своей подруге, как наблюдать настоящее за пределами своих мыслей и эмоций. Расскажи ей о теле боли и о том, как от него освободиться. Научи её искусству осознания внутреннего тела.

Покажи ей смысл присутствия. И как только она станет способной получить доступ к силе настоящего момента и тем самым прорвётся через своё обусловленное прошлое, у неё будет выбор.

Никто не *выбирает* функциональное расстройство, конфликт или боль. Никто не *выбирает* безумие. Это происходит только потому, что для растворения прошлого у тебя не достаёт присутствия, а для того, чтобы рассеять тьму, в тебе недостаточно света. Ты не целостна, ты не вся здесь. Ты ещё не совсем пробудилась. А пока это так, то обусловленный ум будет продолжать управлять твоей жизнью.

Если у тебя, так же как и у многих других, есть разногласия с родителями, если ты продолжаешь давать приют своему чувству обиды за то, что они что-то

сделали не так или вообще чего-то не сделали, то ты продолжаешь верить, будто тогда у них был выбор, будто тогда они могли поступить как-то иначе. Всегда кажется, что у людей есть выбор, однако это совсем не так, это иллюзия. Пока твой ум, который под самую завязку забит обусловленными моделями и стереотипами, управляет твоей жизнью, пока ты — это твой ум, какой же у тебя может быть выбор? Никакого. Ты даже рядом не стоишь. Состояние отождествления с умом не на шутку дисфункционально. Это одна из форм безумия. От этой болезни в той или иной степени страдает почти каждый человек. Чувство возмущения и обиды исчезает как раз в тот момент, когда ты его осознаёшь. Разве ты можешь обижаться на то, что кто-то заболел? Единственным подходящим ответом здесь является сочувствие.

*Тогда получается, что никто не несёт никакой ответственности за то, что делает? Мне это не нравится.*

Если тобою управляет ум, то у тебя нет выбора, и ты будешь продолжать страдать от последствий своей бессознательности и только приумножать страдание. Ты будешь продолжать нести тяжёлый груз страха, конфликтов, проблем и боли. Порождённое этим страдание в конце концов вытолкнет тебя из состояния бессознательности.

*То, что вы говорите по поводу выбора, также относится, как я полагаю, и к прощению. Прежде чем сможешь простить, нужно стать полностью осознанным и уступающим.*

«Прощение» — это термин, который в ходу уже две тысячи лет, но представление большинства людей о том, что он означает, продолжает оставаться очень неглубоким и весьма ограниченным. До тех пор, пока ты будешь исходить из самоощущения, уходящего корнями в прошлое, ты не сможешь по-настоящему простить ни себя, ни других. Истинное прощение возможно только через доступ к силе настоящего момента, которая является твоей собственной силой. Это приводит прошлое в беспомощное, бессильное состояние, и ты глубоко осознаёшь то, что ничто из того, что ты сам когда-либо делал или что было сделано в отношении тебя, не в силах даже слегка задеть лучезарную суть того, кто ты есть. Тогда вся концепция прощения становится ненужной.

*А как мне прийти к такому осознанию?*

Когда ты уступаешь тому, что есть, и становишься полностью присутствующим, прошлое перестаёт иметь какую-либо силу. Оно тебе больше не нужно. Присутствие — вот ключ. Настоящий Момент — вот ключ.

*Как я узнаю, что уступил?*

Когда тебе уже больше не понадобится задавать этот вопрос.