

THE POWER OF  
**NOW**

Eckhart Tolle

∫

СИЛА МОМЕНТА  
**СЕЙЧАС**

**РУКОВОДСТВО ПО ДУХОВНОМУ ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

Экхарт Толле

© Перевод с английского Николая Лаврентьева  
Новая редакция

Москва 2003

*Ты здесь для того,  
чтобы осуществить  
Божественное назначение  
вселенной — раскрыться.  
Вот насколько ты важен!*

— Экхарт Толле

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ПРЕДИСЛОВИЕ ПЕРЕВОДЧИКА

## ОТ АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАТЕЛЯ

## ПРЕДИСЛОВИЕ РАССЕЛЛА Е. ДИКАРЛО

## ВВЕДЕНИЕ

ПЕРВОПРИЧИНА ЭТОЙ КНИГИ  
ИСТИНА, КОТОРАЯ ВНУТРИ ТЕБЯ

## ГЛАВА ПЕРВАЯ: ТЫ — ЭТО НЕ ТВОЙ УМ

САМОЕ БОЛЬШОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ НА ПУТИ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ  
ОСВОБОЖДЕНИЕ СЕБЯ ОТ УМА  
ПРОСВЕТЛЕНИЕ: ВОСХОЖДЕНИЕ НАД МЫШЛЕНИЕМ  
ЭМОЦИЯ: РЕАКЦИЯ ТЕЛА НА СОСТОЯНИЕ УМА

## ГЛАВА ВТОРАЯ: СОЗНАНИЕ: ПУТЬ ПРОЧЬ ОТ БОЛИ

ПЕРЕСТАНЬ СОЗДАВАТЬ БОЛЬ В НАСТОЯЩЕМ  
БОЛЬ ИЗ ПРОШЛОГО: РАСТВОРЕНИЕ ТЕЛА БОЛИ  
ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ЭГО С ТЕЛОМ БОЛИ  
ПЕРВОПРИЧИНА СТРАХА  
КАК ЭГО ИЩЕТ ЦЕЛОСТНОСТЬ

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ: УГЛУБЛЯЯСЬ В МОМЕНТ СЕЙЧАС

НЕ ИЩИ СЕБЯ В УМЕ  
ПОКОНЧИ С ИЛЛЮЗИЕЙ ВРЕМЕНИ  
НИЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ ВНЕ МОМЕНТА СЕЙЧАС  
КЛЮЧ К ДУХОВНОМУ ИЗМЕРЕНИЮ  
ОБРЕТАЯ ДОСТУП К СИЛЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА  
ОТПУСКАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ  
БЕЗУМИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ  
КОРНИ НЕГАТИВА И СТРАДАНИЯ УХОДЯТ ВО ВРЕМЯ  
КАК ОТЫСКАТЬ ЖИЗНЬ ПОД СВОЕЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИЕЙ  
ПРОБЛЕМЫ — ЭТО ИЛЛЮЗИИ УМА  
КВАНТОВЫЙ СКАЧОК В ЭВОЛЮЦИИ СОЗНАНИЯ  
РАДОСТЬ ЖИЗНИ

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ: СТРАТЕГИИ УМА ДЛЯ ИЗБЕГАНИЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

ПОТЕРЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА: В ЧЕМ СУТЬ ЭТОГО ЗАБЛУЖДЕНИЯ  
ОБЫЧНАЯ НЕОСОЗНАННОСТЬ И ГЛУБОКАЯ НЕОСОЗНАННОСТЬ  
ЧТО ОНИ ИЩУТ?  
РАСТВОРЕНИЕ ОБЫЧНОЙ НЕОСОЗНАННОСТИ  
ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕДОВОЛЬСТВА  
ГДЕ БЫ ТЫ НИ БЫЛ, БУДЬ ТАМ ЦЕЛИКОМ  
ВНУТРЕННЯЯ ЦЕЛЬ ТВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ  
ПРОШЛОЕ НЕ МОЖЕТ ВЫЖИТЬ В ТВОЕМ ПРИСУТСТВИИ

## ГЛАВА ПЯТАЯ: СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ

ЭТО НЕ ТО, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ  
ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ СМЫСЛ "ОЖИДАНИЯ"  
КРАСОТА РОЖДАЕТСЯ В СПОКОЙСТВИИ ТВОЕГО ПРИСУТСТВИЯ  
ОСОЗНАНИЕ ЧИСТОГО СОЗНАНИЯ  
ХРИСТОС: РЕАЛЬНОСТЬ ТВОЕГО БОЖЕСТВЕННОГО ПРИСУТСТВИЯ

#### **ГЛАВА ШЕСТАЯ: ВНУТРЕННЕЕ ТЕЛО**

СУЩЕЕ — ЭТО ТВОЕ ГЛУБОЧАЙШЕЕ "Я"  
ЗРИ ДАЛЬШЕ СЛОВ  
ОТЫСКАНИЕ СВОЕЙ НЕЗРИМОЙ И НЕРУШИМОЙ РЕАЛЬНОСТИ  
СОЕДИНЯЯСЬ С ВНУТРЕННИМ ТЕЛОМ  
ТРАНСФОРМАЦИЯ ЧЕРЕЗ ТЕЛО  
ПРОПОВЕДЬ О ТЕЛЕ  
ИМЕЙ ГЛУБОКИЕ ВНУТРЕННИЕ КОРНИ  
ПРЕЖДЕ, ЧЕМ ВОЙТИ В ТЕЛО, ПРОСТИ  
ТВОЯ СВЯЗЬ С НЕПРОЯВЛЕННЫМ  
ЗАМЕДЛЕНИЕ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ  
УКРЕПЛЕНИЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ  
ПОЗВОЛЬ ДЫХАНИЮ ПРИВЕСТИ ТЕБЯ В ТЕЛО  
ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УМА  
ИСКУССТВО СЛУШАНИЯ

#### **ГЛАВА СЕДЬМАЯ: КАНАЛЫ В НЕПРОЯВЛЕННОЕ**

ПОГРУЖАЯСЬ В ТЕЛО  
ИСТОЧНИК ЧИ  
СОН БЕЗ СНОВИДЕНИЙ  
ДРУГИЕ КАНАЛЫ  
ТИШИНА  
ПРОСТРАНСТВО  
ИСТИННАЯ ПРИРОДА ПРОСТРАНСТВА И ВРЕМЕНИ  
ОСОЗНАННАЯ СМЕРТЬ

#### **ГЛАВА ВОСЬМАЯ: ПРОСВЕТЛЕННЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**

ВХОДИ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ОТОВСЮДУ, ГДЕ БЫ ТЫ НИ БЫЛ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТИПА "ЛЮБОВЬ-НЕНАВИСТЬ"  
ПАГУБНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ И ПОИСК ЦЕЛОСТНОСТИ  
ОТ ПРИВЯЗАННОСТИ К ПРОСВЕТЛЕННЫМ ОТНОШЕНИЯМ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА  
ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ БЛИЖЕ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ  
РАСТВОРЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНОГО ТЕЛА БОЛИ ЖЕНЩИН  
ОТКАЖИСЬ ОТ ОТНОШЕНИЙ С САМИМ СОБОЙ

#### **ГЛАВА ДЕВЯТАЯ: ЗА СЧАСТЬЕМ И НЕСЧАСТЬЕМ ЕСТЬ ПОКОЙ**

ВЫСШЕЕ БЛАГО ЗА ПРЕДЕЛАМИ ДОБРА И ЗЛА  
ЗАВЕРШЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ДРАМЫ  
НЕПОСТОЯНСТВО И ЦИКЛИЧНОСТЬ ЖИЗНИ  
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОТПУСКАНИЕ НЕГАТИВНОСТИ  
ПРИРОДА СОЧУВСТВИЯ  
К ИНОМУ ПОРЯДКУ РЕАЛЬНОСТИ

#### **ГЛАВА ДЕСЯТАЯ: СМЫСЛ УСТУПАНИЯ**

ПРИНЯТИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА  
ОТ ЭНЕРГИИ РАЗУМА К ЭНЕРГИИ ДУХА  
УСТУПАНИЕ В ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЯХ  
ТРАНСФОРМАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ В ПРОСВЕТЛЕНИЕ  
КОГДА ПРИХОДИТ НЕСЧАСТЬЕ  
ТРАНСФОРМАЦИЯ СТРАДАНИЯ В ПОКОЙ  
ПУТЬ КРЕСТА  
СПОСОБНОСТЬ ВЫБИРАТЬ

## Предисловие переводчика

*Делай, что должно — и будь что будет!*  
(Рыцарский девиз)

Теперь, когда работа над переводом книги практически завершена, когда люди, которым я рассылал рабочие версии отдельных глав и книгу целиком, поделились своими ощущениями, возникла необходимость “объясниться” по поводу терминологии.

Вот фрагмент из моей переписки, который побудил над этим задуматься:

*Хочу тебя спросить, а почему ты выбрал слово “уступание” для “surrender”, а не “сдача”, как оно обычно трактуется? Для меня “Сдача” звучит глобальнее, бесповоротно, как капитуляция (сопротивлялся — сдался), а в “уступании” есть какой-то отзвук вежливой незавершенности. Я пишу только о своем наблюдении, возможно, оно как раз и показывает мою не-сдачу.*

Я ничего не имею против “сдачи”. Для многих именно “сдача” и работает. Однако для меня “сдача” имеет еще и такие оттенки как вынужденность, насильственность, сопротивление, причем совершенно неважно, откуда они исходят, — навязаны снаружи или культивируются изнутри.

Меня такая “сдача” не вдохновляет. Она ведет к тихой внутренней озлобленности. Вызывает желание реванша, мести. Если и говорить о “сдаче”, то только о тотальной, глубокой и очищающей, как огонь, в котором без остатка сгорает всё, о чем еще можно было бы сожалеть.

Уступание, как мне представляется — это результат осознания, осознанного принятия, искреннего прощения, как знак обретения внутренней силы. Уступание — это примирение. Полное отсутствие сопротивления. Уступание — это сила, исходящая изнутри. Уступание — это единство, соединенность. Уступание — это спокойствие.

В конечном итоге, Сдача или Уступание — это лишь вопрос терминологии, вкуса, или привычки, то есть уровень слов, но если заглянуть за слова и посмотреть оттуда, так сказать, с более высокой перспективы, то в конечном итоге Сдача и Уступание сливаются в одно и указывают на одно и то же.

Лет двадцать пять назад, когда моей настольной книгой была “Путь карате”, одна фраза в ней удивляла меня: “Схватить — значит потерять. Поддаться, уступить — значит победить”. Моему западному, мужскому, прямолинейному и самоуверенному уму это представлялось полным бредом и вызывало сильное сопротивление. Еще там было написано, что когда научишься уступать, и будешь жить в этом состоянии, тогда и обретешь доступ к настоящей силе. “А разве мой крепкий кулак, молниеносная реакция и тренированное тело — это не настоящая сила?” — думал я тогда.

И как-то раз в тесноте переполненного вагона метро, когда я как раз размышлял на эту тему, мне на плечи навалился здоровенный, подвыпивший мужик и чуть не уложил меня на сидящих пассажиров. Чтобы сдержать его натиск я уперся в поручень, выпрямил спину и с удовольствием почувствовал, как заработали, как напряглись все мои тренированные мышцы. Но мужик был большой и тяжелый, и продолжаться так долго не могло ... “Поддаться, уступить... — мелькнуло в голове, — ...Что за б-бред...!” — продолжал упираться я в поручень.

Через мгновение я расслабил мышцы и ушел вправо. Мужик соскользнул с моего плеча, и судорожно лоя поручень, повалился на сидящих. Я выпрямился в освободившемся от мужика пространстве, с любопытством наблюдая, как нелегко ему теперь приходится.

“Хм, “поддаться..., уступить...” — вот оно как сработало! Я ведь вроде бы ничего и не сделал. Просто поддался, уступил. Вот именно что “не сделал”. И лишь спустя много лет до меня начало доходить, что не-деланием можно “сделать” гораздо больше. Что сопротивляться тому, что есть, значит утрачивать текучесть и гибкость. Что сопротивление лишает меня подвижности, легкости и пространства, сковывает и отбирает у меня силу, а несопротивление открывает путь к свободе и силе.

В сущности, все слова, какие читатель встретит в книге, ему знакомы и он их много раз слышал и произносил сам. Осталось договориться о том, какой смысл мы им здесь придадим.

Слово **“experience”** обычно переводится как **“опыт”**, и при этом почти всегда игнорируется такое его значение как **“ощущение”**. В книге **“Сила Момента Сейчас”** речь идет о настоящем моменте, в каком нет прошлого и **“ощущения”** еще не стали **“опытом”**. **“Опыт”** имеет отношение к прошлому. В настоящем есть только **“ощущения”**, какие мы **“испытываем”** или **“переживаем”**, что тоже может считаться полноправным вариантом перевода слова **“to experience”**.

Автор говорит о том, чтобы чувствовать, ощущать Жизнь Сейчас. Любая вещь, в данный момент находящаяся в нашем поле зрения, ценна для нас не сама по себе, а как источник ощущений. Все, что есть — это настоящий момент. Все, что есть у каждого из нас — это ощущения в данный момент. Поэтому слово **“experience”** я чаще перевожу как **“ощущение”**.

Слово **“conscious”** обычно переводится как **“сознательный”** или **“сознающий”**. Какое из этих значений больше подходит для передачи контекста книги, предметом внимания которой является состояние? Ни то, ни другое. На мой взгляд, оба создают оттенок действия или имеют отношение к процессу, а состояние лучше характеризуется словом **“осознанный”**. Поскольку автор приглашает читателя научиться входить и пребывать в состоянии осознанного Присутствия, то там, где речь идет о состоянии, читатель встретит слово **“осознанный”**.

Слово **“unconscious”**. «Неосознанный» или «бессознательный» — есть ли разница? Корректны ли выражения «неосознанная реакция» или «неосознанное сопротивление»? Слово «неосознанный» имеет отношение к состоянию. А к реакции или сопротивлению больше подойдут слова «бессознательные» или «неосознаваемые», ибо когда человек пребывает в состоянии неосознанности, то его реакции можно характеризовать как бессознательные, автоматические или неосознаваемые.

Слово **“Сущее”** даже не является словарным вариантом перевода слова **“Being”**, которое обычно означает:

1. *бытие, существование, жизнь;*
2. *существо, человек;*
3. *существо, суть.*

Однако именно “Сущее” менее других привязано к какой-либо формализации, отождествлению или образу. Оно не указывает ни на что конкретное, особенно если в контексте данной книги речь идет о вневременном Бытии, вездесущем Боге, вечной Единой Жизни, всепроникающем Непроявленном, трансцендентной Реальности, Нагвале. Оно не имеет ничего общего с тем, что можно было бы представить, вообразить, то есть создать какую-либо мыслеформу, ибо ум не может шагнуть за эту грань. Только Ты можешь, потому что Сущее — это место *твоего* Бытия.

Слово “*egoic*”, используемое Экхартом Толле, вообще отсутствует в словарях. И найти его русский эквивалент, отражающий суть и общий, а не личностный — «эгоистический», как обычно пишут за неимением более подходящего, характер явления, мне удалось лишь совсем недавно, три года спустя после завершения первого этапа работы над переводом. Это произошло как бы само собой без всяких усилий с моей стороны: просто вдруг возникло слово — «эготипический» — и вопрос был снят.

Значение слова “*compassion*” — это “сочувствие”, но на русский язык его почему-то почти всегда переводят как “сострадание”. Видимо, для эмоционального усиления. Хотя “*compassion*” не имеет отношения к страданию. По-английски “страдание” — “*suffering*”. То есть “*compassion*” и “*suffering*” не имеют ни смыслового, ни лингвистического общего корня. И не напрасно.

В этой книге, одной из главных тем которой выступает тема уменьшения совокупного человеческого страдания, термин “*сострадание*” просто-напросто не согласуется с контекстом. По-видимому, это самая заурядная ловушка, в которую ум нас привычно заманивает, незаметно и привычно подменяя одно понятие другим. А обычная неосознанность позволяет этой подмене существовать.

Я придерживаюсь мнения, что сострадание как «совместное страдание» умножает совокупное страдание.

Сочувствие позволяет человеку не только полностью и осознанно присутствовать в ситуации — оно способно создавать спокойное, чистое и здоровое пространство со-чувствия, со-переживания, со-участия даже в самой в гуще страдания, то есть создавать пространство для истинного исцеления, и являть страдающему живой пример принятия того, что есть.

Исторически установившемуся в русской литературе обращению к читателю на “вы”, безусловно, есть оправдание. Однако в книгах, посвященных личностному росту и духовному развитию, что невозможно никому перепоручить или делегировать, такое обращение оставляет изобретательному уму лазейку, позволяющую избегать некомфортных аспектов роста. Ведь “вы” — это как бы и “я”, и “мы”, то есть обращение как бы не ко мне лично. Конечно, когда мне выгодно — ко мне. А когда нет?

А вот из-под “ты” не вывернешься.

Обращение на “ты” разворачивает фокус внимания читателя внутрь, тем самым пробуждая в нем внутреннюю трансформирующую силу. Внешние перемены — это следствие перемен внутренних.

Обращение на “вы”, на мой взгляд, рассеивает эту мощь и сдерживает перемены.

Но это все о словах. Когда же ты почувствуешь, о чем на самом деле эта книга, слова перестанут иметь для тебя такое большое значение и останутся лишь указателями. Но поскольку ты все равно будешь ее читать, то в этот период указатели — слова — должны быть как можно более точными, чтобы ты не «спотыкался», отвлекаясь на них. Это и было одной из моих целей.

Вообще эта книга не для того, чтобы читать ее глазами. Глаза, конечно, участвуют в процессе, и даже иногда наполняются слезами, или закрываются, чтобы позволить тебе побыть в ощущениях.

Я эту книгу не читал. Я ее прожил.

Для меня она стала одной из важнейших в жизни.

Хочешь знать — почему?

Тогда делай, что должно — и будь что будет!

*Николай Лаврентьев*

*Москва 2003*

*Новая редакция 2007.*

*e-mail: loverentiev@mtu-net.ru*



# ОТ АМЕРИКАНСКОГО ИЗДАТЕЛЯ

МАРК ЭЛЛИН

Автор книг *"Visionary Business"* и *"A Visionary Life"*

Возможно, лишь раз в десятилетие или даже раз в поколение появляется книга, подобная *"Сила Момента Сейчас"*. Это больше, чем книга; она наполнена жизненной энергией, и держа ее в своих руках, вы, вероятно, это чувствуете. В ней есть сила, способная вызвать у читателей чувства и изменить их жизнь к лучшему.

Первое издание книги *"Сила Момента Сейчас"* вышло в Канаде, и канадская издательница Конни Келлоу рассказала мне, что слышала вторящие друг другу истории о том, что как только люди углублялись в книгу, то в их жизни начинали происходить позитивные перемены и даже чудеса. *"Читатели звонят мне, — сказала она, — и многие рассказывают о чудесных исцелениях, трансформации и растущей радости, которую они переживают, потому что приняли эту книгу"*.

Книга подвела меня к осознанию того, что каждый момент моей жизни — это чудо. И это абсолютная правда, причем даже неважно, понимаю я это или нет. *"Сила Момента Сейчас"* снова и снова показывает мне, как можно придти к этому пониманию.

С самой первой страницы этого сочинения становится ясно, что Экхарт Толле — это современный нам мастер. Он не исповедует никакой определенной религии, не придерживается никакой доктрины и не следует ни за каким гуру. Его учение вобрало в себя сердце и суть всех традиций, и не противоречит ни одной из них — ни христианству, ни индуизму, ни буддизму, ни исламу, ни туземным обычаям, ни чему-либо еще. Он умеет делать то, что делали великие мастера: простым и понятным языком разъяснять нам, что путь, истина и свет находятся внутри нас самих.

Экхарт Толле начинает с короткого вступления, рассказывая нам свою историю ранней депрессии и отчаяния, кульминацией которых стало ужасное и страшное ощущение во время одного ночного пробуждения через некоторое время после его двадцатидевятилетия. В течение следующих двадцати лет он размышлял об этих переживаниях, медитировал и углубил свое понимание.

За последние десять лет он стал учителем мирового класса, великой душой, несущей великое послание, которому учил Христос, которому учил Будда: состояние просветления достижимо здесь и сейчас. Можно жить свободным от страдания, чувства тревоги и неврозов. Для этого нам нужно придти к пониманию того, что мы сами причиняем себе боль; к пониманию того, что причиной наших проблем является наш собственный рассудок, а вовсе не какие-то другие люди или *"внешний мир"*. Это — наш собственный ум с его почти не прерывающимся потоком мыслей, размышлениями о прошлом, беспокойством о будущем. Мы совершаем большую ошибку, отождествляя себя с умом и думая, что это и есть именно то, кто мы есть — тогда как на самом деле мы намного больше.

Экхарт Толле снова и снова показывает, как нам соединиться с тем, что он называет нашим Сущим:

Сущее — это вечная Единая Жизнь, всегда существующая за пределами мириадом своих форм, которые появляются и исчезают, рождаются и умирают. Однако Сущее, как самая сокровенная, незримая и неразрушимая суть, присутствует не только за пределами, но и глубоко внутри каждой формы. Это означает, что прямо сейчас она доступна тебе как твоё собственное глубочайшее “Я”, как твоя истинная природа. Только не пытайся постичь ее своим умом. Не пытайся понять ее. Ты сможешь познать ее лишь тогда, когда твой ум успокоится. Когда ты находишься в состоянии присутствия, когда твое внимание полностью сосредоточено и в высшей степени сфокусировано на моменте Сейчас, тогда ты можешь почувствовать Сущее, но не можешь постичь Его ментально. Возвращение к осознанию Сущего и пребывание в состоянии “ощущения-осознания” — вот что такое просветление.

Книгу “Сила Моментa Сейчас” едва ли можно читать в один присест — она требует того, чтобы время от времени откладывать ее в сторонку и размышлять над словами, прикидывая и примеряя их к собственному жизненному опыту. Она является совершенным руководством, полным курсом по медитации и реализации. Это книга, к которой стоит возвращаться снова и снова — и всякий раз, когда берешь ее в руки, достигаешь новой глубины и находишь новый смысл. Это книга, которую многие люди, включая меня, будут изучать всю свою жизнь.

Число читателей, увлеченных книгой “Сила Моментa Сейчас”, растет. Она уже названа шедевром; но как бы ее ни называли, и что бы о ней ни писали, эта книга имеет силу, способную изменять жизнь, силу, пробуждающую нас, чтобы постичь, кто мы есть.

*Марк Эллин  
Новато, Калифорния, США  
Август 1999 г.*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

РАССЕЛ Е. ДИКАРЛО

Автор книги “К видению нового мира”

Охваченные лазурным небом, оранжево-желтые лучи заходящего солнца могут, в некоторый определенный момент, подарить нам мгновение такой удивительной и ошеломляющей красоты, что мы не в силах отвести взгляд. Великолепие этого момента настолько ослепляет, что навязчивая трескотня рассудка дает паузу, делая ум неспособным унести нас прочь от того, что есть здесь-и-сейчас. В этом чудесном свечении кажется, что перед нами открывается дверь в иную, всегда присутствующую, однако весьма редко ощущаемую, реальность.

Абрахам Маслоу назвал это явление “пиковыми ощущениями”, поскольку они представляют собой возвышенные моменты жизни, когда мы радостно обнаруживаем себя выброшенными за пределы ограничений мирского и обыденного. Он мог бы также назвать их “мимолетными<sup>1</sup>” ощущениями. В процессе такого раскрытия, мы можем мельком, на мгновение скользнуть в вечное царство Сущего. И хотя бы на миг, на короткое время, мы возвращаемся домой, к своему Истинному Я.

Кто-то мог бы вздохнуть: “Ах, как это здорово ... если бы я только мог остаться здесь. Как же мне поселиться там навсегда?”

В течение прошедших десяти лет я был привержен тому, чтобы отыскать такой путь. За время моего поиска я имел честь вступать в диалог с некоторыми из самых отважных, воодушевленных и обладающих даром видения сути “пионеров парадигмы” нашего времени: в области медицины, науки, психологии, бизнеса, религии и духовности, а также в сфере человеческих возможностей. Эта отличная от других группа индивидуумов в один голос говорит о том, что сейчас человечество в своем эволюционном развитии переживает квантовый скачок. Эта перемена сопровождается сдвигом точек зрения во всем мире, то есть — изменениями той базовой картины “природы вещей”, которую мы несем в себе. Мир стремится ответить на два фундаментальных вопроса: “Кто мы?” и “Какова природа Вселенной, в которой мы живем?” Наши ответы на эти вопросы диктуют нам качество и характер наших личных отношений в семье, с друзьями, с работодателями и подчиненными. Рассматриваемые в широком масштабе, они определяют то, какими являются эти сообщества.

Должно быть, будет небольшим сюрпризом, что эта точка зрения ставит под вопрос многое из того, на чем основано мировое мнение и чего Западное общество придерживается как истин:

## **Миф № 1.** Человечество достигло вершины своего развития.

Изалин, соучредитель Майкла Мэрфи, опираясь на результаты сравнительного изучения религий, медицинскую науку, антропологию и спорт, сделал провокационное заявление о существовании более продвинутых стадий

---

1 Игра слов *peak* и *peek*: “peak experiences” — — “пиковые ощущения” и “peek” experiences” — “мимолетные” ощущения.

человеческого развития. Когда человек достигает этих продвинутых уровней духовной зрелости, то начинают пышно расцветать его экстраординарные способности — любовь, жизнеспособность, личные качества, осознание физического тела, интуиция, восприятие, способы общения и воля.

Первый шаг: признать, что они существуют, хотя большинство людей не признают. Только тогда эти методы можно будет использовать с осознанным намерением.

### **Миф № 2.** Мы полностью отделены друг от друга, природы и Космоса.

Миф о том, что они “не-такие-как-я”, порождает войны, насилие над планетой, а также все формы и проявления человеческой несправедливости. Кто, находясь в здравом уме, стал бы причинять вред другому человеку, если бы воспринимал его, как часть самого себя? Станислав Гроф в своих исследованиях необычных состояний сознания подытоживает это, говоря: «По результатам последних исследований психика и сознание каждого из нас являются составными частями “Всего-Что-Есть”, потому что нет абсолютных границ между телом/эго и всем, что существует».

Медицина Эры-3 доктора Досси, в которой мысли, отношение, и исцеляющее намерение одного человека, может оказывать влияние на психологию другого (в противоположность Эре-2, в которой преобладает медицина ума-тела) очень хорошо подтверждается результатами научных исследований исцеляющей силы молитвы. Сейчас, согласно известным физическим принципам, и принятому в мире мнению современной науки этого происходить не может. Однако свидетельства перевешивают в пользу того, что это возможно.

### **Миф № 3.** Физический мир — это всё, что есть.

Ограниченная материалистическими представлениями, традиционная наука полагает, что ничто из того, что не может быть измерено, проверено в лаборатории или осязаемо при помощи пяти чувств или их технологических продолжений, просто-напросто не существует. Это “не реально”. Как следствие этого, вся реальность сократилась до размеров физической реальности. Духовные, или то, что я назвал бы — нефизические измерения реальности, вообще не рассматриваются.

Это расходится с “исконной философией”, философский консенсус которой охватывает эпохи, религии, традиции и культуры, описывающие различные, но непрерывные измерения реальности, эволюция которых рассматривается в направлении от наиболее плотного и менее осознанного — что мы назвали бы “материей” — к наименее плотному и наиболее осознанному, что мы назвали бы духовным.

Довольно интересно, что эта расширенная, многомерная модель реальности была предложена квантовыми теоретиками, такими как Джек Скарфетти, который описывает сверхлюминальное перемещение. Другие измерения реальности используются для объяснения перемещения, происходящего быстрее скорости света. Или рассматривается работа легендарного физика Дэвида Бома с его объяснимой (физической) и необъяснимой (не-физической) многомерной моделью реальности.

Это не является чистой теорией — проведенный в 1982 году во Франции эксперимент Аспека, продемонстрировал, что две, однажды соединившиеся квантовые частицы, будучи разделенными и разнесенными на огромное расстояние, оставались каким-то образом связанными между собой. Если изменялась одна частица, то другая тоже менялась, причем мгновенно. Ученые не знают механизма, как может происходить такое перемещение, скорость которого превышает скорость света, хотя некоторые теоретики полагают, что такая связь осуществляется через врата в высшие измерения.

Это настолько противоположно тому, о чем могли бы подумать верные традиционной парадигме, что те влиятельные, передовые люди, с которыми я говорил, полагают, что мы еще не достигли вершины человеческого развития, и что мы, скорее, соединены со всем, что есть в жизни, чем отделены от всего этого, а также, что полный спектр сознания охватывает как физическую реальность, так и множество не-физических измерений реальности.

По сути дела это новое мировое видение включает видение как себя и других, так и всего остального в жизни не только глазами нашего маленького земного «я», рожденного и живущего во времени, но, скорее, глазами души, глазами нашего Сущего, нашего Истинного «Я». Один за другим люди переходят на эту, более высокую орбиту.

С книгой “Сила Момента Сейчас” Экхарт Толле по праву занимает место в этой особой группе учителей мирового класса. Его послание таково: проблема человечества коренится глубоко в его уме. Или скорее, в нашем отождествлении себя с умом.

Дрейф нашего сознания, склонность следовать по пути наименьшего сопротивления, неполная пробужденность в отношении настоящего момента — создают пустоту. Ум, ограниченный рамками времени, и предназначенный для того, чтобы с пользой служить нам, компенсирует это, провозглашая себя хозяином положения. Подобно бабочке, перелетающей с цветка на цветок, ум вовлекает нас в прошлые переживания и ощущения, или в созданные им самим “телесериалы”, заранее предсказывая то, что будет. Очень редко мы обнаруживаем себя на океанской глубине “здесь” и “сейчас”. Ибо именно здесь — в моменте Сейчас — мы обнаруживаем свое Истинное “Я”, находящееся вне физического тела, за пределами сменяющихся эмоций и трескотни рассудка.

Великолепие, венчающее человеческое развитие, покоится не в нашей способности рассуждать и думать, хотя именно это и отличает нас от животных. Интеллект, как и инстинкт — это лишь этап на пути. Наше исходное предназначение — соединиться со своей неотъемлемой Сутью и выражать эту экстраординарную, божественную реальность в обычном физическом мире, момент за моментом. Сказать такое просто, и все же те, кто достиг этих высших уровней человеческого развития, редки.

К счастью, есть руководства и учителя, способные помогать нам на этом пути. Как учитель и наставник Экхарт являет свою огромную силу не способностью приводить нас в восторг, как знаток развлекательных историй, делая абстрактное конкретным или давая полезную технику. Скорее всего, его магия заключена в его собственном личном опыте, в опыте одного из тех, кто *познал*. Как результат, за его словами стоит сила, какую можно отыскать только у самых знаменитых и прославленных духовных учителей. Живя в глубинах этой Великой Реальности, Экхарт расчищает энергетическую тропу для других, чтобы они могли присоединиться к нему.

А что, если другие это сделают? Мир, каким мы его знаем, обязательно изменится к лучшему. Среди обломков исчезающего страха, втянутых воронкой водоворота самой Жизни, будут меняться ценности. Родится новая цивилизация.

“Где же доказательства существования этой Великой Реальности?” — спросите вы. Я предлагаю лишь аналогию: масса ученых может собраться вместе и привести вам все научные доказательства того, что бананы — горькие. Но все, что вам потребуется сделать, чтобы понять, что у бананов совершенно другой вкус — это однажды попробовать один из них на вкус. В конце концов, доказательства лежат не в интеллектуальных спорах, а в том, чтобы каким-то образом быть в соприкосновении со священным, пребывающим внутри и снаружи.

Экхарт Толле мастерски открывает нас этой возможности.

Расселл Е. ДиКарло  
Автор книги *“К видению нового мира:  
Беседы у последней кромки”*  
Эри, Пенсильвания, США  
Январь 1998 года

## ВВЕДЕНИЕ

### ПЕРВОПРИЧИНА ЭТОЙ КНИГИ

Я не испытываю особой нужды обращаться к прошлому и довольно редко думаю о нем, 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, перемежавшегося 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 своего двадцатидевятилетия я проснулся с чувством жуткого, абсолютного страха. Со мной и раньше такое случалось: я, бывало, и прежде просыпался с подобным чувством, но на этот раз оно было сильным как никогда. Ночная тишь, расплывчатые очертания мебели в темной комнате, отдаленный шум проходящего поезда — всё казалось каким-то чуждым, враждебным, и настолько лишенным смысла, что пробуждало во мне глубокое отвращение к миру. И самым отвратительным из всего этого был факт моего собственного существования. Какой был смысл продолжать жить с грузом такого страдания? Зачем надо вести эту непрерывную борьбу? Я чувствовал, что глубокое, страстное желание к избавлению от жизни, стремление к несуществованию, теперь становится гораздо сильнее инстинктивного желания жить.

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

Эта мысль настойчиво повторялась в моем рассудке. И вдруг совершенно внезапно 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 самый “сам”, с которым я не могу больше жить. А что если только один из нас настоящий?» — подумал я.

Я был так потрясен этой странной 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 втягиваюсь во что-то, похожее на энергетическую воронку. В начале движение было медленным, потом постепенно ускорилось. Меня охватил ужасный страх, и тело начало трясти. Я слышал слова “не сопротивляйся”, будто бы исходившие из моей 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. И 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 занавеси 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 еще надлежит познать, нечто бесконечно большее, чем мы себе представляем. Этим мягким свечением, струившимся сквозь занавеси, была сама любовь. На глаза навернулись слезы. Я встал и походил по комнате. Я узнавал ее, однако теперь я

понимал, что никогда прежде не видел эту комнату в истинном свете. Все было свежим и нетронутым, как если бы только 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 пораженный 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, просто 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 в течение еще нескольких 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 мое сознание к отрыву от своего отождествления с несчастным и безмерно напуганным «я», которое, в конечном итоге, является ни чем иным, как созданной умом фикцией. Должно быть, этот отрыв был столь полным, что это ложное, страдающее “я” тотчас сжалось, как бывает, когда из надувной игрушки вытаскивают пробку. То, что теперь оставалось, было моей истинной, вечной сущностью *Я есть*, сознанием в чистом виде, 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 поначалу ощутил и воспринял как пустоту. Я пребывал в состоянии такого неопишуемого блаженства и святости, что даже первоначальное ощущение, только что мною описанное, меркнет в сравнении с ним. Когда на физическом плане я ненадолго остался ни с чем, у меня появилось время. У меня не было связей, работы, дома, никакой социально обусловленной индивидуальности. Почти два года я провел на скамейках парка, переживая состояние ослепительно яркой и глубокой радости.

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

Спустя некоторое время ко мне кто-нибудь мог случайно подойти и сказать:

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

И я отвечал.

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

Спустя еще какое-то время этот ответ стал более развернутым и превратился в книгу, которую ты сейчас держишь в руках.

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



## ИСТИНА, КОТОРАЯ ВНУТРИ ТЕБЯ

Эта книга ровно настолько, насколько это можно выразить словами, представляет собой суть моей работы с отдельными людьми или малыми группами духовных искателей, живущими в Европе и Северной Америке, которую я проделал за последние десять лет. 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 на свет. Эти люди принадлежат к тем, кто представляет собой пока еще 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 ее катализатор. Вместе с тем я надеюсь, что она придет и ко многим другим, кто сочтет ее содержание достойным обсуждения, хотя они могут оказаться еще не в полной мере готовыми к тому, чтобы так жить или практиковать это. 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 ее настоящем виде происходило чаще всего спонтанно, как ответы 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 привожу здесь почти дословно. Иные вопросы являются, в каком-то смысле, обобщенными, их я, если можно так выразиться, скомбинировал по определенному типу наиболее часто задаваемых, объединив в один, извлекая суть из различных ответов, приводя их к форме одного общего ответа. Порой во время написания ко мне приходил совершенно новый ответ, который был более полным, глубоким и мудрым или более исчерпывающим, чем тот, какой я мог дать до этого. Ряд дополнительных вопросов был задан редактором с целью наиболее полного прояснения некоторых деталей.

Вы будете замечать, что с первой до последней страницы диалог происходит 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 неосознанности и функциональных нарушений, так же как и об их наиболее общих житейских проявлениях — от конфликтов в личных взаимоотношениях, до войн между кланами, племенами и народами. Подобное знание жизненно важно, ибо пока вы не научитесь распознавать ложное как ложное — чем вы не являетесь, то никакой продолжительной трансформации не получится, и вы всегда будете откатываться назад к иллюзии, предстающей в виде какой-нибудь боли или страдания. На этом уровне я также покажу вам, каким образом то, что в вас есть ложного, может стать “вами” или

превратиться в личную проблему, ибо ложное утверждает себя именно таким путем.

На другом уровне я говорю о полной глубинной трансформации человеческого сознания: не как о возможности, существующей где-то в далеком будущем, а как о той, которая есть прямо сейчас, независимо от того, кто вы и где находитесь. Я покажу вам, как вызволить себя из рабства своего ума, как войти в просветленное состояние сознания и оставаться в нем в условиях повседневной жизни.

На этом уровне книги слова не всегда точно соответствуют послылу, — 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 собственного присутствия в настоящем моменте, чтобы дать вам почувствовать вкус просветления. До тех пор, пока вы не придете к обретению способности ощущать то, о чем я говорю, вы, может быть, будете находить эти пассажи несколько повторяющимися. Однако как только это у вас получится, то, как я полагаю, вы поймете, 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 несет внутри себя зерно просветления, то я обращаюсь к более глубокому “я”, живущему внутри каждого из вас и стоящему за тем, кто мыслит, к тому “я”, которое уже обладает знанием и сумеет молниеносно распознать духовную истину, и которое войдет с ней в резонанс и обретет 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 придти к этому естественным и спонтанным образом.

Когда вы начнете 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 придти вам на ум в любой момент. Возможно, что ответы на них вы найдете 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 одним умом. В процессе чтения пристально наблюдайте за “откликом чувств”, за восприятием, исходящим из вашей глубины. Я не могу рассказать вам о какой-либо духовной истине, живущей в глубине вас, которую вы бы еще не знали. Всё, что в моих силах — это напомнить вам о том, о чем вы забыли. Живое знание, древнее и всегда новое, освободится и придет 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 применяемую в ней терминологию с той, что используется в других учениях; иначе вы можете придти в недоумение, будучи озадаченными и сбитыми с толку. 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 ступени, которые нужно как можно скорее оставить позади.

В случаях, когда я цитирую слова Иисуса или Будды, слова из “Курса Чудес” или из других учений, то делаю это совсем 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 окутаны чуждыми, посторонними наслоениями, что за ними полностью потерялась их духовная суть. И по большому счету теперь их глубинный смысл стал уже не различим, а 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 вам, каким образом вы можете еще 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 повторное заявление о том самом вневременном учении, в котором заключена суть всех религий. Она исходит не из внешних источников, а вытекает из единого, истинного внутреннего Источника, и поэтому в ней нет никакой теории или спекуляций. Я говорю это, опираясь на свое внутреннее ощущение, и если я порой говорю энергично и с нажимом, то только лишь для того, чтобы помочь вам прорваться сквозь тяжелые и плотные наслоения ментального сопротивления и добраться до того места внутри вас, пребывая в котором вы уже точно *знаете*, так же как знаю я, и в котором истина распознаётся сразу, как только она слышна. Тогда к вам приходит чувство восторга и наступает подъем жизненной силы, как будто что-то внутри вас ликует:

— Да. Я знаю — это правда.

## 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 ему старую бейсболку.

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

— Да так, ни на чем, — ответил нищий. — Это просто старый ящик. Я сижу на нем 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 я услышать от тебя в ответ.

Те, кто не нашел свое истинное сокровище, ту лучезарную радость Бытия и глубокий, устойчивый, незыблемый покой, приходящий вместе с Ним, и есть нищие, даже если они владеют несметными материальными богатствами. Они ищут снаружи, шарят впотьмах в поисках отрывочных удовольствий или собственной реализации, жаждут признания и самоутверждения, ищут безопасности, хотят любви и в то же самое время имеют в своем 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 состояния сверхчеловека, а это любит преподносить это именно так, однако просветление — это всего лишь твое естественное природное состояние *ощущения* единства с Сущим. Это состояние соединенности с чем-то безмерным и неразрушимым, с чем-то почти парадоксальным, чем ты, в сущности, 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 соединенность питает иллюзию разделенности, иллюзию разобщенности как с самим собой, так и с окружающим миром. Поэтому ты сознательно или бессознательно воспринимаешь и ощущаешь 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 этом 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 остается, когда страдание уходит? По этому поводу Будда хранит молчание, и его молчание подразумевает, что тебе самому придется с этим разобраться. Он использует отрицающее определение, для того чтобы ум не смог превратить это в нечто такое, во что можно поверить, в то, что ты можешь достигнуть состояния сверхчеловека, то есть чтобы ум не смог превратить это в цель, достижение которой станет для тебя невозможным. Несмотря на это предостережение, большинство буддистов продолжают верить, что просветление — это для Будды, а не для них — ну, по крайней мере, не в этой жизни.

*Вы употребляете слово Сущее<sup>2</sup>. Не могли бы вы объяснить, что вы под этим подразумеваете?*

Сущее — это вечная Единая Жизнь, всегда существующая за пределами мириад своих форм, которые появляются и исчезают, рождаются и умирают. Однако Сущее, как самая сокровенная, незримая и неразрушимая суть, присутствует не только за пределами, но и глубоко внутри каждой формы. Это означает, что прямо сейчас она доступна тебе как твоё собственное глубочайшее “Я”, как твоя истинная природа. Только не пытайся постичь ее своим умом. Не пытайся понять ее. Ты сможешь познать ее лишь тогда, когда твой ум успокоится. Когда ты находишься в состоянии присутствия, когда твое внимание полностью сосредоточено и в высшей степени сфокусировано на моменте Сейчас, тогда ты можешь почувствовать Сущее, но не можешь постичь Его ментально. Возвращение к осознанию Сущего и пребывание в состоянии “ощущения-осознания” — вот что такое просветление.

## ∫

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

В результате имевшего место на протяжении тысячелетий неправильного употребления слова *Бог*, оно утратило всякий смысл. Иногда я его использую, однако очень редко. Под неверным употреблением я подразумеваю то, что люди, ни разу даже мимолетно не прикоснувшиеся к этому священному царству, не ощутившие того бескрайнего простора, которым наполнено это слово, используют его с глубокой убежденностью в том, будто ведают, о чем говорят. Или же выступают против этого, как если бы они знали, что именно отрицают. Подобное злоупотребление способствует преумножению абсурдных верований, утверждений, суждений и эготипических заблуждений, таких, как *Мой* или *наш*

---

<sup>2</sup> Being – Сущее, Бытие, Жизнь, Существование.

Бог — это только *наш*, один-единственный истинный Бог, а *ваш* Бог — неверный”, или же как знаменитое заявление Ницше “Бог умер”.

Слово *Бог* стало понятием, подразумевающим наличие ограничений. Стоит ему прозвучать, как воображение тотчас рисует некий ментальный образ, чаще всего напоминающий белобородого старца. Однако это является лишь ментальным представлением чего-то или кого-то, находящегося вне тебя, снаружи, и, конечно же, почти обязательно, это что-то или кто-то — существо мужского рода.

Ни слово *Бог*, ни слово *Сущее* и никакое другое слово не могут служить определением или объяснением невыразимой и не поддающейся описанию стоящей за этим словом реальности. Поэтому единственным вопросом, имеющим значение, будет такой: помогает ли тебе это слово, является ли подсказкой, позволяющей придти к ощущению Того, на что указывает? Указывает ли оно на стоящую за ним трансцендентную реальность или слишком легко залетает в твою 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 счетом ничего не объясняет. Тем не менее, слово *Сущее* имеет определенное преимущество, так как является открытой концепцией. Оно не умаляет бесконечного Невидимого и не сводит его к понятию какого-то обусловленного, конечного объекта, имеющего свои границы. Невозможно сформировать его ментальный 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* еще раньше того, как ты отождествишь себя с тем или с этим. Таким образом, это всего лишь малый шаг от слова *Сущее* к ощущению Сущего.

## §

*Что больше всего мешает ощущать эту реальность?*

Отождествление себя со своим умом, который делает поток мыслей нескончаемым, а сами мысли неотвязными. Неспособность останавливать поток мыслей — это страшная беда, которую мы, однако, не осознаем и почти все от этого страдаем, что, впрочем, считается нормой. Этот непрерывный ментальный шум мешает нащупать неотделимый от Сущего мир внутреннего спокойствия. Кроме того, этот шум создает ложное, вымышленное “я”, отбрасывающее тень страха и страдания. Несколько позже мы рассмотрим это более детально.

Философ Декарт, делая свое знаменитое заявление: “Я мыслю, значит, существую”, верил в то, что докопался до самой фундаментальной истины.

Фактически он сформулировал самое основное заблуждение: приравнял мышление к Бытию, а личность — к мышлению. Неотвязный мыслитель, живущий внутри почти каждого из нас, пребывает в состоянии очевидной и несомненной разделенности, существуя в безумно сложном мире нескончаемых проблем и конфликтов, в мире, отражающем постоянно нарастающую фрагментацию ума. Просветление — это состояние цельности, состояние бытия “одно-в-едином”, а значит, состояние покоя. В единстве с жизнью в ее 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 конец нескончаемого внутреннего и внешнего конфликта, но также и конец чудовищной, рабской зависимости от обязательного думанья. Какое же это неопишное, невероятное освобождение!

Отождествление со своим умом создает 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 создает иллюзию разделенности, иллюзию будто есть “ты” и “другие”, существующие как бы совершенно отдельно от тебя. Тогда ты забываешь ключевой факт, лежащий в основе физических проявлений разобщенных 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 самодеказанную реальность. Ты можешь *верить* в то, что это правда, но уже не *знаешь*, что это так. Вера может дать тебе чувство комфорта. Однако она становится освобождением только через собственный опыт.

Процесс мышления превратился 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 продолжаться, не согласуясь с организмом в целом, то они начнут размножаться бесконтрольно, и тогда начнется болезнь.

Замечание: Ум, при его правильном использовании, является совершенным и непревзойденным инструментом. При неправильном же применении он становится чрезвычайно разрушительным. Выражаясь точнее, это не то, что ты, возможно, как-то не так им пользуешься — обычно ты им вообще не пользуешься. Он пользуется *тобой*. Вот в чем заключается 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 правда, но, все же, занимаясь чем-либо, я использую свой ум и всегда поступаю именно так.*

Одно то, что ты способен разгадать кроссворд или построить атомную бомбу, вовсе не означает, что ты используешь свой ум. Точно так же, как собаки любят обгладывать кости, ум любит запускать свои зубы в проблемы. Именно поэтому он разгадывает кроссворды и строит атомные бомбы. Тебя больше ничего не интересует. Позволь мне спросить тебя вот о чем: можешь ли ты освободиться от ума по собственному желанию? Нашел 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 знаешь, что стал его рабом. Это почти как если бы кто-то завладел тобой, не поставив тебя об этом в известность, и ты принимаешь это владеющее тобой существо за самого себя. Свобода начинается там, где ты

осознаешь, 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 безграничное царство разума, и что мысль является лишь крошечной частью этого разума. Ты также понимаешь, что абсолютно все, что действительно имеет значение — красота, любовь, творчество, радость, внутренний покой, — возникает за пределами ума. Тогда ты начинаешь пробуждаться.



## ОСВОБОЖДЕНИЕ СЕБЯ ОТ УМА

*Что именно вы подразумеваете под “наблюдением за мыслителем”?*

Если кто-нибудь придет 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 все время слышит у себя в голове такой же голос, а то и несколько. Это значит, что там протекают непроизвольные, бессознательные мыслительные процессы, и при этом вы даже не подозреваете, что располагаете силой, способной остановить эти непрерывные монологи и диалоги.

Возможно, вы встречали на улице так называемых “помешанных”, которые постоянно что-то бормочут и не переставая 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 абсолютно поглощен этим процессом, то тебе совсем не обязательно слышать его, ибо это совершенно не существенно и не имеет вообще никакого значения; может быть, этот голос возрождает к жизни события недавнего прошлого или озвучивает возможные будущие ситуации, которые рисует твое воображение. В этом поле часто возникают варианты негативного развития событий, а также их возможные последствия, а все это вместе называется беспокойством. Порой такая звуковая дорожка сопровождается дополняющими ее визуальными образами или “ментальным кино”. Если же голос касается события, происходящего в настоящем, то даже его он интерпретирует в категориях прошедшего времени. Это происходит потому, что голос принадлежит вашему обусловленному уму, который, в свою очередь, является плодом всей вашей предшествующей истории, а вместе с тем отражением унаследованных вами общественных и культурных ментальных установок. То есть вы воспринимаете настоящее и судите о нем, глядя на него глазами прошлого, и в результате получаете его совершенно искаженное изображение. Причем то, что вы слышите, не очень-то сильно отличается от того, что могло бы слететь с языка вашего злейшего врага. Многие люди живут, имея в своей собственной голове мучителя, который непрерывно атакует и карает, истощая и расточая их жизненную энергию. Это является как



причиной невыразимого убожества и драматических напастей, так и причиной всевозможных заболеваний.

Тем не менее, у меня для тебя есть хорошая новость, и она состоит в том, что ты *можешь* освободить себя от власти своего ума. И только это может принести тебе истинное освобождение. Прямо сейчас ты можешь сделать к этому свой первый шаг. Начни с того, чтобы как можно чаще прислушиваться к голосу, бурчащему у тебя в голове. Обращай особое внимание на повторяющиеся мыслеформы и их комбинации — этикие старые заезженные грампластинки, которые на протяжении многих лет крутятся и скрипят у тебя между ушей. Поэтому, говоря об “отслеживании мыслителя”, я имею в виду именно это, или же можно выразиться иначе: слушай голос, который звучит у тебя в голове, *будь* присутствующим свидетельством пребывания в настоящем.

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

## ∫

Таким образом, прислушиваясь к мысли, ты осознаешь не только то, что мысль есть, но вместе с тем осознаешь и свое собственное присутствие, как присутствие очевидца. Возникает новое измерение сознания. Как только ты начинаешь прислушиваться к мыслям, то начинаешь чувствовать присутствие сознания — своего глубочайшего “я”, обнаруживающего себя за пределами мыслей, где оно обычно и пребывает. А поскольку ты перестаешь подпитывать свой ум, как это обычно бывает при отождествлении себя с ним, то мысли перестают властвовать над тобой и быстро затихают. Это становится началом конца процесса непроизвольного и навязчивого думанья.

Стоит мысли уйти, как ты чувствуешь, что в потоке мыслей появляются просветы — промежутки “без-мыслей”. Поначалу эти промежутки бывают короткими, может быть, всего в несколько секунд, но со временем они становятся длиннее. Внутри этих просветов ты обязательно будешь находить мир и внутреннее спокойствие, что станет началом открытия твоего естественного состояния — состояния ощущения единства с Сущим, которое ум от тебя обычно заслоняет. По мере продвижения в этой практике чувство внутреннего спокойствия и мира у тебя будет только углубляться. В действительности глубина этого чувства беспредельна. А еще ты будешь чувствовать тонкую эманацию радости, восходящую из внутренней глубины, — ты будешь чувствовать радость Сущего.

Это состояние не является состоянием транса. Совсем нет. Здесь вовсе не происходит никакой потери сознания. Всё наоборот. Если бы ценой достижения состояния внутреннего покоя было снижение уровня сознания, а ценой достижения спокойствия была бы утрата жизнеспособности и бдительности, то этим вообще не стоило бы заниматься. Пребывая в состоянии ощущения внутренней соединенности, ты становишься гораздо бдительнее, становишься более пробужденным, чем прежде, когда ты еще находился в состоянии

отождествления себя со своим умом. Ты полностью присутствуешь. Кроме того, это повышает частоту вибраций энергетического поля, которое дарит жизнь твоему физическому телу.

Чем глубже ты уходишь в это царство “без-мыслей”, как его иногда называют на Востоке, тем глубже тыходишь в состояние чистого сознания. Пребывая в этом состоянии, ты с такой остротой и радостью чувствуешь свое присутствие, что по сравнению с ним все твои мысли, эмоции, физическое тело вместе со всем окружающим миром становятся относительно малозначащими. Оно уносит тебя далеко за пределы того, что ты раньше считал “самим 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 путем обычной концентрации внимания на том, что есть в настоящий момент. Просто в настоящий момент стань в высшей степени осознанным. Это приносит глубокое удовольствие и радость. Так ты выводишь сознание из сферы деятельности ума и создаешь промежуток “без-мыслей”, внутри которого пребываешь в состоянии наивысшей бдительности и осознанности, однако при этом — не думаешь. Вот в чем суть медитации.

Ты можешь практиковать это в своей повседневной жизни, отдавая все свое внимание любой рутинной деятельности, единственный способ прекратить которую — это довести ее до конца, то есть ты можешь делать так, чтобы любое дело замыкалось на самом себе. Например, всякий раз шагая по лестнице дома или на работе, уделяй самое пристальное внимание каждой ступеньке, каждому движению, даже своему дыханию. Полностью присутствуй. Или если ты моешь руки, то обращай внимание на все связанные с этим тонкости ощущений: на звук льющейся воды, на движения рук, на аромат мыла и т. д. Или когда ты, садясь в машину, закроешь дверь, сделай паузу всего в несколько секунд и наблюдай за своим дыханием. Приди к осознанию безмолвного и, вместе с тем, сильного чувства присутствия. В этой практике есть лишь один критерий успеха — это глубина состояния покоя, который ты ощущаешь внутри себя.



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

Однажды ты сможешь поймать себя на том, что улыбаешься, прислушиваясь к звучащему у тебя в голове голосу, примерно так же как улыбаешься шалостям ребенка. Это означает, что ты перестанешь слишком серьезно воспринимать содержимое своего ума, так как твое самоощущение не зависит от него.

## ПРОСВЕТЛЕНИЕ: ВОСХОЖДЕНИЕ НАД МЫШЛЕНИЕМ

*Обязательно ли нужно думать, чтобы выжить в этом мире?*

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 решена, ты можешь убрать его на место. А раз так, то я бы сказал, что примерно 80-90 процентов совокупного потока мыслей не только повторяются и являются бесполезными, но в силу своей дисфункциональности часто имеют еще и негативную природу, причем по большей части они еще и вредоносны. Понаблюдай за своим мыслительным процессом, и сам убедишься, что это именно так. Этот процесс является причиной серьезной утечки жизненной энергии.

На самом деле такая разновидность навязчивого мышления — это вредная привычка, что-то вроде наркозависимости. Что характеризует вредную привычку? А вот что: у тебя исчезает ощущение, что ты можешь остановиться. У тебя нет альтернативы. Кажется, что привычка сильнее тебя. Кроме того, она создает у тебя ложное чувство удовольствия, которое потом неизменно превращается в боль.

*Почему мы так сильно привязаны к думанью?*

Потому что вы отождествляете себя с умом, а это означает, что вы черпаете свое самоощущение из содержимого ума и из того, на что направлена его деятельность. Потому что думаете, что если остановить поток мыслей, то это прекратит ваше существование. По мере взросления вы формируете ментальный образ себя, который базируется на личных 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”, рожденное в результате бессознательного отождествления себя со своим умом.

Для эго настоящий момент едва ли существует. Оно чтит только прошлое и будущее и считает важными только их. Этим полным искажением и даже извращением истины объясняется тот факт, что ум, действующий в режиме эго, претерпевает довольно глубокие функциональные изменения. Он по рукам и ногам связан необходимостью 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 нем поисками хоть какой-нибудь собственной реализации. Он говорит: “В один прекрасный день, когда-нибудь, там или сям, произойдет то или это. И тогда у меня все будет в порядке, я буду счастлив и доволен, тогда я обрету покой”. Даже если кажется, что эго заботит настоящее, то оно видит его совсем не как настоящее — оно воспринимает его совершенно неверно, потому что смотрит на него глазами прошлого. Или обесценивает настоящее до уровня средства достижения цели, средства, которое 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 не удастся его отыскать.

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

Господство ума — это не более чем фаза или этап в эволюции сознания. Для нас сейчас существует неотложность и срочная необходимость перехода на следующую стадию; в противном случае мы будем уничтожены своим же умом, который продолжает расти и уже превращается в чудовище. Несколько позже я расскажу об этом подробнее. Мышление и сознание не являются синонимами. Мышление — это лишь тончайший слой сознания. Мысль не может существовать вне сознания, однако сознание не нуждается в мыслях.

Просветление означает восхождение над мыслью, а не падение, не скатывание на уровень ниже мысли, не возврат к уровню животного или растения. Пребывая в состоянии просветления, ты всякий раз, когда это требуется, можешь использовать свой мыслящий ум, однако делаешь это гораздо более сфокусированно и эффективно, чем прежде. Ты будешь использовать его ради достижения большинства практических целей, оставаясь при этом в стороне от навязчивого внутреннего диалога и пребывая в состоянии глубокого спокойствия. Используя ум, особенно если тебе нужно найти творческое решение, ты будешь в течение нескольких минут или около того как бы раскачиваться между мыслью и спокойствием, между умом и не-умом. Не-ум — это сознание без мыслей. Только так можно думать творчески, потому что только в этом случае мысль обретает настоящую силу. Одиночная мысль, которая теряет связь с безмерным, безбрежным царством сознания, быстро становится бессодержательной, бесплодной, безумной и деструктивной.

По своей сути, ум — это машина для выживания. Нападение на одних и защита от других разумных существ, накопление, хранение и анализ информации — вот в чем он силен, но все это не имеет отношения к творчеству. Все настоящие мастера и художники, знают они об этом или нет, творят, находясь в состоянии не-ума, то есть, пребывая в состоянии внутреннего покоя. Ум лишь придает творческому импульсу форму и активизирует их способность видеть внутреннюю суть. Величайшие ученые рассказывали, что их творческие прорывы случались именно в периоды ментального затишья. Общенациональное исследование с целью изучения методов их работы, проведенное среди самых именитых американских математиков, включая Эйнштейна, дало совершенно неожиданные результаты. Было установлено, что мышление “играет лишь второстепенную роль, причем только в короткой, заключительной фазе всего творческого процесса”<sup>3</sup>. Поэтому я бы сказал, что абсолютное большинство ученых не потому *не* являются творческими людьми, что не знают, как надо думать, а потому, что просто-напросто не знают, как остановить свой мыслительный процесс.

---

3 A.Koestler, *The Ghost in the Machine* (Arkana, London 1989). P.180.

А. Костлер, “*Душа Машины*” (Аркана, Лондон 1989), стр. 180.

Ведь такое чудо, как жизнь на земле или в твоём теле, которая была когда-то сотворена и продолжается сейчас, не является результатом размышлений. Совершенно ясно, что это плод работы разума, намного большего, чем ум. Как это может быть, чтобы только одна единственная клетка человеческого тела размером всего 1/1000 дюйма вмещала бы в себя инструкции, хранимые в ДНК, 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 этой внутренней разумностью, он становится самым удивительным инструментом. Тогда он служит чему-то гораздо большему, чем самому себе.

## ЭМОЦИЯ: РЕАКЦИЯ ТЕЛА НА СОСТОЯНИЕ УМА

*А как тогда насчет эмоций? Я гораздо чаще попадаю в ловушку эмоций, чем в ловушку ума.*

Ум, в том смысле слова, в каком я его здесь употребляю, это не просто мысль. Он содержит в себе не только эмоции, но и все бессознательные ментально-эмоциональные модели ответных реакций. Эмоции возникают в точке соединения ума и тела. Это ответная реакция тела на то, чем занят ум, или если выразиться иначе, это отражение состояния ума в теле. Например, мысль о том, что на тебя могут напасть, или мысль о враге вызовут в твоём теле нарастание энергии, которую мы называем гневом. Тело начнет готовиться к драке. От мысли о физической или психологической угрозе тело сжимается, а это является физической стороной 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 осознаешь у себя наличия подобных мыслеформ, 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, причем независимо от того, знаешь ты об этом или нет. Если ты не чувствителен к своим эмоциям, если ты от них отрезан, то, в конечном счете, неизбежно начнешь 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 чем даже не подозревают и, на первый взгляд, никак этого не выражают, гораздо чаще подвергаются словесным, а порой и физическим нападениям со стороны других озлобленных людей, причем зачастую без видимой на то причины. Просто от них исходит сильная эманация злости и гнева, которую люди определенного склада подсознательно улавливают и на

которую реагируют, и это провоцирует и активизирует их собственную латентную злость.

Если тебе еще трудно чувствовать свои эмоции, начни с концентрации 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 подробнее.



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

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

Конфликт между поверхностными мыслями и бессознательными ментальными процессами получил очень широкое распространение. Ты можешь совсем не отдавать себе отчета о наличии у себя бессознательной мыслительной деятельности, что даже само по себе могло бы привести к осознанию ее как *мысли*, но эта деятельность всегда отражается в теле в *виде эмоции*, а ее ты уже можешь осознать. В этом смысле отслеживание эмоций представляет собой почти то же самое, что и слушание или отслеживание мыслей, о чем я уже рассказывал. Единственное отличие состоит в том, что если мысль локализуется у тебя в голове, то эмоция помимо этого имеет еще 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 перестаешь *быть* эмоцией; теперь ты наблюдатель, страж, который караулит настоящее. Практикуя это, ты вынесешь на свет осознанности все, что в тебе есть бессознательного.

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

Совершенно верно. Выработай привычку задавать себе вопрос: “Что в данный момент происходит у меня внутри?” Этот вопрос будет указывать тебе нужное направление. Только не анализируй, просто наблюдай. Если не обнаруживаешь никаких эмоций, то еще глубже перенеси свое 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 сбить тебя с толку и 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 ввязываешься в бессознательное отождествление с эмоциями, то эмоция на какое-то время становится “тобой”. Часто этот порочный круг выстраивается между твоими мыслями и эмоциями: они чувствуют друг друга. Мыслеформа создает преувеличенное отражение самой себя в виде соответствующей эмоции, а частота вибраций этой эмоции продолжает энергетически подпитывать изначальную мыслеформу. Посредством своего ментального пребывания в ситуации, в событии или через соучастие, через сопереживание личности, которую ты воспринимаешь как причину появления этой эмоции, мысль перенаправляет энергию к эмоции, которая, в свою очередь, энергетически подпитывает мыслеформу, и далее по кругу.

Самое главное состоит в том, что все эмоции — это всего лишь модификации одной и той же изначальной, базовой, недифференцированной эмоции, берущей начало там, где ты перестаешь осознавать, кто ты есть за пределами имени и формы. По причине недифференцированной природы этой эмоции найти для нее точное определение весьма затруднительно. Первое, что приходит на ум, — это слово “страх”, но понятие “страха” стоит в стороне от состояния постоянного ощущения угрозы, и, кроме того, страх включает в себя глубокое чувство покинутости, брошенности, нецелостности и незавершенности. Возможно, лучше всего для этого подошел бы термин, являющийся таким же недифференцированным, как и сама эта базовая эмоция, и имеющий простое название — “боль”. Одна из основных задач ума — это борьба с эмоциональной болью или же ее устранение, что является одной из причин его непрерывной активности, однако все, чего он может достичь, — это лишь приглушить ее на какое-то время. Фактически, чем тяжелее этот бой, имеющий целью отделаться от боли, тем боль сильнее. Ум не в состоянии ни самостоятельно найти решение, ни позволить найти это решение тебе, потому что сам является существенной и неотъемлемой частью этой “проблемы”. Представь себе шефа полиции, который пытается найти поджигателя, в то время как поджигателем является шеф полиции, то есть он сам. 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 твое истинное природное начало.

Да, я знаю, о чем ты хочешь спросить.

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

Они не могут быть отделены от твоего природного состояния внутренней соединенности с Сущим. Проблески любви и радости или краткие мгновения глубокого покоя становятся возможными только тогда, когда в потоке мыслей появляется просвет. У большинства людей такие просветы бывают редко, причем только случайно, в моменты, когда ум “умолкает”, иногда они случаются при созерцании вида какой-нибудь неопишуемой красоты или в момент

экстремального физического напряжения, или даже в момент большой опасности. Тогда внезапно приходит состояние внутреннего спокойствия. И внутри этого спокойствия вырастают очень тонкие, едва уловимые, но вместе с тем сильные и глубокие радость, любовь и покой.

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

Любовь, радость и покой — это глубинные состояния Бытия или, выражаясь точнее, три составляющие состояния внутренней соединенности с Сущим. Будучи таковыми, они не имеют противоположностей. Потому что восходят из-за переделов ума. С другой стороны, эмоции, являясь частью дуалистичного ума, являются субъектами закона противоположностей и подчиняются ему. Это означает только то, что хорошего без плохого не бывает. Таким образом, то, что, глядя из непросветленного состояния, то есть при отождествлении себя с умом, иногда принимают за радость, обычно является всего лишь небольшой областью коротких удовольствий, лежащей внутри полного цикла боли и удовольствий, постоянно сменяющих друг друга. Удовольствие всегда приходит от чего-то, что находится вне тебя, в то время как радость рождается внутри тебя. То, что сегодня доставило тебе удовольствие, завтра может причинить боль, а то и вовсе исчезнуть, и тогда исчезновение этого станет для тебя болезненным. А то, что частенько 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, то есть влечение к условиям или обстоятельствам, которое во мгновение ока может обернуться своей противоположностью. Спустя некоторое время после того, как первоначальная эйфория пройдет, многие “любовные” взаимоотношения начинают испытывать сильные колебания, фактически перерождаясь из “любви” в ненависть, переходя от влечения к придирам.

Настоящая любовь никогда не заставит тебя страдать. Да и как это может быть? Любовь никогда не превращается во внезапную ненависть, а настоящая радость никогда не превращается в боль. Как я уже говорил, что даже еще раньше, как ты станешь просветленным — 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 естественной природы, которую ум обычно заслоняет. Даже в привычно “нормальных” взаимоотношениях могут случаться моменты, когда появляется ощущение присутствия чего-то более подлинного, настоящего, чего-то не подверженного порче или ухудшению. Но это будут лишь проблески, которые в результате вмешательства ума вскоре будут опять подавлены. Тогда тебе может показаться, что у тебя было что-то драгоценное, а ты это потерял, или же ум убедит тебя, что всё это, так или иначе, было иллюзией. Истина в том, что это не



было иллюзией, и что ты не можешь этого 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, по ту сторону облаков.

*Будда говорит, что боль или страдание — это результат наличия желания или стремления, и что для того, чтобы освободиться от боли, нам нужно разорвать нуты желания.*

Все страстные желания — это орудия ума, который ищет спасения или удовлетворения вовне или же в будущем, представляющем в качестве заменителя радости Бытия. Раз я — это мой ум, то я — это и мои желания, мои потребности, мои вожеления, мои привязанности, мои антипатии, и тогда за пределами всего этого нет никакого “меня”, за исключением разве что не более чем возможности, нереализованного потенциала, непроросшего семени. В этом состоянии даже мое желание стать свободным или просветленным — это всего лишь еще одно желание достичь этого в будущем. Поэтому не стремись освободиться от желания или “достичь” просветления. Стань присутствующим. Будь наблюдателем ума. Вместо того чтобы цитировать Будду, *будь Буддой, будь “пробужденным”*, а это именно то, что означает слово *будда*.

Зажатые в тисках боли, люди целую вечность люди маялись от нее, и утратили способность осознания Сущего еще тогда, когда выпали из состояния благодати и святости, войдя в мир времени и ума. С той поры они начали воспринимать и видеть себя бессмысленными фрагментами живой вселенной, отделенными как от Источника, так и друг от друга.

Боль до тех пор будет оставаться неизбежной, пока ты будешь продолжать отождествлять себя с умом или, выражаясь иначе, оставаться в духовном смысле неосознанным. Здесь я говорю преимущественно об эмоциональной боли, которая продолжает быть главной причиной как физической боли, так и болезней тела. Возмущение и негодование, ненависть, жалость к самому себе, чувство вины, злость, депрессия, ревность и т.д., даже легкое раздражение — все это формы боли. Всякое удовольствие или эмоциональный подъем уже содержит в себе семена боли, то есть в них всегда есть нечто совершенно противоположное им, что никак нельзя вычленишь и отделить и что со временем непременно прорастает.

Любой, кто когда-либо ради кайфа пробовал наркотики, знает, что за взлетом непременно следует спад, что удовольствие обязательно превращается в какую-нибудь форму боли. Многие люди не понаслышке знают, как легко и быстро интимные отношения могут перестать быть источником блаженства и превратиться в причину боли. С более высокой точки зрения, негативные и позитивные полярности являются сторонами одной монеты, обе они суть составные части скрытой под ними боли, которая неотделима от отождествленного с умом эготипического состояния сознания.

У твоей боли есть два уровня: боль, которую ты причиняешь себе сейчас, и боль из прошлого, которая продолжает жить в твоём уме и теле. Как перестать создавать боль в настоящем и как растворить боль, которая достает тебя из прошлого, — вот о чем я хочу сейчас поговорить.

## ГЛАВА ВТОРАЯ

### СОЗНАНИЕ: ПУТЬ ПРОЧЬ ОТ БОЛИ

#### ПЕРЕСТАНЬ СОЗДАВАТЬ БОЛЬ В НАСТОЯЩЕМ

*Ничья жизнь полностью не свободна от боли и печали. Не правильнее ли научиться с ними жить, чем стараться их избегать?*

Огромная часть человеческой боли совсем не является необходимой. Она сама себя создает, точно так же как твой беспризорный ум управляет твоей жизнью.

Боль, которую ты сейчас создаешь, — это некая форма неприятия, то есть всегда некая форма бессознательного сопротивления тому, что *есть*. Сопротивление на уровне мысли — это какая-нибудь форма суждения. На эмоциональном уровне — это какая-нибудь форма негативизма. Интенсивность и острота боли зависит 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 к отрицанию настоящего момента и норовит от него избавиться. 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 ты свободнее от боли и страдания, тем ты свободнее от эготипического ума.

Почему ум так любит отрицать настоящий момент или сопротивляться ему? Потому что он не может функционировать и держать все под контролем в отсутствие времени, представляющего собой прошлое и будущее, и поэтому воспринимает вневременной момент Сейчас как угрозу. В действительности, время и ум неотделимы друг от друга.

Вообрази себе Землю без людей, населенную лишь растениями и животными. Будет ли у нее прошлое и будущее? Сможем ли мы тогда осмысленно 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 орел были бы здорово озадачены и удивлены таким вопросом.

“Какое такое время? — спросили бы они. — Ах, ну да, конечно, это сейчас. Время — это сейчас. А что же еще?”

Да, нам нужно, чтобы и ум и время работали в этом мире, но это именно та точка, где они берут нашу жизнь под свой контроль, и это то самое место, где начинаются функциональные расстройства, и откуда исходит боль и печаль.

Чтобы быть уверенным в том, что все находится под его контролем, ум постоянно стремится подменить настоящий момент прошлым или будущим, а раз время заслоняет неотделимые от настоящего момента жизненность и бесконечный потенциал Сущего, то ум заслоняет твою истинную природу. Багаж времени нарастает и копится в человеческом уме. Все вместе и каждый в отдельности страдают от его тяжести, однако игнорируя или отрицая

драгоценный настоящий момент, они продолжают наращивать эту тяжесть, увеличивая ее путем 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 ее 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, 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 нем и лишь изредка навещай прошлое и будущее, когда это требуется для осуществления практических нужд 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, поддайся тому, что *есть*. Скажи жизни “да” и посмотри, как жизнь вдруг начнет работать *на* тебя, а не против тебя.



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

Есть то, что есть. Наблюдай за тем, как ум создает ярлыки и как происходит их раздача, как непрерывное пребывание в суждениях создает боль и делает тебя несчастным. Отслеживая механизмы работы ума, ты отходишь от стереотипа сопротивления и, тем самым, *позволяешь настоящему моменту быть*. Это состояние дает тебе возможность чувствовать вкус внутренней свободы от внешних обстоятельств, вкус состояния истинного внутреннего покоя. Тогда 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 у тебя нет доступа к силе момента Сейчас, если ты не в состоянии принять его, то любая эмоциональная боль, которую ты ощущаешь, будет прятаться за живущей 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, порожденную мировой неосознанностью, в условиях которой ты был рожден.

Эта аккумулированная боль является негативным энергетическим полем, оккупирующим твоё тело и ум. Если ты полагаешь её невидимым объектом или сущностью, живущей 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 определенных ситуациях, например, во время интимной близости, или в ситуациях, каким-то образом связанных с прошлой утратой 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, причиненной 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 всепоглощающие монстры, настоящие демоны. Иные из них не гнушаются физическим насилием; и уж несть числа тем, которые позволяют себе применять эмоциональное насилие. Одни нападают на окружающих или близких людей, в то время как другие могут атаковать и тебя — собственного хозяина. В этом случае твои мысли и чувства по поводу собственной жизни становятся глубоко негативными и саморазрушительными. Болезни и несчастные случаи частенько нарабатываются именно таким путем. Некоторые тела боли доводят своих хозяев до самоубийства.

Когда ты полагаешь, что хорошо знаешь какого-нибудь человека и вдруг впервые в истории ваших отношений вступаешь в конфронтацию с этим чуждым, омерзительным выродком, то можешь испытать довольно сильное потрясение. Однако гораздо важнее наблюдать это потрясение в самом себе, чем в ком-то другом. Отслеживай любые возникающие у тебя признаки недовольства, которые могут появиться 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, взять тебя в оборот, “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 еще, лишь бы это продолжало создавать дальнейшую 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 тебя одолевает тело боли, оно создает в твоей

жизни ситуацию, зеркально отражающую и возвращающую обратно к нему его собственную энергию, которой оно и питается. Боль питается только болью. Боль не может питаться радостью. Она не способна ее переварить.

Стоит телу боли завладеть тобой, как ты начинаешь хотеть еще больше боли. Ты становишься жертвой или преступником. Ты хочешь причинять боль или страдать от боли, или и то и другое одновременно. Между тем и другим нет существенной разницы. Разумеется, ты не будешь этого осознавать и поэтому будешь неистово спорить и ожесточенно твердить, что совсем не хочешь боли. Однако, присмотревшись пристальнее, 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 ее модель растворилась бы, ибо желать больше боли — это безумие, ведь никто не является сознательно безумным.

Тело боли, которое предстает в виде темной тени, отбрасываемой 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 ее на свет своей осознанности, то снова и снова будешь оказываться вынужденным позволять ей вонзаться в себя 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 счете, вся боль — это иллюзия, и это правда. Вопрос лишь вот в чем: считаешь ли ты это своей правдой? Слабая вера не превращает это в правду. Хочешь ли ты испытывать боль до конца дней своих, продолжая твердить, что это иллюзия? Освобождает ли это тебя от боли? То, чем мы здесь занимаемся, — это поиск пути, каким ты можешь придти к *постижению* этой истины, так чтобы превратить ее в реальность своих ощущений.

Тело боли не хочет, чтобы ты наблюдал его прямо и видел его таким, какое оно есть. В тот момент, когда ты его рассматриваешь, когда чувствуешь внутри себя его энергетическое поле, когда обращаешь на него свое внимание, твое отождествление с ним рассыпается. Открывается более высокий уровень сознания. Я называю его *присутствием*. Теперь 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 нашел свою собственную, самую большую внутреннюю силу и твердость. Ты получил доступ к силе момента Сейчас.

*Что происходит с телом боли, когда мы становимся настолько осознанными, что обретаем способность разрушить свое отождествление с ним?*

Тело боли создается неосознанностью, осознанность же трансмутирует его в себя. Святой Павел превосходно выразил этот универсальный принцип:

“Всё становится видимым, будучи вынесенным на свет, и все, что бы ни было представлено свету, само становится светом”.

Так же как ты не можешь сражаться с тьмой, ты не можешь сражаться с телом боли. Подобные попытки будут создавать внутренний конфликт и, тем самым, создавать еще больше боли. Отслеживания вполне достаточно. Отслеживание тела боли подразумевает принятие его как части того, что *есть* в данный момент.

Тело боли состоит из захваченной и удерживаемой им части жизненной энергии, отщепленной от твоего совокупного, целостного энергетического поля, которая в результате неестественного процесса ментального отождествления на какое-то время становится автономной. Она круто разворачивается на саму 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? Тем не менее, даже та сила, которая уничтожает жизнь, по-прежнему является жизненной энергией.

Когда ты начинаешь разотождествляться с умом и становишься наблюдателем, то тело боли еще в течение какого-то времени остается активным, и будет пытаться переключить тебя в режим отождествления с ним. Тем не менее, отождествляя себя с ним, ты перестанешь подпитывать его энергией, хотя тело боли и имеет определенный момент инерции и так же как вращающееся колесо будет крутиться еще в течение некоторого времени даже когда его уже никто не раскручивает. На этой стадии своего существования оно еще сможет создавать физическую боль в разных частях твоего тела, но эта боль уже не будет продолжительной. Оставайся присутствующим, оставайся осознанным. Всегда будь начеку и охраняй своё внутреннее пространство. Для того чтобы обрести способность отслеживать тело боли и прямо чувствовать его энергию, тебе нужно быть в достаточной мере присутствующим. Тогда оно не сможет управлять твоими мыслями. Как только вектор твоих мыслей сонастраивается с вектором энергетического поля тела боли, ты в тот же миг снова с ним отождествляешься и снова начинаешь питать его энергией своих мыслей.

К примеру, если злость является преобладающей, доминирующей энергетической вибрацией тела боли, и если ты погружен в злобные мысли, уходя в раздумья о том, что кто-то, где-то, когда-то в чем-то тебе навредил, или если у тебя появляется желание каким-то образом проучить этого негодяя, тогда ты становишься неосознанным, а тело боли становится “тобой”. Если есть злость, то под ней всегда есть боль. Или если тобой овладевает мрачное настроение и ты начинаешь углубляться в различные негативные ментальные модели и думать о том, насколько никчемна и напрасна твоя жизнь, тогда вектор мыслей становится сонаправленным с телом боли, а ты становишься неосознанным и уязвимым для атак тела боли. Смысл используемого мною слова “неосознанность” здесь сводится к отождествлению с некоторым ментальным или эмоциональным шаблоном или стереотипом. Это подразумевает 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 создавать дальнейшей боли.

Позволь мне подвести некоторый итог. Фокусируй внимание на внутренних чувствах. Знай, что это и есть тело боли. Прими то, что оно есть. Не *думай* о нем — не позволяй чувствам превратиться в мысли. Не суди и не анализируй. Не создавай свою личность, наделяя ее качествами, исходящими из него. Оставайся присутствующим и продолжай наблюдать за тем, что происходит внутри тебя. Отдавай себе полный отчет не только о наличии эмоциональной боли, но также и о наличии “того, кто наблюдает”, стань безмолвным свидетелем. Это и есть сила момента Сейчас, сила твоего собственного осознанного присутствия. И наблюдай за тем, что будет происходить.



У многих женщин тело боли особенно отчетливо пробуждается в период, предшествующий менструальному циклу. Несколько позже я расскажу об этом и о причинах этого пробуждения. А сейчас позволь мне сказать вот что: если ты способен оставаться начеку, присутствовать во времени и *отслеживать* всё, что чувствуешь внутри себя, а не быть подмятым этим, у тебя появляется возможность заниматься самой мощной духовной практикой, и тогда быстрая трансмутация всей прошлой боли становится реальной.

## ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ ЭГО С ТЕЛОМ БОЛИ

Процесс, который я только что описал, чрезвычайно силен и, вместе с тем, прост. Этому можно научить ребенка, и вполне вероятно, что когда-нибудь это станет одним из первых уроков, который дети будут проходить в школе. Стоит тебе однажды постичь основной, базовый принцип, то есть принцип пребывания в присутствии в качестве наблюдателя того, что происходит внутри тебя, и ты сам “поймешь” это по своим ощущениям — как поймешь и то, что получил в свое распоряжение самый мощный инструмент трансформации.

Это не означает, что в процессе разотождествления с болью ты сможешь избежать встречи с сильнейшим внутренним сопротивлением. Оно будет лишь обстоятельством, в особенности, если большую часть жизни ты жил, глубоко отождествляясь со своим эмоциональным телом боли, и если вся или значительная часть твоего самоощущения заключалась в нем. 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 перед потерей своего отождествления будет создавать сильный устойчивый страх перед любым разотождествлением. Иными словами, ты скорее предпочтешь испытывать боль, то есть *быть* телом боли, чем совершишь прыжок в неизвестное и рискнешь потерять свое привычное и хорошо знакомое недовольное “я”.

Если это применимо к тебе, тогда 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 ты испытываешь от пребывания в состоянии недовольства. Замечай навязчивую потребность говорить или думать о нем. Как только ты сделаешь

сопротивление осознанным, оно исчезнет. Тогда ты сможешь перенести все свое 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 повезет, 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 быстрее разгораться и становиться все сильнее. Если полено, только занявшееся огнем, положить на то, которое уже жарко пылает, и потом их опять разъединить, то после этого первое полено будет гореть уже гораздо ярче. Кроме всего прочего — это все тот же самый огонь. Быть таким огнем — 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 разума, обрели способность самостоятельно создавать и поддерживать в себе состояние наивысшего осознанного присутствия.

## ПЕРВОПРИЧИНА СТРАХА

*Вы упомянули о страхе, как о бытийной части нашей базовой эмоциональной боли, лежащей в его основе. Каковы пути возникновения чувства страха, и почему его так много в жизни людей? И не является ли определенная часть чувства страха просто здоровой мерой самозащиты? Если бы я не боялся огня, то мог бы сунуть в него руку и обжечься.*

Причина, по которой ты не суешь руку в огонь, не в страхе, а в том, что ты знаешь, что обожжешься. Для того чтобы избежать ненужной опасности, тебе не нужен страх — будет довольно минимальной сообразительности и немного здравого смысла. В подобных практических случаях достаточно уроков из прошлого, которые бывает полезно усвоить. И тогда, если кто-то будет *угрожать* тебе огнем или применением физического насилия, ты можешь испытать что-то вроде страха. Ты будешь инстинктивно съеживаться и уклоняться от опасности, но не будешь бояться. У тебя не будет психологических условий для появления чувства страха, о котором мы сейчас говорим. Психологические условия появления чувства страха существуют отдельно от какой бы то ни было конкретной, реальной, прямой и сиюминутной опасности. Страх является во множестве форм: например, таких как тревога, беспокойство, боязнь, фобия, и т.п. Этот тип психологического страха всегда исходит из чего-то, что *могло бы* произойти, а не из того, что происходит сейчас. Ты находишься именно здесь и сейчас, тогда как твой ум находится в будущем. Это создает промежуток, заполненный чувством тревоги. И если ты отождествлен с умом и утратил контакт с силой и бесхитростностью настоящего момента, то этот тревожный промежуток будет твоим постоянным компаньоном. У тебя всегда есть возможность разобраться с настоящим моментом, но ты никогда не сможешь совладать с тем, что является всего лишь ментальной проекцией — ты не можешь справиться с будущим.

Более того, пока ты отождествляешь себя с умом, это, как я уже говорил, будет управлять твоей жизнью и превращать ее в руины. По причине его



фантомной природы, и, несмотря на наличие у него тщательно разработанного, хорошо продуманного, искусно сделанного и отлаженного защитного механизма, это чрезвычайно уязвимо и беззащитно, и оно всегда чувствует, что находится в опасности. Между прочим, именно так оно и бывает, даже если снаружи это выглядит 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 неудачи, страх получить какое-либо повреждение и т.д., однако в конечном итоге любой страх — это не более чем страх эго умереть, аннигилировать. Для эго смерть всегда скрывается за ближайшим углом. Когда ты находишься в состоянии отождествления с умом, то страх смерти оказывает влияние на любую сторону твоей жизни. К примеру, даже такая кажущаяся тривиальной и “нормальной” вещь, как неотступная потребность быть в споре правым и делать другого неправым, отстаивая и защищая ментальную позицию, с которой ты отождествляешься, порождена страхом смерти. Если ты отождествляешься с некой ментальной позицией и при этом оказываешься неправым, то твое базирующееся на уме самовосприятие подвергается серьезной угрозе аннигиляции. Таким образом, ты, как эго, не можешь позволить себе быть неправым. Быть неправым означает умереть. Именно это является главной причиной возникновения войн и развала неисчислимого количества отношений между людьми.

Как только ты перестанешь отождествлять себя с умом, то 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 ясно и твердо заявлять о том, что чувствуешь и что думаешь, однако все это уже будет свободным от агрессивности или необходимости защищаться. Твое самоощущение будет исходить из более глубинного и настоящего места, находящегося внутри тебя, а не из твоего ума. Отслеживай появление у себя любого желания защищаться, рождающегося у тебя внутри. Что ты защищаешь? Воображаемую личность, образ, возникший у тебя в уме, вымышленное существо. Делая этот стереотип своего поведения осознанным, становясь свидетелем его появления, ты перестанешь с ним отождествляться. В свете твоего сознания бессознательная модель поведения быстро растворится. Это положит конец всем спорам и силовым играм, которые так разрушительно действуют на взаимоотношения. Подавление других — 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 со своим умом и вследствие этого становится отсоединенным 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 знакомый тебе живет в страхе. Варьирует лишь интенсивность и насыщенность чувства страха. Она колеблется между чувством тревоги и боязни с одной стороны и неясным и рассеянным беспокойством и чувством отдаленной 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 или некомпетентности, чувство нецелостности. Одни люди осознают его, другие нет. Если оно осознается, то проявляется как чувство неустроенности, неопределенности или же в виде чувства постоянной собственной недооценки, когда ты чувствуешь себя недостаточно хорошим. Если оно не осознается, 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 своему эго гоняться за похвалами и наградами, а также за тем, с чем бы еще отождествиться, чтобы заполнить пустоту, дыру, которую они ощущают внутри себя. В этом случае они стремятся завладеть чем бы то ни было: деньгами, успехом, властью, признанием или какими-нибудь особенными знакомствами и связями, в основном для того, чтобы в собственных глазах казаться лучше, чувствовать себя более реализованными и целостными. Однако даже если они обретают все это, то вскоре обнаруживают, что дыра осталась на месте и что кроме всего прочего она еще и бездонна. И тогда они действительно оказываются в беде, потому что уже не в состоянии продолжать себя обманывать и вводить в заблуждение. Ну, разумеется, они могут и делают это, однако это дается им все труднее.

До тех пор, пока эготипическое мышление будет управлять твоей жизнью, ты не сможешь испытать настоящее облегчение; ты не сможешь пребывать в состоянии покоя или наиболее полного выражения себя, за исключением коротких промежутков, в течение которых ты получаешь то, что хочешь — когда твое страстное желание только что было удовлетворено. Поскольку эго берет 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, занимаемая должность или социальный статус и общественное признание, степень информированности и уровень образования, физическое состояние и внешний вид, особые способности, редкое знакомство, личная и семейная истории, система убеждений, а также часто политические, националистические, расовые, религиозные и другие формы коллективного отождествления. Ничем из этого ты не являешься.

Не пугает ли это тебя? Испытываешь ли ты облегчение от осознания этого? Все это рано или поздно тебе придется отпустить. Может быть, тебе все еще трудно в это поверить, поэтому я вовсе не прошу тебя *поверить* в то, что ты уже не сможешь найти свое отождествление ни в какой из этих форм. Ты *узнаешь* правду об этом от самого себя. В крайнем случае, ты осознаешь ее в самый последний момент, когда почувствуешь приближение смерти. Она сдерет с тебя всю шелуху того, чем ты не являешься. Секрет жизни состоит в том, чтобы “умереть до того как умрешь” и обнаружить, что смерти нет.

## ГЛАВА ТРЕТЬЯ

### УГЛУБЛЯЯСЬ В МОМЕНТ СЕЙЧАС

#### НЕ ИЩИ СЕБЯ В УМЕ

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

Нет, не нужно. Проблемы ума не могут быть решены на уровне ума. Однажды, когда ты поймешь, в чем состоят основные нарушения, ты увидишь, что нет ничего такого, что тебе еще следовало бы узнать или понять. Исследование затейливой работы ума может сделать тебя хорошим психологом, но не выведет за его пределы, точно так же как для организации здорового ума и формирования нормальной психики недостаточно изучения случаев сумасшествия и безумия. Ты уже постиг основную механику состояния неосознанности: — отождествление с умом, создающим ложное “я”, эго, как замену твоему истинному “Я”, корни которого уходят в Сущее. Ты уподобляешься “ветке, отсеченной от виноградной лозы”, как выразился Иисус.

Потребности эго бесконечны. Оно чувствует себя уязвимым и находящимся под угрозой и, таким образом, живет в состоянии страха и нужды. Постигнув однажды, как действуют основные нарушения, тебе больше не нужно будет исследовать их бесчисленные проявления, 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 будет цепляться 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 утрату собственного “я”. Вот тогда-то бессознательное эго и вносит свой громадный вклад в продолжение боли и страдания.

Поэтому, как только ты поймешь, что корень неосознанности заключается в отождествлении себя с умом, который, безусловно, включает в себя и эмоции, то ты выйдешь за его пределы. Ты станешь *присутствующим*. Когда ты присутствуешь, то можешь позволить уму быть таким, какой он есть, не попадаясь в его ловушки. Сам по себе ум не является дисфункциональным. Это великолепный инструмент. Нарушения наступают тогда, когда ты ищешь себя в нем и когда ошибочно принимаешь его за того, кто ты есть. Тогда он становится *эготипическим* умом и подминает под себя 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 оно остановится, пока ты не решишь опять им воспользоваться.

Отождествиться с умом, значит угодить в ловушку времени — то есть оказаться вынужденным проживать свою жизнь почти исключительно через память и ожидания. Это порождает состояние бесконечной озабоченности и поглощения себя прошлым и будущим, а также формирует нежелание чтить настоящий момент и быть ему благодарным, так же как и нежелание *позволить ему быть*. Вынуждение возникает потому, что прошлое предоставляет тебе отождествление, а будущее питает твою надежду на спасение, на свою полную реализацию в любой форме.

*Но как мы можем функционировать в этом мире, не имея чувства времени? Ведь тогда не будет никакой цели, к которой нужно стремиться. Я даже не смогу узнать, кто я, потому что именно мое прошлое делает меня тем, кто я есть сегодня. Я полагаю, что время — это что-то очень драгоценное, и нам следует научиться использовать его мудро, а не тратить понапрасну.*

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

Почему он самый драгоценный? Во-первых, потому, что есть *только он*. И это все, что есть. Вечно присутствующим является только пространство, внутри которого разворачивается твоя жизнь, и только этот фактор остается константой. Жизнь происходит сейчас. Никогда не было и не будет времени, в котором твоя жизнь протекала бы *не сейчас*. Во-вторых, момент Сейчас является единственной точкой, способной прорвать ограничения и вынести тебя за пределы 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, даже подчас 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 ведем себя в настоящем. А наши будущие цели определяют то, какие действия мы предпринимаем в настоящем.*

Ты все еще не уловил суть того, о чем я говорю, потому что пытаешься понять это ментально. Ум не может этого постичь. Только *ты* можешь. Пожалуйста, просто слушай.

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

Ничего не происходило в прошлом — все происходило в момент Сейчас.

Ничего не произойдет в будущем — все произойдет в момент Сейчас.

То, о чем ты думаешь как о прошлом, — это лишь след в памяти твоего ума, след минувшего момента Сейчас. Когда ты вспоминаешь о прошлом, то реактивируешь след в памяти — сейчас ты поступаешь именно так. Будущее — это воображаемый настоящий момент, проекция ума. Когда будущее наступает, то оно наступает как настоящий момент. Когда ты размышляешь о будущем, ты делаешь это сейчас. Прошлое и будущее со всей очевидностью не имеют собственной реальности, они могут лишь отражать свет солнца, и, стало быть, прошлое и будущее — это только слабое отражение света, силы и реальности вечного присутствия. Их реальность “заимствована” у настоящего момента.

Суть того, о чем я говорю, нельзя постичь рассудком. В тот момент, когда ты это ухватываешь, в твоём сознании происходит сдвиг от ума к Сущему, от времени к присутствию. Вдруг все начинает ощущаться живым, все излучает энергию, источает Жизнь.



## КЛЮЧ К ДУХОВНОМУ ИЗМЕРЕНИЮ

Иногда в чрезвычайных и угрожающих жизни ситуациях сдвиг сознания из времени в присутствие происходит естественным образом. Личностные качества, имеющие прошлое и будущее, ментально отступают и заменяются одновременными состояниями интенсивного осознанного присутствия, безмерного спокойствия и высочайшей бдительности. Когда требуется отклик, то он возникает из этого состояния сознания.

Причина, почему некоторые люди любят опасные увлечения, такие как альпинизм, автогонки и тому подобное, хотя сами могут того и не знать, состоит в том, что все это толкает их именно в настоящий момент, в то насыщенное живое состояние, которое свободно от времени, свободно от проблем, свободно от мыслей, свободно от груза личных характеристик. Хотя бы на секунду соскользни, выпади из этого состояния присутствия в моменте, и это может означать гибель. К сожалению, для того чтобы пребывать в этом состоянии, они попадают в зависимость от конкретного рода деятельности. Но тебе не обязательно карабкаться по северному склону Айгера. Ты можешь войти в это состояние прямо сейчас.



С древних времен духовные мастера всех традиций указывали на настоящий момент как на ключ к духовному измерению. Тем не менее, всё это, похоже, продолжает оставаться тайной. Совершенно определенно, что этому не учили ни в церквях, ни в храмах. Если ты посещаешь церковь, то можешь

слышать чтение из Евангелие, такое как “Не заботься о завтрашнем дне, ибо день завтрашний сам будет заботиться о своем”, или “Никто, возложивший руку свою на плуг и озирающийся назад, не благонадежен для Царствия Божия”. Или же ты можешь услышать о прекрасных цветах, которые не заботятся о завтрашнем дне, но живут непринужденно во вневременном моменте Сейчас и щедро обеспечены милостью Божией. Глубина и радикальная природа этих учений остается не признанной. Похоже, никто не понимает того, что ими нужно жить и этим вызывать 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.

Великий мастер Дзен Риндзай для того, чтобы отвлечь внимание учеников от времени, 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 еще 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 нереальном прошлом и будущем, я заметил, что смотрю вон на то дерево за окном. Я и прежде не раз его разглядывал, однако на этот раз все 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 еще 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 мертвый образ. И сейчас, когда я смотрю на это дерево, некоторая часть того осознания все еще 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 уходящее мимолетное 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 род знания, которое не “убивает” дух,

живущий внутри каждого творения и каждой вещи. Знание, которое не нарушает святость и таинство жизни, но вмещает глубокую любовь и почтительное благоговение перед всем, что *есть*. Знание, о котором уму ничего не известно.

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 это прямо.

Для ума и того, что находится в его распоряжении, существует определенное место. Его место — в области повседневной практической жизни. Однако когда ум доминирует во всех сферах твоей жизни, включая взаимоотношения с другими людьми, а также с природой, то он становится монстроподобным паразитом, вполне способным, если за ним не присматривать, завершить истребление жизни на планете и, в конечном счете, ликвидировать самого себя, уничтожив своего хозяина.

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

Поэтому сломай свой старый стереотип отрицания настоящего момента вместе со стереотипом сопротивления настоящему моменту. Всегда, когда в этом нет надобности, выдергивай внимание из прошлого и будущего и сделай это практикой своей жизни. Как можно дальше шагни за пределы мира времени повседневной жизни. Если тебе трудно войти в момент Сейчас прямо, то начни с наблюдения привычного стремления ума к желанию выскользнуть из настоящего момента. Ты будешь наблюдать и обнаруживать, что будущее, как правило, представляется либо лучше, либо хуже настоящего. Если воображаемое будущее лучше, то оно рождает надежду или приятное ожидание, или подъем. Если оно хуже, то создает тревогу и беспокойство. И то и другое — иллюзорно. Через самонаблюдение в твою жизнь автоматически будет приходить все 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, то перестаешь попадать в его ловушки. В этом случае появляется еще один фактор, нечто такое, исходящее не из 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 индивидуумам, которые заставляют тебя реагировать. Также замечай, как часто твое внимание находится в прошлом или будущем. Не суди и не анализируй то, что видишь. Отслеживай мысли, чувствуй эмоции, наблюдай за реакциями. Не создавай из них личных проблем. Тогда ты будешь чувствовать нечто гораздо более сильное, чем любая из тех вещей, которые наблюдаешь, это — спокойствие, это — само наблюдаемое присутствие за пределами того, что содержит твой ум, это — безмолвный свидетель.

Глубокое присутствие становится совершенно необходимым, когда знакомые ситуации вызывают у тебя реакцию с сильным эмоциональным накалом: такие, когда твое представление себе подвергается угрозе, когда твоей жизни брошен вызов, который включает и активизирует твой страх, когда все идет “наперекосяк”, или когда эмоциональный комплекс выносится из прошлого и встает прямо перед тобой. В этих случаях у тебя появляется тенденция становиться “неосознанным”. Реакция или эмоция завладевает тобой, и ты “становишься” ею. Ты действуешь так, как она тебе велит. Ты оправдываешься, нападаешь, делаешь других неправыми, защищаешься,... при том, что сам ты всем этим не являешься; всё это — реактивная модель, шаблон, это — ум, действующий в своем привычном режиме выживания.

Отождествление с умом дает ему энергию; наблюдение за ним отбирает у него энергию. Отождествление с умом создает больше времени; наблюдение за умом открывает вневременное измерение. Энергия, отобранная у ума, направляется в настоящее. Хотя бы раз прочувствовав, что такое быть присутствующим, тебе будет гораздо легче отступить от измерения времени и уходить вглубь момента Сейчас, поскольку для достижения практических результатов времени не требуется. Это не уменьшает твоей способности пользоваться временем — прошлым или будущим, не лишает тебя возможности обратиться к его практическим аспектам, когда это тебе понадобится. Это также не ослабляет твою способность использовать ум. На самом деле эта способность только усиливается. Когда ты действительно пользуешься умом, он становится только острее и гораздо более сфокусированным.

## ОТПУСКАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ

Учись пользоваться временем в сфере практической жизни — мы можем назвать его “часовым временем”, — но сразу же, как только завершишь свои практические дела, возвращайся к осознанию настоящего момента. Тогда не будет происходить прироста “психологического времени”, которое представляется результатом отождествления этих дел с прошлым, а также не будет создаваться их принудительно продолженной проекции в будущее.

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

Но даже здесь, в сфере практической жизни, где мы не можем что-либо делать без обращения к прошлому и будущему, настоящий момент остается очень существенным фактором: любой урок прошлого уместен и применим *сейчас*. Любое планирование, так же как и работа по достижению определенной цели, выполняется *сейчас*.

Главный фокус внимания просветленных людей всегда направлен на настоящий момент, но они по-прежнему осознают время периферически. Другими словами, они продолжают пользоваться часовым временем, оставаясь свободными от психологического времени.



Будь начеку, чтобы практикуя это, нечаянно не трансформировать часовое время в психологическое. Например, если ты совершил ошибку в прошлом, а извлек из нее урок только сейчас, это означает, что ты используешь часовое время. С другой стороны, если ты ментально пребываешь в этом событии, находясь в состоянии самокритики, испытывая сожаление и угрызания совести, или если к тебе приходит чувство вины, то это означает, что ты делаешь ошибку в том, что называется “я” и “моё”: ты делаешь это чувство вины частью своего самоощущения, и тогда оно становится психологическим временем, которое всегда связано с ложным чувством отождествления. Непрощение непременно подразумевает и заключает в себе тяжелый груз психологического времени.

Если ты ставишь перед собой цель и работаешь на ниве ее достижения, то пользуешься часовым временем. Ты знаешь, куда хочешь идти, однако при этом чувствуешь и славись тот самый шаг, который предпринимаешь именно в этот момент, и целиком отдаешь ему всё своё внимание. Если же ты становишься чрезмерно сфокусированным 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 чувствуешь сам 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 осознаешь 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”, мое намерение состоит не в том, чтобы сделать философское заявление. Я лишь напоминаю тебе о простом факте — о таком очевидном факте, что тебе, может быть, даже очень трудно его уловить, и ты даже можешь счесть его бессмысленным, однако как только ты осознаешь его, то он как острый меч сможет пройти сквозь все слои созданных умом сложностей и “проблем”. Позволь мне произнести это еще раз: настоящий момент — это все, что у тебя есть. Никогда не было и никогда не будет времени, когда твоя жизнь не происходила бы в “этот самый момент”. Разве это не является фактом?

## БЕЗУМИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ

Если вы посмотрите на общественные проявления психологического времени, то у вас не будет ни малейшего сомнения в том, что это умственная болезнь. Эти проявления встречаются, к примеру, в виде идеологий, таких как коммунизм, национал-социализм или национализм любой разновидности, или

в виде системы жестких религиозных убеждений и верований, которые действуют как безоговорочное утверждение о том, что высшее благо находится в будущем и поэтому цель оправдывает средства. Целью является 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 — будет осуществлено и материализовано. Нередко средствами и способами достижения этой цели являются порабощение, пытки и убийство людей в настоящем.

Например, по пути к коммунизму, для того чтобы приблизить “лучший мир” в России, в Китае и других странах <2>, было погублено, замучено и убито примерно 50 миллионов человек. Это отрезвляющий пример того, как вера в будущий рай создает ад в настоящем. Могут ли быть еще какие-нибудь сомнения в том, что психологическое время является серьезной и опасной умственной болезнью?

Как эта ментальная модель работает в *твоей* жизни? Пытаешься ли ты попасть в какое-нибудь другое место, отличное от того, в котором находишься сейчас? Является ли большинство твоих *действий* только средствами достижения цели? Может быть, твоя наиболее полная реализация находится за ближайшим углом и ограничена короткими удовольствиями, такими как секс, еда, выпивка, наркотики или что-то еще захватывающее и возбуждающее? Всегда ли ты сфокусирован на становлении, на том, чтобы чего-то достичь и добиться, или, напротив, гоняешься за чем-нибудь новым, что тебя возбудит или доставит удовольствие? Верешь ли ты в то, что когда накопишь побольше вещей, то станешь еще более реализованным, достаточно хорошим или психологически целостным? Ждешь ли ты появления на своем пути мужчины или женщины, которые придали бы твоей жизни хоть какой-то смысл?

В нормальном, отождествленном с умом, непросветленном состоянии сознания, сила и бесконечный творческий потенциал, которые кроются в настоящем моменте, полностью заслонены 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, дающего тебе чувство отождествления с различными персонажами, но искажающего или заслоняющего реальность настоящего момента. Тогда ум создает навязчивую идею о будущем, как о спасении и избавлении от не удовлетворяющего тебя настоящего.

## 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 репликация прошлого. Бывают возможны некоторые поверхностные и неглубокие видоизменения, однако случаи реальной трансформации встречаются редко и находятся в зависимости от того, способен ли человек, получив доступ к силе настоящего момента, стать в достаточной мере присутствующим, чтобы растворить прошлое. То, что ты воспринимаешь как

будущее, — это значительная часть твоего состояния сознания в настоящем. Если твой ум обременен тяжелой ношей прошлого, то от этого ты будешь испытывать только еще большую тяжесть. Прошлое утверждает и увековечивает себя через отсутствие присутствия. Качество твоей осознанности в настоящий момент — это то, что придает очертания будущему, которое, разумеется, может ощущаться только как момент Сейчас.

Ты можешь выиграть 10 миллионов долларов, но перемена такого типа будет поверхностной. Просто ты будешь продолжать действовать точно так же, по тем же сценариям, только в более роскошных условиях. Люди научились расщеплять атом. Если прежде человек при помощи деревянной дубины мог убить десять или двадцать себе подобных, то сейчас один человек способен уничтожить миллион одним нажатием кнопки. Является ли это *реальной* переменной?

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

## ∫

Весь негатив вытекает из аккумуляции психологического времени и вызван отрицанием настоящего. Предчувствие беды, чувство тревоги, напряженность, стресс, беспокойство — то есть разновидности страха — вызваны тем, что будущего слишком много, а настоящего мало. Чувство вины, сожаления, возмущения, недовольства, уныния, горечи, так же как и наличие любой формы непощения вызваны слишком большим прошлым и нехваткой настоящего.

Большинству людей очень трудно поверить в то, что состояние сознания, полностью свободное от негатива, является возможным. Это и есть то освобожденное 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 убежден, что они вызваны какой-то особенной ситуацией, возникшей в твоей жизни и рассматриваемой в контексте определенных условий или с определенной точки зрения, и это так. Но пока ты имеешь дело с привязанностью ума к прошлому и будущему, то есть именно с тем, что вызывает основные нарушения рассудка, приводящие к созданию проблем, как, впрочем, и к отрицанию настоящего момента, то проблемы действительно будут неизменно следовать одна за другой. Если бы сегодня все твои проблемы или видимые причины страдания и недовольства были магическим образом устранены, но при этом ты не стал бы более осознанным, не стал бы более присутствующим в моменте, то вскоре обнаружил бы себя с тем же набором проблем или поводов для страдания, которые следуют за тобой как тень, куда бы ты ни шел. В конечном счете, все сводится только к одной проблеме — к самому уму, закованному в кандалы времени.

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

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

Во времени нет никакого 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

*Я не понимаю, каким это образом я могу быть свободным сейчас. Обычно я чрезвычайно недоволен своей жизнью именно в этот самый момент. Это факт, и я введу себя в заблуждение, если буду пытаться убедить себя в том, что всё идет прекрасно, когда все совсем наоборот. Настоящий момент представляется мне совершенно неудачным; он совершенно не воспринимается как освобождающий. То, что заставляет меня продолжать идти вперед, — это надежда или возможность некоторого улучшения в будущем.*

Ты думаешь, что твое внимание направлено на настоящий момент, в то время как на самом деле оно целиком окутано временем. Ты не можешь быть одновременно 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 все складывалось так, как ты хотел. Но даже сейчас ты продолжаешь сопротивляться тому, что было в прошлом, а теперь сопротивляешься еще и тому, что *есть* сейчас. Надежда — вот что заставляет тебя двигаться, но она же удерживает фокус твоего внимания в воображаемом будущем, и этот длительный фокус прямо-таки не отпускает твое отрицание настоящего момента, а значит, продлевает твое недовольство.

*Это верно, моя настоящая жизненная ситуация — это результат того, что было в прошлом, однако она имеет свое продолжение в настоящем, и тот факт, что я увяз 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 продукт ума.

Твоя жизнь — это реальность.

Отыщи “тесные врата, ведущие к жизни”. Она зовется — настоящий момент. Сузь жизнь до этого момента. Твоя жизненная ситуация может быть полна проблем, как и большинство жизненных ситуаций, но проясни вот что: есть ли у тебя хоть какая-то проблема прямо сейчас, прямо в этот момент? Не

завтра или через десять минут, а сейчас. Есть ли тебя хоть одна проблема прямо сейчас?

Когда ты переполнен проблемами, в тебе нет места ни для чего нового, у тебя просто нет пространства для их решения. Поэтому всегда, когда у тебя появляется возможность, создавай это место, создавай пространство, чтобы обнаруживать жизнь под своей жизненной ситуацией.

В полной мере используй чувства. Будь там, где ты есть. Смотри вокруг. Просто смотри, не интерпретируй. Любуйся светом, формами, цветом, текстурой. Осознавай безмолвное присутствие каждой вещи. Сознавай пространство, позволяющее всему этому быть. Слушай звуки; не суди их. Слушай тишину, стоящую за этими звуками. Потрогай что-нибудь — все равно что, осязай и будь благодарен Существованию этого. Наблюдай за ритмом своего дыхания; чувствуй движение воздуха, который втекает и вытекает, ощущай энергию жизни внутри тела. Позволь быть всему, что есть внутри и снаружи. Дай свое добро на “существование” всего, что есть. Еще 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 путем медленно отравляет и уничтожает Землю. Ты пробуждаешься от сна во времени — и вступаешь в настоящее.



## ПРОБЛЕМЫ — ЭТО ИЛЛЮЗИИ УМА

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

Если ты вдруг заметишь, что находишься в раю, то ум не заставит себя долго ждать и скажет: “Да, но...”. В конце концов, весь наш разговор не к тому, чтобы решать твои проблемы. Он к тому, чтобы ты мог осознать, что проблем не существует. Есть только ситуации, с которыми нужно разбираться прямо сейчас или которые нужно оставить как есть, и принять их 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 способны выживать в условиях реальности настоящего момента.

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



Что-то я не получаю никакого ответа. Видимо, просто потому, что невозможно иметь проблему в то время, когда внимание полностью

сфокусировано на настоящем моменте. То, что у нас есть, это ситуация, с которой надо что-то делать или которую надо принять — это так. Но почему ее надо превращать в проблему? Разве сама жизнь не является для тебя достаточным вызовом? Зачем тебе проблемы? Твой ум безотчетно обожает проблемы, потому что они приносят тебе чувство отождествления всех видов и сортов. Это нормально, но это и есть безумие. Наличие “проблемы” означает то, что ты мысленно пребываешь в ситуации, прямо сейчас не имея никакого реального намерения или возможности предпринять в отношении нее хоть какие-то действия, а также то, что ты неосознанно превращаешь ее в часть своего самоощущения. Ты становишься настолько оглушенным своей жизненной ситуацией, что теряешь собственное ощущение жизни, ощущение Сущего. Или же носишь в своей голове умопомрачительную ношу из сотен дел, которые будешь или должен делать в будущем, вместо того чтобы просто сфокусироваться на каком-то одном деле, которое *можешь* сделать сейчас.

Создавая проблему, ты создаешь боль. Все, что требуется в данном случае предпринять — это сделать простой выбор, нужно просто выбрать вот что, причем независимо от того, что происходит: “Я больше не буду причинять себе боль. Я больше не буду создавать проблем”. Хотя этот выбор весьма прост, но он же и совершенно радикален. Ты не сделаешь этот выбор до тех пор, пока не объешься страданием, пока не наешься им до отвала, до тошноты. И ты до тех пор не сможешь прорвать пелену проблем, пока не получишь доступ к силе момента Сейчас. Если ты перестанешь причинять боль себе, то тем самым перестанешь причинять боль другим. Но это еще не всё: вместе с этим ты больше не будешь загрязнять негативом создания проблем ни удивительно красивую Землю, ни свое внутреннее пространство, ни коллективную человеческую психику.

## ∫

Если тебе приходилось попадать в экстремальные ситуации, стоять на грани между жизнью и смертью, то ты сам знаешь, что в эти моменты у тебя не было проблем. Ум просто не имел *времени* оболванить 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 берет бразды правления в свои руки. Вот почему немало самых обычных людей рассказывают о том, что в какой-то ситуации они вдруг неожиданно-негаданно обретали способность совершать невероятно смелые действия. 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 существованию их самовосприятия. Они вложили очень много времени в это ложное самоощущение. На протяжении многих лет они бессознательно целиком определяли себя в терминах и рамках своих проблем или страдания. Кем бы они были без всего этого?

В действительности есть очень много всего такого, о чем люди говорят, думают, или что делают, мотивацией чего является страх, который, разумеется, всегда связан с удержанием мысленного фокуса в будущем, то есть когда они

полностью отрезаны от настоящего момента. Если в настоящем моменте проблем нет, то в нем нет и страха.

Когда возникает ситуация, прямо сейчас требующая от тебя решительных действий, то действие только в том случае будет четким и ясным, если оно вытекает из осознания настоящего момента. А также намного вероятней, что такое действие будет и наиболее эффективным. Оно не будет реакцией, порожденной прошлыми обусловленными состояниями ума, но, скорее всего, будет интуитивным откликом на возникшую ситуацию. В иных случаях, когда скованный временем ум стал бы немедленно реагировать, ты будешь обнаруживать, что гораздо эффективнее вообще ничего не делать, а просто оставаться в центре момента Сейчас.

## КВАНТОВЫЙ СКАЧОК В ЭВОЛЮЦИИ СОЗНАНИЯ

*У меня бывали проблески такого состояния свободы от ума и от времени, как вы описываете, но прошлое и будущее оказывались настолько сильными, что это просто ошеломяло, и тогда я был не в состоянии надолго оставаться в настоящем.*

В человеческую психику глубоко вошло состояние сознания, в котором все опутано и пронизано временем. Но то, чем мы здесь занимаемся, — и что является лишь частью глубинной трансформации, происходящей как в коллективном сознании нашей планеты, так и за ее пределами, — это пробуждение сознания от грез материальных форм и разделенности. Устранение времени. Мы ломаем шаблоны ума, стереотипы, которые доминировали над людьми на протяжении многих эпох. Эти шаблоны принесли невообразимые страдания, распространившиеся в чудовищных масштабах. Я не использую слово “зло”. Будет гораздо точнее назвать это неосознанностью или безумием.

*Это разрушает старый образ действия сознания, вернее, бессознательности; следует ли нам это делать, или оно 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 одно целое со всей безграничностью сознания, ты не можешь отделить одно от другого. Однако абсолютной гарантии того, что люди будут это делать, нет. Процесс не является ни неизбежным, ни автоматическим. Твое сотрудничество, твое участие является его сущностной частью. И как на это ни посмотри, это и есть квантовый скачок в эволюции сознания, впрочем, как и единственный шанс для выживания всей человеческой расы.

## РАДОСТЬ ЖИЗНИ

Чтобы уберечь себя от возможной опасности оказаться в состоянии, в котором психологическому времени удастся тебя захватить, ты можешь использовать простой критерий. Спрашивай себя: “Испытываю ли я радость, спокойствие и легкость от того, чем сейчас занимаюсь?” Если нет, то это

означает, что время заслоняет настоящий момент, а жизнь воспринимается как тяжелая ноша или как борьба.

Если в том, чем ты занимаешься, нет ни радости, ни спокойствия, ни легкости, то это не обязательно означает, что тебе следует изменить то, *что* ты делаешь. Достаточно изменить то, *как* ты это делаешь. “Как” всегда важнее, чем “что”. Посмотри, есть ли у тебя возможность уделить еще больше, причем намного больше, внимания самому *деланию*, чем результату, которого ты хочешь достичь посредством этого делания. Направь все свое 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 отдавать чему-то всю полноту своего внимания и одновременно этому сопротивляться.

Как только ты начинаешь чтить и уважать настоящий момент, то всё имеющееся недовольство рассеивается и необходимость борьбы исчезает, а жизнь начинает течь радостно и спокойно. Если ты действуешь исходя из осознания настоящего момента, то все, что ты делаешь, будет пронизано ощущением качества, заботы и любви, — даже самые простые действия.

## §

Так что, не беспокойся и не придавай значения результатам своего труда — просто отдавай внимание тому, что ты делаешь. Результаты будут появляться сами по себе. Это очень мощная духовная практика. В *Бхагавадгите*, в одной из старейших и прекраснейших из существующих ныне духовных техник непривязанность к результату труда носит название Карма-Йоги. Она описывается как путь “приверженности действию”.

Когда навязчивое стремление выскользнуть из настоящего момента исчезает, тогда радость Жизни втекает во всё, что бы ты ни делал. В тот же миг, когда ты переносишь внимание на то, что есть в настоящем моменте, ты ощущаешь присутствие, спокойствие и мир. Ты больше не зависишь от будущего в плане собственного удовлетворения и своей наиболее полной реализации — ты больше не ищешь их ради своего спасения. Поэтому не привязан к результатам. Ни срыв или неудача, ни успех или победа, уже не имеют над тобой власти, у них просто нет силы изменить твоё внутреннее состояние Бытия. Это означает, что ты нашел жизнь под своей жизненной ситуацией.

В отсутствие психологического времени твоё самоощущение восходит из Сущего, а не из личного прошлого. Таким образом, психологическая необходимость стать кем-то иным, чем ты уже есть, исчезает. В обществе, на уровне своей жизненной ситуации ты и в самом деле можешь стать богатым, умным, хорошо осведомленным, успешным, свободным от того или другого, однако в более глубоком измерении Бытия, ты уже являешься совершенным и целостным *прямо сейчас*.

*Сможем ли мы, захотим ли гоняться за чем-то внешним, пребывая в этом состоянии целостности?*

Конечно, да, но у тебя больше не будет иллюзорных ожиданий того, что кто-то или что-то спасет тебя или сделает тебя счастливым в будущем. Что



касается твоей жизненной ситуации, то в ней могут быть цели, которых ты можешь достигать или добиваться. Это же мир форм, мир обретений и потерь. Знай, что на более глубоком уровне ты уже совершенен, и как только поймешь это, то во всем, что ты делаешь, заиграет веселая и радостная энергия, которая только и ждет, чтобы ты выпустил ее на волю. Будучи свободным от психологического времени, ты больше не будешь преследовать свои цели с беспощадной и непреклонной решимостью, приводимой в действие страхом, злостью, недовольством и досадой или необходимостью кем-то стать. И ты больше не будешь оставаться пассивным и бездеятельным из страха пережить неудачу, которая для эго будет означать потерю себя. Когда твое глубинное самоощущение исходит из Сущего, когда ты свободен от психологической необходимости становиться кем-то еще, тогда ни твое счастье, ни твое самоощущение не зависят от результата, и тогда это приносит освобождение от страха. Ты уже не будешь искать постоянства там, где его не найти: в мире форм, в мире обретений и потерь, в мире рождения и смерти. Ты больше не будешь требовать, чтобы ситуации, условия, места твоего пребывания или люди сделали тебя счастливым, и не будешь страдать, если они не оправдывают твоих ожиданий.

Всё чтимо, но ничто не значимо. Формы рождаются и умирают, тем не менее, ты осознаешь ту вечную основу, которая стоит за формой. Ты знаешь, что “никакая реальность не может быть для тебя угрозой”. <3>

Когда это является твоим состоянием Бытия, то как же ты можешь не достигнуть цели? Ты уже достиг её.

## ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

### СТРАТЕГИИ УМА ДЛЯ ИЗБЕГАНИЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

#### ПОТЕРЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА: В ЧЕМ СУТЬ ЭТОГО ЗАБЛУЖДЕНИЯ

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

Согласие на уровне ума — это всего лишь еще одно мнение, и оно не может внести в твою жизнь какое-нибудь заметное разнообразие. Для того 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 Бытия, тогда можно сказать, что ты свободен от времени.

*Но завтра мне нужно оплатить вот эти счета, и еще 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 в прошлом, которое необходимо тебе для отождествления, так и от психологической потребности в будущем, которое необходимо тебе для самой полной реализации. Это самая глубокая и полная трансформация сознания, какую ты только можешь себе вообразить. В некоторых редких случаях подобный сдвиг сознания происходит драматически и радикально, сразу у всех. Если это случается, то, как правило, через тотальное уступание в самой гуще великого страдания. Однако большинству людей приходится над этим потрудиться.

Когда ты испытываешь первые проблески вневременного состояния сознания, то начинаешь раскачиваться между измерениями времени и присутствия. Сначала ты начинаешь осознавать, насколько редко твое внимание действительно сосредоточено на настоящем моменте. Но *знание* того, что ты *не* присутствуешь, уже большое достижение: это знание и *есть* присутствие — даже если поначалу, перед тем, как снова исчезнуть, оно продлится только пару секунд часового времени. Тогда ты начинаешь всё чаще и чаще *выбирать* направить фокус своего сознания на настоящий момент, а не на прошлое или будущее; и когда бы ты ни почувствовал, что опять потерял настоящий момент, то

обретаешь способность пребывать в нем не пару секунд, а намного дольше, как могло бы показаться снаружи, если рассматривать это с точки зрения часового времени. Поэтому, прежде чем ты прочно обоснуешься в состоянии присутствия, так сказать, прежде чем станешь полностью осознанным, ты еще некоторое время будешь качаться между осознанностью и неосознанностью, 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 преобладающим состоянием.

Большинство людей либо никогда не испытывают состояния присутствия, либо переживают его только случайно и очень коротко, в редких случаях, причем совершенно не понимая, что это такое. Большинство людей мыкаются не между осознанностью и неосознанностью, а лишь перескакивают с одного уровня неосознанности на другой.

## ОБЫЧНАЯ НЕОСОЗНАННОСТЬ И ГЛУБОКАЯ НЕОСОЗНАННОСТЬ

*Что вы подразумеваете под различными уровнями неосознанности?*

Как тебе, может быть, известно, во сне ты постоянно переходишь из фазы глубокого сна в фазу сновидений и обратно. Точно так же происходит и во время бодрствования: большинство людей переносится из состояния простой неосознанности в состояние глубокой неосознанности и обратно. Обычной неосознанностью 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 еще не является состоянием переживания острой боли или огромного несчастья, хотя и отличается наличием хоть и несильного, но почти постоянного беспокойства, недовольства, скуки или нервозности, существующих в виде некоторого 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, пока он не остановился. Но стоит ему остановиться — как ты сразу испытываешь облегчение. Чтобы хоть как-то унять свое главное беспокойство, многие люди неосознанно 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 характер навязчивой, обязательной деятельности, то есть возникает навязчивая потребность их повторять, и тогда самое большее, чего таким образом удастся достичь, — это лишь чрезвычайно кратковременные симптомы облегчения.

При обычной неосознанности беспокойство превращается в боль, а при глубокой оно трансформируется в острое и более откровенное страдание или несчастье — и тогда все “идет плохо”, а это приводит это в испуг, тогда жизненная ситуация бросает тебе серьезный вызов, тогда существует угроза или опасность какой-нибудь серьезной потери, не важно — реальная или

вымышленная, или в твоих взаимоотношениях возникает конфликт. А это уже более глубокая и более сильная разновидность простой неосознанности, отличающаяся не только по своим качествам, но и по глубине.

При обычной неосознанности поведенческое сопротивление, а то и вовсе отрицание того, что *есть*, создает беспокойство и недовольство, которые большинство людей принимают за нормальное течение жизни. Когда обстоятельства становятся вызывающими или начинают представлять угрозу для эго, его сопротивление становится намного более оголтелым, и это вносит в ситуацию мощный заряд негатива в виде озлобленности, сильного страха, агрессии, депрессии и тому подобного. Переход в состояние глубокой неосознанности часто может означать то, что тело боли перешло в активное состояние, или то, что ты с ним отождествился. Если бы состояние глубокой неосознанности никогда не возникало, то физическое насилие было бы просто невозможно. Это с легкостью 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 вызывающую ситуацию попадает неосознанный человек, то обычно у него есть тенденция становиться еще более неосознанным, а у осознанного человека — еще более осознанным. Ты можешь использовать этот вызов либо в целях своего пробуждения, либо можешь позволить ему втолкнуть тебя в еще более глубокий сон. Тогда сновидение на уровне обычной неосознанности 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 осознанным и в том случае, когда что-то пойдет “не так” или когда попадешь в трудную ситуацию, или когда сталкиваешься с “трудными” людьми, с потерями или с угрозой потери. Ты будешь захвачен реакцией, которая, в конечном счете, представляет собой одну из форм страха, и будешь втянут в состояние глубокой неосознанности. Для тебя эти вызовы являются испытанием, проверкой. Если речь идет о твоём состоянии осознанности, то только твоя способность разбираться с ними будет показывать тебе и другим, где ты находишься, а уж вовсе не то, как долго ты можешь сидеть с закрытыми глазами или какие образы ты при этом видишь.

Поэтому очень важно привносить в свою жизнь больше осознанности в обычных ситуациях, то есть когда все происходит относительно гладко. Так ты растешь и увеличиваешь силу своего присутствия. Она генерирует в тебе и вокруг тебя энергетическое поле высокой частоты вибраций. Ни неосознанность, ни негатив, ни раздоры, ни насилие не способны проникнуть в это поле и уцелеть в нем, 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 является весьма значительной частью, можно сказать, сутью пребывания в состоянии присутствия, то ты можешь удивиться, когда впервые осознаешь наличие “статического” фона обычной неосознанности и почувствуешь, как редко, если вообще это бывает, ты действительно испытываешь состояние внутреннего спокойствия. На уровне мышления ты обнаружишь сильнейшее сопротивление в форме суждения, недовольства и ментальной проекции, направленной прочь от настоящего момента. На

эмоциональном уровне ты будешь отмечать “подводное течение”, состоящее из чувства тревоги, напряженности, 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 носят напряженное выражение лица, имеют жесткий пристальный взгляд, да и ведут себя весьма 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 еще задолго до подъема западной индустриальной цивилизации, но в цивилизации западного типа, которая охватывает сейчас почти весь земной шар, включая большую часть Востока, оно предстает в беспрецедентно острой и резкой форме. Оно уже было во времена Иисуса, и было за 600 лет до времени Будды, и еще задолго до всего этого. “Чем вы так встревожены?” — спрашивал Иисус своих учеников. — “Может ли тревожная мысль добавить к твоей жизни хотя бы один день?” А Будда учил, что источник страдания находится в нашем постоянном хотении и страстном желании.

Сопротивление настоящему моменту, как общественное функциональное расстройство, тесно связано с утратой осознания Сущего и в результате этого формирует базис нашей бесчеловечной индустриальной цивилизации. Фрейд, между прочим, тоже признавал существование этого подводного течения беспокойства и написал о нем в своей книге “*Цивилизация и Ее Недовольственность*” (“*Civilization and Its Discontents*”), однако он не вскрыл истинную причину беспокойства и не смог понять, что свобода от него возможна. Это общественное функциональное расстройство создало чрезвычайно недовольную и в высшей степени насильственную цивилизацию, которая стала угрозой не только самой себе, но и жизни на планете в целом.

## РАСТВОРЕНИЕ ОБЫЧНОЙ НЕОСОЗНАННОСТИ

*Тогда как же нам избавиться от этой напасти?*

Осознавай ее. Наблюдай за тем множеством путей, которыми беспокойство, недовольство и напряженность растекаются внутри тебя, как они развиваются и проявляются через ненужные суждения, через сопротивление тому, что *есть*, и через отрицание настоящего момента. Любая неосознанность растворяется, когда ты проливаешь на нее свет осознанности. Когда ты однажды постигнешь, как можно растворить обычную неосознанность, тогда свет твоего присутствия станет ярче, и тебе будет гораздо проще разбираться с глубокой неосознанностью, когда бы ты ни почувствовал ее гравитационное притяжение. Однако поначалу обнаружить обычную неосознанность бывает непросто, потому что она совсем не кажется чем-то ненормальным.

Выработай у себя привычку следить за своим ментально-эмоциональным состоянием посредством самонаблюдения. “Спокоен ли я в этот 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 у меня внутри?” Во всяком случае, не менее серьезно интересуйся тем, что происходит у тебя внутри, чем тем, что творится снаружи. Если внутри у тебя все в порядке, то и снаружи все станет на свои места. Первичная реальность находится внутри тебя, вторичная — снаружи. Но не задавай эти вопросы разом. Сначала загляни внутрь себя. Какие мысли создает твой ум? Что ты чувствуешь? Направь внимание на тело. Есть ли в нем хоть какое-нибудь напряжение? Как только ты обнаружишь появление хотя бы небольшого беспокойства, то есть если возник его статический фон, то внимательно поищи, чего и какими путями ты избегаешь, как ты сопротивляешься жизни или отрицаешь ее, — и поймешь, что делаешь это через отрицание настоящего момента. Есть множество способов, при помощи которых люди бессознательно сопротивляются настоящему моменту. Я приведу несколько примеров. По мере практикования твоя способность к самонаблюдению, слежению за своим внутренним состоянием будет становиться острее.

## ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ НЕДОВОЛЬСТВА

Раздражает ли тебя то, что ты делаешь? Может быть, это — твоя работа или ты согласился что-то для кого-то сделать и делаешь, но при этом часть тебя возмущена и сопротивляется. Таишь ли ты в себе невысказанную обиду на человека, сидящего рядом с тобой? Понимаешь ли ты и чувствуешь, 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 сам себя? Хорошенько покопайся у себя внутри. Нет ли там хоть крошечного следа возмущения или нежелания? Если есть, то рассмотри его ментальную и эмоциональную составляющие. Сначала посмотри, какие мысли создает ум по поводу этой ситуации? Потом посмотри на эмоции, которые являются ни чем иным, как реакцией тела на эти мысли. Какими ты их ощущаешь — приятными или нет? Та ли это энергия, которую ты действительно хотел бы *выбрать*, чтобы она была у тебя внутри? *Есть* ли у тебя выбор?

Может быть, кто-то когда-то обхитрил или обманул тебя, может быть, то, чем ты занимаешься, *является* для тебя скучным и утомительным, может быть, рядом с тобой кто-то нечестен или раздражает тебя, или неосознан, однако все 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 превращаешь настоящий момент в своего врага. Ты создаешь недовольство, конфликт между тем, что внутри, и тем, что снаружи. Твое недовольство загрязняет не только твое собственное внутреннее бытие, так же как и бытие тех, кто находится рядом с тобой, но, вместе с тем, и коллективную человеческую психику, неотделимой частью которой являешься ты сам. Загрязнение планеты — это лишь направленная вовне часть отражения внутреннего психического загрязнения: просто миллионы неосознанных

индивидуумов не несут совершенно никакой ответственности за состояние своего внутреннего пространства.

Вопрос стоит так: либо ты прекращаешь делать то, что делаешь, и перестаешь изрыгать проклятия в адрес человека, вызвавшего у тебя чувство дискомфорта, целиком и полностью выражая то, что чувствуешь, либо отбрасываешь негатив, созданный твоим умом по поводу этой ситуации, который не служит никакой другой цели, кроме усиления ложного самоощущения. Признание тщетности и полной бесполезности этого очень важно. Негативизм никогда не был оптимальным средством для того, чтобы разбираться с какой-либо ситуацией. В действительности он чаще всего удерживает тебя привязанным к этой ситуации, препятствуя осуществлению настоящих перемен. Любая вещь или дело, которые совершаются с добавлением изрядной порции негативной энергии, неизменно ею загрязняются, что со временем приводит как к усилению боли, так и к усилению чувства недовольства. Более того, всякое негативное внутреннее состояние — заразно: недовольство распространяется гораздо быстрее, чем физическое заболевание. Согласно закону резонанса оно приводит в действие и подкармливает скрытую негативность в других, до тех пор, разумеется, пока они сами не обретут иммунитет — то есть наивысшую степень осознанности.

Загрязняешь ли ты мир или расчищаешь эту свалку? Ты сам отвечаешь за свое внутреннее пространство, ты сам и никто другой — просто потому, что несешь ответственность за свою планету. Как внутри, так и снаружи: если люди очищают себя от внутреннего загрязнения, то при этом они перестают создавать внешнее загрязнение.

*Каким образом мы можем отбросить негативность, как вы советуете?*

Отбросив ее. Как ты отбрасываешь горячий уголь, который жжет тебе руку? Как сбрасываешь с плеч тяжелый и никчемный багаж, который трудно тащить? Признав то, что ты больше не желаешь страдать от боли или тащить этот груз, ты просто отпускаешь его.

Глубокая неосознанность, характерная для существующего тела-боли или иной глубокой боли, такой, к примеру, как боли от потери любимого человека, обычно нуждается в том, чтобы ее трансмутация произошла через принятие, соединенное со светом твоего присутствия — то есть при твоём самом пристальном внимании. С другой стороны, множество моделей простой неосознанности можно легко отбросить в тот самый момент, когда ты понимаешь, что больше их не хочешь и что они тебе уже не нужны, как только осознаешь, что у тебя есть выбор и что ты не являешься примитивным комком условных рефлексов. Именно здесь заключена вероятность того, что ты способен обрести доступ к силе момента Сейчас. Без этого у тебя нет выбора.

*Если вы называете некоторые эмоции негативными, то разве не создаете ментальную поляризацию между хорошим и плохим, как вы объяснили раньше?*

Нет. Поляризация была создана на более ранней стадии, когда твой ум оценивал настоящий момент как плохой; вот тогда-то это суждение и создало негативную эмоцию.

Но если вы называете некоторые эмоции негативными, то не говорите ли вы в действительности о том, что их не должно быть, что не хорошо иметь такие эмоции? В моем понимании, мы должны разрешать себе те чувства, какие приходят, а не оценивать их как плохие или говорить, что у нас их быть не должно. Это нормально — чувствовать себя обиженным или возмущенным; нормально — чувствовать себя плохо, испытывать раздражение, пребывать в дурном настроении или чувствовать что-либо еще, в противном случае мы начинаем сдерживать себя, впадаем в состояние внутреннего конфликта или отрицания. Все, что есть, является нормальным.

Совершенно верно. Как только у тебя появляется какая-либо мысль или эмоция — прими их. Поскольку раньше ты не был в достаточной мере осознанным, то у тебя по этому поводу не было выбора. Это не суждение, а просто факт. Если бы у тебя был выбор или ты осознавал бы, что у тебя в самом деле есть выбор, то, что бы ты тогда выбрал — страдание или радость, спокойствие 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”, но лишь как что-то тривиальное и реально скверное, как чувство тошноты в желудке.

Как это вообще стало возможным, что люди убили свыше 100 миллионов себе подобных человеческих существ лишь в одном двадцатом веке? <4> Люди причиняют друг другу боль такой невероятной силы, что это переходит все мыслимые пределы, какие только можно представить. Причем все это даже без учета 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 того, что находятся в соприкосновении со своим естественным внутренним состоянием, состоянием ощущения радости жизни внутри себя? Конечно, нет. Только те люди, которые пребывают в состоянии глубокого негативизма, только те люди, которые по-настоящему скверно себя чувствуют, способны создавать подобную реальность как отражение своего самочувствия. Теперь они принялись уничтожать природу и планету, которая является основой их существования. Невероятно, но это так. Люди — это до опасного безумные и чрезвычайно больные существа. Это не суждение. Это факт. Фактом также является то, что за всем этим безрассудством *есть* здравая мысль. Исцеление и избавление возможны прямо сейчас.

Я намеренно возвращаюсь к тому, о чем ты говорил — и это чистая правда: когда ты принимаешь свое возмущение, дурное настроение, озлобленность и тому подобное, тебе больше не приходится отыгрывать их вслепую, вместе с тем снижается вероятность того, что ты будешь продолжать проецировать их на других. Интересно, однако, не обманываешь ли ты себя? Если хотя бы в течение какого-то времени ты будешь практиковать принятие, если, конечно, будешь, то однажды наступит момент, когда возникнет необходимость переходить на следующую ступень, на которой эти негативные эмоции уже больше не создаются. Без практики твое “принятие” превращается в простой ментальный ярлык, продолжающий позволять твоему эго находить удовольствие в недовольстве и, таким образом, усиливать чувство разобщенности



с другими людьми, с окружающими, с твоим “здесь и сейчас”. Как ты уже знаешь, для это источником чувства отождествления является разделенность. Истинное принятие тотчас же трансформирует эти чувства. И если ты на самом деле будешь глубоко убежден, что, как ты выразился, все идет “нормально”, и что, конечно же, без сомнения именно так и есть, то станешь ли ты ставить свои негативные чувства на первое место? Они же не могут возникнуть в условиях отсутствия суждений и сопротивления тому, что *есть*. Если, к примеру, в твоём уме есть мысль о том, что “все в порядке”, но на самом деле глубоко внутри ты в это не веришь, значит 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 что, отстаиваешь свое право быть неосознанным, свое право страдать? Не беспокойся: никто не собирается отбирать его у тебя. Однажды поняв, что тебя тошнит от какой-то определенной пищи, будешь ли ты продолжать ее есть, будешь ли ты продолжать стоять на своем, утверждая, что если тебя тошнит, то это нормально?

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

*Могли бы вы привести еще несколько примеров простой неосознанности?*

Уразумей вот что: можешь ли ты поймать себя на том, что жалуешься — причем неважно вслух или мысленно — на ситуацию, в которой себя находишь, на то, что говорят или делают другие, на свое окружение, на свою жизненную ситуацию, даже на погоду. Жаловаться — это всегда значит не принимать то, что *есть*. Это неизменно несет в себе неосознаваемый негативный заряд. Когда ты жалуешься, то превращаешь себя в жертву. Когда рассказываешь о своем ощущении, проговариваешь его, тогда ты обретаешь силу. Поэтому измени ситуацию, предприняв, если это необходимо или возможно, действие, или проговори ее; выйди из этой ситуации или прими ее. Все остальное — безумие.

Обычная неосознанность всегда хоть каким-нибудь образом связана с отрицанием настоящего момента. Понятие “Сейчас”, разумеется, включает в себя и понятие “Здесь”. Ты что, сопротивляешься самому себе здесь и сейчас? Есть люди, которые охотно согласились бы оказаться где-нибудь в другом месте. Их “здесь” никогда не бывает достаточно хорошим. Наблюдая за собой, ты можешь понять, происходит ли это в твоей жизни. Где бы ты ни был, будь там целиком. Если пребывание здесь и сейчас для тебя невыносимо, и ты этим настолько недоволен, что это делает тебя несчастным, то в этом случае у тебя есть три варианта: выйти из этой ситуации, изменить ее или полностью принять ее. Если ты хочешь принять на себя ответственность за свою жизнь, ты должен выбрать один из этих трех вариантов, причем ты должен сделать это сейчас. А потом принять последствия. Безоговорочно. Без негатива. Без психического загрязнения. Держи свое внутреннее пространство в чистоте.

Когда ты предпринимаешь какое-либо действие — выходишь из своей жизненной ситуации или изменяешь ее, — сначала отбрось негатив, если это вообще возможно. Действия, вытекающие из интуитивного ощущения того, что

нужно сделать, значительно более эффективны, чем действия, вытекающие из негатива.

Любое действие часто бывает намного полезней, чем бездействие, особенно если ты надолго застреваешь в неприятной ситуации. Если это действие станет ошибкой, то ты, по крайней мере, сможешь чему-то научиться, и, в любом случае, оно уже больше не будет ошибкой. Может быть, страх — это то препятствие, которое мешает тебе действовать? Признай свой страх, наблюдай за ним, направь на него свое внимание, будь в нем полностью присутствующим. Это то, что разрывает связь между этим страхом и твоим мышлением. *Не давай страху подняться в своем уме.* Используй силу момента Сейчас. Страх не сможет перед ней устоять.

Если ты действительно ничего не можешь сделать, чтобы изменить свое “здесь и сейчас”, и не способен вытащить себя из этой ситуации, тогда полностью прими свое “здесь и сейчас”, целиком отбросив все свое внутреннее сопротивление. Тогда ложное, недовольное “я”, которое любит чувствовать себя никчемным, обиженным или огорченным, просто не сможет в этом выжить. Это называется уступанием. Уступание — это не слабость. В нем заключена колоссальная мощь. Только тот, кто уступил, имеет духовную силу. Через уступание ты обретаешь внутреннюю свободу от ситуации. Стоит тебе совершить его, и ты сможешь заметить, что ситуация начинает меняться без каких-либо усилий с твоей стороны. Ты в любом случае — свободен.

Или, может быть, есть что-то такое, что ты “должен” делать, но не делаешь? Тогда просто встань и сделай это прямо сейчас. В противном случае прими свое бездействие, свою лень или пассивность в отношении этого в этот самый момент, если таков твой выбор. Вступай в это целиком. Получи от этого удовольствие. Будь настолько ленивым или бездеятельным, насколько сможешь. Если ты вступаешь в это состояние целиком и осознанно, то вскоре из него выйдешь. А может быть, не выйдешь. В любом случае в нем уже нет внутреннего конфликта, нет сопротивления, нет негатива.

Ну что, уже испытываешь стресс? Ты настолько интенсивно занялся достижением будущего, что сократил настоящий момент до отрезка пути по его достижению? Вот видишь, твой стресс вызван тем, что ты находишься “здесь”, а хочешь быть “там”, или же тем, что пребываешь в настоящем, в то время как желаешь оказаться в будущем. Это расщепление, которое рвет тебя в клочья изнутри. Создавать такой внутренний раскол и жить с ним — полное безумие. Понимание того факта, что все остальные поступают точно так же, не делает это менее безумным. Ведь когда тебе нужно, ты же можешь двигаться быстро, работать споро и можешь даже бегать, не проецируя себя в будущее и не сопротивляясь настоящему. Если уж ты двигаешься, работаешь или бежишь — делай это с полной отдачей. Наслаждайся потоком энергии, высокой энергии этого момента. Сейчас ты уже больше не в стрессе, ты больше не расщепляешь себя надвое. Просто двигаешься, работаешь, бежишь — и получаешь от этого удовольствие. А еще ты можешь бросить все на свете и развалиться на скамейке в парке. Но когда ты будешь это делать, наблюдай за своим умом. Он может сказать тебе: “Ты должен работать. Ты напрасно тратишь время”. Просто понаблюдай за своим умом. Улыбнись ему.

Оттягивает ли на себя прошлое большую часть твоего внимания? Часто ли ты говоришь или думаешь о прошлом, причем неважно: позитивно или негативно? О больших успехах, которых 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 ты сам кому-то сделал? Создает ли твой мыслительный процесс чувство вины, гордости, возмущения, озлобленности, гнева, сожаления или самоуничижения? Если да, то ты не только усиливаешь и подкрепляешь ложное самоощущение, но еще и помогаешь своему телу стариться, накапливая прошлое в своей психике. Проверь это сам, наблюдая за теми, кто имеет сильную тенденцию 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 этого момента и неделимость Сущего. Ощущай свое присутствие.

## §

Ты что, встревожен? У тебя много мыслей типа “А что, если...”? Тогда это означает, что ты отождествляешься с умом, который защищает себя, пребывая в будущей вымышленной ситуации, и формирует у тебя чувство страха. С этой ситуацией никак нельзя справиться, поскольку ее просто не существует. Это ментальный фантом. Ты можешь очень просто остановить это безумие, которое подрывает твоё здоровье и разрушает саму жизнь — всего лишь признав настоящий момент. Стань осознанным в своем дыхании. Чувствуй воздух, втекающий в твоё тело и вытекающий из него. Чувствуй свое внутреннее энергетическое поле. Всё, с чем тебе придется 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 о том, 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 способен справиться с настоящим моментом, но никогда не сможешь справиться с будущим — да тебе этого и делать не придется. 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”. Отвлекает ли на себя твоя будущая цель так много твоего внимания, что ты сводишь настоящий момент на нет? Разве он лишает твоё занятие радости? Может быть, ты чего-то ждешь, чтобы начать жить? Если ты совершенствуешь эту ментальную модель, то совершенно неважно, чего ты достигаешь или получаешь, — настоящий момент никогда не будет для тебя достаточно хорошим, будущее всегда будет казаться лучше. Это универсальный рецепт постоянной неудовлетворенности и нереализованности, разве ты не согласен?

Может быть, ты тот, кто обычно “ждет”? Какую часть своей жизни ты проводишь в ожидании? То, что я называю “мелкомасштабным ожиданием”, стоит в очереди на почте, парится в автомобильной пробке, мается в аэропорту или поджидает кого-то, кто должен прийти, чтобы закончить работу, и тому подобное. “Крупномасштабное ожидание” дожидается следующего отпуска, лучшей работы, ждет, когда вырастут дети, ждет истинных ярких взаимоотношений, ждет успеха, возможности заработать денег, ждет, когда станет значимым, ждет просветления. Людям свойственно проводить всю свою жизнь в ожидании того, когда же она, наконец, начнется.

Ожидание — это состояние ума. В основном, это означает то, 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 создаешь внутренний конфликт между “здесь” и “сейчас”, то есть именно тем, где ты не хочешь сейчас находиться, и тем спроецированным будущим, в которое ты хочешь попасть. Это очень сильно снижает качество твоей жизни, заставляя тебя терять настоящее.

Нет ничего неправильного в стремлении улучшить свою жизненную ситуацию. Ты можешь улучшить свою жизненную ситуацию, но не можешь улучшить свою жизнь. Жизнь первична. Жизнь — это твое самое глубинное внутреннее Бытие. Жизнь уже целостна, полна и совершенна. Твоя жизненная ситуация состоит из обстоятельств и ощущений. Нет ничего неправильного в том, чтобы обозначать цели и стремиться к их достижению. Ошибка заключается в том, что ты используешь жизненную ситуацию как подмену ощущения жизни, ощущения Сущего. Единственная точка доступа к нему — это настоящий момент. А в отрыве от него ты подобен архитектору, который не уделяет никакого внимания фундаменту здания, тогда как много времени отдает работе над его верхней частью.

Вот, к примеру, многие люди ждут процветания. Но процветание не может наступить в будущем. Когда ты читаешь, благодаришь и целиком принимаешь свою настоящую реальность, 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, то 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 недоволен тем, что у тебя есть, или даже расстроен, а то и зл на отсутствие чего-то в настоящем, то для тебя это может быть сильной мотивацией 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 получении нового физического или психологического удовольствия. Если ты не остаешься верным Сущему, то 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 никогда не возникнет потребности хоть чего-то ждать. Поэтому в следующий раз, когда услышишь от кого-нибудь: “Простите, что заставил вас ждать, — ты сможешь ответить: — Все в порядке, я не ждал. Я просто стоял здесь и наслаждался сам собой — наслаждался радостью внутри себя”<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup>...“enjoying myself – in joy in my self” — красивая игра слов. Обе части фразы звучат одинаково. (Примечание переводчика).

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

## ВНУТРЕННЯЯ ЦЕЛЬ ТВОЕГО ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

*Я чувствую истину в том, о чем 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, по каким местам ты идешь, или хотя бы представлять себе основное направление, в котором движешься, однако не забудь вот о чем: 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 пути, которой нет никакого дела до того, куда ты идешь 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 горизонтальной плоскости пространства и времени; внутренняя цель имеет отношение к углублению 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 начнешь осознавать этот единственный шаг более глубоко, ты постигнешь то, 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 увлечет 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, добьемся ли мы успеха в достижении нашей внешней цели в условиях мирской жизни или же потерпим неудачу?*

Это будет иметь значение до тех пор, пока ты не осознаешь свою внутреннюю цель. Когда это произойдет, 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 по-другому, что в действительности является более распространенным: сочетание внешнего богатства и внутренней бедности, или как выразился Иисус: *Какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит?*” (Мф 16:26). В конечном счете, достижение *каждой* внешней цели рано или поздно, разумеется, обречено на “неудачу” просто потому, что цель подпадает под действие закона всеобщей неустойчивости. Чем скорее ты осознаешь, что осуществление внешней цели не может дать тебе продолжительного чувства удовлетворения, тем лучше. Когда ты увидишь ограниченность своей внешней цели, то откажешься от нереалистичных ожиданий, которые должны были бы сделать тебя счастливым, а также согласишься внешнюю цель с внутренней.

### ПРОШЛОЕ НЕ МОЖЕТ ВЫЖИТЬ В ТВОЕМ ПРИСУТСТВИИ

*Вы упомянули о том, что думать или говорить о прошлом в отсутствие такой необходимости — это один из способов избежать настоящего. Однако, кроме того прошлого, какое мы помним и с каким, возможно, отождествляемся, не существует ли в нас другого уровня прошлого, лежащего гораздо глубже? Я говорю о том неосознанном 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 живем. Все эти вещи определяют то, как мы видим мир, как реагируем, о чем думаем, какие взаимоотношения имеем, то есть, как мы проживем 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 свое 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 с тобой происходит. Всё, что тебе нужно знать о своем бессознательном прошлом, это то, что настоящее выметет его вон. Если ты копаешься в прошлом, то оно превращается

в бездонную яму: чем больше в нем копаешься, тем больше его становится. Если ты полагаешь, что для осознания прошлого или освобождения от него тебе потребуется еще 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. “Еще 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 отдаешь 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 все свое внимание настоящему; направляй его на свое 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 все 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 сможешь отыскать себя, отправляясь для этого в прошлое. Ты находишь себя, вступая в настоящее.

*А разве не полезно вспомнить прошлое и, таким образом, понять, почему мы делаем определенные вещи, почему определенным образом реагируем, или почему мы неосознанно создаем свои особого рода драмы, стереотипы и модели взаимоотношений и тому подобное?*

Как только ты станешь более осознанным в отношении своей истинной реальности, то можешь неожиданно обрести внутреннюю способность видеть суть вещей, как, скажем, способность видеть то, *почему* твои обусловленные установки заставляют тебя действовать совершенно определенным образом, например, почему твои взаимоотношения 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 нисколько не приближает к сути. А сутью является твое осознанное присутствие. Именно *оно* растворяет прошлое. Это преобразующая субстанция. Не стремись понять прошлое, но будь настолько присутствующим, насколько можешь. Прошлое не способно выжить в твоем присутствии. Оно может выжить лишь в твое отсутствие.

## ГЛАВА ПЯТАЯ

### СОСТОЯНИЕ ПРИСУТСТВИЯ

#### ЭТО НЕ ТО, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ

*Вы все время подчеркиваете, что самое важное — это ощущение своего присутствия в происходящем. Мне кажется, что умом-то я вас понимаю, но не уверен, доводилось ли мне когда-либо испытывать что-либо подобное. Я все 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, а ум не способен его понять. Понимать присутствие означает *быть* в присутствии.

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

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



Ну и как?

*Ждать пришлось довольно долго.*

Вот именно. Когда ты находишься в состоянии глубокого присутствия, то ты свободен от мыслей. Ты спокоен и в тот же миг — в высшей степени бдителен. Стоит твоему осознанному вниманию опуститься ниже определенного уровня, как в твою голову тут же врывается мысль. Стоит ментальному шуму возобновиться, как спокойствие 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, с помощью 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 вернуться от него. Если же удар достигал цели, это означало, что ученик был погружен в размышления, иначе говоря, находился в состоянии отсутствия и неосознанности.

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 словно бурная река.



*Что вы имеете в виду под словами: "уходят вглубь твоей сути"?*

Это означает вот что: жить в своем теле целиком и полностью, жить так, чтобы некоторая часть внимания всегда оставалась направленной на внутреннюю энергию собственного тела. Иными словами, постоянно ощущай свое 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 чем я уже говорил. Это не то ожидание, во время которого твое внимание сфокусировано на какой-нибудь точке в будущем и когда настоящее воспринимается как нежелательное препятствие, мешающее тебе получить то, что ты хочешь. Существует качественно иной тип ожидания, требующий от тебя абсолютной чуткости восприятия. В любой момент может произойти все что угодно, и если ты не пробужден абсолютно, если твой внутренний покой не абсолютен, ты упустишь этот момент. Именно о таком ожидании в свое время говорил Христос. В этом состоянии всё твое внимание сосредоточено на настоящем моменте. Его совсем не остается на абстрактные мечтания, думы, воспоминания и предвкушения. В нем нет напряжения, нет страха — есть лишь живое, чуткое присутствие. Ты присутствуешь всем своим Бытием, каждой клеточкой тела. Это состояние едва ли оставляет место для того "тебя", у которого есть прошлое и будущее или, если хочешь, персонификация. В действительности ты только теперь становишься собой, причем намного глубже, чем когда-либо прежде. Можно сказать, что только *сейчас* ты по-настоящему являешься самим собой.

"И вы будьте подобны людям, ожидающим возвращения господина своего с брака, дабы, когда придет и постучит, тотчас отворить ему.", — говорит Иисус. Слуга не знает, в котором часу придет его хозяин. Поэтому он все 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 (неосознанных) девах, которым не хватило масла (осознанности) для того, чтобы поддерживать огонь в своей лампаде (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 трансцендентность эгоистичного ума и на возможность жить в совершенно новом состоянии сознания.

## КРАСОТА РОЖДАЕТСЯ В СПОКОЙСТВИИ ТВОЕГО ПРИСУТСТВИЯ

*Иногда мне удается 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 обозначает 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 придти к осознанию красоты, величия и священности природы. Вглядывался ли ты когда-нибудь ясной ночью в бескрайнее пространство, охваченный благоговейным трепетом перед его абсолютным спокойствием и непостижимым простором? 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 успокоиться. Тебе придется 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 твое присутствие — одно и то же, одно целое? Может ли это быть без твоего присутствия? Иди в это еще глубже. Найди это для себя.

## ∫

Когда случалось, что ты переживал подобные моменты присутствия, то, скорее всего, не совсем понимал, что на какое-то время входил в состояние не-ума. Это происходило потому, что промежуток между этим состоянием и притоком мыслей был слишком узким. Твое *сатори* могло длиться несколько секунд, прежде чем ум возвращался к тебе, — 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 фундаментального различия между восприятием, вне-мысленным осознанием красоты и обозначением и интерпретированием ее как мысли: временной промежуток был так мал, что все это просто слилось в единый процесс. Истина, однако, в том, что в тот самый момент, когда приходит мысль, от твоего переживания остается всего лишь воспоминание.

Чем шире временной 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 не существует. Они могут сказать: “Какой милый цветок”, но это будет лишь механической раздачей ментальных ярлыков. Поскольку им не ведомо состояние покоя, неподвижности и полного присутствия, то истинный цветок остается для них невидимым, они не воспринимают его сущность, его святость — точно так же как они не знают и самих себя, не ощущая 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 плена своего ума. По этой причине они не имеют доступа к той области своего внутреннего пространства, из которой восходит истинное творчество и красота. Ум, предоставленный самому себе, создает монструозные города, причем 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 самосознанию. Но не привязывайся к словам и не пытайся это понять. Нет ничего, что тебе следовало бы понять до того момента, как ты станешь присутствующим.

*То, что вы сейчас сказали, мне понятно, но не означает ли это, что абсолютная трансцендентная реальность все еще не является целостной, то есть процесс ее развития все еще продолжается? Нужно ли Богу время для личностного роста?*

Разумеется, нужно, но только если рассматривать этот аспект с точки зрения ограниченной вселенной, проявленной на физическом плане. В Библии Бог декларирует: “Я есмь Альфа и Омега, и Я есмь Бог живой”.

В реальности безвременного, где обитает Бог и которая вместе с тем является еще и *твоим* домом, начало и конец, Альфа и Омега, предстают Одним, сутью всего, что когда-либо было и будет и что всегда находится в непроявленном состоянии единства и совершенства — пребывает во всей своей целостности за пределами того, что способен вообразить или постичь человеческий ум. Тем не менее, в нашем мире — мире форм, которые кажутся разрозненными и разобщенными, вневременное совершенство предстает как невероятная и

непостижимая концепция. Здесь даже сознание, которое является ни чем иным, как светом, исходящим из вечного Источника, кажется предметом, подлежащим дальнейшему развитию. Так кажется только потому, что наше восприятие имеет ограничения. 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.

Все сущее наделено Бытием, божественной сутью и определенным уровнем сознания. Даже камень имеет рудиментарное сознание — иначе его не было бы, 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 пыль, и когда оно перестает 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 каждого вида и забудешь, что его сознание есть Божественная суть, выражающая себя в этой форме. Однако до тех пор, пока ты не осознаешь собственную божественную сущность, которая есть чистое сознание, ты не сможешь постигнуть это.

Если в твоём аквариуме рождается малек, и ты даешь 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 маленькую рыбку ты мысленно выделил в отдельную сущность со своим "я", каковой она в действительности не является. Ты ухватился за часть динамического процесса, за молекулярный танец и внутри своего воображения наделил его обособленным бытием.

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 наружным камуфляжем. Оно воспринимает себя только в виде формы и потому живет в вечном страхе перед уничтожением своей физической и психологической формы. Это и есть эготипический ум, и именно здесь находятся серьезные искажения сути жизни. Все выглядит так, будто процесс эволюции зашел в тупик, и все 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, причем 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 своим 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 обрел новое измерение — глубину. Притча описывает путь от бессознательного совершенства к сознательному, пролегающий через явное несовершенство и “зло”.

Ясно ли тебе теперь, какая непреходящая важность и какой глубокий смысл заключаются в необходимости присутствия, так же как и в том, чтобы стать сторожем своего ума? Когда ты за ним наблюдаешь, ты неминуемо абстрагируешь свое сознание от 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 ментальная формация — слабее. Когда мы говорим о наблюдении за умом, то персонифицируем событие, имеющее поистине космическую значимость: сознание пробуждается, освобождаясь от иллюзии отождествления с формой, и абстрагируется от нее. Это всего лишь предвестник события, которое, возможно, произойдет еще только в далеком будущем, если рассуждать в категориях хронологического времени. Это событие называется — конец света.

## ∫

Когда сознание перестает отождествлять себя с физическими и мысленными формами, оно становится тем, что мы называем чистым или просветленным сознанием, или же — присутствием. Это уже произошло с несколькими индивидуумами и, похоже, вскоре неизбежно должно произойти в гораздо больших масштабах, хотя абсолютной гарантии того, что это случится, всё-таки нет. Большая часть человечества все еще зажата в тисках сознания, функционирующего в эготипическом режиме: люди отождествляют себя умом и позволяют ему контролировать свою жизнь. Если они не сумеют вовремя освободиться от ума, он просто сотрет их в порошок, просто уничтожит. Они будут испытывать нарастающее чувство смятения, углубление конфликта, рост насилия, будут страдать от болезней, сжиматься от безысходности, впадать в отчаяние и безумство. Эготипическое сознание стало похоже на тонущее судно. Если ты его не покинешь, то вместе с ним пойдешь ко дну. Коллективный эготипический ум — это наиболее опасная и разрушительная сущность, которая когда-либо обитала на этой планете. Что, по-твоему, произойдет с нашей планетой, если человеческое сознание останется таким, какое оно есть?

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 определенной 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 запрещенные наркотики, употребляемые в огромных количествах, то безумство человеческого ума стало бы намного более ярким и очевидным, чем оно предстает сегодня. Я

полагаю, что значительная часть населения, будучи лишенной этих средств, станет опасной как для самих себя, так и для окружающих. Эти наркотики, разумеется, лишь выполняют роль болотной трясины, которая держит их увязшими в функциональных расстройствах. Их польза состоит лишь в том, что они оттягивают крах старой ментальной структуры и сдерживают процесс появления высшего сознания. В то время как отдельные личности при помощи этих средств могут немного отвязаться от ежедневных мук, причиняемых себе собственным умом, эти же средства становятся для них препятствием, мешающим генерировать свое осознанное присутствие, достаточное для того, чтобы вознестись над мыслью и таким образом обрести истинное освобождение.

Падение на более низкий уровень сознания, предшествующий появлению мышления у наших далеких предков, а также у растений и животных, не представляется для нас предметом выбора. Назад пути нет. Если человечество надеется уцелеть и продолжить свое существование, ему придется шагнуть на следующую ступень. Сознание, представленное в мириадах различных форм, эволюционирует во всем пространстве вселенной. Поэтому если даже 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 нее. 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, приходит из прошлого — так же как и во всех других языках, слова, с которыми я обращаюсь к тебе сейчас, передают высокую частоту и энергию присутствия, простирающуюся далеко за пределы того, что они выражают.

Тишина является еще более мощным носителем присутствия, поэтому, читая эти строки или слушая мои слова, старайся ощущать тишину, таящуюся между словами и лежащую за их подтекстом. Будь осознанным в отношении промежутков. Где бы ты ни был, прислушивайся к тишине, ибо это самый простой и кратчайший путь к состоянию присутствия. Даже если вокруг слышится какой-нибудь шум, то в нем или за ним, так же как и в промежутках между звуками, всегда есть тишина. Слушание тишины сразу же создает внутреннее спокойствие. Только то спокойствие, которое есть внутри тебя, способно воспринимать тишину, которая есть снаружи. А что такое спокойствие, как не само присутствие или освобожденное от мысленных форм сознание? Это живая реализация того, о чем 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 твое 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, осознаешь ты ее 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 Нем. 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 существовал до того, как Авраам родился".

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 ушел в царство безвременного, выйдя за пределы управляемого временем измерения сознания. А в наш мир пришло измерение вечности. Вечность, разумеется, совершенно не несет смысла бесконечного времени — она означает отсутствие времени, не-время. Именно так человек по имени Иисус стал Христом, проводником и выразителем чистого сознания. А какое определение дает 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 вовсе не пришествие какого-либо мужчины или женщины. Если бы завтра "Христос", воплощенный в какой-нибудь материальной форме, вернулся, то что еще 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 придавай Христу вид какой-либо личности. Аватары<sup>5</sup>, Богоматери, просветленные мастера, весьма немногие, кто представляется реальным, — это не вполне личности. Не имея ложного "Я",

---

5 Реальное воплощение божества (преим. Вишну). (Прим. переводчика).

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 малозначительными и совершенно не важными людьми или, скорее всего, вовсе бы их не заметил.

Если тебя влечет к просветленному 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. Это притягивается к еще большему эго. Тьма не может различить свет. Только свет может увидеть свет. Поэтому не верь тому, что свет есть только вне тебя, или что его сияние может приходить к тебе, только преломляясь через некую определенную форму. Если твой мастер является единственно возможной инкарнацией Бога, тогда кто же ты? Исключительность любого толка — это отождествление с формой, а отождествление с формой подразумевает наличие эго, причем 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 еще 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, объединенные 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 делает состояние присутствия все 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, ее все же недостаточно, и ты не должен попадать в зависимость от нее. 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 ТВОЕ ГЛУБОЧАЙШЕЕ “Я”

*Раньше вы говорили о важности того, чтобы иметь глубокие корни, уходящие внутрь себя, — то есть поселиться в своем теле и обитать в нем. Могли бы вы объяснить, что вы под этим подразумеваете?*

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

*Я все-таки еще 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 ощущал проблески Сущего, однако ум всегда будет стараться скомкать их и засунуть в маленькую коробочку, а потом повесить на нее ярлычок. Этого никак нельзя сделать. Не получится. Сущее не может быть объектом знания. Субъект и объект слиты в нем воедино.

Сущее может *ощущаться* как всегда присутствующее *Я есть*, стоящее за названием и формой. Чувствовать и, тем самым, знать, что ты *есть*, и оставаться в этом глубоко укорененном 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 твое физическое тело и ум. Эта “иллюзия себя”, как назвал ее Будда, является коренным, главным заблуждением. 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 свое самоощущение только из своей эфемерной и уязвимой формы. А также свободным от *греха*, являющегося страданием, которое ты бессознательно налагаешь как на самого себя, так и на других, поскольку это ложное самоощущение управляет тем, о чем ты думаешь, что говоришь и что делаешь.

#### ЗРИ ДАЛЬШЕ СЛОВ

*Мне не нравится слово грех. Оно подразумевает, будто кто-то меня осуждает и считает виноватым.*

Я могу это понять. За века игнорирования, непонимания или желания контролировать вокруг слова *грех* накопилось много ошибочных взглядов и интерпретаций, тем не менее, они содержат важные исходные положения, суть истины. Если ты не способен 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 нем сколько угодно, но по-настоящему не *узнаешь* вкуса меда, пока не отведаешь его. После того, как вкусишь его, слово «мед» станет для тебя менее значимым. Ты больше не будешь ни к чему привязан. 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. Все это, разумеется, свойственно отождествлению себя 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*, то называй это неосознанностью или безумием. Это может подвести тебя к истине гораздо ближе, — так же как и к скрытой за словами реальности, — чем длительное неверное использование и толкование такого слова как *грех*, которое оставляет определенное 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, — причем тебя никто не осуждает.

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

*Вы имеете в виду общую вину?*

Это не вопрос вины. Но раз уж тебя ведет 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 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 неосознанность. И, кроме того, не забудь понаблюдать за своим собственным умом. Отыщи в нем корень этого безумия.

## ОТЫСКАНИЕ СВОЕЙ НЕЗРИМОЙ И НЕРАЗРУШИМОЙ 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 себя. Таким образом, “обитать в теле” — значит чувствовать тело изнутри, чувствовать жизнь внутри тела и, тем самым, придти к постижению того, чем ты являешься за пределами внешней формы.

Но это лишь начало внутреннего путешествия, которое еще глубже введет тебя в царство великого спокойствия и мира, так же как приведет тебя к великой силе и вибрации жизни. Поначалу ты сможешь замечать лишь их расплывчатые проблески, но через них начнешь постигать то, что ты — не просто бессмысленный фрагмент в чуждой тебе вселенной, ненадолго зависший между рождением и смертью, которому позволено испытать непродолжительные удовольствия, за которыми последует боль и неминуемая аннигиляция. За пределами своей внешней формы ты соединен с чем-то настолько необъятным, таким неизмеримым и священным, что его нельзя ни постичь, ни выразить 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 твой ум занимает все твоё внимание, ты изолирован от Сущего. Когда это происходит — а у большинства людей это происходит непрерывно, — ты не находишься в своем теле. Ум захватывает все твоё сознание и трансформирует его в материал для собственного употребления. Ты не можешь перестать думать. Принудительное, навязчивое думанье стало коллективной болезнью. Поэтому всё твоё самоощущение является результатом работы ума. Поскольку это отождествление не коренится в Сущем, а только мешает твоему соединению с ним, то твоё самоощущение становится уязвимым и постоянно нуждается в ментальных конструкциях, формирующих чувство страха как доминирующую основу твоих эмоций. В этом случае в твоей жизни не достает единственной, действительно значимой вещи: осознания своего глубочайшего “я”, — своей невидимой и нерушимой реальности.

Для того чтобы стать осознающим Сущее, тебе потребуется провести черту между сознанием и умом. Это одна из самых сущностных задач твоего духовного похода. Ее решение освободит гигантское количество сознания, ранее захваченное бесполезной и принудительной мыслительной работой. Весьма эффективный способ сделать это — перевести фокус своего внимания от 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, попытайся сделать это прямо сейчас. Возможно, тебе захочется закрыть глаза. Позже, когда “бытие в теле” станет естественным и легким, этого больше не потребуется. Направь внимание внутрь тела. Почувствуй его изнутри. Живое ли оно? Есть ли жизнь в пальцах, руках, ногах и ступнях, в животе, в груди? Способен 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? В течение нескольких мгновений удержи фокус на ощущении, исходящем от внутреннего тела. Не думай о нём. Чувствуй его. Чем больше внимания ты ему уделяешь, тем отчетливее и сильнее будет становиться это чувство. Оно будет ощущаться так, будто каждая клетка тела становится еще более живой, и если ты обладаешь сильным визуальным восприятием, то можешь увидеть свое тело в образе, испускающем свечение. Хотя такой образ может помочь тебе в течение какого-то времени, тем не менее, обращай больше внимания на чувство, нежели на какой-либо появляющийся образ. Образ, каким бы прекрасным или сильным он ни оказался, привязан к определенной форме, поэтому с ним у тебя будет меньше возможностей проникнуть еще глубже.



Чувство внутреннего тела — бесформенно, беспредельно, бездонно. И у тебя всегда есть возможность войти в него еще глубже. Обращай внимание на всё, что *можешь* чувствовать, даже если это лишь легкое покалывание в ладонях или в ступнях. На данный момент этого вполне достаточно. Твое тело оживает. Несколько позже мы вернемся к этой практике. Теперь открой, пожалуйста, глаза, но пока будешь осматриваться в комнате, удержи часть внимания на внутреннем энергетическом поле тела. Внутреннее тело лежит на пороге 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 — наслаждение, боль, дыхание, питание, питье, дефекация, сон, половое влечение с целью воспроизводства и, конечно же, рождение и смерть. Еще задолго до грехопадения, то есть до выпадения из состояния благодати и 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. В них очень быстро укоренилось бессознательное отрицание своей животной природы. Угроза того, что их могут захватить и вести мощные инстинктивные влечения, в результате чего они могут быть отброшены назад к полной неосознанности, на самом деле была весьма реальной. Вокруг определенных частей тела и их телесных функций, в особенности половых, появились стыд и табу. Свет их сознания был еще недостаточно силен для того, чтобы они подружились со своей животной природой и позволили этому *быть*, и даже наслаждались данным аспектом самих себя, — не говоря уже о том, чтобы углубиться в него для отыскания скрытой внутри божественности, поиска реальности, спрятанной внутри него иллюзии. Поэтому они сделали то, что им пришлось сделать. Они начали отделять себя от своего тела. Теперь они видели себя скорее *имеющими* тело, чем просто являющимися им.

По мере возникновения и подъема религий это разъединение стало даже еще более резко выраженным, чем вера в то, что “ты — это не твое 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 состояния транса или устремляясь к внетелесным ощущениям. Многие еще до сих пор пытаются. Говорят, что даже Будда в течение шести лет практиковал отрицание тела через пост и экстремальные формы аскетизма, однако он не пришел к просветлению пока не оставил эту практику.

Факт состоит в том, что никто не стал просветленным 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 все равно придется вернуться к телу, где и происходит сущностная часть трансформационной работы. Трансформация идет *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 заявление Христа о том, что “если око твое будет чисто, то все тело твое будет светло”, или те, что продолжают жить в мифах. Например, вера в то, что Иисус никогда не покидал своего тела, всегда оставался соединенным с ним и вместе с ним вознесся в “рай”. По сей день, почти никто не понял этих отрывков, так же как и скрытый смысл определенных мифов, который по-прежнему остается неразгаданным, а вера в то, что “ты — это не твое тело” общепризнанно превалирует, приводя к отрицанию тела и к попыткам

оставить его. Бесчисленные искатели останавливались перед этим препятствием, мешавшим им достичь своей духовной реализации и найти искомое.

*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 различных 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 ничем иным как указателем, о чем мы уже говорили. Все учения — лишь указатели, помогающие отыскать обратный путь к Источнику.

Я уже говорил об Истине, которая спрятана внутри тела. Но я еще раз сделаю вывод из утраченных учений мастеров — так что, вот тебе еще один указатель. Пожалуйста, когда читаешь или слушаешь, старайся чувствовать внутреннее тело.

## ПРОПОВЕДЬ О ТЕЛЕ

То, что ты воспринимаешь как плотную физическую структуру, именуемую телом, подверженным болезням, старению и смерти, в конечном счете, не представляется реальным — это не ты. Это ложное восприятие твоей сущностной реальности, находящейся за пределами рождения и смерти, имеющее место вследствие ограниченности твоего ума, который, утратив контакт с Суцим, создает тело в доказательство своей иллюзорной веры в разделенность, а также для оправдания 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 свое внимание куда-либо еще, потому что она не может быть найдена нигде, кроме как внутри тела.

Не воюй с телом, ибо, делая это, ты сражаешься против собственной реальности. Ты *есть* твое 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 соединен с непроявленной Единой Жизнью — не рождающейся, не умирающей, вечно присутствующей. Через внутреннее тело ты навсегда един с Богом.



## ИМЕЙ ГЛУБОКИЕ ВНУТРЕННИЕ КОРНИ

Ключ в том, чтобы пребывать в состоянии постоянной соединенности 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 диммера и, тем самым, увеличиваешь силу электрического тока. На этом более высоком уровне энергии негатив более не способен задевать тебя, и ты обретаешь предрасположенность притягивать к себе новые обстоятельства, отражающие эту высокую частоту и откликающиеся на нее.

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 еще в какой-то мере будут присутствовать, но им уже будет не одолеть тебя.

Посмотри, пожалуйста, на чем сосредоточено твое 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 сейчас тебя окружает по периферии, о присутствии других людей и т. д. Более того, ты можешь отметить некую активность ума по поводу слышимого или читаемого, отследить какой-то свой ментальный комментарий. Однако для полного поглощения *всего* твоего внимания никакая подобная деятельность не нужна. Посмотри, способен ли ты одновременно с ее осуществлением быть в контакте со своим внутренним телом? Задержи некоторую часть внимания внутри. Не давай ему целиком вытечь. Целиком чувствуй всё свое 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 все 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 ждешь, 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 ментально проецировать себя на что-то, находящееся вне настоящего момента, уходи еще глубже в настоящий момент, погружаясь в тело.

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

Когда ты глубоко укоренишься внутри тела, то 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 чем думать и как себя вести. Ты можешь освободиться от этого на короткие промежутки времени, но надолго вряд ли. Дело обстоит именно так, особенно когда что-то “идет 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 отождествленного с умом состояния сознания, — страхом.

Поэтому когда появляются сложные задачи, а это обычное дело, выработай привычку сразу же уходить глубоко внутрь, и настолько, насколько ты способен, 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 взять над тобой верх. Когда ты разворачиваешь фокус вовнутрь и чувствуешь это внутреннее поле, то сразу становишься спокойным и присутствующим, как будто выдергиваешь сознание из ума. Если тебе потребуется откликнуться на ситуацию, то отклик придет к тебе с этого более глубокого уровня. Так же, как солнце бесконечно ярче пламени свечи, так в Сущем разумности бесконечно больше, чем в твоём уме.

Пока ты находишься в осознанном контакте 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 грунта, 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 чем 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 начнешь о ней думать. Это означает лишь наблюдать за эмоцией, чувствовать ее полно и, таким образом, быть ей признательным и принять ее 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 на полпути 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 полнее превратить ее ощущение в осознание. Внимание является ключом к трансформации, а полное внимание также включает в себя и принятие. Внимание подобно лучу света — это сфокусированная сила твоего сознания, которая всё трансмутирует в саму себя.

В полностью работоспособном организме срок жизни эмоции очень короток. Она подобна скоротечной ряби или волне на поверхности твоего Бытия. Однако когда ты не присутствуешь в теле, эта эмоция способна оставаться внутри тебя на протяжении нескольких дней или даже недель, или на той же частоте



может объединяться с другими эмоциями, сливаться с ними, становясь телом боли, паразитом, который годами может жить внутри тебя, питаясь твоей энергией, приводя к физическим заболеваниям 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 недовольства, такой, например, как чувство вины, самоуничтожение или негодование, которые эту эмоцию и питают. Если да, то это будет означать, что ты еще 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, непροщение может быть даже в отношении будущего. Это отказ ума принимать неопределенность, то, что будущее так или иначе неподконтрольно ему находится под его контролем. Прощение служит тому, чтобы отпустить недовольство и, таким образом, отпустить обиду. Это происходит естественным путем, 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 та самая природа ума, так же как и природа созданного умом ложного “я”, это, неспособная выживать без раздоров и конфликтов. Ум не может простить. Только *ты* можешь. Ты становишься присутствующим, тыходишь в тело, ты чувствуешь вибрации мира и спокойствия, 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, возвращенное из ума, из мира форм. Внутреннее тело — это твой канал в Непроявленное, и в самом глубоком своем аспекте является Непроявленным. 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. Путем 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 позитивным 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, возвращенное 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 за пределами моего понимания, но, все-таки, на некотором глубинном уровне я, кажется, знаю, о чем вы говорите. Это скорее что-то, похожее на чувство, чем на что-либо еще. Я не обманываю себя?*

Нет, не обманываешь. Чувство гораздо ближе, чем мысль, подведет 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 определенной степени внутренней соединенности, то будешь распознавать истину сразу же, как только будешь слышать ее. Если ты еще 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 просто трепетно живым. Как только твое привычное состояние перейдет от бытия вне-тела к бытию внутри-тела и присутствию в моменте Сейчас, твое физическое тело почувствует себя легче, светлее, живее. Когда в теле присутствует больше сознания, то 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 внешним телом, когда присутствие становится твоим нормальным состоянием сознания и когда ни прошлое, ни будущее в твоём внимании больше не доминируют, то ни в психике, ни в клетках своего тела ты больше не накапливаешь время. Накопление времени как психологической нагрузки прошлого и будущего серьезно ослабляет способность клеток к самообновлению. Поэтому если ты живешь во внутреннем теле, то внешнее тело стареет значительно медленнее, и даже если оно это делает, 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 предстает значительное укрепление иммунной системы, происходящее в том случае, если ты живешь во внутреннем теле. Чем больше сознания ты вносишь в тело, тем крепче становится твоя иммунная система. Как будто каждая клеточка пробуждается и радуется. Твое тело любит твое внимание. Вместе с тем это еще и мощный способ самоисцеления. Большинство болезней находят лазейки в твое тело именно тогда, когда ты в нем не присутствуешь. Если хозяина нет дома, в нем могут поселиться всякие сомнительные личности. Когда ты обитаешь в теле, то нежеланным гостям будет трудно в него забраться.

Но укрепляется не только физическая иммунная система — твоя психическая иммунная система также значительно усиливается. 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 путем 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 этому 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 ее часто и с интенсивным фокусом. Она также будет результативно противодействовать любому разрушению твоего энергетического поля определенными видами негативности. Но эта медитация не заменяет практику ежесекундного пребывания в теле. Иначе говоря, ее 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”, “залыешь” свое 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 во всей его полноте почувствуй энергетическое поле своего тела 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 твое внимание от тела, и ты в результате потеряешь себя в каком-то раздумье. Как

только ты заметишь, что это произошло, просто верни внимание к внутреннему телу.

## ПОЗВОЛЬ ДЫХАНИЮ ПРИВЕСТИ ТЕБЯ В ТЕЛО

*Временами, когда мой ум бывал очень активен, он приобретал такую подвижность, что при попытке почувствовать внутреннее тело я не находил возможности отвести внимание от ума. Особенно когда впадал в беспокойство или состояние 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 подведет тебя к контакту с телом. Следуй вниманием за дыханием, за тем, как воздух входит и выходит из твоего тела. Вдохни и почувствуй, как при каждом вдохе и выдохе живот сначала слегка поднимается, а потом опускается. Если тебе достаточно легко дается визуализация, то просто закрой глаза и представь себя охваченным светом или погруженным в светящуюся субстанцию — в море сознания. Теперь вдохни этот свет. Чувствуй, как светящаяся субстанция наполняет твое тело и тоже делает его светящимся. Потом постепенно перенеси фокус в большей степени на чувство. Вот ты и находишься в теле. Только не привязывайся ни к какому визуальному образу.



## ТВОРЧЕСКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УМА

Если тебе нужно использовать свой ум с определенной целью, то используй его вместе с внутренним телом. Ты можешь применять ум творчески только в том случае, если способен быть осознанным при отсутствии мыслей, и самый легкий путь к тому, чтобы войти в это состояние, лежит через тело. Когда бы тебе ни потребовались ответ, решение или творческая идея, просто на какой-то миг перестань думать и сконцентрируй внимание на внутреннем энергетическом поле. Войди в состояние спокойствия. Когда ты вернешься к мышлению, то оно будет свежим и творческим. Выработай привычку каждые несколько минут в процессе любой мыслительной деятельности переноситься туда-сюда между думаньем и внутренним типом слушания, то есть внутренним спокойствием. Мы могли бы сказать так: думай не одной только головой — думай всем телом.

## ИСКУССТВО СЛУШАНИЯ

Слушая другого человека, не просто слушай его умом, слушай всем телом. Слушая, чувствуй энергетическое поле внутреннего тела. Это уводит внимание от думанья и создает 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 именно своему думанью, а не тому, что говорит другой человек, и уж вовсе не обращают никакого внимания на то, что действительно имеет значение, — на Бытие другого человека, скрытое за его словами и умом. Разумеется, ты не способен чувствовать чье-то еще Бытие иначе, как через свое собственное. Это начало осознания единства, которое и есть любовь. На самом глубоком уровне Бытия ты един со всем, что есть.

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

## ГЛАВА СЕДЬМАЯ

### КАНАЛЫ В НЕПРОЯВЛЕННОЕ

#### ПОГРУЖАЯСЬ В ТЕЛО

*Я чувствую в теле энергию, особенно, в руках и в ногах, но мне кажется, что мне не удастся погрузиться еще 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 ты дышишь нижней частью живота, то есть как обычно. Понаблюдай за тем, как при каждом вдохе и выдохе живот немного раздувается и сдувается. Теперь начни осознавать и чувствовать внутреннее энергетическое поле всего тела целиком. Не думай о нем — *чувствуй* его. Делая это, ты возвращаешь сознание из ума. Если сочтешь это полезным, то применяй описанную выше “световую” визуализацию.

Когда тебе удастся отчетливо почувствовать внутреннее поле тела, как единое поле энергии, тогда отпусти, если, конечно, сможешь, всякое его визуальное изображение и сфокусируйся исключительно на ощущении. Если сумеешь, то отбрось также и какое-либо ментальное представление о своем физическом теле, которое, быть может, у тебя все еще есть. Тогда то, что останется, и будет всеобъемлющим, всеохватным чувством присутствия или “существования”, а внутренне тело будет ощущаться не имеющим границ. Теперь еще 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 свое 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.

До тех пор оставайся в этой реальности чистого Бытия, пока тебе будет комфортно. Потом снова осознай и почувствуй свое физическое тело, дыхание, свои чувства и открой глаза. В течение нескольких минут окинь 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 телом. Это и есть жизнь в состоянии, предшествовавшем разделению, то есть фрагментации. Мы можем называть это Непроявленным, невидимым Источником всего, Жизнью, пребывающей внутри всех существ. Это царство глубокого спокойствия и мира, царство радости и насыщенности жизни. Когда ты присутствуешь, то становишься более “прозрачным” для света, для чистого сознания, которое эманурует из этого Источника. Ты можешь осознать, что свет не только не отделен 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 является источником Чи. Чи — это внутреннее энергетическое поле твоего тела. Это мост между тобой внешним и самим 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 еще глубже перенесёшь фокус своего сознания во внутреннее тело, то получишь возможность проследить русло этой реки в обратном направлении — в направлении к ее Истоку. Чи — это движение. Непроявленное — это спокойствие. Когда ты достигаешь точки абсолютного покоя, который, тем не менее, все равно резонирует с жизнью, то это означает, что ты выходишь как за пределы внутреннего тела, так и за пределы Чи, и сближаешься с самим Источником: с Непроявленным. Чи соединяет Непроявленное и физическую вселенную.

Поэтому если ты перенесешь 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 твое сознание направлено вовне, тогда возникает плотный мир и ум. Когда сознание направлено внутрь, оно осознает свой собственный Источник и возвращается домой в Непроявленное. Затем, когда твое сознание опять возвращается в проявленный мир, ты снова принимаешь отождествление с формой, которую на время оставил. Теперь у тебя снова 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 переживаешь это как ощущение глубокого покоя, исходящее откуда-то из твоих истоков, спокойствие, которое никогда тебя

не покидает, причем совершенно независимо от того, что здесь происходит. Ты становишься мостиком между Непроявленным и проявленным, между Богом и плотным миром. Это и есть состояние соединенности с Источником, которое мы называем просветлением.

Не строй себе иллюзию, что Непроявленное существует отдельно от проявленного. Как же это может быть? Это же сама жизнь, пребывающая внутри каждой формы, внутренняя суть всего, что существует. Она пронизывает этот мир. Позволь мне объяснить это.

## СОН БЕЗ СНОВИДЕНИЙ

Каждую ночь, когда ты впадаешь в фазу глубокого сна без сновидений, ты отправляешься в путешествие в Непроявленное. Ты сливаешься с Источником. Ты впитываешь, вбираешь из него жизненную энергию, которая продолжает поддерживать тебя в течение какого-то времени после того, как ты вернешься в проявленное, в мир разделенных форм. Эта энергия намного более живительна, чем пища: “Не хлебом единым жив человек”. Однако во сне без сновидений тыходишь в это состояние неосознанно. Несмотря на то, что твои телесные функции продолжают выполняться, “ты” уже более не находишься в этом состоянии. Можешь ли ты себе представить, на что это было бы похоже, если, находясь в состоянии полного сознания, ты вошел бы в состояние сна без сновидений? Это невозможно представить, потому что такое состояние не имеет содержания.

Непроявленное не сможет освободить тебя, пока ты не войдешь в него осознанно. Вот почему Иисус сказал не “Истина сделает тебя свободным”, а “Ты познаешь истину, и истина сделает тебя свободным”. Это не концептуальная истина. Это истина вечной жизни, пребывающей за пределами всех форм, которая либо познается прямо, либо не познается 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 ее пределами. Это называется фазой ясного сна, ясновидением, что может быть интересным и очаровательным, но несколько не освобождающим.

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

## ДРУГИЕ КАНАЛЫ

Настоящий момент может считаться главным каналом. Он представляет собой сущностный аспект любого другого канала, включая внутреннее тело. Ты



не можешь пребывать *в своем 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 осознания настоящего момента ты растворяешь психологическое время, то начинаешь осознавать Непроявленное как прямо, так и косвенно. Прямо — это когда ты чувствуешь его как излучение и силу своего осознанного присутствия: — никакого содержания, просто присутствие. Косвенно — когда осознаешь Непроявленное пронизывающую чувственную реальность и пребывающим во всем. Другими словами, ты начинаешь видеть божественную искру в каждом творении, в каждой цветке, в каждом камне и понимаешь: “Все, что есть — свято”. Вот почему Иисус, исходя целиком из своей сути или из отождествления себя с Христом, говорит в Евангелии от Фомы: “Расщепи кусок дерева: Я там. Подними камень, и найдешь меня там”.

Другой канал в Непроявленное создается 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, причем, так, чтобы одновременно с этим в голове не пронеслось ни одного мысленного комментария. Существует множество 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.

Поддаться, уступить значит отпустить ментально-эмоциональное сопротивление тому, что *есть* — что тоже может стать каналом в Непроявленное. Причина проста: внутреннее сопротивление отсекает тебя от других людей, от самого себя, от окружающего мира. Оно усиливает чувство разделённости, которое является условием, необходимым для выживания эго. Чем сильнее у тебя чувство разделённости, тем сильнее твоя привязанность к проявленному, к миру разобщенных форм. Чем больше ты привязан к миру форм, тем более твердой, жесткой и непроницаемой становится твоя форма отождествления. Тогда канал закрывается, и ты становишься отрезанным от внутреннего измерения, от измерения глубины. Когда ты уступаешь, 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*; все это — каналы, которые ты можешь использовать, причем тебе достаточно и одного.

*Наверняка, любовь должна быть одним из этих каналов?*

Нет, любовь не является таким каналом. Любовь всегда присутствует в тебе как “ощущение-осознание” единства, причем совершенно независимо от того, открыт у тебя канал или нет. Любовь не является каналом. Любовь — это то, что приходит в мир *через* этот канал. 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

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

Да, существуют. 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 в каждый сущий миг.

Слышишь, как где-то вдалеке лает собака? Или как мимо проезжает машина? Слушай внимательно. Чувствуешь ли ты во всем 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 создает внутреннюю тишину: ум успокаивается. Канал открывается.

Каждый звук рождается из тишины, потом умирает и возвращается в тишину, и даже в течение того времени, пока он живет, он окружен тишиной. Тишина позволяет звуку быть. Это внутренняя, присущая ему, но только не проявленная 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 нее внимание. Даже в разговоре с кем-нибудь осознавай и промежутки между словами, и короткие отрезки тишины между предложениями. Когда ты это делаешь, то измерение тишины внутри тебя начинает расти. Обращая внимание на тишину, ты неминуемо придешь к обретению внутреннего спокойствия. Тишина снаружи, спокойствие внутри. И ты — в Непроявленном.

## ПРОСТРАНСТВО

Как ни один звук не существует без тишины, так и ничто иное не может существовать без “ни-чего”, без пустого пространства, которое только и позволяет этому быть. Каждый физический объект или тело произошло из “ни-чего”, окружено “ни-чем” и, в конце концов, вернется в “ни-что”. Но это еще не все — даже внутри любого физического тела есть гораздо больше “ничего”, чем “чего-то”. Физики говорят о том, что твердость материи — это иллюзия. Даже та материя, которая кажется твердой, включая и твое 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 остается, скорее похоже на колебание какой-то частоты, чем на частицы твердой материи. Буддисты знают об этом уже более 2500 лет. “Форма есть пустота, пустота есть форма”, — утверждает *Хат Сутра*<sup>6</sup>, один из известнейших древних буддийских текстов. Суть всех вещей — пустота.

Непроявленное представлено в этом мире не только как тишина; оно так же как и пространство заполняет всю физическую вселенную изнутри и обнимает ее снаружи. Не заметить пространство, не обратить на него внимания так же легко, как и тишину. Все обращают внимание на вещи, которые есть 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 пытаешься превратить “ничто” в нечто, ты его теряешь. “Ничто”, то есть пространство — это физическое проявление Непроявленного в мире чувственного восприятия. Вот примерно все, что по этому поводу можно сказать, и даже это — своего рода, парадокс. Непроявленное не может быть предметом знания. Ты не можешь получить ученую степень “ни на чем”. Когда ученые исследуют пространство, они обычно расчлняют его и во что-то превращают, 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 нее доказательства и подтверждения становится уже не слишком сложным делом, во всяком случае, пока не появится еще какая-нибудь теория.

“Ничто” только в том случае может стать для тебя каналом в Непроявленное, если ты не будешь пытаться определить или понять его.

*А разве мы здесь не этим ли занимаемся?*

Совсем нет. Я даю вам указатели, чтобы показать, как ты можешь впустить в свою жизнь измерение Непроявленного. Мы не пытаемся его понять. Здесь нечего понимать.

У пространства нет “существования”. Буквальное значение слова “существовать” — это “выпячиваться”, то есть выставляться напоказ. Ты не можешь понять пространство, поскольку оно не выставляется. И хотя само по себе пространство не имеет существования, оно позволяет существовать всему остальному. Тишина, так же как и Непроявленное, тоже не имеет существования.

Итак, что же происходит, когда ты отрываешь внимание от находящегося в пространстве объекта, и начинаешь осознавать само пространство? В чем суть этой комнаты? Мебель, картины и все прочее находятся в комнате, но сами они

---

<sup>6</sup> *Heart Sutra*, дословно: Сутра сердца (Праджняпарамита Хридая Сутра). (прим. переводчика)

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 в нем *нет*, нисколько не важнее того, что в нем есть. Поэтому начни осознавать пространство, окружающее и пронизывающее тебя со всех сторон. Не думай о нем. Чувствуй его таким, какое оно есть. Обращай свое 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, которое позволяет 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. Вот 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, что и есть спокойствие — безграничное творческое лоно всего существования. Большинство людей совершенно никак не осознает это измерение. У них нет внутреннего пространства, и, стало быть, нет спокойствия. Они не уравновешены. Другими словами, они знают мир или же думают, будто знают, но в действительности они не знают Бога. Они отождествляют себя исключительно со своими психическими и психологическими формами, не осознавая сути. А поскольку любая физическая форма является в высшей степени нестабильной, то и живут эти люди в страхе. Этот страх приводит их к глубокому непониманию как самих себя, так и других людей, а вместе с тем и к искажению того, как они видят мир.

Если бы случился какой-нибудь космический катаклизм, который положил бы конец существованию нашего мира, то это абсолютно никак не затронуло бы Непроявленное. “Курс Чудес”<sup>7</sup> очень выразительно преподносит эту истину: “Ничто не может угрожать реальному. Ничего нереального не существует. Здесь царит Божественный покой”.

Если ты остаешься в состоянии осознанной соединенности с Непроявленным, то ценишь, любишь и глубоко уважаешь проявленный мир, и всякую имеющуюся в нем форму жизни, 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 итоге, ничто в этом мире не имеет никакого 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 чем: если бы не было ничего, кроме тишины, то и ее для тебя тоже не было бы; ты бы никогда не узнал, что она есть. Тишина обретает бытие только при появлении звука. Подобно этому, если бы было только такое пространство, в котором нет никаких объектов, то для тебя его тоже не было бы. Представь себе, что ты — это точка сознания, свободно перемещающаяся в бесконечном пространстве, где нет ни звезд, ни галактик, только пустота. И представь, что пространство вдруг престало быть огромным; его вообще не стало бы. Не стало бы скорости, не стало бы перемещений отсюда туда. Для того чтобы расстояние и пространство вступили в свое бытие, требуется всего две точки отсчета. Пространство вступает в свое бытие 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.

Ничего не может *существовать* без пространства, хотя само пространство — это ничто. До того, как появилась вселенная, или еще 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 еще 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 звезд, которые ты сможешь увидеть невооруженным газом, — это лишь бесконечно малая часть того, что есть на самом деле. 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 еще больший трепет — это безграничность, глубина и спокойствие самого пространства, которое позволяет существовать всему этому великолепию. Ничто не может быть еще более величественным и вселяющим большее благоговение, чем непостижимая безмерность и спокойствие 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 воплощенное в материальной форме. Это “тело” Бога. А самое диковинное в том, что то спокойствие и бесконечность, позволяющие этой вселенной *быть*, есть не только там, в пространстве — но еще и внутри тебя. Когда ты тотально *присутствуешь*, то соприкасаешься с ним как с безмятежным внутренним пространством не-ума. Внутри тебя оно бесконечно, но только не по протяженности, а в глубину. В конечном счете, пространственная протяженность — это всего лишь неверное 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*

*четвертым измерением пространства. Он называет это “пространственно-временным континуумом”.*

Совершенно верно. То, что ты внешне воспринимаешь как пространство и время, в конечном итоге иллюзорно, но вместе с тем отражает ключевую истину. Они являются теми самыми двумя главными, сущностными атрибутами Бога, — бесконечностью и вечностью, — которые воспринимаются так, как если бы могли существовать вне тебя и в отсутствие тебя. У тебя есть внутренний эквивалент пространства и времени, который раскрывает их истинную природу, точно так же как и являет твою собственную. Тогда как внутренним эквивалентом пространства является покой, 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, то внешнее пространство и время продолжают для тебя существовать, но при этом становятся гораздо менее важными. Мир для тебя тоже продолжает существовать, но теперь он тебя больше не стесняет.

Следовательно, высшая цель плотного мира заключается не в самом его существовании как такового, а в возможности выхода за его пределы. Точно так же, как ты не смог бы осознавать пространство, если бы в нем не было объектов, плотный мир необходим для того, чтобы осознавать Непроявленное. Возможно, ты слышал как говорят буддисты: “Если бы не было иллюзии, не было бы и просветления”. Именно через плотный мир и, в конечном счете, через тебя Непроявленное познает себя. Ты здесь для того, чтобы осуществить Божественное назначение вселенной — раскрыться. Вот насколько ты важен!

## ОСОЗНАННАЯ СМЕРТЬ

Кроме сна без сновидений, о котором я уже упоминал, есть еще один канал, но он является как бы произвольным и даже принудительным. 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, как только тело умрет.

Имеется бессчетное количество сообщений от людей, которые видели этот канал в образе лучистого света, и которым удалось выйти из состояния, известного как предсмертный опыт, и вернуться к жизни. Многие из них тоже говорили о чувстве блаженной безмятежности и глубокого покоя. В Тибетской “Книге Мертвых” оно описывается как “лучистое сияние бесцветного света Пустоты”, который, как там говорится, и есть “твое истинное “я””. Этот канал открывается только на очень короткое время, и если до того момента ты ни разу в своей жизни не сталкивался с аспектами Непроявленного, то, скорее всего, прозеваешь и на сей раз. Большинство людей носят в себе слишком много остаточного сопротивления, слишком много страха, слишком много привязанностей к чувственным ощущениям, слишком сильное отождествление с атрибутами проявленного мира. Поэтому, когда они видят этот канал, то в страхе отворачиваются, а потом теряют осознанность. 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 глубина их присутствия еще не была достаточной для осознанного бессмертия.

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

Так же как и при прохождении через любой другой канал остается только твоя источающая свет истинная природа, а не личность. В любом случае все, 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 великолепной возможностью для духовной реализации. С тех пор, как мы живем в рамках той культуры, которая почти целиком игнорирует такое явление, как смерть, эта возможность практически всегда драматически упускается, так же, как почти целиком игнорируется все, что на самом деле имеет значение.

Каждый канал — это канал смерти, смерти ложного “я”. Проходя через него, ты перестаешь черпать свое отождествление из имеющегося у тебя психологического образа, созданного твоим же умом. Пройдя через него, ты начинаешь понимать, что смерть — это иллюзия, точно так же как было иллюзией и отождествление себя с телом. Всё, чем является смерть, — это конец иллюзии. Смерть болезненна лишь в той степени, в какой ты привязан к иллюзии.

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ

### ПРОСВЕТЛЕННЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

ВХОДИ В НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ ОТОВСЮДУ, ГДЕ БЫ ТЫ НИ БЫЛ

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

А как ты сам считаешь? С тобой это случилось?

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

Другими словами, ты продолжаешь ждать какого-то события, которое произойдет *во времени*, чтобы оно стало для тебя спасением. Не это ли ключевая 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 знаю, что такое спасение.*

Большинство людей находятся в состоянии постоянной погони за физическими наслаждениями или различными формами психологического удовольствия, потому что верят, будто это сделает их счастливыми или освободит от чувства страха или нужды. Счастье может восприниматься ими или как возвышенное чувство полноты жизни, обретаемое через физические наслаждения, или как более безопасное и более полное самоощущение, обретаемое путем получения психологического удовлетворения какого-либо рода. Но это не более чем поиск освобождения от состояния неудовлетворенности и собственной неэффективности. Любое чувство удовлетворения, которое можно получить таким путем, никогда не бывает продолжительным, поэтому условие наступления удовлетворенности или чувства собственной реализации обычно проецируется на воображаемую точку в будущем, удаленную от «здесь-и-сейчас». “Когда я получу *это* или буду свободен 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 ее полноте. Это значит быть тем, кто ты есть, чувствовать внутри себя благодать, у которой нет противоположности, переживать радость Сущего, и все 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 такое, что находится вне тебя, а как свою собственную, глубинную суть. Истинное спасение — это чувствовать себя неотъемлемой частью вневременной и не имеющей формы Единой Жизни, из которой все существующее черпает свое бытие. Истинное спасение — это состояние свободы: свободы от страха, от страдания, от чувства недостаточности и неэффективности и, следовательно, от всего, чего ты хочешь, в чем нуждаешься, за что цепляешься и к чему привязываешься. Это свобода от навязчивого мышления, от негативности и, прежде всего, от прошлого и будущего, как психологической потребности. Ум говорит тебе, что ты не можешь попасть туда — отсюда. Будто бы сначала что-то должно случиться, то есть произойти еще до того, как ты сможешь стать свободным или полностью реализованным, словно тебе обязательно надо стать тем или этим. В действительности он сообщает, что прежде, чем у тебя появится возможность стать свободным и полноценным, тебе потребуется какое-то время, что для осуществления этого тебе предстоит найти, отобрать, сделать, достичь, приобрести, кем-то стать или что-то понять еще задолго до наступления этого события. Ты полагаешь, что время — это средство 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 еще недостаточно хорош и совершенен. Но истина состоит 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 осознаешь, 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 определенные условия. Между тем, для принятия есть только один момент — настоящий. В стороне от этого момента не может быть никакого спасения. Может быть, ты сейчас один и у тебя нет партнера? 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 по отношению к тебе, не может помешать тебе сказать “да” тому, что *есть*, и глубоко сконцентрировать свое внимание на настоящем моменте. Ты не можешь делать это в будущем. Ты делаешь это либо сейчас, либо не делаешь никогда.



## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ ТИПА “ЛЮБОВЬ-НЕНАВИСТЬ”

До тех пор пока ты не обретишь доступ к вибрации присутствия, любые взаимоотношения, в особенности интимные, будут оставаться в состоянии глубокого раскола и полного расстройства. В течение какого-то времени они могут казаться тебе идеальными, например, когда ты бываешь “влюблен”, но по мере учащения споров, конфликтов, по мере усиления чувства неудовлетворенности и появления эмоционального и даже физического насилия, разрушение этого кажущегося совершенства будет неотвратимо.

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. Причем это считается нормальным. Потом на протяжении нескольких месяцев или нескольких лет ваши отношения будут как бы раскачиваться между “любовью” и ненавистью, и непонятно, чего больше это тебе принесет — 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 позитивной и негативной полярностями 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 все пошло бы хорошо и отношения наладились бы, но, увы, это невозможно. Полярности взаимосвязаны. Одного без другого не бывает. Позитивное уже содержит в себе и негативное в его непроявленном виде. И то и другое — это, в сущности, различные аспекты одного и того же расстройтва. 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 продолжительное состояние, встречается еще 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 распознается как мешающая. Точно так же как значительно легче увидеть источник негативного в партнере, чем в себе. Это может проявляться в самых разнообразных формах: в желании обладать, в появлении чувства ревности, в потребности контролировать, в отдалении от партнера и в невысказанном раздражении, в потребности быть правым, в невнимательности к партнеру 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, причиненную тебе еще родителями, за приступ сильного гнева и физическое насилие по отношению к тебе.

На позитивной стороне ты пребываешь в состоянии “любви” к своему партнеру. Прежде всего, это глубоко благотворное состояние. Ты чувствуешь себя живым на полную катушку. Твое 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 нее. Когда вы вместе, то 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 нее. Ты попадаешь в зависимость от другого человека. Он или она действуют на тебя как наркотик. Когда наркотик есть — ты на взлете, 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 упрекам 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 на первом месте любовь, или это была лишь вредная привычка зацепить и удерживать?

## ПАГУБНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ И ПОИСК ЦЕЛОСТНОСТИ

*Почему мы должны привязываться к другому человеку?*

Причина, почему романтические, любовные отношения являются такими сильными, такими насыщенными и всегда востребованными, заключается в том, что они представляют приносящими освобождение от глубоко спрятанного в человеке чувства страха, нужды, недостаточности и неполноценности, которые являются частью человеческого бытия в его нереализованном и непросветленном виде. Кроме того, существуют еще физический и психологический аспекты этого состояния.

На физическом плане вы явно нецелостны и никогда не будете целостными: ибо вы 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 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, которое только может предоставить нам физическая реальность. Но сексуальное совокупление — это не более чем мимолетный проблеск целостности, миг блаженства. Поскольку бессознательно это 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, мимолетный проблеск, тебе на мгновение показан рай, но обитать в нем не позволено, и, вдобавок ко всему этому, ты снова замечаешь, что пребываешь в отдельном теле.

На психологическом плане чувство недостаточности и неполноценности предстает даже чем-то гораздо большим, чем на физическом. Поскольку ты отождествляешь себя с умом, то черпаешь свое самоощущение извне. Собственно говоря, ощущение того, кто ты есть, ты получаешь из того, что, в конечном счете, не имеет к тебе никакого отношения: то есть из своей социальной роли, нажитого имущества, внешнего вида, успехов и неудач, из системы вероисповедания и т.д. Это ложное “я” или созданное умом это чувствует себя уязвимым, находящимся в опасности и всегда рыщет в поисках чего-то нового, отождествление с чем будет позволять ему чувствовать, что оно существует. Но для того, чтобы обеспечить ему длительное существование, всегда

чего-то не хватает и ничто и никогда не бывает достаточным. Поэтому его страх никогда не исчезает; его чувство недостаточности и нужды всегда остается.

И вот теперь появляются эти особые отношения. Создается впечатление, будто они приносят с собой решение всех проблем эго и отвечают всем его потребностям. По крайней мере, так это кажется поначалу. Все прочее, из чего ты прежде извлекал свое самоощущение, теперь становится относительно неважным. Теперь у тебя есть единственный фокус внимания, который заменяет все остальные, придает смысл твоей жизни, и благодаря которому ты находишь свою личность: личность, в которую ты “влюблен”. Теперь ты больше не являешься обособленным фрагментом в равнодушной вселенной или хотя бы так тебе кажется. Теперь у твоего мира есть центр: единственно обожаемый. 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 значение. Важно то, что лежащего под всем этим чувства неполноценности, страха, недостаточности и нереализованности, так характерного для эгоистичного состояния, уже больше нет — или оно есть? Ужель оно растворилось, или всё ещё продолжает существовать под плоскостью счастливой реальности?

Если в своих взаимоотношениях ты переживаешь и “любовь”, и ее 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 партнера, а в следующий миг нападать на него или на нее. Истинная любовь не имеет противоположностей. Если твоя “любовь” имеет противоположность, тогда это не любовь, а сильная потребность эго в более завершенном 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 партнер 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 “любовными отношениями”, снова выплывают на поверхность. Так же как в случае наркозависимости, пока есть наркотик, ты наверху, но неотвратимо наступает время, когда наркотик перестает действовать. И когда болезненные чувства возвращаются, ты начинаешь переживать их острее прежнего и, даже более того, отныне ты воспринимаешь *своего* партнера, 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 партнера, и он или она могут дать тебе сдачи. В этот момент эго еще бессознательно надеется, что его атака или попытки манипулировать будут для твоих партнеров достаточным наказанием, способным побудить их к изменению своего поведения таким образом, чтобы снова использовать их в качестве прикрытия для своей боли.

Любая привязанность вытекает из подсознательного отказа открыто встретиться с собственной болью и пройти сквозь нее. Любая привязанность с боли начинается и болью же заканчивается. К чему бы ты ни испытывал привязанность — к алкоголю, еде, разрешенным или запрещенным наркотикам или же к человеку, — ты используешь это что-то и этого кого-то для того, чтобы

прикрывать свою боль. Вот почему после того, как проходит первоначальная эйфория интимных отношений, в них появляется так много несчастья и так много боли. Сами по себе эти отношения не являются причиной боли и несчастья. Они *вытаскивают* наружу ту боль и несчастье, которые уже есть в тебе. Подобным же образом действует любая другая привязанность. Любая привязанность неизбежно приходит к точке, когда она уже больше на тебя не действует, и тогда ты чувствуешь боль намного острее, чем когда-либо прежде.

Это и есть одна из причин, почему большинство людей все 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 боятся. 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 они близки к своей реальности, как они близки к Богу.

Избегание взаимоотношений с целью уклониться от боли — тоже не выход. Боль есть в любом случае. Три неудачи во взаимоотношениях на протяжении такого же количества лет с большей вероятностью подтолкнут тебя к пробуждению, чем три года на необитаемом острове или три года, проведенные взаперти. Однако если ты сумеешь внести насыщенное присутствие в свое одиночество, то и это для тебя начнет работать.



## ОТ ПРИВЯЗАННОСТИ К ПРОСВЕТЛЕННЫМ ОТНОШЕНИЯМ

*Можем ли мы превратить зависимые отношения в настоящие?*

Конечно. Присутствуй в настоящем, углубляй и усиливай свое присутствие, как можно глубже перенося в настоящий момент фокус своего внимания, причем даже неважно, живешь ли ты один или с партнером — в любом случае присутствие остается ключевым звеном. Ибо для расцвета любви свет твоего присутствия должен быть так силен, чтобы твое 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 спокойствие 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, преобразовать ее. 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 перестаешь начинать эго своей “самостью”, то ум утрачивает свойство навязчивости, которое проявляется в основном как назойливая привычка осуждать и, тем самым, сопротивляться тому, что *есть*, что и создает

конфликты, драмы и новую боль. В действительности, в тот момент, когда через принятие того, что *есть*, ты перестаешь осуждать, ты становишься свободным от ума. Этим ты создаешь пространство для любви, радости, мира и покоя. Прежде всего перестань осуждать себя; потом перестань осуждать партнера. Самым сильным катализатором процесса изменения отношений является полное принятие партнера таким, каков он есть, освободившись от потребности осуждать или переделывать его так и сяк. Это сразу выносит тебя за пределы эго. Все игры ума закончены, покончено с привязанностями и зависимостью. Больше нет жертв и насильников, судей и осужденных. Это положит конец любой взаимозависимости, втягиванию в осуществление и соучастию в реализации чьих-то еще бессознательных моделей поведения и, следовательно, положит конец продолжению всего этого. Тогда вы либо разойдетесь — в любви, — либо еще глубже вместе уйдете в настоящий момент — в Сущее. Неужели это так просто? Да, так просто.

Любовь — это состояние Бытия. Твоя любовь не снаружи — она глубоко внутри тебя. Ты никогда не потеряешь ее, а она никогда не оставит тебя. Она не зависит ни от какой внешней формы, ни от какого другого тела, оказавшегося рядом с тобой. В спокойствии своего присутствия ты можешь чувствовать собственную бесформенную и вневременную реальность как не проявленную жизнь, которая и 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 разобщенности. Это и есть реализация одного-в-едином. Это и есть любовь.

Что такое Бог? Это вечная Одна-в-Едином Жизнь за пределами и внутри всех форм жизни. Что такое любовь? Это ощущение присутствия этой Одной-в-Едином Жизни глубоко внутри себя и внутри всех существ. Что значит любить? Это значит — быть любовью. Потому что вся любовь — это любовь Бога.

## §

Любовь не избирательна, так же как не избирателен свет солнца. Она 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 к тебе посланную тобой любовь яснее и сильнее других, и если этот человек испытывает такие же чувства по отношению 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 любимым другим, скажем, сидящим по соседству в автобусе, или с птицей, или с деревом, или с цветком. Различие только в силе, которую ты ощущаешь.

Даже в некоторых других зависимых 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 партнера 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 серьезно болен — тогда ум делается

беспомощным. Когда это случается, то твое 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 вернуться уму и твоему отождествлению с ним, как ты перестаешь быть собой и опять становишься ментальным образом самого себя и поэтому снова начинаешь играть в ролевые игры, дабы отвечать потребностям своего эго. Тогда ты снова становишься человеческим умом, претендующим на то, чтобы быть 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 совсем не освободишься от отождествления с умом и пока твое 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.

## ВЗАИМООТНОШЕНИЯ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Когда эготипический режим сознания вместе со всеми социальными, политическими и экономическими структурами, которые его породили, вступает в финальную стадию своего развала, тогда взаимоотношения между мужчинами и женщинами начинают отражать глубокое состояние кризиса, в котором сегодня находится человечество. Так как люди все сильнее и все отчетливее отождествляют себя с умом, то в большинстве своем их взаимоотношения оторваны от Сущего и не имеют в нем корней и поэтому превращаются в источник боли, а в таких условиях основной доминантой отношений становятся проблемы и конфликты.

Сейчас миллионы людей живут либо по одиночке, либо являются родителями-одиночками, неспособными создать никакие близкие отношения или же не желающими повторять безумные драмы из опыта предыдущих отношений. Одни меняют партнеров в поисках неуловимой цели — самореализации, которой они надеются достичь путем соединения с энергией противоположной полярности, перешагивая из одного цикла удовольствия-боли в следующий. Другие продолжают искать компромиссы и жить вместе в условиях разваливающихся отношений, в которых превалирует негатив: они делают это “ради детей” или “ради безопасности”, по привычке или из страха остаться в одиночестве, в силу каких-то других взаимо-“выгодных” договоренностей, а то и вовсе по причине бессознательной привязанности к треволнениям и возбуждению, получаемых от переживаний эмоциональных драм и боли.

Однако любой кризис — это не только опасность, но вместе с тем и благоприятная возможность. Если взаимоотношения таковы, что подпитывают и усиливают эготипические шаблоны ума и таким образом 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 целиком и полностью приняты. Пока ты их отрицаешь, пока пытаешься от них уклониться или пока хочешь, чтобы все стало как-то иначе, окно благоприятной возможности не распахнется, и ты будешь продолжать оставаться в тисках этой ситуации, которая будет прежней или же будет только ухудшаться.

Вместе с признанием и принятием этих фактов у тебя появляется определенная степень свободы от них. Например, когда ты знаешь, что у вас существует некое разногласие, и следуешь за этим “знанием”, то через него в это разногласие втекает новая движущая сила, и оно уже не может оставаться неизменным. Когда ты знаешь, что не находишься в состоянии покоя, то твое знание формирует спокойное пространство вокруг этого беспокойного состояния, заключая его в любящие и нежные объятия, и затем преобразует его в спокойствие. Что касается внутренней трансформации, то нет ничего такого, что ты мог бы для этого делать. Ты не можешь изменить себя и, совершенно определенно, не можешь изменить своего партнера, как, впрочем, и вообще кого-либо. Все, что ты можешь делать — это создавать пространство, в котором может произойти трансформация, пространство, в которое могут войти любовь и милосердие.

## §

Поэтому когда ваши взаимоотношения либо не работают, либо выносят на поверхность то “безумие”, которое есть в тебе или в твоём партнере, — 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 побуждение поспорить, потребность быть правым, если в тебе очнулся ребенок, требующий любви и внимания, или проснулась эмоциональная боль какого-либо рода — что бы это ни было, *знай* реальность данного момента и удерживай это знание. Тогда взаимоотношения становятся твоей *садханой*, твоей духовной практикой. Если ты видишь, что твой партнер ведет себя неосознанно, держи его в любящем объятии своего понимания так, чтобы не впасть в реакцию. Неосознанность 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 партнера, то сам становишься неосознанным. Но если ты вслед за этим вспоминаешь о том, чтобы *знать* свою реакцию, то тогда еще ничего не потеряно.

Человечество испытывает сильнейший прессинг необходимости развиваться, ибо для нас, как для расы, — это единственный шанс выжить. Это будет оказывать влияние на каждый аспект твоей жизни и в особенности на близкие отношения. Никогда прежде взаимоотношения 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 достижения освобождения через взаимоотношения, 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 партнер все еще 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 партнер 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 еще станет осознанным, чтобы ты сама смогла стать просветленной. Так ты можешь прождать целую вечность. Не обвиняйте друг друга в неосознанности. В тот момент, когда ты начинаешь спорить, ты уже отождествила себя с ментальной точкой зрения и теперь защищаешь не только эту позицию, но и свое самоощущение. Теперь командует эго. Ты стала неосознанной. Временами бывает ценным обратить внимание на кое-какие аспекты поведения партнера. 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 партнер ведет себя неосознанно, отбрось все суждения. Осуждать человека значит либо ошибочно отождествлять его бессознательное поведение с тем, кем он является на самом деле, либо проецировать собственную неосознанность на другого и, следовательно, ошибочно принимать это суждение за то, кто он есть. Отказ от осуждения не означает, что тебе не следует замечать имеющееся расстройство или неосознанность, когда ты с ними сталкиваешься. Это означает “быть тем, кто сознает”, вместо того, чтобы “быть тем, кто реагирует” и судит. В результате ты либо будешь полностью свободна 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 свет. Вместо того чтобы реагировать на то, чего нет, ты видишь эту иллюзию и, одновременно с этим, смотришь сквозь нее. Пребывание в состоянии знания создает 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 партнер не сможет в одно и то же время быть с тобой и оставаться неосознанным.

Если вы оба придете к согласию, что ваши взаимоотношения станут вашей духовной практикой, то 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 временной интервал, в котором могут накапливаться и расти невыраженные или неосознанные эмоции или обиды. Учись не стыдись выражать то, что ты чувствуешь. Учись открыто, не защищаясь слушать своего партнера. Подари ему пространство для самовыражения. Будь присутствующей. В результате осуждение, защита, нападение — все эти модели поведения, созданные для того, чтобы усиливать или защищать это, или удовлетворять его потребности — станут лишними. Предоставлять пространство и другим, и самому себе — жизненно необходимо. Без этого любовь не может расцвести. Когда вы устраните эти два фактора, которые разрушают ваши отношения — то есть когда тело боли будет трансмутировано, и ты больше не будешь отождествлять себя с умом и ментальными соображениями, и если твой партнер сделает то же самое, — то вы будете испытывать удовольствие от здоровых отношений. Вместо того чтобы “отзеркаливать” друг другу боль и неосознанность, вместо того чтобы удовлетворять вредные потребности это 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 ваш партнер продолжает отождествлять себя с умом и своим телом боли в то самое время, когда вы уже свободны, то это представляет собой главный вызов — не вам, а вашему партнеру. Нелегко жить с просветленной личностью или же, наоборот, настолько легко, что это находит это крайне угрожающим для себя. Помни, что для закрепления чувства разобщенности, от которого зависит его отождествление, его нуждается в проблемах, конфликтах и “врагах”. Непросветленный ум партнера 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 ее. Его потребность спорить, драматизировать и конфликтовать не удовлетворяется. Однако будьте чрезвычайно бдительны: некоторые люди, неотзывчивые, идущие на попятную, бесчувственные или отключенные от своих чувств, могут думать и пытаться убедить других в том, что они уже просветленные или что, по крайней мере, с ними “все в порядке”, а все плохо с их партнером. Мужчины имеют тенденцию делать это чаще, чем женщины. Они могут воспринимать своих партнерш иррациональными или излишне эмоциональными. Но если вы способны чувствовать свои эмоции, то вам уже недалеко до того, чтобы почувствовать внутреннее тело, излучающее свет, вы совсем близко. Если же вы в основном живете своей головой, то это расстояние намного больше, и, прежде чем вы доберетесь до своего внутреннего тела, вам еще нужно будет привести сознание в свое эмоциональное тело.

Если отсутствуют эманации любви и радости, если нет полного присутствия и открытости по отношению ко всем существам, тогда это не просветление. Еще одним индикатором этого является поведение человека в трудных и вызывающих ситуациях, или когда все “идет плохо”. Если твоя “просветленность” — это эгоистическое самозаблуждение, тогда жизнь скоро бросит тебе вызов, который сметет твою неосознанность, в какой бы форме она ни была, — то есть сметет 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 партнера. Например, для женщины вызовом может быть нечуткий мужчина, который почти целиком живет в своей голове. Вызовом для нее будет его неспособность слышать ее, дарить ей свое внимание и предоставлять пространство быть, что является следствием его неприсутствия в настоящем моменте. Отсутствие любви во взаимоотношениях, которое обычно намного острее ощущается женщинами, будет активизировать тело боли женщины, и через него она будет атаковать своего партнера, то есть судить, критиковать, делать неправым и т.п. Это, в свою очередь, становится ответным вызовом для него. Для защиты себя от нападения со стороны ее тела боли, поведение которого он представляет себе совершенно непредсказуемым, мужчина еще глубже зарывается в окопы своих ментальных позиций, если станет оправдываться, отбиваться или контратаковать. В конечном счете, это может активизировать его тело боли. Когда оба партнера до такой степени захвачены подобным процессом, то они скатываются на глубокий уровень неосознанности, 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 неосознанность проявляет себя во взаимоотношениях между мужчинами и женщинами написано огромное количество томов, и можно было бы написать еще больше. Но, как я уже сказал, однажды поняв, в чем корень нарушения, вы уже не будете продолжать штудировать его бесчисленные проявления.

Давайте еще раз кинем взгляд на только что нарисованный мною сценарий. Каждый вызов, который он содержит, фактически представляет собой скрытую благоприятную возможность для освобождения. Свобода от неосознанности никогда не бывает закрыта и всегда реально достижима, на каком бы этапе разворачивающегося дисфункционального процесса ты не находился. 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 еще глубже отождествиться умом и впасть в еще большую неосознанность. 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 инициируя трансмутацию этой боли. Это устранило бы навязчивое и автоматическое проецирование ее вовне. Затем она могла бы выразить свои чувства партнеру. Конечно, нет никакой гарантии, что он будет слушать, но это даст ему хороший шанс стать присутствующим и, наконец, прервет безрассудный цикл его произвольных действий, которые он допускает, исходя из своих старых шаблонов ума. Если женщина упускает эту возможность, то мужчина, вместо того чтобы быть реакцией на ее действия, может понаблюдать за своей собственной ментально-эмоциональной реакцией на ее боль и за собственным способом защищаться от нее. Он мог бы отследить механизм включения его собственного тела-боли и, тем самым, привести осознанность в свои эмоции. Этим путем в бытие вошло бы ясное и спокойное пространство чистого осознания — понимание, безмолвное свидетельство, наблюдательность. Это осознание не отрицает боль и теперь просто стоит за ней. Оно позволяет боли быть и в то же время

преобразует ее. Оно все принимает и все трансформирует. Для женщины открылась бы дверь, и через нее она легко смогла бы войти в это пространство, чтобы соединиться в нем со своим партнером.

Если ты всегда или хотя бы в большинстве случаев бываешь присутствующим в своих взаимоотношениях, то это будет величайшим вызовом твоим партнерам. Они не смогут достаточно долго быть рядом с тобой, выдерживать твое присутствие и при этом оставаться неосознанными. 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 болезненен 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 свое тело и быть в нем, поэтому она естественным образом находится ближе к Сущему и потенциально ближе к просветлению, чем мужчина. Вот почему, многие древние культуры инстинктивно выбирали женские фигуры и их аналогии для символизации или изображения бесформенной и трансцендентальной реальности. Часто это представлялось как лоно, дающее начало, рождение 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, представляет собой “бесконечную, вечно существующую мать вселенной”. Естественно, что женщины ближе к этому, чем мужчины, так как они фактически “воплощают” Непроявленное. Более того, все творения и все вещи должны, в конечном счете, возвратиться 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 дает жизнь, и она забирает жизнь.

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

Я не предлагаю вернуться к ранним представлениям божественного в виде женского начала. Сейчас некоторые люди вместо термина Бог используют термин Богиня. Они просто восстанавливают давным-давно утраченное равновесие между женским и мужским, и это хорошо. Но все же это не более чем представление и концепция, возможно, годные на какое-то время, так же как бывают временно полезными карта или указатель, но которые являются скорее помехой, чем помощью, если ты готов сам осознать реальность, стоящую за всеми этими концепциями и представлениями. Что, однако, остается правдой, так это то, что энергетическая вибрация ума по своей сути является мужской. Ум сопротивляется, борется за контроль, использует, манипулирует, атакует, старается хватать, обладать и т. д. Вот почему традиционный Бог — это патриархальный, контролирующий авторитетный тип, зачастую в образе

разгневанного мужчины, перед которым ты должен жить в страхе, 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 все 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 мощнее ума. Ум управляет нашей цивилизацией, в то время как вся жизнь на нашей планете и за ее пределами находится под опекой Сущего. Сущее — это тот самый Интеллект, чьим зримым проявлением является физическая вселенная. И хотя женщины потенциально ближе к нему, мужчины тоже способны обрести доступ к этому внутри себя.

Сегодня огромное большинство мужчин, так же как и многие женщины, продолжают оставаться в тисках ума, будучи отождествленными со своим “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 определенных случаях может быть и наоборот, а иногда оба фактора могут оказывать равное влияние.

## РАСТВОРЕНИЕ КОЛЛЕКТИВНОГО ТЕЛА БОЛИ ЖЕНЩИН

*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, которая была вызвана 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 осознания 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 доминирующе активным или пассивным. С другой стороны, такие люди могут быть потенциально ближе к просветлению. Этот потенциал, конечно же, не обязательно осознается, но если тебя мучают ночные кошмары, то ты будешь значительно сильнее мотивирован к пробуждению, чем тот, кто всего лишь захвачен взлетами 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 ее иметь до тех пор, пока не станет полностью осознанной. Эта доля складывается из боли, пережитой и аккумулированной женщинами за

прошедшие тысячелетия в результате покорения женского начала мужским, вследствие 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 женщину часто “захватывает” ее тело боли. Оно имеет чрезвычайно мощный энергетический заряд, который может легко втянуть тебя в бессознательное отождествление с ним. Тогда тобой активно овладевает энергетическое поле, которое оккупирует твоё внутреннее пространство и претендует на то, чтобы быть тобой — но, разумеется, вовсе 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 захочет больше боли, причем в любой форме. 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 еще быстрее. Мужчины, в конечном счете, могут подтянуться к ним, но еще 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 свое 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 придется 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, исходя из наличия боли, ты не сможешь освободиться от нее. Пока ты вкладываешь часть своего самоощущения в эмоциональную боль, ты будешь подсознательно сопротивляться или саботировать каждую свою попытку исцелить эту боль. Почему? Да просто потому, что хочешь оставить себя нетронутой в то время, когда боль уже стала сущностной частью тебя. Это бессознательный процесс, и единственный способ преодолеть это — сделать его осознанным.

Внезапно увидеть то, что ты привязана к своей боли, может быть достаточно шокирующим осознанием. В тот момент, когда ты это осознаешь, ты разрушишь эту привязанность. Тело боли — это энергетическое поле, почти как самостоятельный объект, временно расположившийся в твоём внутреннем пространстве. Это жизненная энергия, попавшая в ловушку, энергия, которая больше не течет. Разумеется, тело боли созданное в результате произошедших в

прошлом определенных событий, продолжает оставаться там. Это живущее в тебе прошлое, и если ты отождествляешь себя с ним, то отождествляешь себя с прошлым. Жертвенная отождествленность — это вера в то, что прошлое сильнее настоящего, что никак не соответствует истине. Это вера в то, что другие люди, и то, что они тебе сделали, ответственны за то, кто ты есть сейчас, за твою эмоциональную боль или за твою неспособность быть своим истинным “я”. Правда в том, что единственная сила, какая только есть, заключена в настоящем моменте: это сила твоего присутствия. Однажды постигнув это, ты поймешь, что теперь ты сама — и больше никто — ответственна за свое внутреннее пространство и что прошлое не может превалировать над силой момента Сейчас.

## §

Итак, 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 по причине тысячелетнего мужского насилия по отношению к женщинам, а также и из-за ущемления женских прав на всей планете. Но они не правы, если формируют свое 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 свое тело боли. Это может давать ей комфортное чувство тождественности и солидарности с другими женщинами, но в то же время держит ее 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 разделенности и, тем самым, укрепляет это. Чем сильнее твое это, тем дальше ты от своей истинной природы.

Поэтому используй тело боли не для отождествления с ним. Лучше используй его для просветления. Трансмутируй его в сознание. 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 как раз данный период для женщин — бессознательный, так как в это время ими овладевает коллективное женское тело боли. Однако, однажды достигнув определенного уровня осознанности, ты вместо погружения в бессознательность, напротив, сможешь все опрокинуть и использовать это время для того, чтобы стать более осознанной. Я уже описал базовый процесс, но разрешите мне еще раз провести вас через него, на этот раз, делая акцент на коллективном женском теле боли.

Если ты в курсе, что приближается менструальный цикл, и до того как почувствуешь его первые признаки, которые обычно называют предменструальным напряжением, то есть пробуждением коллективного женского тела боли, будь особенно бдительна и все свое внимание перенеси

насколько это возможно во внутреннее пространство тела. При появлении первого симптома тебе потребуется быть достаточно внимательной, чтобы “отловить” тело боли еще 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 свое сознательное присутствие и чувствуй его силу. Любая эмоция, в которую ты внесешь 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 дремотного состояния, ты, возможно, в течение некоторого времени будешь ощущать в своем внутреннем пространстве довольно сильное волнение, может быть, даже в течение нескольких дней. Какую бы форму оно ни приняло, оставайся присутствующей. Отдавай этому все свое 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 огнем, если его бросить в огонь или положить рядом. Тогда менструация станет не только радостным и осознанным выражением твоей женственности, но и священной порой трансмутации, когда ты даешь рождение новому сознанию. Тогда свет твоей истинной природы начнет пробиваться наружу не только в твоём женском аспекте как Богини, но и в твоём трансцендентальном аспекте как Божественного Существа, которым ты являешься за пределами мужской и женской дуальности.

Если твой партнер осознан в достаточной мере, то он может помочь тебе в только что описанной практике путем 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 партнер не отождествит его по ошибке с той, кто ты есть. Даже если твое тело боли нападет на него, что вполне вероятно, он не станет на него реагировать, как если бы это была “ты”, то есть уворачиваться 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 выволить свое 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 САМИМ СОБОЙ

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

Просветлен 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 соединенности 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 наподобие волн или ряби на поверхности огромного и глубокого океана. Ты есть и этот океан, и, конечно же, ты вместе с тем и эта рябь, но рябь, которая осознала свою истинную тождественность с океаном, а по сравнению с его беспредельностью и глубиной, мир волн и ряби это уже не то, что является важным.

Это, впрочем, не означает, что теперь у тебя нет глубокой связи с другими людьми или со своим партнером. В действительности ты можешь быть глубоко связан с другими только когда сознаешь Сущее. Исходя из Сущего, ты способен видеть за вуалью форм. В Сущем мужское и женское едины. Твоя форма может продолжать иметь определенные потребности, но у Сущего их нет. Оно уже совершенно и цельно. Если потребности удовлетворены, это прекрасно, но тот факт, удовлетворены они или нет, ничего не меняет в твоём глубинном внутреннем состоянии. Поэтому для просветленного человека абсолютно возможно быть совершенно целостным, реализованным и умиротворенным внутри даже в том случае, если потребность в мужской или женской полярности не удовлетворена, то есть если имеется чувство недостаточности или незавершенности на внешнем уровне его или ее бытия.

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

Когда ты достигаешь взрослости, неопределенность твоей сексуальной ориентации, следующая за осознанием того, что ты “не такой” как все, может вынудить тебя отказаться от принятых в обществе стандартов 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 отношении быть геем — может быть помощью. Быть в какой-то степени аутсайдером, кем-то таким, кто не “вяжется” с другими или отвергается ими по какой-либо причине, не сладко и делает жизнь трудной, но в то же время дает тебе преимущество, поскольку речь идет о просветлении. Это почти силой выводит тебя из бессознательности.

С другой стороны, если ты развиваешь чувство отождествленности, основанное на своей гомосексуальности, то всего лишь избегаешь одной ловушки и попадаешь в другую. В этой игре ты будешь играть роли под диктовку ментального имиджа, имеющегося у тебя, как у гомосексуалиста. Ты станешь бессознательным. Ты станешь ненастоящим. Под маской своего эго ты станешь глубоко несчастным. Если это случится с тобой, то быть геем — станет большой помехой. Но у тебя, разумеется, всегда есть другой шанс. Остро ощущаемое несчастье может стать сильнейшим мотивом для пробуждения.

*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 беспокойно наедине с самим собой, то ты будешь искать новых отношений, дабы прикрыть ими свое беспокойство. Но ты можешь быть уверен, что в рамках этих взаимоотношений это беспокойство снова и снова будет проявляться в какой-нибудь другой форме, и ты, скорее всего, будешь возлагать ответственность за его появление на своего партнера.

Все, что тебе реально нужно сделать, это принять такой момент целиком и полностью. После этого тебе будет комфортно здесь и сейчас и легко с самим собой.

Однако нужны ли тебе вообще отношения с самим собой? Почему бы тебе просто не быть самим собой? Когда у тебя есть взаимоотношения с самим собой, ты расщепляешь себя надвое: “Я” и “сам”, субъект и объект. Эта созданная умом дуальность и есть коренная причина всей никчемной запутанности, 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, ты не гордишься собой, ты не любишь себя, ты не ненавидишь себя и т. д. Раздвоенность, вызванная сознанием, которое замкнуто само на себя и которое отражает само себя, исчезает, и мучения прекращаются. Больше нет “самости”, которую тебе надо охранять, защищать и кормить. Если ты просветленный, то одна из этих связей у тебя исчезает: исчезают отношения с самим 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 одни 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 обстановку, разве не так?*

Знаешь ли ты, что на самом деле позитивно, а что негативно? Есть ли у тебя полная картина? Ограничение, неудача, потеря или боль в любой ее форме для очень многих людей стали величайшими учителями. Они научили их отпускать ложные представления о себе, а также поверхностные цели и желания, которые им продиктовало эго. Это наделило их глубиной, смирением и сочувствием, и сделало еще более настоящими.

Когда с тобой случается что-нибудь 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 счете, 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 живешь 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 дерева познания добра и зла”, то 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 все не так плохо, но факт остается 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 еще надо будет простить.

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

*А что если обстановка сложится так, что я смогу что-то сделать? Как я смогу позволить ей быть и в то же самое время, изменять ее?*

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 это к “деланию” — то есть страх, жадность, стремление к контролю, к защите или потакание ложному самоощущению — перестают действовать. Теперь за дело берется разумность, намного превосходящая ум, и поэтому в твоё делание начнет втекать качественно иной уровень сознания.

“Прими любой узор, что вплетается в ткань твоей судьбы, ибо, что может лучше утолить твои печали?” Это 2000 лет назад было написано Марком Аврелием, одним 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 принять все как есть, прежде чем научатся прощать. Но когда у них это получается, то 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 они побудили людей к осознанию того, кто они есть на самом деле за пределами имени и тела. 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 вместе с тем и снаружи. Тихое пространство глубочайшего присутствия возникает как внутри, так и вокруг тебя. Кто бы и что бы ни попало в это поле сознания — попадает

под его влияние, иногда скорое и очевидное, а иногда ощущаемое на более глубоких уровнях, и тогда изменения становятся заметными только некоторое время спустя. Ты растворяешь разногласия, исцеляешь от боли, рассеиваешь неосознанность — без какого-либо делания — одним только фактом своего существования и удержанием частоты вибрации глубочайшего присутствия.



## ЗАВЕРШЕНИЕ 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”, происходящего в жизни людей, случается по причине их собственной неосознанности. Плохие вещи происходят сами по себе или, точнее, их создает эго. Иногда я отношусь к ним как к “драме”. Если ты полностью осознан, то драма не может просочиться в твою жизнь. Позволь мне коротко напомнить тебе, как действует эго и как оно создает драму.

Эго — это ненаблюдаемый ум, управляющий твоей жизнью тогда, когда ты не присутствуешь как наблюдатель, как свидетельствующее сознание. Твое эго воспринимает себя обособленным фрагментом во враждебной ему вселенной, у которого отсутствует внутренняя соединенность с каким бы то ни было иным существом, и находящимся в осаде других эго, которых оно рассматривает в качестве потенциальной угрозы или пытается использовать их в собственных целях. Базовые модели поведения эго созданы для борьбы с собственным страхом и чувством недостаточности. Такими моделями являются сопротивление, власть, жадность, стремление контролировать, нападать и защищаться. Некоторые из стратегий эго кажутся чрезвычайно искусными, хотя в действительности они никогда не решают проблем по-настоящему, — просто потому, что эго само по себе является проблемой.

Когда несколько эго сходятся вместе, будь это личные отношения или любые организации или институты, то “плохие” вещи все равно рано или поздно случаются: они принимают вид драмы того или иного типа, 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 происходит в результате массовой неосознанности. Более того, в силу наличия постоянного сопротивления, которое оказывает эго, в теле затрудняется, а то и вовсе блокируется, циркуляция энергии, вследствие чего и возникают многие заболевания. Когда же ты воссоединяешься с Сущим, то ум перестает управлять тобой, и ты перестаешь создавать подобные вещи. Ты перестаешь создавать драмы и участвовать в них.

Когда бы два или более эго ни сошлись вместе, драму того или иного сорта можно считать обеспеченной. Если ты сострадаешь сам себе — это драма. Если ты испытываешь чувство вины или тревоги — это драма. Если ты позволяешь прошлому или будущему заслонять настоящее, то ты создаешь

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 создаешь драму.

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

Когда ты живешь в состоянии полного принятия того, что *есть*, то это становится финалом всех твоих жизненных драм. 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 со своей ментальной 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 неосознанности. Ты же, пребывая в состоянии принятия, по-прежнему сможешь иметь ясную и твердую 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, то 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 психическая боль — хотя и редко — все же возможна. Ее 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 перестаешь 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 устойчивое глубокое спокойствие, 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 разобщенными. Это имеет отражение во всем — в жизненном цикле звезды и планеты, физического тела, дерева, цветка, в расцвете и распаде наций, политических систем, цивилизаций, а также в неминуемых циклах обретений и потерь, имеющих место в жизни индивидуума.

Существуют циклы успехов, когда к тебе всё как бы само приходит и буйно растёт, и есть циклы 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, то это означает, что ты отказываешься следовать вместе с потоком жизни, а значит, будешь страдать.

Совершенно не правда, что период подъёма — это хорошо, а период спада — плохо. Это правда лишь в сфере суждений ума. Рост обычно считается позитивным явлением, однако ничто не может расти бесконечно. Если бы рост продолжался без конца, то в итоге принял бы чудовищные масштабы и стал бы просто разрушительным. Распад необходим для того, чтобы был возможен новый рост. Одно не может существовать без другого.

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 обернется 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 не постоянны.

Ты по-прежнему сможешь быть активным и получать наслаждение, проявляя и создавая новые формы и обстоятельства, но уже не будешь отождествлять себя 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 все становится похожим на застой, и тогда кажется, что ты никуда не движешься и ничего не достигаешь. Цикл может продолжаться сколь угодно долго: от нескольких часов, до нескольких лет. Есть большие циклы, есть малые циклы внутри больших циклов. Многие опасные для жизни заболевания возникают вследствие борьбы с циклами низкой энергии. Если ты вынужден работать или имеешь склонность черпать ощущение собственной ценности и извлекать личное отождествление из внешних факторов, таких как достижения и успехи, то это неизбежная иллюзия, сопровождающая тебя при отождествлении с умом. Она сильно затрудняет или делает невозможным принятие периодов спада и позволение им быть. Поэтому, для того чтобы вынудить тебя остановиться, интеллект твоего организма может воспользоваться такой мерой защиты, как “придумать” тебе болезнь. То есть необходимая регенерация все равно произойдет.

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.”.

До тех пор пока твой ум расценивает условие как “хорошее”, будь то взаимоотношения, собственность, социальная роль, место жительства или твоё физическое тело, он привязывается к своей оценке и отождествляется с ней. Он делает тебя счастливым, довольным собой и даже может стать частью того, кто ты есть, или твоих представлений о себе. Но ничто не вечно в том измерении, “где моль и ржа изъест их”. Неважно, заканчивается ли это, меняется или претерпевает сдвиг полярности: то же самое условие, которое вчера или в минувшем году было хорошим, внезапно или постепенно становится плохим. То же самое обстоятельство, которое прежде делало тебя счастливым, немного погодя сделает тебя несчастным. Сегодняшнее преуспевание завтра становится ничемным расточительством. Удачная женитьба и медовый месяц оборачиваются злополучным разводом или горемычным 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 отождествился, изменяются или исчезают, то он никак не может это принять. Он будет цепляться за пропадающее обстоятельство и сопротивляться этой перемене. Похоже на то, как если бы от твоего тела отрывали какую-нибудь часть.

Иногда мы узнаём о том, что некоторые люди, потерявшие все свои деньги или чья репутация была разбита, покушаются на самоубийство. Это экстремальные случаи. А иные, переживая какую-нибудь серьёзную потерю или что-нибудь ещё, лишь скорбно печалются или начинают болеть. Они не в состоянии провести грань 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 была испорчена старостью, 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 не увяла бы, а лишь преобразилась 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*, слово на языке пали, обозначающее “страдание” или “неудовлетворенность”. Счастье неотделимо от своей противоположности. Это означает, что твоё счастье и несчастье — фактически одно и то же. Их разделяет только иллюзия времени.

Но это не значит, что тебе нужно пребывать в состоянии негативизма. Это лишь признание природы вещей, чтобы ты всю жизнь не гонялся за иллюзией. Это также не говорит о том, что больше не стоит ценить красивые вещи и приятные обстоятельства. Однако поиск того, чего они дать не могут, — то есть отождествления с чем-либо, чувства постоянства и надежности или полной



реализации, — это путь к страданию и крушению надежд. Вся рекламная индустрия и общество потребления рухнут, если только люди станут просветленными, и больше не будут пытаться найти свое отождествление через *вещи*. Ибо чем настойчивее ты рвешься к счастью таким путем, 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, придется пережить много разочарований. Вещи и обстоятельства могут приносить тебе удовольствие, но они же будут причинять тебе боль. Вещи и обстоятельства могут подарить тебе усладу, 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 зовется покоем Бога. Оно является твоим естественным состоянием, а не чем-то таким, ради достижения которого тебе нужно усердно работать или бороться.

Многие люди совершенно не понимают, что ни в чем из того, что они делают, чем владеют и за что бьются, не может быть никакого “спасения”. Те, кто это понимает, 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 чем-нибудь? Должно быть, пророк из Ветхого Завета достиг такого понимания, если написал: “Видел я все дела, какие делаются под солнцем, и вот, все — суета и **томление духа**”.

Когда ты постигаешь смысл этого, то стоишь 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 нашел покой”.

Не сопротивляться жизни, значит быть в состоянии благодати, безмятежности и легкости. Тогда это состояние больше не будет зависеть от положения вещей — хорошего или плохого. Почти парадоксально, но стоит исчезнуть твоей внутренней зависимости от формы, как общие условия твоей жизни и твой внешний вид приобретают тенденцию к существенному улучшению. Вещи, люди или обстоятельства, которые, как ты думал, требовались 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 проходить. Циклы будут приходить и уходить, но поскольку зависимости от них больше не будет, то больше не будет и страха их потерять. Жизнь течет безмятежно.

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, разваливается и крошится, ты продолжаешь чувствовать глубинную внутреннюю сердцевину покоя. Возможно, ты не будешь счастливым, но ты будешь спокойным.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И ОТПУСКАНИЕ НЕГАТИВНОСТИ

Любое внутреннее сопротивление ощущается как негативность в той или иной ее форме. Любая 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 самоубийственной безысходности. Порой сопротивление приводит в действие и включает эмоциональное тело боли. В этом случае даже самая пустяковая ситуация способна породить сильнейшую негативность, такую как гнев, депрессию или глубокое горе.

Это верит, что посредством негативности оно может манипулировать реальностью и получать то, чего хочет. Это верит, что через нее оно способно привлекать желательные обстоятельства и отгонять нежелательные. «Курс Чудес» правильно показывает, что когда бы ты ни был несчастным, у тебя всегда есть бессознательная вера в то, что несчастье “купит” тебе то, что ты хочешь. Если бы “ты” — ум — не верил, что несчастье работает, зачем бы тебе тогда 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 это. Вот почему это так ее любит.

Стоит тебе отождествиться с какой-нибудь формой негативности, как ты уже больше не захочешь выкинуть ее из головы, и тогда на глубоко бессознательном уровне ты не захочешь позитивных перемен. Негативность как депрессивная, злая и тяжелая в общении личность будет угрожать твоей индивидуальности. Тогда ты будешь игнорировать, отрицать или саботировать позитивную часть своей жизни. Это общее и очень распространенное явление. Впрочем, так же как и неразумное.

Негативность не является природным фактором. Ее нет в природе. Негативность — это психический загрязнитель, причем между отравлением и уничтожением природы и громадным зарядом негативности, накопленной в коллективной человеческой психике, существует глубинная связь. Никакая другая форма жизни на планете, кроме человеческой, не знает негативности, точно также как никакая другая форма жизни не оскверняет и не отравляет Землю, которая поддерживает ее, являясь основой для ее существования. Видел ли ты когда-нибудь недовольный цветок или дуб, пребывающий 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 чувство обиды? 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 за 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, 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 является медитацией. Как спокойно и свободно они перемещаются, пребывая в мире с самими собой, в полном присутствии в моменте, с чувством собственного достоинства и совершенства, какие могут быть только у не-разум-ных созданий. Тем не менее, две утки могут случайно подраться — иногда по неясной причине или потому что одна вторглась в пространство другой. Обычно бой длится лишь несколько секунд, и утки расходятся, расплываются в противоположных направлениях и по пути несколько раз энергично взмахивают крыльями. Потом они продолжают мирно плавать, будто вовсе 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 свое 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 ее как негативную.*

Периодически повторяющиеся эмоции иногда действительно содержат сообщение, так же как, впрочем, содержат и болезни. Однако любые изменения, которые ты осуществляешь, касаются ли они твоей работы, твоих взаимоотношений или твоего окружения, в конечном счете, будут оставаться косметическими, пока не начнут исходить от изменений в твоём уровне сознания. Если речь идет о них, то это может означать только одно: у тебя становится больше присутствия. Когда ты достигнешь определенной 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 ее. Используй ее как своего рода сигнал, напоминающий о том, что тебе надо стать еще более присутствующим.

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

Как я уже сказал, ты предотвращаешь ее появление, являясь полностью присутствующим. Но пусть это не обескураживает тебя. 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 нее, как на неудачу, смотри на нее, 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 на далеком острове, отрезанном от всего мира. Этот остров населяет уникальная цивилизация. Ее необычность состоит в том, что в отличие от остального мира ее обитателями являются действительно разумные существа. Первое, что замечает этот человек, — пестрые попугаи, сидящие на дереве и, похоже, чирикающие 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 неопределенным, 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 проведения 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 целиком и полностью. Если не можешь его стряхнуть, тогда просто прими то, что оно есть и перенеси внимание на свое ощущение, как я указывал раньше.

Чтобы негативная реакция исчезла, ты в качестве альтернативы ее сбрасыванию можешь представить себе, что становишься все более и более прозрачным для ее внешней причины. Для начала я рекомендую тебе поупражняться на незначительных, даже тривиальных вещах. Скажем, ты тихонько сидишь в своей комнате. Вдруг с улицы врывается звук автомобильной сигнализации. В чем цель твоего раздражения? Да ни в чём. Для чего ты его создал? Да нет же, не ты. Его создал твой ум. И произошло это совершенно автоматически и бессознательно. Почему ум создал его? Потому что он цепляется за бессознательную веру в то, будто его сопротивление, которое ты ощущаешь как негативность или недовольство, каким-то образом рассеет это нежелательное обстоятельство. Что, разумеется, является заблуждением. В этом случае то сопротивление, раздражение или гнев, которые создает ум, будут беспокоить тебя гораздо больше, чем исходная причина, которую он же и пытается устранить.

Всё это можно трансформировать в духовную практику. Почувствуй себя прозрачным, как бы не имеющим твердого материального тела. Теперь позволь этому звуку или тому, что вызывает у тебя негативную реакцию, пройти прямо сквозь тебя. Оно больше не будет наткаться на твердую “стену”, имеющуюся у тебя внутри. Как я сказал, начинай свою практику с малого. Автомобильный сигнал, собачий лай, детское нытье, дорожная пробка. Вместо того чтобы иметь 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 ее поведение неприемлемо, если это, конечно, твой выбор. Тогда этот человек будет уже не в силах управлять твоим внутренним состоянием. В этом случае ты сам будешь владеть собой, а не будешь находиться во власти кого-то еще, и твой собственный ум также больше не будет управлять тобой. Будет ли это 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, нашел ли я истину и устойчивый внутренний покой, то мне придется честно ответить “нет”. Почему я его не нашел? Что еще 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 пребываешь сейчас, иначе ты создашь себе внутренний конфликт и войдешь в бессознательное сопротивление. Прости себя за то, что ты не спокоен. 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 2000 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 эскорте твоей жизни.

Знаком ли ты с историей о Банзане? Прежде чем стать великим мастером Дзен, Банзан много лет провел в поисках просветления, но оно все время ускользало от него. Но как-то раз, шагая 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 — лучший. Здесь нет ни одного кусочка, который не был бы самым лучшим.

Услышав это, Банзан стал просветленным.

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

ПРИРОДА СОЧУВСТВИЯ

Выйдя за пределы созданных умом противоположностей, ты становишься подобен 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, на самой большой глубине озеро всегда спокойно. Ты — не только его поверхность, ты — все озеро целиком, ты соединен со своей собственной глубиной, которая всегда остается абсолютно спокойной. Ты не сопротивляешься перемене, мысленно цепляясь за какую-либо ситуацию. Твой внутренний покой не зависит от нее. 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, то разве это не означает, что в результате ты отдаляешься от других?*

Наоборот. До тех пор, пока ты не начнешь осознавать Сущее и не найдешь 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 осознаешь Сущее. Исходя из осознания Сущего, ты будешь воспринимать тело и ум другого человека как простую ширму, чем оно на самом деле и является, за которой сможешь чувствовать его истинную реальность, точно так же как чувствуешь свою собственную. Таким образом, если ты столкнешься со страданием, или чьим-то бессознательным поведением, то останешься присутствующим и осознающим свою соединенность с Сущим и, таким образом, сможешь заглянуть за форму и почувствовать излучение и чистое Бытие другого человека так же, как свое собственное. На уровне Сущего любое страдание воспринимается как иллюзия. Ведь страдание приходит через отождествление с формой. Подчас через осознание этого, через пробуждение сознания Сущего в других — если они, конечно, готовы — происходят настоящие чудеса исцеления.

*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 произнесешь: “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 свою собственную. Она называется: “Умри прежде смерти”. Иди в нее глубоко. Твое тело растворяется и перестает существовать. Затем наступает момент, когда все формы или созданные умом мысли, тоже умирают. Несмотря на это *ты* остаешься здесь как Божественное присутствие, которым и являешься. Светлое, сияющее, полностью пробужденное. Ничто из того, что было реальным, никогда не умирало — смертны лишь имена, тела, формы и иллюзии.



Другой стороной сочувствия является осознание бессмертности своей истинной природы. На глубинном чувственном плане ты осознаешь 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 два аспекта сочувствия. В сочувствии чувство горечи и чувство радости, кажущиеся противоположными, сливаются в одно и трансмутируют в глубокий внутренний покой. Это покой Бога. Одно из самых превосходных и величественных ощущений, которое способны переживать человеческие существа, и которое имеет колоссальную исцеляющую и преобразующую силу. Но истинное сочувствие, которое я только что описал, всё еще большая редкость. Для того чтобы глубоко сопереживать страданию другого существа, тебе определенно требуется иметь высокую степень сознания, однако это представляет лишь одну сторону сочувствия. Такое сочувствие не полно. Истинное сочувствие выходит за пределы сопереживания или взаимного понимания. 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 верю, что тело должно умирать. Я убежден, что мы можем достигнуть физического бессмертия. Мы верим в смерть, и поэтому тело умирает.*

Тело умирает не потому, что ты веришь в смерть. Тело существует, или кажется существующим именно потому, что ты веришь в смерть. Тело и смерть — это часть одной и той же иллюзии, порожденной сознанием, работающим в своем эготипическом режиме, действуя в рамках которого оно лишено способности осознавать Источник жизни и поэтому видит себя отделенным и находящимся под постоянной угрозой. Так оно создает иллюзию, что ты — это тело, плотное физическое средство передвижения, находящееся под постоянной угрозой.

Воспринимать себя как ранимое тело, которое рождается и несколько позже умирает, — вот в чем иллюзия. Тело и смерть — это одна неделимая иллюзия. Одного без другого не бывает. Ты хочешь оставить себе одну часть иллюзии и избавиться от другой, но это невозможно. Либо ты все это имеешь, либо от всего отказываешься.

Однако ты не можешь “улизнуть” из своего тела, да тебе и не придется этого делать. Принятие тела за свою истинную природу является невероятной ошибкой восприятия. Но так как твоя истинная природа скрыта где-то внутри этой иллюзии, а не вне ее, то тело по-прежнему остается единственной точкой доступа к ней.

Если ты видел ангела, но по ошибке принял его за каменную статую, то всё, что тебе потребуется сделать, это перенастроить свое видение и еще пристальнее посмотреть на эту “каменную статую”, а вовсе не начинать смотреть на что-нибудь еще. Тогда ты можешь заметить, что каменной статуи никогда и было.

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

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

Помни, что твое восприятие мира является отражением твоего состояния сознания. Ты не отделен от него, и в нем нет объективной картины мира. В каждый момент твое сознание создает тот самый мир, в котором ты обитаешь. Одним из величайших откровений современной физики является понимание того, что существует единство между наблюдателем и наблюдаемым: человек, проводящий эксперимент, — наблюдающее сознание — не может быть отделен от наблюдаемого явления, а различные способы его рассматривания становятся причиной того, что оно ведет себя по-разному. Если на глубинном уровне ты веришь в разделенность и необходимость борьбы за выживание, то наблюдаешь, что твое убеждение отражается на всем, что тебя окружает, и что способами твоего восприятия управляет страх. В этом случае ты живешь в мире смерти, в мире тел, сражающихся, убивающих и пожирающих друг друга.

Ничто не является тем, чем кажется. Мир, который ты создаешь и видишь через посредство эготипического ума, может казаться тебе очень несовершенным местом, просто долиной слез. Однако то, что ты воспринимаешь, — это лишь своего рода символ наподобие образа в сновидении. Это способ твоего сознания интерпретировать и взаимодействовать с молекулярным танцем энергии вселенной. Эта энергия является сырым материалом так называемой физической реальности. Ты видишь ее с точки зрения тел, рождения и смерти или борьбы за выживание. Потенциально возможным и на самом деле существующим является бесконечное число совершенно иных интерпретаций, совершенно различных миров — всё зависит от воспринимающего сознания. Каждое существо является фокальной точкой сознания, а каждая такая фокальная точка создает свой собственный мир, несмотря на то, что все эти миры тесно связаны. Есть мир человека, мир муравья, мир дельфина и т. д. Есть неисчислимо количество существ, частота вибраций сознания которых настолько отлична от твоей, что ты, скорее всего, даже не осознаешь их существования, точно также, как они не сознают твоего. Высокоосознанные существа, которые обладают знанием как о своей соединенности с Источником, так и о соединенности друг с другом, населяют такой мир, который показался бы тебе райским царством, хотя все миры, в конечном итоге, являются одним.

Наш коллективный человеческий мир построен в значительной степени 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 создает эти миры. Все миры тесно связаны, и когда трансформация коллективного человеческого сознания произойдет, то природа и животные тоже будут отражать эту трансформацию. В Библии говорится о том, что в грядущие века “Лев будет лежать рядом с ягненком”. Это указывает на возможность существования совершенно иного порядка реальности.

Мир, как он сейчас нам представляется, о чем я уже говорил, в значительной мере является отражением эготипического мышления. Существование в страхе — это неизбежное последствие эготипического заблуждения, это мир, в котором доминирует страх. Так же как образы в сновидении символизируют внутреннее состояние или ощущения, наша коллективная реальность в значительной степени является выражением страха и отражением тяжелых слоев негативности, накопленных в коллективной человеческой психике. Мы не отделены от нашего мира, поэтому когда большая часть человечества станет свободной от эготипического заблуждения, эта внутренняя перемена повлияет на всё сотворенное. 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 счете, станут просветленными, указывает на ту же истину. Согласно высказыванию святого Павла, всё сотворенное ожидает просветления человечества. Так я интерпретирую его слова: “ Ибо тварь с надеждою ожидает откровения сынов Божиих””. Св. Павел продолжает, что через это будут спасены все творения: “Ибо знаем, что вся тварь совокупно стенает и мучится донныне; 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 посредством создания 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 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 цепляться. Несмотря на то, что ты по-прежнему можешь наслаждаться чувственными удовольствиями, у тебя уже больше не будет страстного желания телесных ощущений, так же как и постоянного стремления к наиболее полной реализации путем 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 то, чтобы он стал другим, отличным от того, какой есть.

Только с этого момента ты начинаешь формировать 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 спокойствием, причем неважно, осознаешь ты это или нет. Когда ты целиком присутствуешь, а люди вокруг ведут себя неосознанно, 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 нем исчезает всё, что не является покоем, будто этого и вовсе 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 из этого мира неосознанность.

## §

Однако это не означает, что ты уже можешь не учить через делание — то есть например, показывая, как разотождествиться с умом, как распознать чьи-то внутренние бессознательные стереотипы и т.д. То, кто ты есть, всегда будет наиболее 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 Бытия и, тем самым, работа на причинном уровне, не исключают возможности проявления твоего сочувствия одновременно на уровне делания и результата делания путем 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 отдаешь этот хлеб, даже если ваше взаимодействие очень кратковременно, единственное, что на самом деле имеет значение — это только тот момент, когда ты делишься Бытием, а хлеб является всего лишь символом. Глубинное исцеление заключено внутри него. В этот момент нет ни того, кто дает, ни того, кто получает.

*Но ни голод, ни голодная смерть не должны стоять на первом месте.? Как мы можем создать лучший мир, не покончив с таким злом, как голод и насилие?*

Любые проявления зла являются *результатом* неосознанности. Ты можешь смягчить последствия неосознанности, но не можешь их устранить, пока не устранишь причину. Истинные перемены происходят внутри, а не снаружи.

Если ты призываешь к облегчению страдания во всем мире, что является весьма благородным делом, помни, что не следует фокусироваться исключительно на внешней стороне; иначе ты столкнешься 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 и желание помочь должно быть как в равновесии с более глубоким осознанием

внутренней природы всех проявлений жизни, так и в равновесии с первичной иллюзией всей боли. Только тогда ты сможешь позволить своему покою втекать во все, что ты делаешь, и только тогда ты станешь работать одновременно на уровне результата и причины.

Это применимо также и в случае, когда ты поддерживаешь какое-либо движение, призванное остановить и удержать глубоко неосознанных людей от уничтожения самих себя, друг друга, своей планеты, или удержать их от продолжения причинения страшных страданий другим существам, способным чувствовать. Помни: точно так же, как ты не можешь сражаться с тьмой, ты не можешь сражаться с неосознанностью. Если ты пытаешься это делать, то полярная противоположность начинает усиливаться и укреплять свои боевые порядки. Ты отождествляешься с одной из полярностей, создаешь себе “врага” и, таким образом, сам себя втягиваешь в неосознанность. Пробуждай осознанность путем распространения информации, и если ты все же сопротивляешься, то самое большее, что ты можешь себе позволить, — это только пассивное сопротивление. Но в этом случае будь уверен в том, что не носишь внутри себя ни сопротивления, ни ненависти, ни негативности. “Любите врагов своих”, — сказал Иисус, что, разумеется, означает “не имейте врагов”.

Занявшись однажды работой на уровне результатов, слишком легко потерять себя в этом. Оставайся бдительным и будь в высшей степени присутствующим. Каузальный, причинный уровень требует того, чтобы ты сохранял фокус на своей первоочередной задаче, тогда учение просветлению становится твоей главной целью, а покой будет твоим самым драгоценным подарком этому миру.

## ГЛАВА ДЕСЯТАЯ

### СМЫСЛ УСТУПАНИЯ

#### ПРИНЯТИЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

Вы несколько раз упомянули об “уступании”. Мне эта мысль не нравится. Звучит как-то фаталистично. Если мы всё всегда принимаем так, как оно есть, значит, не намереваемся предпринимать никаких попыток изменить это в лучшую сторону. Мне кажется, что когда мы говорим о прогрессе в личной жизни или в жизни в обществе, то говорим не о том, чтобы принимать ограничения настоящего, а о том, чтобы стараться выходить за их рамки и создавать что-то лучшее. Если бы мы этого не делали, то всё еще жили бы в пещерах. Как же нам примирить уступание с желанием всё изменить и сделать лучше?

Для некоторых людей понятие уступания 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 не обязательно, что ты должен пассивно терпеть ситуацию, в которой 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 *поддаваться* течению жизни, вместо того чтобы *сопротивляться* 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*. Внутреннее сопротивление языком ментальных суждений и эмоциональной негативности 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 на самом деле, с другой. Этот разрыв и есть промежуток боли. Если ты живешь уже достаточно долго, то знаешь, что так довольно часто бывает именно тогда, когда дела “идут плохо”. И если ты действительно хочешь убрать из своей жизни боль и печаль, то практиковать уступание нужно именно в этих, и особенно в этих обстоятельствах. Принятие того, что *есть*, сразу же приносит тебе свободу от отождествления с умом и, тем самым, восстанавливает твою соединенность с Сущим. Сопротивление — это и *есть* ум.

Уступание — это чисто внутреннее явление. Но из этого не следует, что ты ничего не можешь предпринимать на внешнем плане или не можешь изменять окружающую ситуацию. В действительности все, что тебе нужно сделать, когда ты уступаешь ситуации, — это принять только один ее тончайший сегмент, 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 завяз в грязи, нет ничего плохого. Нет. Ты целиком осознаешь свое желание выбраться из нее. Затем ты сужаешь внимание и направляешь его на настоящий момент и сосредоточиваешь его на нем, и ни в коем случае не навешиваешь на него никаких 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, порожденного 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. Вот ты идешь ночью по тропинке в окружении густого тумана. Но у тебя есть мощный фонарь, который пробивает туман своим светом и создает впереди тебя узкое и чистое пространство. Туман — это твоя жизненная ситуация, включающая прошлое и будущее; фонарь — это твое осознанное присутствие; чистое и ясное пространство — это настоящий момент.

Не-уступание делает твою психологическую форму — скорлупу это — тверже, и тем самым создает у тебя сильное чувство разделенности. Ты начинаешь воспринимать окружающий мир, и особенно людей, как угрозу. У тебя нарастает бессознательная потребность уничтожить других через осуждение, а также потребность конкурировать и доминировать. Даже природа становится твоим врагом, а твоим восприятием и интерпретациями командует и управляет страх. Душевная болезнь, которую мы называем паранойя, — всего лишь немногим более острая форма этого обычного, но весьма дисфункционального состояния сознания.

Вследствие наличия сопротивления жестким и ригидным становится не только твое психологическое состояние, но вслед за ним и физическая форма, то есть твое тело. В разных его частях возникает напряжение, а само тело в целом сжимается. Свободная циркуляция жизненной энергии в нем значительно затрудняется, а такая циркуляция сама по себе является сущностно важной для его здорового функционирования. Физкультура и некоторые виды физиотерапии могут способствовать возобновлению ее 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, проходящими обстоятельствами, формирующими твою жизненную ситуацию, а путь доступа к этому есть только один — и он пролегает через уступание. Это и есть твоя жизнь, то самое твое Бытие, которое вечно пребывает во вневременном

царстве настоящего. Отыскание этой жизни и есть “ то единственное, что только и нужно”, о чем говорил Иисус.

## §

Если ты считаешь, что твоя жизненная ситуация не отвечает твоим требованиям или вообще нетерпима, то сломать бессознательную модель сопротивления, которая является питательной средой для этой ситуации, ты сможешь только примирившись с ней.

Уступание прекрасно совмещается с действиями, осуществлением перемен или с достижением целей. Когда ты действуешь в состоянии уступания, то твое делание наполняется совершенно другой энергией, другим качеством. Уступание соединяет тебя с источником Жизненной энергии, и если в твое делание вселяется Сущее, то оно превращается в радостный праздник жизненной силы, которая еще глубже уносит тебя в настоящий момент. Качество того, что ты делаешь или создаешь через “не-сопротивление”, неизмеримо возрастает. Результаты начинают “заботиться” сами о себе и начинают отражать это качество. Мы можем назвать это “действием в уступании”. Оно работает не так, как мы представляли себе 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, является уступание. Любое действие — вторично. В неуступчивом сознании не может родиться никакое по-настоящему позитивное действие.

*Я понимаю, что если окажусь в неприятной или в не устраивающей меня ситуации и полностью приму момент, который есть, то страдания или несчастья не будет. Я воспарю над ситуацией. Но я все еще недостаточно хорошо понимаю, откуда будет приходить энергия для мотивации действия и осуществления перемен, если у меня не будет хотя бы какой-нибудь неудовлетворенности.*

Пребывая 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 чем-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 чувства горечи или неудовлетворенности. Вот почему Иисус сказал: “Посмотри на лилии, как они растут; они не трудятся и не прядут”.

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

Затем рассмотри специфические особенности ситуации. Спроси себя: “Могу ли я прямо сейчас что-нибудь сделать, чтобы изменить ситуацию, или исправить ее или выйти из нее?” Если да, то делай то, что для этого нужно. Не

фокусируйся одновременно на сотне дел, которые тебе нужно делать или которыми придется заняться в будущем, а сосредоточь всё свое внимание на том единственном деле, которым можешь заняться сейчас. Это не значит, что тебе не нужно ничего планировать. Вполне может оказаться так, что именно планирование может стать тем единственным делом, которое ты сможешь делать прямо сейчас. Но будь уверен в том, что ты не начинаешь крутить свое “ментальное кино”, не проецируешь себя в будущее, тем самым заставляя себя терять настоящий момент. Любое действие может не дать тебе немедленных результатов. Пока оно их не принесет — не сопротивляйся тому, что есть. Если же ты ничего не можешь предпринять и не в состоянии вытащить себя из ситуации, то используй ее для того, чтобы еще глубже войти в уступание, еще глубже войти в настоящий момент, еще глубже погрузиться 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 “А мне вообще всё равно”. Если ты помотришь на это пристально, то обнаружишь, что такое отношение заражено негативностью в форме скрытой обиды и поэтому уступанием совсем не является, а оказывается лишь замаскированным сопротивлением. Когда ты уступаешь, то чтобы проверить, не осталось ли у тебя внутри хотя бы 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 темном углу мысли или бессознательной эмоции.

## ОТ ЭНЕРГИИ РАЗУМА К ЭНЕРГИИ ДУХА

*Отпустить сопротивление — это проще сказать, чем сделать. Я все еще не совсем ясно понимаю, как нужно отпустить. Если вы говорите, что через уступание, то у меня остается вопрос: “Как?”*

Начни с признания того, что сопротивление *есть*. Будь в нем, когда оно только начинает возникать, когда оно только зарождается. Наблюдай за тем, как твой ум его создает, как он навешивает ярлыки на возникшую ситуацию, на тебя, на других. Посмотри, чем занято твое мышление. Почувствуй энергию этой эмоции. Наблюдая за сопротивлением, ты сам увидишь, что оно не служит никакой цели. Фокусируя все свое 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 недовольства или наличие любой формы страдания говорит о присутствии сопротивления, а оно всегда бессознательно.

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

А ты выбрал бы для себя несчастье? Если ты его не выбирал, то откуда оно взялось? С какой целью? Кто поддерживает в нем жизнь? Ты говоришь, что осознаешь свои неприятные ощущения, но правда состоит в том, что ты отождествляешь себя с ними и поддерживаешь в них жизнь только через свое настойчивое думанье о них. Всё это и есть неосознанность. Если бы ты был осознанным, то есть полностью присутствующим в настоящем моменте, то вся негативность растворилась бы практически мгновенно. Она не способна выжить в твоём присутствии. Она способна выживать только в твоё отсутствие. Даже тело боли не может долго протянуть, если ты находишься в состоянии присутствия. Ты сам подкармливаешь своё состояние несчастья, когда уделяешь ему время. Время — это его кровь. Путём осознания своего глубочайшего присутствия возьми и лиши его времени — и оно умрет. Однако на самом ли деле ты хочешь его смерти? На самом деле ли ты сыт им по горло? Кем ты будешь без него?

До тех пор пока ты не начнешь практиковать уступание, духовное измерение жизни будет оставаться для тебя чем-то таким, о чем ты читаешь, говоришь, пишешь книги, о чем думаешь, во что веришь — или не веришь, что тоже вполне возможно. Это не будет менять дела. До тех пор, пока уступание не станет живой реальностью твоего бытия. Когда это произойдет, то энергия, которую ты излучаешь и которая управляет твоей жизнью, перейдет на гораздо более высокую частоту вибраций, чем энергия ума, которая продолжает 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 для остальных людей, также как, впрочем, и для других форм жизни на нашей планете. В отличие от энергии разума она не загрязняет землю и не подчиняется закону противоположностей, который навязывает нам идею о том, будто ничто не может существовать без своей противоположности, будто добра без зла не бывает. Те, кто без умолку болтают об энергии разума, продолжают оставаться в подавляющем большинстве, и они же по-прежнему не осознают факт существования духовной энергии. Эта энергия принадлежит к иному порядку реальности, и только когда достаточное количество людей войдет в состояние уступания и, тем самым, полностью освободится от негативности, энергия уступания начнет создавать другой мир. Если Земле суждено выжить, то это произойдет только благодаря энергии населяющих ее людей.

Делая свое знаменитое пророческое заявление в Нагорной Проповеди, Иисус ссылаясь 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 еще какое-то время могут оставаться активными, но они уже не смогут управлять твоей жизнью. Внешние обстоятельства, которые обычно этому сопротивляются, 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 что по поводу тех людей, которые хотят меня использовать, манипулировать мною или контролировать меня? 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 неосознанная личность, но в равной степени верно и то, что только неосознанная личность *может* быть использована или подвергнута манипуляции. Если ты сопротивляешься или борешься с бессознательным поведением других, то сам становишься неосознанным. Однако уступание не означает, что тебе следует позволять неосознанным людям использовать себя. Вовсе нет. Абсолютно допустимо, если ты твердо и четко 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 создает прироста страдания.

*У меня на работе сложилась неприятная ситуация. Я пытался уступить ей, но это оказалось невозможным. Во мне все еще поднимается довольно сильное сопротивление.*

Если ты не в состоянии уступить ситуации, тогда действуй немедленно: выговорись или что-нибудь сделай, чтобы у тебя появился шанс изменить ситуацию, — или же выходи из нее. Прими на себя ответственность за свою жизнь. Не загрязняй негативностью ни свое прекрасное и лучезарное внутреннее Сущее, ни Землю. Не давай недовольству, в каком бы виде оно ни приходило, находить внутри тебя место для своего обитания.

Если у тебя нет возможности действовать, например, если ты сидишь в тюрьме, тогда у тебя остается 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, то есть непротивление насилию, или это касается только внутренней жизни?*

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

Уступание внесет в твои взаимоотношения серьезные 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 своей цели. В этом случае взаимоотношения, как аспект человеческого бытия, оборачиваются для тебя делом вторичной важности или вообще становятся неважными. Первичным становится то, что ты можешь от этих отношений получить, будь то накопление вещей, чувство власти, физического удовольствия или какая-либо иная форма вознаграждения твоего эго.

Позволь мне показать тебе, как уступание может работать во взаимоотношениях. Когда ты вступишь в какой-нибудь спор или конфликтную ситуацию, возможно, с партнером или с кем-то из близких тебе людей, начни с наблюдения за тем, как быстро у тебя нарастает стремление защищаться, когда твоя позиция подвергается атаке, или же почувствуй силу собственной агрессии, когда ты 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 эготипичного ума. Признавая и чувствуя ее наиболее полно, ты делаешь ее осознанной. Тогда в один прекрасный момент, прямо посреди спора ты вдруг осознаешь, что у тебя есть выбор, и, может быть, решишь отбросить свою реакцию хотя бы затем, чтобы любопытствовать, что будет происходить. Ты сдаешься, уступаешь. Я не имею в виду, что ты отбрасываешь эту реакцию, произнося: “Хорошо, ты прав”, — а в этот же самый момент на твоём лице написано: “Я выше всей этой детской неосознанности”. В этом случае ты просто перенесешь свое сопротивление на другой уровень, на котором эготипический ум продолжает оставаться в активном состоянии и настаивает на достижении превосходства. Я говорю об отпуске всего поля ментально-эмоциональной энергии, находящегося внутри тебя и продолжающего бороться за власть.

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

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

Непротивление не обязательно означает ничего-не-деланье. Непротивление подразумевает только то, что любое твое “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* (уэй), который обычно переводится как “действие без действия” или как “тихое-сидение-и-ничего-не-делание”. В древнем Китае это считалось

наивысшим достижением или добродетелью. Вместе с тем оно радикально отличается от бездеятельности, характерной для обычного состояния сознания или, лучше сказать “не-сознания”, вытекающего из страха, инерции или нерешительности. Реальное “ничего-не-делание” включает в себя и внутреннее непротивление и наивысшую готовность.

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

Это 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 это рассматривает как слабость, — это твое Бытие в его чистоте, невинности и силе. То, что оно воспринимает как силу, — это слабость. Поэтому для того, чтобы прикрыть “слабость”, которая на самом деле является твоей силой, это существует и действует в режиме непрерывного сопротивления и играет роли подставных лиц.

Бессознательное исполнение ролей, типичное при отсутствии 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 ЗАБОЛЕВАНИЯ В ПРОСВЕТЛЕНИЕ

*Если кто-то серьезно болен и полностью принимает свое состояние и уступает болезни, не получается ли так, что тем самым он отказывается от твердого намерения вернуться к здоровью? Ведь тогда решимости бороться с недугом 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 нее 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, твое Бытие во вневременный момент Сейчас.

Поскольку в настоящем моменте нет места проблемам, то в нем нет места и болезням. Если ты веришь в то, что написано на ярлыке, который кто-то прицепил к твоему обстоятельству, то это фиксирует обстоятельство на месте, придает ему силу и приводит кажущуюся устойчивой ситуацию к временной разбалансировке. Вера придает 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 поддаешься 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 нем увидел, было бы безумием обрушиваться на отражение с кулаками. Но пребывая в состоянии неприятия ты делаешь именно это. И, разумеется, если ты бьешь по отражению, то оно хорошенько дает 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 — это 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 все это является сопротивлением. Если ты серьезно болен, то 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 что, серьезно 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 БЕДА

Что касается большинства населения, по сей день продолжающего оставаться несознательным, то потенциальную способность проломить твердую 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 никакого значения. Или же когда человек лицом к лицу сталкивается с угрозой смерти, физической или психологической. Или когда эготипический ум, создавший этот мир, коллапсирует и выпускает 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 напрямик в ад. У других может возникнуть и наблюдаться частичное уступание, но даже такое уступание открывает им определенную глубину и приводит к ясности, которой до тех пор не было. Скорлупа эго разваливается и сквозь трещины и просветы в ее обломках начинает пробиваться излучение и покой, стоящие за умом.

В пограничных ситуациях происходит множество 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 деться, 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 путем в состояние благодати, вместе с которым приходит освобождение — полное избавление от прошлого. Конечно же, такая ситуация не является настолько предельной, что способна создать пространство для чуда благодати и освобождения, но, тем не менее, это уже акт уступания.

Поэтому, если тебя постигнет беда, или что-то действительно начнет идти “хуже” некуда — например, если ты, не дай Бог, заболеешь, потеряешь способность двигаться, лишишься дома, богатства или определенного общественного положения, потерпишь крах в близких отношениях, переживешь 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 спокойствием 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 в 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 то, чего нет. Потом делаешь то, что тебе следует делать, чего бы эта ситуация ни потребовала. Если ты остаешься верным этому состоянию принятия, то больше не будешь создавать негативность, не будешь создавать страдание, не будешь создавать недовольство. Тогда ты будешь жить в состоянии непротivления, в состоянии благодати и света, свободным от необходимости бороться.

Всякий раз, когда ты бываешь не способен 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 создаешь некую форму боли, некую форму страдания. Это может выглядеть так, будто сама ситуация создает это страдание, однако это не так — причиной тому твое сопротивление.

Тогда, для того чтобы уступить, у тебя появляется второй шанс. Если ты не можешь принять то, что окружает тебя снаружи, тогда 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. Прими это в свои объятия. Потом наблюдай за тем, как волшебная сила уступания трансмутирует тяжелое страдание в глубокое спокойствие. Это твое распятие на кресте. Позволь ему стать своим воскрешением и вознесением.

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

На миг забудь об уступании. Если твоя боль тяжела, то всякие разговоры об уступании могут казаться тщетными и бессмысленными. Если твоя боль глубока, то, скорее всего, у тебя появится гораздо более сильное желание избавиться от нее, чем примириться с ней. Просто ты не хочешь чувствовать то, что чувствуешь. Что может быть еще более заурядным? Но от боли не убежишь — просто некуда. Правда, есть много псевдо-выходов, таких как работа, выпивка, наркотики, гнев, отнетание, подавление и так далее, — но ни один из них не освобождает тебя от боли. Когда ты делаешь страдание бессознательным, оно не становится от этого менее интенсивным. Когда ты отрицаешь эмоциональную

боль, она загрязняет все, чем ты занимаешься и о чем думаешь, включая также и твои взаимоотношения. Ты излучаешь боль как энергию, а другие ее подсознательно принимают. Если они неосознанны, 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 отвечает твоему внутреннему состоянию.

Когда из боли нет выхода, тогда всегда есть путь сквозь нее. Поэтому не отворачивайся от боли. Смотри ей прямо в лицо. Чувствуй ее целиком и полностью. *Чувствуй* ее — не *думай* о ней! Если необходимо, то выражай ее, но не создавай ее описания в уме. Направь все внимание на ощущение, а не на личность, не на событие или ситуацию, которые, как тебе кажется, ее породили. Не позволяй рассудку использовать эту боль для того, чтобы ты превратил себя в ее жертву. Чувство жалости к себе и пересказы своей истории другим людям будут удерживать тебя зажатым в тисках собственного страдания. Раз уж невозможно уйти от того, чтобы чувствовать боль, то единственной возможностью для перемен остается только войти в нее — иначе ничего не сдвинется. Поэтому направляй все свое внимание на то, что ты чувствуешь, и избегай ментальных определений. Погружаясь в ощущения, будь в высшей степени чувствителен и внимателен. Поначалу она может показаться тебе чем-то совершенно беспросветным и ужасным, но когда у тебя появится сильное желание отвернуться от нее, то просто возьми и наблюдай за ней, но ничего с ней не делай. Продолжай удерживать внимание на чувстве боли, продолжай чувствовать горе, страх, боязнь, одиночество, все, что там будет. Оставайся начеку, будь в присутствии — в присутствии со всем своим Существом, 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 примирение. Фокусируя все свое внимание, ты используешь силу настоящего момента, которой и является сила твоего присутствия. В ней не сможет уцелеть ни один затаившийся комочек сопротивления. Присутствие ликвидирует время. А при отсутствии времени ни страдание, ни негативность выжить не могут.

Принятие страдания — это путешествие в смерть. Стать лицом к лицу с глубокой болью, позволяя ей быть, устремляя свое внимание внутрь нее, означает осознанно войти в смерть. Когда ты умираешь такой смертью, то понимаешь, что смерти нет — и бояться нечего. Умирает только это. Представь себе луч солнечного света, который забыл, что является неотделимой частью солнца и сбивает себя с толку тем, что ему будто бы нужно биться за выживание и цепляться за какое-нибудь другое отождествление, иное чем солнце. Разве смерть этого заблуждения не станет для тебя невиданным освобождением?

Хочешь ли ты умереть легко? Хотел бы ты умереть хотя бы без боли, без агонии? Тогда каждый сущий миг умирай для прошлого и позволь свету своего присутствия высветить и придать блеск тому тяжелому и скованному временем “себе”, которого ты считаешь своим “я”.

## ПУТЬ КРЕСТА

*Имеется множество сообщений от людей, которые говорят, что обрели Бога через глубокое страдание, и вместе с тем существует христианское выражение "Путь Креста", которое, как я полагаю, указывает на то же самое.*

Мы здесь ничего другого и не рассматриваем.

Строго говоря, они обрели Бога не через страдание, потому что 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, претендующему на то, чтобы называться "тобой", это кончина ложного бога. Суждения и негативность растворяются в нем. Царство Сущего, которое прежде заслонял ум, начинает раскрывать себя. Внутри тебя внезапно воцаряется глубочайшее спокойствие, непостижимое и необъяснимое чувство покоя. А внутри этого покоя — великая радость. А внутри этой радости — любовь. А в самой сердцевине, в самой сокровенной ее глубине пребывает священное, не поддающееся никакому измерению То, что не может иметь никакого названия.

Я не называю это обретением Бога, ибо как же ты можешь найти то, чего никогда не терял, как же ты можешь отыскать жизнь, которой сам и являешься? Слово Бог представляется имеющим ограничения не только вследствие неверного восприятия и употребления на протяжении тысячелетий, но также и вследствие того, что подразумевает наличие отделенного от тебя существа. Бог — это само Сущее, а вовсе 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 осознаешь Его.

Путь Креста, 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.

Путь Креста — 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 неосознанными, то в наше время Путь Креста по-прежнему остается 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 определенные 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, растет. Ты можешь быть одним из них.

Смысл просветления через страдание — Путь Креста — состоит в том, чтобы тебя вбросили в поднебесное королевство брыкающимся и вопящим. В конечном счете, ты сдаешься только потому, что больше не в силах противостоять боли, однако прежде чем утихнет, она может продолжаться еще 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 ты думаешь, сколько еще тебе нужно времени, чтобы ты смог сказать: “Я больше не буду создавать боль и страдание?” Сколько еще боли тебе нужно, чтобы ты смог сделать такой выбор?

Если ты думаешь, что для этого тебе потребуется еще какое-то время, ты получишь это время — и получишь боль. Время и боль — неразлучны.

## СПОСОБНОСТЬ ВЫБИРАТЬ

*А как же насчет всех тех людей, которые, похоже, действительно хотят страдать? У меня есть подруга, у которой есть партнер, который ее оскорбляет, да и ее 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 этом контексте он не совсем точен. Высказывание типа того, что кто-то в своей, в его или ее жизни “выбирает” неконструктивные отношения или любую другую негативную ситуацию, только заводит не туда. 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, то, выражаясь духовно, будешь оставаться неосознанным. Это означает, что ты по-прежнему будешь вынужден думать, чувствовать и действовать согласно определенному 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 неосознанными, то есть полностью отождествленными 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 партнером, который ее оскорбляет, причем, не впервые. Почему? Потому что у нее нет выбора. Ум, который сформирован прошлым и поэтому обусловлен быть именно таким, какой он есть, всегда ищет возможность вос-создать то, что он уже знает и что ему уже знакомо. Даже если это больно, то, по крайней мере, хотя бы знакомо. Ум всегда придерживается уже изведенного. Незнакомое для него опасно, потому что он не знает, как его контролировать. Вот почему ум не любит настоящий момент и избегает его. Осознание настоящего момента образует просвет не только в стремнине потока 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, пребывая в состоянии отождествления себя с умом, способна вос-создавать только ту модель из своего прошлого, которую она заучила и в которой интимные отношения были неразрывно связаны и ассоциируются у нее с оскорблением и бесчестьем. С другой стороны, она может так действовать, опираясь усвоенный ею в раннем детстве стереотип, в рамках которого она изображается как ни на что не годная и заслуживающая 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 ее партнера есть свой список моделей бессознательного поведения, дополняющий ее. Понятно, что она сама создала эту ситуацию, но тогда кем или чем является эта самая “сама”, кто и что все это создает? Это всего лишь ментально-эмоциональные модели прошлого, и больше ничего. Почему “она” все это делает? Если ты скажешь ей, что она выбрала свое состояние или ситуацию, то только усилишь ее чувство отождествления с умом. Но является ли модель, которая хранится в ее 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 ее искусству осознания внутреннего тела. Продемонстрируй ей смысл присутствия. И как только она станет способной получить доступ к силе настоящего момента и, тем самым, прорвется через свое обусловленное прошлое, у нее *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 хватает присутствия, а для того, чтобы рассеять тьму, в тебе недостаточно света. Ты не целостный, ты не весь здесь. Ты еще не совсем пробудился. А пока это так, то обусловленный рассудок 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 сделали что-то 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 набит 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 осознаешь. Разве ты можешь обижаться на то, что кто-то заболел? Единственным подходящим ответом здесь является сочувствие.

*Тогда получается, что никто не несет 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 неосознанности и только приумножать страдание. Ты будешь продолжать тащить тяжелую ношу, состоящую из страха, конфликтов, проблем и боли. Страдание, порожденное таким образом, в конце концов, вытолкнет тебя из состояния неосознанности.

*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 2000 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 своего 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 осознаешь то, что ничто из того, что ты сам когда-либо делал или что было сделано по отношению к тебе, не в силах даже слегка задеть лучезарную суть того, кто ты есть. Тогда вся концепция прощения становится ненужной.

*А как мне дойти до этой точки осознания?*

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.

© Николай Лаврентьев.

*Перевод с английского.*

Москва 2003 г.

Новая редакция 2007 г.

[loverentiev@mtu-net.ru](mailto:loverentiev@mtu-net.ru)