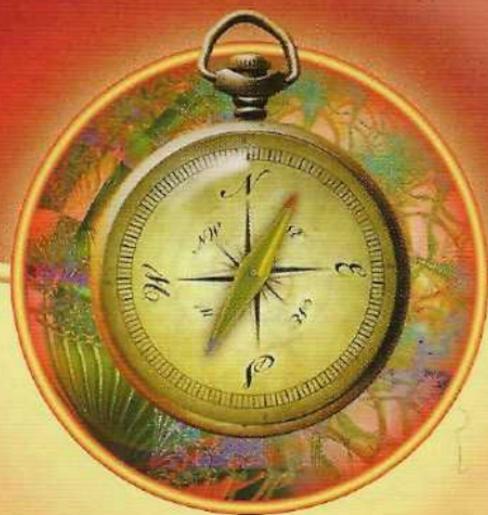


ФРЭНК КИНСЛОУ



СЕКРЕТ
ИСТИННОГО
СЧАСТЬЯ

СОФИЯ

Содержание

Введение.....	5
Глава 1. Кто я?.....	15
Глава 2. Как научиться смотреть на мир по-новому.....	45
Глава 3. Как работает ум.....	61
Глава 4. Как работает время.....	67
Глава 5. Внутримыслие.....	75
Глава 6. Как обустроить будущее.....	97
Глава 7. Твои проблемы — не проблема.....	100
Глава 8. Как превзойти счастье.....	111
Глава 9. Память не разумна.....	135
Глава 10. Починить испорченный ум.....	150
Глава 11. Преодолеть душевную боль.....	167
Глава 12. Преодолеть физическую боль.....	197
Глава 13. Совершенные взаимоотношения.....	218
Глава 14. Как Не-знать.....	241
Глава 15. Когда ты становишься просветленным.....	273
Глоссарий.....	304
Библиография.....	310

Отзывы о книге «Секрет истинного счастья»

Доктор Кинслоу приглашает нас в чудесное путешествие — просто быть... просто найти себя... просто обрести блаженство. Он подлинный мастер, ибо за его словами стоит личный опыт. Он показал мне, что можно испытывать блаженство даже тогда, когда тебе лечат зубы.

Кимберли Фабре, стоматолог

Я получил огромное удовольствие от книги. В каждой главе, в каждом предложении, в каждой аналогии я находил что-то настоящему ценное для себя. Я носил эти идеи с собой, а когда замечал, что в моем сознании они начинают звучать тише. Это был знак, что пора читать следующую главу.

Майкл Левеске, врач

Путь, на который я ступила, раскрыв книгу «Секрет истинного счастья», незаметно увел меня из привычного комфортного гнезда, и я попала в пространство глубочайшего осознания своего Я. Меня наполнило непреходящее чувство радости и безмятежности. Я очень благодарна этой книге и ее автору.

Роуз Летьер, специалист по фэн-шуй

К сорока годам я перепробовала множество техник исцеления, посещала самые разные семинары... Но только после прочтения «Секрета истинного счастья» и практики разработанной Фрэнком системы самоисследования я смогла по-настоящему исполниться безмятежности. Его техники просты и удивительно эффективны.

Лайза Толе, преподавательница испанского языка

Эта книга ведет нас даже дальше, чем обещано в названии, — она приглашает к глубочайшему удовлетворению и самореализации, которые есть наивысшее состояние для каждого человека.

Джеймс Э Хансон, журналист

Уже одно только чтение «Секрета истинного счастья» приносит радость и удовлетворение — еще до того, как порожденная этим текстом внутренняя работа начинает приносить практические результаты. Книга навела меня на очень важные мысли о жизни и помогла понять, насколько призрачны грани между моей работой, отдыхом и бытом.

Дик Бисбинг, судебный эксперт

Слава Богу, Фрэнк наконец изложил на бумаге кое-что из того, что творится у него в голове. Теперь те из нас, у кого нет ключей к

тайнам мироздания (а также те, у кого есть целая связка ключей, по кто не знаком с «тайной историей» Вселенной), наконец обрели доступ к его едва различимым тропам счастья и к простым инструментам, позволяющим жить радостно. Я очень благодарна за эту книгу.

Рэй Бёрд Бэйлз, психолог-консультант,
групп-лидер и преподаватель литературного художественного
творчества для женщин

Я в восторге от книги. Она указывает прямую дорогу к Чистому Сознанию. Это дивное напоминание о том, что для обретения Чистой Любви нам ничего не нужно делать и не нужно никуда идти.

Роб Угтаро, преподаватель *Техники Александра*

«Секрет истинного счастья» — книга, от которой невозможно оторваться. Легкие для понимания и применения техники помогли мне побороть стресс, наполнив свою повседневную жизнь радостью и покоем. Уверенно рекомендую эту книгу всем, кто хочет освободиться от нервозности и изменить свое отношение к жизни.

Брайс Филлипс, бухгалтер

В своей глубокой книге «Секрет истинного счастья» Фрэнк Кинслоу показывает нам путь за пределы ума, чтобы ощутить жизнь в полную силу — так, как она была задумана. «Секрет истинного счастья» принадлежит к числу книг, которые хочется перечитать самому и дать почитать друзьям.

Кэти Кох, медсестра

Я знаю Фрэнка Кинслоу много лет — как друга, как целителя и как учителя. В этой книге собраны ценнейшие мысли и техники, которые способны очень помочь нам в борьбе со стрессом и жизненными трудностями.

Майкл Д. Перкинс, адвокат

В главе, посвященной квантовой механике, доктор Кинслоу подчеркивает, что экспериментатор может влиять на результаты эксперимента. А благодаря осознанию собственного Я мы становимся одновременно и экспериментом, и экспериментатором! Эта книга может научить многому.

Джон А. Томпсон, изобретатель, инженер,
один из изобретателей *QR Powder*

Введение

Проблема не в проблемах

Существует проблема, разрушающая наш мир, — ее держат от тебя втайне. Наши родители и учителя невольно берегли и скрывали эту тайну — причем вовсе не по злому умыслу, а из невежества. Век за веком эта проблема непрерывно усугублялась — в результате какой-то непостижимой магии накопления ошибок. Если мы и дальше не попытаемся решить ее, вполне вероятно, что в течение ближайших поколений наше человечество *просто исчезнет с лица Земли*.

Даже самые эгоистичные, поглощенные только собой люди ощущают тихую пульсацию безумия, пронизывающую повседневное существование. Тут не обязательно задумываться о чем-то далеком, вроде состояния дождевых лесов или мирового океана. Разрушающие окружающую среду силы действуют у нас под самым носом — на наших кухнях и в ваннных комнатах. То, что происходит со средой, очень важно — и все же проблема в другом. Многие нации настолько не доверяют друг другу, что порой дело доходит до войн, в границах отдельных государств люди гоже не чувствуют ни покоя, ни удовлетворения.

Однако проблема не в беспокойстве целых стран и отдельных граждан. Социальные структуры далеки от нужд людей и обезличены. Утрачивает свое значение семья как таковая, несмотря на наши отчаянные попытки углубить семейные связи. Поддаваясь влиянию этого больного мира, мы страдаем от все новых и новых недугов — физических и психологических. При этом мы до сих пор не способны понять исходную проблему — источник всех наших невзгод.

Это плохие новости. А хорошая новость в том, что есть уже люди, которые обнаружили причину нашего плачевного состояния. Они не принадлежат к какому-то единому культурному, образовательному или экономическому слою и не объединены какими-то общими философскими или религиозными взглядами. Единственное, что их объединяет, — это их умение нейтрализовать все проблемы, устраняя их «корень».

А теперь самая хорошая новость. Жизнь таких людей полностью изменилась к лучшему. Они энергичны, продуктивны и исполнены любви. Они сохраняют безмятежность даже в самых сложных обстоятельствах. На самом деле спокойствие, безмятежность и радость естественны для человека, живущего *за пределами проблем*.

Мы словно спали все это время. Сон был глубоким, сновидения сладкими. Но сновидения — это иллюзия. А ведь после пробуждения нас ждет исполненная чудес фантастически богатая жизнь. Однако мы все еще спим. Нельзя жить в дреме. Наш шанс получить свое подлинное человеческое наследство — быстро стряхнуть с себя сон. Некоторое количество людей уже пробудились и сейчас пытаются растормошить остальных. *Если ты еще спишь, если у тебя есть проблемы, я призываю тебя проснуться и встать в полный рост* Можно ли представить себе более важную и приятную задачу?

Есть одно расхожее определение безумия, которое очень хорошо подходит к теме нашего разговора. Формулировка приблизительно такова: *«Безумен тот, кто, продолжая действовать по-старому, ожидает новых результатов»* Так почему результаты остаются прежними, даже когда мы действуем по-новому? Стоит нам преодолеть старые трудности, как на их месте возникают новые. Наши проблемы не только множатся, но и усугубляются. Воины, глобальное потепление, «супервирусы», порожденные злоупотреблением

антибиотиками, угрожают самому выживанию человечества. Штамм нашего безумия матерееет с каждой проблемой, ко горую мы решаем.

Почему так? Почему новые знания порождают потребность в еще больших знаниях? И почему мы чувствуем, что все меньше контролируем ситуацию? Сколько бы нового мы ни узнавали о разуме, теле и взаимоотношениях, это не приносит желаемого эффекта. Мы живем в эпицентре информационного взрыва. Данные из всех уголков Земли текут сплошным потоком со сверхсветовой скоростью. Они нарастают экспоненциально — а вместе с ними количество и глубина наших проблем!

Как и большинство людей, я пытался решить свои проблемы при помощи манипулирования средой. Я изучил множество методов и философий, призванных разрешать наши повседневные противоречия. Естественно, изучение — это усвоение *умом*. И ум мой приветствовал все поставляемые ему идеи. Я, подобно мухе, запутался в паутине собственной ментальной матрицы — и каждая идея была заражена ядом моего эго, которое само же и является творцом губительной сети. Это очень коварный яд, который истощает, не убивая. Когда ты отравлен, все эти идеи кажутся вполне здоровыми. Они вроде бы должны устранять проблемы — однако на деле лишь множат их. А я прилежно изучал новые техники для их решения. Зарабатывал больше денег, налаживал взаимоотношения с людьми, становился «духовнее». Однако количество разнообразных неудач, трудностей и бед в моей жизни не уменьшалось. Проблемы накатывались на меня одна за другой, как прибой на морском берегу.

Наконец я понял, что накапливание информации просто не способно избавить меня от проблем. И тогда меня обьяло ни с чем не сравнимое умиротворение. Я осознал, что упорная работа, тщательное планирование и добрые намерения не дают рецепта безмятежности. Уже само по

себе это осознание принесло мне больше покоя, чем планирование всей моей жизни.

Я всегда считал, что не являюсь безумцем, поскольку «действую *иначе*». Но, остановившись на мгновение и оглянувшись назад, я честно признался себе, что единственное слово, которое адекватно описывает мою жизнь, — это слово «безумие». Моя жизнь в значительной мере состояла из длительных периодов своего рода бессознательного «тихого отчаяния». Затем, когда отчаяние всплывало на сознательный уровень, я окунался в неистовую и хаотичную деятельность. Я думал, будто у меня в обрез времени на достижение моих целей — на обретение счастья. Между тем возжеленное счастье все же иногда наносило мне краткие визиты. Эти счастливые периоды сосредоточивались вокруг какого-нибудь события — приобретения новой машины, влюбленности, серьезных денежных поступлений. Однако счастье никогда не заглядывало ко мне надолго. Оно длилось несколько часов или даже дней, а затем снова удалялось на недели или месяцы. Дошло даже до того, что я уже не мог наслаждаться своим счастьем, ибо с самого начала тревожно предчувствовал его утрату. Моя жизнь была всего лишь отражением всеобщего перманентного безумия, которое мы принимаем за норму жизни.

Приведенное выше определение безумия предлагает нам не ожидать новых результатов, выполняя одни и те же действия. Когда мы собираем свежую информацию и используем ее для решения своих проблем, нам кажется, будто мы делаем что-то новое. Так что источник наших трудностей — не в монотонности действий. Так в чем же основная проблема? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно спросить себя: «Какая часть процесса решения проблем всегда остается неизменной?»

Лишь один аспект этого процесса все время остается одним и тем же: *ум*. Каждая наша проблема вначале филь-

труется через ум. Получается, что исходная, ответственная за все остальные проблема — это ум. Или, если быть более точным, — то, как этот ум работает, когда остается без присмотра. Ум — это инструмент. Он нуждается в управлении. Нельзя позволять ему работать по своему усмотрению. Ты — *неум*. Ты контролируешь свой ум. По меньшей мере — *должен контролировать*. Однако наш ум присвоил себе управление, пока мы спали, подобно тому как это сделал Хэл — вышедший из-под контроля компьютер в фантастическом фильме «Космическая одиссея 2001».

Во время этого «лунатического сна» твой ум работает на автопилоте. Он оперирует рефлексам и реакциями. Он механически повторяет те же действия, какие выполнял и в прошлом, — ведь ты *отсутствуешь* и сознательно направлять его некому. Видишь, в чем дилемма? Если ум управляется рефлексам и памятью, как он может решать проблему, вставшую перед тобой в данный момент? Если тебе предложат решить арифметическую задачу и скажут, что это задача на сложение, тогда как на самом деле она на вычитание, ты получишь неверный ответ. Твои арифметические навыки безупречны, а ответ все равно неверен. Вот мы вроде бы и решаем свои жизненные задачи правильно, по ответы не сходятся, — а если и сходятся, то далеко не всегда. Мы удивляемся, почему у нас ничего не получается, перепроверяем свои вычисления... Но до тех пор, пока мы думаем, будто наша задача *на сложение*, правильного решения не будет. Мы все делаем верно, а в ответе — ошибка.

Вот и в жизни мы используем *сложение* в мире *вычитания*. Сколько бы мы ни старались решить свои жизненные задачи-проблемы, в итоге они только накапливаются: больше страданий, больше боли, больше разрухи. Мы оглядываемся по сторонам и видим: все вокруг делают то же самое... Не могут же ошибаться все? Так что, по-видимому, и мы ведем себя правильно. Остается только предположить,

что люди рождены для страданий. «Люди всегда страдали и всегда будут страдать», — убеждаем мы себя, стараясь утешить свои глубоко обеспокоенные души. Но это никак не объясняет некоторые отклонения от «нормы» — наличие индивидуумов, которые поднялись над страданиями и утверждают, будто все мы можем и должны сделать то же самое. Да, наши родители, и учителя, и лидеры всю дорогу лгали нам — поверив лжи своих собственных родителей, учителей и лидеров. Однако с этой ложью можно покончить — и времени на это нужно ровно столько, сколько на один удар сердца одного поколения.

Мы упустили одну-единственную фундаментальную истину. Очень простую истину, которая так легко ускользает от внимания ума. Я нашел ее лишь после сорока лет поисков, и то лишь путем отрицания — путем *вычитания*, если хочешь. И я поделюсь с тобой этой истиной в своей книге. Я не считаю себя авторитетом или большим знатоком в этой области. Нет у меня и каких-то особых талантов, которые помогли бы мне стать более успешным, чем сможешь ты. *Внутренняя безмятежность и свобода от проблем — врожденное право каждого из нас.* Я просто делюсь тем, что узнал. Мне не кажется, что я уже закончил постижение чуда собственной жизни. На самом деле работа над этой книгой раскрыла меня для еще более полной реализации того блаженства и любви, которое есть мое *Истинное Я*. Пока я писал, часы и недели омывали меня, словно океан — глубокий и безмолвный. Прежде всего я писал для себя. Но при этом всегда помнил и о тебе — обо всех вас.

Цель этой книги

Эта книга — практический путеводитель к обретению безмятежности. В ней четко определено, что такое безмятежность, почему люди так редко чувствуют ее, почему

она так важна для полноты жизни и как ее обрести, не изменяя своего образа жизни.

Эта книга уникальна среди множества селф-хелповских и духовно ориентированных текстов, поскольку сочетает в себе три основных метода обучения, слитые воедино: *простое представление, углубленноерассмотрениематериала и практические методы работы*. Взяв в руки эту книгу, любой человек может в считанные минуты обрести безмятежность — мать-одиночка и директор большой компании, святой и грешник.

Нам часто твердят, что за деньги счастье не купишь. Однако я из собственного опыта знаю, что купить за деньги счастье можно. Точно так же, как секс, веру и положение в обществе. При этом счастье — это штука, обусловленная целым рядом факторов. И эти факторы, или условия, определяются самим индивидуумом. Например, заработав за день сто долларов, бедняк станет плясать от счастья, а какой-нибудь олигарх разрыдается. Что осчастливит тебя сегодня, может опечалить завтра. Повышение по службе может стать причиной стресса, который совершенно обезценит рост зарплаты и статуса. Обретенное счастье очень быстро превращается в бесплотный пар воспоминаний, заставляя нас жить прошлым

Покой не обусловлен. Он везде и всегда. Безмятежность не купишь за деньги. Ее не обретешь ни упорным трудом, ни усилием воли, ни изнурительными духовными практиками. В нашу жизнь закралась коварная ошибка. Именно безмятежность, а не счастье гасит неутомимое пламя желаний и дарует сердцу удовлетворение. Мир в душе составляет самую суть эмоций и мыслей и все же находится вне досягаемости их обоих.

Устойчивый внутренний покой — редкая штука. Даже самое мимолетное соприкосновение с ним неведомо многим людям. Существует почти всеобщее непонимание в

отношении того, что он собой являет и какой практической ценностью обладает Лишь немногие осознают, что внутренняя безмятежность представляет собой одну из характеристик того, как мы ощущаем свое *Истинное Я* *Истинное Я* — это основа, из которой приходят все наши чувства, мысли и действия Именно безграничное и неизменное *Истинное Я* является источником безмятежности В этом секрет — в этом высшая тайна

Как работает эта книга

Книга раскрывает этот секрет уникальным способом Она рассматривает непостижимую особенность *Истинного Я* с многих точек зрения, обращаясь к твоему опыту и тем самым пробуждая твой интерес *Процесс обучения внутреннему покою глубоко парадоксален, поскольку обучить безмятежности нельзя* Однако мы можем преодолеть это кажущееся противоречие Каждый предложенный здесь шаг к обретению безмятежности подразумевает стимуляцию как интеллекта, так и сердца

Мой метод подходит и тем читателям, у кого преобладает левое полушарие, и тем, кому привычнее работать правым

Существует целая традиция интеллектуального прояснения сложнейших духовных концепций, когда мы шаг за шагом разбираем их при помощи простого логического языка С другой стороны, мы используем случаи из жизни, аналогии, анекдоты и трогательные истории — все это помогает тебе глубже погрузиться в материал и обрести живую связь с книгой

Третий шип нашего трезубца — реальный опыт покоя, обеспечиваемый интерактивными упражнениями *Самоосознанию* научить нельзя, но при помощи уникального метода *Ие-знания*, основанного на восьми внутренних

исследовательских «опытах», нам удастся мягко и безошибочно привести твоё сознание к восприятию *Истинного Я*. Этот троичный процесс работы с сердцем, умом и опытом тихо проходит на заднем фоне. На переднем же плане присутствует порождаемая этим процессом радость, исследовательский задор и тихий восторг от раскрытия все более глубоких проявлений твоего *Я*.

И все же как мы разрешим парадокс, что *безмятежности нельзя научить*? Техника — это мост, который остается позади, как только препятствие преодолено. Привычка полагаться на технику делает нас зависимыми от этой самой техники, а внутренний покой должен расцветать без зависимостей. Привязанность к технике заставляет нас ходить по мосту взад-вперед всякий раз, когда хочется покоя. В таких условиях устойчивая безмятежность невозможна. На страницах этой книги я призываю тебя понемногу избавляться от потребности в технике. На это направлен и текст, и упражнения. Закончив читать книгу, ты станешь ощущать внутренний покой без помощи со стороны учителя или техники.

В конце концов освобождение от техники приводит к обретению того, что я называю «импульсом». *Импульс* — это свойство, позволяющее тебе интуитивно возвращаться к безмятежности всякий раз, когда ты ее на какое-то время утратишь. Те, кто изо всех сил стараются обрести внутренний покой, скоро убеждаются, что их усилия сами по себе отгоняют это состояние. В травмирующие моменты безмятежность совсем теряется из виду — ее уносит ураганом противоречивых эмоций и неотступных мыслей. Когда же ты обретаешь *импульс*, то при утрате внутреннего покоя он всякий раз восстанавливается сам по себе — тебе не нужно прилагать дополнительных усилий и даже вообще о чем-то таком задумываться. На этом этапе проблемы больше не

липнут к тебе, жизнь становится свободной и непринужденной.

Книга написана простым языком. *Это рабочее пособие, не требующее работы.* Такой практичный подход к принципам, которые принято излагать тяжеловесно и сложно, позволит твоему уму работать эффективно, а упражнения помогут избавиться от суеты и обеспечат ясность мышления. Я потрудился дать определение ключевым словам, которые могут вызвать недопонимание. Поэтому почаще обращайся к глоссарию в конце книги. Он очень облегчит для тебя обретение *импульса*.

Я ни в коем случае не предлагаю тебе принять мои слова на веру. Опирайся на собственный опыт и проверяй все спорные концепции на практике, выполняя соответствующие упражнения из книги. Лишь тогда ты сможешь разложить необъятную тайну своего *Истинного Я* на удобоваримые маленькие кусочки. Такие порции ясного понимания в сочетании с соответствующим этому пониманию опытом обеспечат тебе живое и непосредственное восприятие собственного *Истинного Я*.

Пожалуйста, прими мое приглашение— прочти эту книгу и поделись изложенными здесь идеями с другими людьми. Это искреннее приглашение присоединиться к празднованию жизни. Это подношение от сердца к сердцу, от *Истинного Я* к *Истинному Я*.

Фрэнк Кинслоу
Сарасота, штат Флорида, 2005, Новый год

КТО Я?

Я есть то, что я есть.

*Моряк Панай**

Я вышел из игры

Я так и не стал взрослым окончательно. До сих пор прекрасно помню, какое это блаженство — рисовать на асфальте обмакнутой в грязь палкой или созерцать, как белоснежные облака проплывают по лазурному небу. Или же наблюдать дивную картину, как росинка с дружественной помощью ветерка пытается вырваться из паутины. Глаза ребенка — глаза святого.

Я всегда думал, что детство и зрелость не должны враждовать друг с другом. Я чувствовал это еще в детстве, когда учился быть взрослым. Большинство из нас просто предало детство. Ты об этом знаешь? И тогда мы забываем. Нас соблазняет чистая сила зрелости. Мое детство прошло в послевоенной Японии. Мне было десять лет, когда я впервые осознал битву между невинностью простого бытия и ответственностью владения собой. А случилось это так.

Я занимался дзюдо. Каждый день после обеда я перекидывал через плечо свернутую в рулон и перевязанную коричневым поясом *дзюдо-ги*** и шел в *додзё****. Я проходил

* Персонаж комиксов и мультфильмов (с 1929 года), особенно популярных в 1930-е гг., смешной морячок, обладавший способностью превращаться в суперсилача каждый раз, когда он съедает банку консервированного шпината. Художник Э. Сигар. (Ссылка приведена дословно из словаря *Lingvo 12*.)

** По-русски эту одежду принято называть «кимоно».

*** *Додзе* (яп.) — зал для занятий боевыми искусствами.

мимо маленьких тускло освещенных домишек, которые толпились вдоль узких извилистых улиц Йокогамы, словно селяне, опершиеся локтями о забор и торопливо обменивающиеся последними сплетнями, пока темнота не разделила их стеной молчания. Тонкие серые дымки от дровяных жаровен *хибачи* поднимались в неподвижный воздух, как духи змей. Зависнув над городом, они вдыхали тьму, а затем поднимались выше, тихо крадучись над крытыми деревом крышами. Вскоре на улицы выходил продавец *собы**. «Сооооо-баааа!» — кричал он, и его голос проходил сквозь дома, собирая мысли жильцов. Я сворачивал с улицы в один из бесчисленных тесных проулочков, которые разделяли дома. Всего несколько шагов — и я оказывался в крохотном дворике мастера дзюдо, где чудом помещался сад и дом.

Сэнсэй был одним из четырех людей в мире, которые на тот момент обладали черным поясом 10-го дана — наивысший ранг в дзюдо. Я чувствовал — хотя и не был уверен до определенного момента, — что этот человек исполнен покоя. Говорил он мало, но, если уж говорил, безмятежности в его словах было намного больше, чем мыслей.

Мой же покой в то время стремительно таял. Я учился быть взрослым. Как американец, я был крупнее своих японских ровесников. Вместо техники я использовал против своих противников грубую силу. Однажды вечером сэнсэй объявил, что я — самый сильный в группе. И тем же вечером он задал мне *рандори* (учебный поединок) против мальчишки, который мне практически в пуп дышал. Окрыленный недавними похвалами мастера, я был уверен в исходе схватки. До сих пор помню, как мне представлялась моя победа. Я собирался провести сложный и довольно экзотический прием, в результате которого этот недомерок вылетит че-

* *Соба(яп.) — гречневая лапша.

рез бумажное окно прямо во двор. Однако, к счастью для меня, все получилось далеко не так, как я задумал. История неприятная, поэтому буду краток. Проворный соперник упорно отказывался от моих настойчивых предложений покинуть зал через окно, — более того, он делал встречные предложения, от которых я не мог отказаться. Тем вечером и несколько раз подряд созерцал потолок *додзё*.

Хотя я изначально и не был готов к такому повороту, однако каким-то образом мне удалось принять ситуацию. Произошла поведенческая коррекция, которую люди называют «перевоспитанием». Моя спина и татами — до того момента практически не знакомые друг с другом — быстро становились добрыми друзьями. Хотя поединок, по-видимому, длился всего минут десять, мне показалось, что прошло десять часов. Когда мы с Дьяволом Цунами (так я прозвал про себя этого малыша) обменивались поклонами в ознаменование окончания поединка, все присутствующие в *додзе* вежливо прятали улыбки... В довершение ко всему кто-то из учеников сказал мне, что моему противнику всего шесть лет, — эти слова были как соль на свежие раны. Ни до, ни после занятия я больше не видел этого мальчишку в *додзё*. Полагаю, он слишком превосходил всех нас в технике, чтобы заниматься с нами в одной группе. И вообще, я уверен, что основное его занятие состояло в том, чтобы ездить из *додзё* в *додзе* и умирять раздувшиеся эго, наряженные в *дзюдо-ги*.

Уже на следующий вечер — когда я угрюмо размышлял над тем, как же это получилось, что я вот так вдруг все потерял, - сэнсэй обучил нас системе *вода в животе (Belly Water System)*. Это техника, предполагающая верховенство сознания над материей и направленная на укрепление силы тела через успокоение ума. При выполнении этого упражнения весь гнев и чувство унижения, переполнявшие меня с предыдущего вечера, утекли без следа, словно вода из треснувшего

кувшина. Я был пуст. И образовавшуюся пустоту заполнило *присутствие*, которое лишь созерцало со стороны все, что я делал. Мне удалось воссоединиться со своим *Истинным Я* — и его присутствие переполнило меня чувством защищенности и завершенности. Я ощутил нерушимую безмятежность, никогда не возникающую из каких-либо других источников. Я помню этот опыт столь отчетливо из-за контраста: гаев и разочарование сменились покоем и ощущением внутренней силы — и на это ушли считанные секунды. Сегодня, оглядываясь назад, я не сомневаюсь, что сэнсэй изначально так все и задумал.

И есть еще одна причина, почему тот опыт покоя так отчетливо отпечатался в моем сознании. В том возрасте (целых десять лет) подобного рода переживания уже стали для меня редкостью. Чудо жизни понемногу тускнело. Я соблазнялся обещанием могущества, обретаемого через силу. Учителя, родители и даже ровесники всячески демонстрировали мне, что, если я задумал получить то, чего хочу от жизни (или то, чего хотят от меня они), мне нужно быть дисциплинированным, волевым и трудолюбивым. Но теперь в этой бочке меда появилась ложка дегтя: мне снова открылась безмятежная сила детства — и она очень мне понравилась. И вот, с одной стороны, я почувствовал, что в непосредственной близости от меня есть некое легкое игривое присутствие. А с другой — все вокруг заверяли меня, что мне необходимо научиться контролировать себя и свою среду — только в этом случае я смогу добиться блестящих успехов в жизни.

Прошло еще полвека, прежде чем я вновь открыл для себя безмятежность, объявшую меня в *додзё* в Йокагаме. И я все же научился контролировать среду — но не так, как меня побуждали учителя. Я просто позволяю своему *Истинному Я* делать это за меня. Я *вышел из игры*.

Пробуждение

Безмятежность, которую я открыл, — это симптом определенного состояния. Она не является результатом постижения или каких-то особых усилий. К большинству людей она приходит слишком редко и не тогда, когда они сознательно ищут, — за исключением случаев, когда человек хорошо знает, где и как искать

На страницах этой книги мы откроем тайну обретения безмятежности. Я отдал поискам безмятежности всю свою взрослую жизнь. Я проводил годы в глубоких размышлениях, уединившись в горах далеких экзотических стран. Я год за годом посвящал медитации по несколько часов ежедневно — в попытках обрести и удержать покой. После тридцати пяти лет упорной «духовной» работы я был не (жиге к обретению стабильного внутреннего покоя, чем в самом начале своего путешествия. Исполненный уныния и разочарования, я наконец отказался от дальнейших попыток. Отказался от всего, что определяло мою жизнь, и обнаружил на освободившемся месте лишь пустыню. Но и там безмятежности не было. Все, что у меня осталось, так это малая искорка надежды.

Однажды, когда я сидел в кафе при книжном магазине *Borders* в городе Флинт, штат Мичиган, глядя в пластиковую чашку с безвкусным зеленым чаем, эта последняя искорка надежды угасла. Когда это произошло, все замерло. Сама Вселенная перестала дышать. И едва различимая в этой недвижимости присутствовала песчинка безмятежности. Когда мое сознание было привлечено к ней, я ощутил себя подобно Алисе, падающей в кроличью нору. Падая, я стремительно уменьшался в размере, словно камешек, летящий с высокого моста. Через миг произошел взрыв. Он был похож на Большой Взрыв, но только вместо огня и камней

образовалась безмятежность. В результате этого взрыва моя Вселенная наполнилась веществом покоя.

Столик в кафе. Солнце, пробиваясь сквозь облака, грело мою спину. Зал гудел голосами, а в динамиках под потолком тихо журчал джаз. Я сидел, сжимая в ладонях чуть теплую чашку с чаем. Все было так же, как прежде, за исключением того, что помещение теперь наполнилось ясным живым светом — светом безмятежности. Каким образом целая вселенная уместилась в тот маленький зальчик, и без того наполненный людьми и книгами, мне неизвестно. Но она появилась там — и никто не заметил. Галактики и катаклизмы творения легко проходили сквозь наши тела — и никто этого не замечал. Дыхание мое не изменилось, но по лицу заструились слезы, падая на стол возле чашки. Студентка, занимавшаяся вместе с друзьями за соседним столиком, встретила со мной взглядом и быстро отвела глаза.

Словно по какому-то незримому сигналу мое сознание сжалось в бесконечно малую точку — мерцающую вспышку меньше самой малой субатомной частицы. Я наблюдал, как из лучистой энергии сгущались облака и смешивались друг с другом. Из этих лучистых паров прорастали живые духи деревьев, и морей, и плодородных полей — лишь для того, чтобы снова раствориться в бесформенной энергии. Я был повсюду — больше всего самого большого и меньше всего самого малого.

Когда эти вихрящиеся энергии творения померкли, я снова обнаружил себя в обыденном настоящем, которое мы так уверенно называем «реальным миром». В мое сознание вновь ворвались голоса людей, и музыка, и запах кофе, и гренок. Однако все это перестало быть обыденным. Слезы подсыхали, и я видел все вокруг более отчетливо. Все казалось свежим и чистым, озаренным изнутри. Все формы одновременно ощущались как энергия. Однако было еще нечто, скрытое глубоко в самых тонких формах энергии.

Это нечто непознаваемо, и все же я его осознавал. Оно было разумным и сознательным. Но в первую очередь — сострадательным. Это и было Состраданием. И каким-то образом я был Этим.

Импульс

Состояние внутренней безмятежности и блаженства продолжалось около пяти недель. Занимаясь повседневными делами, я замечал, что рутина наполнилась особого рода непринужденностью. Иногда я чувствовал себя отделенным от явлений мира, как будто безмятежность подняла меня над суетой, но при этом я оставался неотъемлемой частью происходящего — был един со всем этим. Не думаю, что такая перемена стала заметна для родных и друзей. Она была столь же тонка, сколь и глубока. Вполне возможно, что на самом деле это состояние вовсе даже и не стало менее интенсивным со временем — просто я его ассимилировал. Я привык к нему, и жизнь стала казаться мне такой же нормальной, как и прежде, за исключением одного — в ней появилось нечто настолько невообразимо приятное и в то же время совершенно естественное, что я решил рассказать нам об этом в книге.

С того дня мне больше не нужно искать безмятежности. Да, порой я утрачиваю ее на полдня... иногда на более долгий срок. Но она всегда возвращается. И мне для этого не приходится прилагать ни малейших усилий. Внутренний покой приходит ко мне, как ребенок к матери после долгого отсутствия. Мы обнимаемся, словно родитель и дитя, и продолжаем свою совместную жизнь, не особенно заботясь о тяготах повседневности.

Я называю это спонтанное возвращение к состоянию безмятежности «импульсом». Суть процесса в том, что напряжение и разочарование, тревога и неудовлетворенность

просто угасают, теряя свою власть над тобой. Негативные силы в отсутствие бурных эмоций, которые их изначально питали, превращаются в безвредных призраков. Большинство людей могут пребывать в негативном состоянии дни, месяцы или даже годы. Наш ум полностью занят проблемами, он вновь и вновь переживает травмирующие события и репетирует пламенную речь для своего внутреннего суда. В плену у негативных мыслей ум совершенно упускает хрупкую прелесть каждого текущего момента. На самом деле, для того чтобы мышление вышло из-под контроля, даже не требуется какое-то из ряда вон выходящее событие, которое отвлекло бы ум от настоящего. Приходилось ли тебе, приехав на машине на работу вдруг понять, что ты совсем не помнишь саму поездку? Тело в сотрудничестве с автомобилем доставило твой ум куда надо, а он сам в это время был занят чем-то совсем другим. Ты можешь сказать, что по пути на работу не произошло ничего достойного внимания, однако вопрос в другом. Дело в том, что такое авто-мышление само по себе составляет проблему. Или, если быть более точным, оно является симптомом кое-чего глубоко неправильного.

Вот поэтому я и написал эту книгу.

Во-первых, мне хочется заинтересовать тебя поиском внутренней безмятежности. Стоящий перед тобой выбор предельно прост, безмятежность или проблемы. По большому счету, это единственный доступный нам выбор.

Во-вторых, я хочу, чтобы ты знал, насколько легко пребывать в состоянии безмятежности. Тебе вовсе не нужно посвящать свою жизнь поиску этого состояния, как делал я. На самом деле *поиск безмятежности — гарантия того, что ты ее не найдешь*. Я хочу, чтобы ты на личном опыте почувствовал, как безмятежность устраняет все проблемы, позволяя тебе наслаждаться богатством и красотой жизни.

Наконец, я хочу, чтобы ты обрел *импульс*. Когда безмятежность непринужденно заполнит твою жизнь, я смогу считать свою работу выполненной. Но прежде, чем мы перейдем к собственно опыту безмятежности, нам необходимо ответить на два вопроса. Давай их рассмотрим.

Чего ты хочешь?

На первый взгляд, совершенно невинный вопрос: «*Чего ты хочешь?*»

Желание произвольно. И его механизм кажется совсем простым. Приходит желание, и ты хочешь получить объект своего желания. Если ты голоден, тебе хочется пищи. Если одинок, тебе хочется компании. Но откуда приходят эти желания? Нам известно, что некоторые из них обусловлены физическими и психологическими потребностями — например, жажда и любовь. Однако есть и такие, с которыми вроде бы не связаны никакие конкретные потребности. Возможно, тебе хочется купить красный гоночный кабриолет вместо более практичного семейного седана. А что ты скажешь по поводу желания иметь хромированный бампер, тогда как и твой теперешний вполне функционален?

Что порождает «желание без потребности» — страсть, которая бывает столь неумемной и в конечном счете столь разрушительной?'

Если ты предпримешь вместе со мной небольшое исследование этого простого вопроса, обещаю: твоя жизнь изменится — причем не чуть-чуть, а очень и очень глубоко. Ты обнаружишь целый мир, спрятанный под поверхностью своих мыслей. Это не мир теней и не отражение других уже известных тебе миров. Мир, скрывающийся за этим вопросом, широк, и глубок, и чист. Это мир, откуда твоя жизнь миг за мигом черпает воздух для дыхания. И вход туда открывается ответом на вопрос: «*Чего ты хочешь?*»

Эта книга может открыть перед тобой много удивительных дверей, но на самом деле есть лишь одна дверь, куда тебе действительно нужно войти. И нет никакой необходимости искать чего-то большего, чем это простое откровение. Возможно, тебе потребуется некоторая подготовка, чтобы войти в эту дверь, — и осуществить такую подготовку совсем не сложно. Тебе предстоит немало работы и еще больше радости. Сейчас тебя ждет путешествие — не из точки А в точку Б, но из слепоты в прозрение. Ты поймешь, что для обретения завершенности тебе никуда не нужно идти. Ничего тебе не нужно! Так что лучше представить себе это путешествие как расширение — своего рода раскрытие восприятия, ведущее к осознанию того, что *жизнь совершенна как она есть*.

Если это утверждение кажется тебе фантастическим или невероятным, тогда пристегни ремни. Мы с тобой отправимся в головокружительное путешествие, и ты вдруг осознаешь, как много прекрасного в жизни до сих пор проходило мимо тебя. Ты освоишь искусство видения и науку бытия. У природы нет проблем. Проблемы бывают только у людей. Когда человек осознает свою истинную природу, проблемы растворяются, как солнечный диск в безмятежной морской глади.

Вначале я предложу тебе учиться так, как ты привык на протяжении всей своей жизни: в линейной манере, с ориентацией на цель.

Мы приучены манипулировать вещами, чтобы обрести некоторую власть над окружающей средой. Это нормально, но противно природе. И такой подход сулит ряд опасностей. Есть другой, намного более масштабный подход к жизни, тоже подразумевающий ориентацию на цель, но в более широком смысле. Речь идет о функционировании, которое опирается не на ум, но на нечто *за пределами ума*. Это трудно объяснить, но очень легко пережить на опыте, если

только применить определенный метод. Читая эту книгу, ты совершенно произвольно овладеешь искусством "бытия". И свидетельством тому будут непринужденность и радость, которые наполнят твою повседневную жизнь. Течение времени станет ненапряженным, проблемы ослабят свою хватку. Собственная способность ярко и глубоко воспринимать даже самые обычные повседневные события будет порой просто ошеломлять тебя, наполняя сердце радостью и благодарностью. Подобно влюбленному в мир ребенку, ты снова начнешь смотреть вокруг невинными глазами.

Твое понимание будет всегда идти рука об руку с опытом, обеспечивая полноту познания. Например, если я излагаю тебе идею о том, что *безмятежность можно найти в промежутке между мыслями*, это имеет смысл лишь в том случае, если я научу тебя ощущать этот внутренний покой. Ты не должен принимать на веру ничего из сказанного мной. Ты убедишься, прав я или ошибаюсь, на собственном опыте, когда выполнишь упражнения. И если уж мы затронули тему этих упражнений (которые я называю *опытами*), то сейчас самое время заглянуть вперед и рассказать, что ждет тебя на страницах книги.

В ходе первого *опыта* ты научишься останавливать свое мышление.

Этот опыт призван подтвердить и проиллюстрировать идею о том, что ты не тождествен своим мыслям. Ты существуешь даже тогда, когда твой ум безмолвствует. Помимо того, что это упражнение является иллюстрацией упомянутой идеи, оно вдобавок исключительно функционально.

Даже если ты решишь ограничиться только первым упражнением (кстати, не волнуйся, если прежде ты уже пытался очистить свой ум от мыслей, но не сумел, — на этот раз тебе точно получится), то уже оно одно добавит тебе энергии, укрепит здоровье и даст возможность

более ярко и близко общаться с родными и друзьями. А ведь это только первое упражнение.

Есть еще семь других, которые научат тебя стимулировать иммунную систему, нейтрализовать последствия стресса (например, проблемы с пищеварением и повышение артериального давления), повышать свою энергетику и обострять ясность ума.

Но важнее то, что ты научишься преодолевать боль (физическую и эмоциональную), избавишься от страха смерти, а также сможешь полностью устранять любые проблемы.

Если ты уже заинтересовался, тогда держись за шляпу; *преодоление боли и устранение проблем — это только начало.* Эти восемь опытов-упражнений представляют собой ценнейшие инструменты для достижения более значительных результатов: если ты стремишься стать мастером в жизни, тогда тебе нужно отойти от *делания* и научиться *быть*. Именно об этом я намерен тебе рассказать.

Основная идея этой книги такова: *бытие более эффективно, чем делание.* Если ты хочешь обрести наивысшую радость и безмятежность, какие только может подарить тебе жизнь, то *сделать* что-либо для этого просто невозможно. Невозможно постичь целостность жизни по частям. И сколько бы у нас ни было денег, власти или друзей, это] о всегда недостаточно для полного счастья. *Чтобы быть счастливым, необходимо пребывать в состоянии безмятежности.* Приобретая новые умения или налаживая новые взаимоотношения, мы руководствуемся мыслью, что это поможет нам лучше контролировать то, что нас окружает. Мы думаем, что больше контроля означает больше счастья. Где-то в глубине нашей души теплится надежда, что мы можем в достаточной степени контролировать среду, чтобы обрести стабильное счастье. Опасное заблуждение. И значительная часть моей книги посвящена тому, чтобы

это заблуждение рассеять. *Власть над частями никому и никогда не давала возможности контролировать целое.* Знаешь ли ты кого-нибудь, кто был бы счастлив постоянно? То-то же

И вообще, что такое счастье? Действительно ли это то, что нам нужно, или же оно представляет собой лишь мираж? Позже мы поговорим об этом подробнее, но пока тебе важно понять, что счастье — это отнюдь не то, чего мы хотим в конечном счете. Оно не предмет наших самых сокровенных желаний. Счастье является частью проблемы, а не средством ее решения. Счастье подобно спортивной машине — это то, чего ты хочешь, а не то, что тебе нужно. Ты убедишься, что, сколь бы ни преуспел человек в погоне за счастьем, оно никогда не приносит того, что ему действительно нужно. Счастье всегда зависит от тех или иных условий. Если условия соответствуют твоим представлениям о счастье, ты счастлив. Если что-то выбивается из этих представлений, тогда ты не вполне счастлив. А когда дела идут совсем вопреки задуманному, то счастья как не бывало. Замечал ли ты когда-нибудь, что чем упорнее цепляешься за счастье, тем меньше его у тебя? Почему? Почему счастье столь неуловимо?

Мы счастливы, когда все идет хорошо. Но как часто события отвечают нашим ожиданиям? Оглянувшись на твою жизнь, легко убедиться, что моменты полного счастья были очень краткими — всего лишь пики. Эти пики счастья окружены обширными долинами обыденности. Понятно, что нас наполняет пьянящее чувство успеха, когда удается заарканить счастье, сколь бы кратким оно ни было. Это становится своего рода подтверждением, что в нашей жизни все идет хорошо, а будет еще лучше. Но мы почти никогда не оглядываемся за пределы этого зыбкого чувства удовлетворенности, боясь незримых сил, кот орые бурлят чуть глубже в уме — сразу за границами света. Растревожив их, мы

разрушили бы с таким трудом поддерживаемую хрупкую иллюзию. К счастью, нам не придется вечно плавать в этих пугающих мутных водах.

В непостоянстве счастья заключается глубокий урок. Но, боюсь, из нас никудышные ученики. Мы спим прямо за партой. И приходится повторять этот один-единственный урок снова и снова. А мы блаженно похрапываем, с каждым выдохом выпуская из себя жизнь, и все, что от нее остается, — это немножко слюны в уголках рта. Когда же нам все-таки удастся проснуться, мы осознаем, что суть урока в следующем: *бытие есть свобода. Делание без бытия — рабство*. Бытие — это простой акт *не-делания*. *Не-делание* состоит в том, чтобы вначале осознать свое *Истинное Я*, а потом наблюдать, как посредством *Истинного Я* и создается наш мир. Познание *Истинного Я* без всяких усилий растворяет любые проблемы и сопутствующие им страдания. Результат — внутренняя безмятежность и процветание, превосходящее самые смелые мечты.

Внутренняя безмятежность — результат *бытия*. Под бытием я подразумеваю *осознанность*. «Однако, — скажешь ты, — я и так осознаю происходящее». В какой-то степени это верно. Ты осознаешь некоторые мысли и действия. Но осознаешь ли ты себя — осознаешь ли свое *Истинное Я*? «Конечно, я осознаю себя, — ответишь ты негодующе, — я осознаю, что читаю эту книгу. И еще я осознаю свое тело и тот факт, что у меня есть работа и семья». Все эти вещи составляют то, что в этой книге мы будем называть «я». Это частности твоей личной жизни. Твое *Истинное Я* — не то же самое. Как ты убедишься, оно неопишимо и неразруσιμο. В результате осознания *Истинного Я* твое существование тоже приобретает черты неразрушимости. Когда ты неразрушим, исчезает любой повод для беспокойства, тебя охватывает внутренний покой. Вот как всё просто. Результатом осознания своего *Истинного Я* становится

безмятежность. Внутренний покой — залог жизни без проблем. Но он также представляет собой нечто намного, намного большее.

По мере работы над этой книгой ты претерпишь глубокую внутреннюю трансформацию. Поначалу у тебя может возникнуть желание научиться решать конкретные задачи — например, гасить тревожные эмоции или преодолевать страх перед смертью. И я поощряю такое желание — по меньшей мере на первых порах. Такого рода обучение подобно овладению воинским искусством. Цель сражения — победить проблему при помощи знания и техники.

Нет ничего плохого в том, чтобы научиться эффективно устранять отдельные негативные факторы своей жизни, — однако не нужно думать, будто ты когда-либо сможешь узнать и сделать достаточно, чтобы стать свободным от всех проблем или свободным для безмятежности. Фактически ты можешь обойтись без глубокого понимания того, что есть внутренний покой, — и вообще не стремиться к такому пониманию. В любом случае это не главное. Здесь речь идет об очень индивидуальном путешествии, и предпринять его можешь только ты сам. У меня нет специального плана для тебя. Да, я обнаружил образ бытия, не только включающий в себя «нормальную» жизнь, но невероятно обогащающий ее. И я готов начать с тобой оттуда, откуда тебе удобно. Хотя дверь только одна, но путей к ней много.

Я освещу мой единственный урок с разных сторон, чтобы ты мог выбрать для себя тот подход, который тебе ближе. Я покажу, как малейший сдвиг в восприятии освободит тебя от склонности к борьбе, заменяя ее текучей непринужденностью, которая позволяет *принимать* жизнь, вместо того чтобы *противостоять* ей. И тебе не придется отказываться ни от чего, кроме страха и страдания. Это чистая жизнь, которую может вести каждый, если только таков будет его выбор. Фактически твое глубочайшее желание — из кото-

рого проистекают все остальные — состоит в том, чтобы «Познать Себя» (иными словами, познать свое *Истинное Я*). Это исходная точка и пункт назначения. Я не позволю, чтобы ты забыл о ней, путешествуя от главы к главе. Ибо это не только ведущая тема нашей книги, но и движущий поток самой жизни.

Пока что я задал много вопросов и дал лишь намеки на некоторые ответы. Подожди еще совсем немного. Вначале нам нужно еще кое-что обсудить, но уже через несколько страниц я предложу тебе первое практическое упражнение — первый «опыт» твоего *Истинного Я*.

Чтобы упражнения принесли плоды, выполняй их добросовестно. Я хочу, чтобы мои слова ожили для тебя, а это возможно лишь в том случае, если ты слышишь музыку, для которой написан текст.

Чем «Я» отличается от «я»

Слова оказывают на нас намного большее влияние, чем принято думать. Я стараюсь всегда очень четко прояснять для себя, что означает то или иное слово и как оно используется. Многим людям свойственна непродуктивная и даже разрушительная привычка отстаивать ту или иную позицию по какому-то вопросу, не дав себе точного определения ключевых слов, которые они при этом используют. Например, женщина спрашивает своего мужчину: «Ты меня любишь?» — и он отвечает: «Да, очень». Взявшись за руки, они вприпрыжку устремляются вперед по дороге блаженства, и каждый из них верит, что для обоих слово «любовь» означает одно и то же. Если блаженство равнозначно невежеству, то им предстоит пребывать в этом состоянии совсем недолго. Реалии жизни очень скоро вынудят их прояснить, что означает «любовь» для каждого, иначе их взаимоотношения понемногу разрушатся изнутри.

Ты все еще сомневаешься, что многие люди пытаются строить прочный фундамент на шатких словах? Тогда попроси кого-то из друзей точно сформулировать, что для него означает слово «друг» или «террорист», или просто описать вкус банана. Это упражнение может открыть для тебя много нового. Наверняка определение друга будет отличаться от твоего и, вполне вероятно, отличия окажутся весьма значительными. Мы привыкли думать, что люди видят вещи так же, как видим их мы, но на самом деле так **Никогда** не бывает. Единственное, что можно с уверенностью сказать о людях, — это то, что все мы разные. И у каждого из нас свой уникальный взгляд на мир, не совпадающий ни с чьим другим. Мы — существа относительные. Во всяком случае, именно так мы живем — как будто нет никакой единой основы, никакой общей точки отсчета, которая была бы верна для всех людей. Мы — словно пылинки в луче, бесцельно кружащиеся по комнате.

А если бы существовала некая единая точка отсчета, какой бы она была, как ты думаешь? Находилась бы она во внешнем пространстве или во внутреннем — в сознании или за его пределами? А ведь такая общая для всего человечества точка отсчета есть. И она едина не только для человечества, но для всего живого — для всего мироздания. Это достояние мудрецов. И эта точка — *Истинное Я*. (Примечание: в этой книге слова «*Истинное Я*», «*Я Есть*» и «*Я*» взаимозаменяемы. Использование разных слов призвано помочь читателю посмотреть на концепцию *Истинного Я* с разных точек зрения.)

Нашу сущностную природу — *Истинное Я* — невозможно ощутить при помощи чувств. Его нельзя увидеть, унюхать или распознать на вкус. Ум может подумать о нем, но мы не в силах *промыслить* его. Все это — умственные процессы, а *Истинное Я* ускользает от пытливых прикосновений ума. Оно совершенно не имеет формы, поэтому ум не может ни

ухватить ничего своими пальцами, ни сосчитать на пальцах. Каждая мысль и каждая вещь происходят от *Истинного Я*, но при этом само оно абсолютно невещественно — недоступно для чувств и непостижимо для ума.

Тебе кажется, что мы забираемся в дебри абстракций? Потерпи немного. Затраченное время окупится сторицей. Твоему уму просто трудно исследовать нечто, недоступное для исследования. Однако это «нечто» может быть пережито на опыте. К чему мы и движемся.

Хотя твое *Истинное Я* невещественно, оно постоянно поддерживает и защищает тебя. *Истинное Я* — как теплое пальто зимой. Даже когда ты погружен в повседневные заботы и начисто забываешь о том, что на тебе пальто, оно продолжает греть тебя. Не имеет значения, насколько ты усвоишь умом понятие *Истинного Я* — и усвоишь ли вообще. Говорить о нем вообще намного труднее, чем познать на опыте. На самом деле ты можешь знать *Истинное Я* из опыта даже в том случае, если никогда о нем не слышал. Опыт *Истинного Я* чрезвычайно тонок и возвышен. Весьма вероятно, что ты уже соприкасался со своим *Истинным Я*, сам того не зная.

А вот это уже проблема. Если ты не осознаешь *Истинного Я*, то не можешь и знать своего сокровеннейшего желания. На ближайших страницах я вручу тебе ключи, которыми ты сможешь открыть дверь к *Истинному Я*. Единственное, что тебе для этого необходимо, — это быть человеком и пребывать в сознательном состоянии. Вот и все, что требуется. У тебя есть врожденное право на Самооткрытие.

Почему так важно осознавать свое *Истинное Я*? Это более чем важно — это жизненно необходимо. Познать его — значит освободиться от надежд и страхов. Именно так. Когда ты познаешь свое *Истинное Я* — или «познаешь Себя», к чему давным-давно призывал нас Сократ, — ничто уже не сможет поколебать твою уверенность в себе. Твои

чувства становятся сильными и позитивными, а мышление — ясным и твердым. Ощущения (слух, зрение, обоняние и т. д.) обретают новую остроту и яркость. И тело стареет медленнее. Оно расслабленно, оно несуетно, оно намного лучше сопротивляется стрессу и болезням. Смотри, сколько пользы от такого простого открытия!

Вспомни свои детские годы, потом юность. Затем вернись мыслями в те времена, когда тебе было двадцать, тридцать и так далее — вплоть до нынешнего времени. Подумай о том, что ты делаешь сейчас. С течением жизни твои интересы и чувства менялись, росло и старело тело, выросли дети, приходили и уходили друзья. Однако есть некая часть существа, пребывавшая с тобой всегда, сколько ты себя помнишь, и остающаяся до сих пор. Эта часть осталась неизменной.

Когда ты говорил: «Я хочу к маме», «Я терпеть не могу физкультуру», «Я буду любить тебя всегда» или «Я не люблю громкую музыку» — ты называл вещи, события и чувства, которые происходили с твоим *я*, а не с *Я*. Такие явления и чувства твоей жизни, как желание оказаться рядом с мамой, отвращение к физкультуре и т. д., со временем менялись и теперь остались только в памяти. Многие вещи изменились, а *Я* осталось неизменным.

Когда ты говоришь «я голоден», то речь идет об обеих составляющих твоего существа: о неизменном *Я* и переменчивом *я* одновременно. Ты говоришь о том, что твое *Я* наблюдает, как *я* испытывает чувство голода. Большое *Я* подобно безмолвному свидетелю, который просто наслаждается спектаклем твоей жизни. Малое *я* представляет собой декорации и сам спектакль. Большое *Я* всегда пребывает с тобой, оно не стареет и вообще никак не изменяется. Именно об этой непостижимой неизменности писал Альфред Теннисон в своем стихотворении «Ручей»: «Люди приходят и люди уходят, лишь я пребываю всегда». Мы тоже можем сказать, пусть менее красноречиво, но с не

меньшим основанием: «Мои чувства, мысли, уверенность в себе, состояния тела и обстоятельства окружающего мира приходят и уходят, но *Я* пребываю всегда». Пусть эти слова не так трогают душу, но они отражают суть.

Чувства и тело подобны лошадям, которые тащат повозку через жизнь. Ум и есть эта повозка. Большое *Я* — пассажир, свидетель всего происходящего. Оно всегда остается свободным — его не затрагивают силы мира. Оно — неподвижный центр безмятежности. Оно — наше укрытие от бушующих штормов жизни. Большое *Я* — другое название *Истинного Я*.

Маленькое я постоянно изменяется, а *Я* не изменяется никогда. Хотя и кажется, что ум сам знает, куда ему нужно двигаться, однако без *Я* он сбивается с пути. Большое *Я* подобно спутнику глобального позиционирования — оно ничего не *делает*, однако без него у ума нет точки отсчета. Когда мы не осознаем собственное *Я*, мы пребываем во власти ума, тела и чувств — компонентов я. Лошади и повозка влекут пассажира, куда им вздумается.

В тех редких случаях, когда нам удастся на несколько драгоценных моментов усмирить свой хаотический мир, мы задаем себе вопросы: «*Какой во всем этом смысл?*» или «*В чем цель бытия?*» И когда я не дает нам ответа, мы убегаем от этих вопросов, окунаясь в работу, телевизор, наркотики, секс, зарабатывание денег, трату денег, — все что угодно, лишь бы отвлечь ум от этих дискомфортных моментов тишины.

А ответ прост. Как только мы осознаем свое *Л*, нас обнимает особого рода покой. Вначале *Я* (или *Истинное Я*) ощущается как легкий отголосок безмятежности. Со временем, когда безмятежность крепнет, твое сознание наполняется радостью и чувством благоговения. Ощущение такое, как будто глядишь на красивый закат, однако солнце при этом не нужно. Ничего не нужно. Безмятежность и радость рас-

цветают в тебе в самые неожиданные моменты и в самых неожиданных местах. И вот однажды ты вдруг с изумлением обнаруживаешь, что внутренняя безмятежность посетила тебя прямо в разгар какого-то неприятного события — например, во время ссоры или опасной ситуации на работе. Безмятежность, ощущаемая в результате осознания своего *Истинного Я*, начинает пропитывать собой твое беспокойное состояние. Это смешение *Я* и *я*, углубляющее наш жизненный опыт и расширяющее взгляд на мир.

Осознав свое *Истинное Я*, мы уподобляемся океану. На дне он неподвижен и безмолвен. На поверхности пенится и волнист. Непредсказуемая переменчивая поверхность похожа на *я*. Большое же *Я* подобно спокойным глубинам. Однако и самые большие волны состоят из той же воды. Спокойную воду глубин мы называем *Я*, а бурную воду поверхности — *я*. Но, по существу, все это вода. Малое *я* — это просто активное проявление *Я* большого.

Живя лишь на поверхности океана, мы отождествляем себя с волнением и переменами. Мы попеременно возвышаемся и падаем вместе со своими надеждами и страхами лишь для того, чтобы разбиться о скалистые берега иллюзий. Но достаточно осознать глубины своего *Я* — и мы можем без всякого напряжения наслаждаться стабильностью и покоем. На поверхности будут по-прежнему бушевать шторма, но с точки зрения *Я* мы остаемся не затронуты ими.

Другой способ описать *Я* — сказать: «*Я Есть*». Говоря так, мы подчеркиваем, что *Я* ничего не делает; оно просто *есть*. «*Я Есть*» означает, что существует лишь *Я* и ничего больше. Мне нравится использовать словосочетание «*Я Есть*», поскольку оно углубляет ощущение *Я*. Великий французский философ XVII века Рене Декарт больше всего известен своей фразой «*Я мыслю, следовательно, Я Есть*»*. Странно,

* * Классический перевод этой фразы на русский: «*Я мыслю, следовательно, существую*». — *Прим. перев.*

что Декарт перевернул все с ног на голову. Простите за дурной каламбур, но он тут объявляет де-карту первичной, а де-территорию — вторичной*. Следовало бы сказать: «*Я Есть*, следовательно, я мыслю». Если следовать логике Декарта, получается, что, прекратив мыслить, он перестал бы существовать. А это не так. Такое рассуждение имело бы смысл в устах существа, которое постоянно думает и может выжить только на поверхности океана *Истинного Я*. Но что произойдет, если твои мысли вдруг остановятся? Неужели ты перестанешь существовать? Неужели ты просто выключишься, как будто кто-то щелкнул выключателем, отключив тебя от питания? Я утверждаю: нет. И в следующем разделе обосную свою позицию.

Говоря: «я хочу *есть*», ты признаешь одновременно изменчивый и неизменный аспекты своего существа. Смотри, что получается: *я* хочу + *есть* = *я* + *Я*. Обычно мы сосредоточиваем все свое внимание на голодном *я* и совершенно игнорируем ту составляющую, которая есть *Я*. Утоляя лишь плотский голод, ты оставляешь без пищи всю целостность своего *Я*. Нужно позаботиться об обеих сторонах уравнения. Ты не избавишься от проблем и не обретишь безмятежности, пока не осознаешь свое *Истинное Я*.

Ты обнаружишь, что, когда ты перестаешь мыслить, ум прекращает свое существование, но *Я* остается всегда. Подобным же образом, когда мысль о еде исчезает, все, что остается, — это *Я Есть*. И когда угасает гнев, существует лишь *Я Есть*. Вся мирская суeta растворяется в безграничных объятиях *Я* — в целостности *Истинного Я*. И когда ум и тело вновь выходят на поверхность, обретя формуя-волны, они приносят с собой из глубин *Я* очень многое.

* В оригинале: «de-cart before de-horse» (ставит де-телегу впереди де-лошади). — *Прим перев*

А теперь о хорошем

Личность, изначально ориентирующаяся на перемены, никогда не может пребывать в полном покое. Это означает, что она никогда по-настоящему не познает свою истинную природу. *Истинное Я* — та часть тебя, которая никогда не изменяется. Давай-ка я повторю.

Твое Истинное Я неизменно.

Не пожалей времени — подумай об этом. Это не философская идея и не игра фантазии. Это — факт, конкретный, как камень. *Истинное Я* не стареет, не устает, не страдает от страха или боли.

Полностью познав Истинное Я, ты больше не будешь страдать, никто не сможет тебя ранить. Как такое получается? Все, что для этого нужно, — лишь легкий сдвиг восприятия. И этот сдвиг может быть осуществлен быстро, просто и без особых усилий. Но никакие слова никогда не приблизят нас к этому опыту.

Ключ к раскрытию своего взрослого сердца и раскрепощению невинного внутреннего ребенка состоит в том, чтобы научиться обращать внимание на то, что ты делаешь прямо СЕЙЧАС!

У тебя есть все, что для этого нужно, так давай же начнем.

Ощутить свое *Я* на опыте проще простого; однако тебе, возможно, потребуется несколько попыток, чтобы освоить этот процесс. И не потому, что ты к этому не способен, а потому, что, скорее всего, поначалу ты будешь ждать чего-то совсем не того, что происходит на самом деле. Беспокоиться не о чем, это нормальная человеческая функция, и овладеть ею способен каждый. Просто не напрягайся, следуй простым указаниям и вскоре ты пожмешь руку собственному *Истинному Я*.

В XX веке несколько великих учителей применяли эту технику для остановки мышления. Это прямой подход, не требующий размышлений или медитации. А состоит он в следующем:

Опыт первый

Как остановить мышление

Сядь в комфортную позу и закрой глаза. Просто следуй за своими мыслями, куда бы они тебя ни повели. Не направляй их и не оценивай. Просто наблюдай, как они приходят и уходят. Вот так, понаблюдав их в течение пяти или десяти секунд, спроси себя: «А откуда придет моя следующая мысль?» Затем пристально наблюдай, что произойдет. Просто жди и наблюдай.

Что произошло? Был ли краткий зазор в мышлении, пока ты ждал следующую мысль? Заметил ли ты *промежуток*, небольшую брешь между вопросом и следующей мыслью? Ладно, перечитай инструкцию и повтори упражнение. Я подожду...

Ну как? Заметил маленькую заминку в мышлении — паузу... между мыслями? Если ты был внимателен, то после вопроса «*Откуда придет моя следующая мысль?*» заметил, что твой ум просто ждал дальнейших событий. Мгновенная пауза в мышлении возникла из-за того, что ум пытался понять, о чем ему думать дальше. Экхарт Толле сравнивает это состояние с состоянием кошки, когда она следит за мышью норой. Ты бодрствовал, ждал, но в этом промежутке не было никаких мыслей.

Пожалуйста, выполни упражнение еще несколько раз, обращая внимание на этот зазор — промежуток между мыслями. Он обязательно присутствует, пусть мимолетно

и едва ощутимо. Когда ты научишься стабильно осознавать эту паузу в мыслях, она станет шире, глубже и длиннее.

Ты переживал эту паузу много раз, но, скорее всего, не обращал на нее особого внимания. Когда твой ум пребывает в состоянии *я*, он не стремится к тишине. На каком-то уровне ум считает тишину нецелесообразной. Ум не терпит пустоты. В лучшем случае твой ум воспринимает эту паузу как досадную заминку — брешь, которую необходимо заполнить.

Большинству из нас знакома немного неловкая ситуация, когда мы не можем вспомнить, что хотели сказать. Слово вертится на языке, но, как ни старайся, вспомнить его не удастся. И чем сильнее стараешься, тем глубже оно прячется. А в какой момент нам удастся вспомнить, что мы хотели сказать? Когда мы перестаем лихорадочно копаться в своих мыслях и позволяем им улечься. Как только мы прекращаем старания и успокаиваемся или переключаем мысли на что-то другое, слово само вылетает из нашего рта, словно пуля из ствола. Отнюдь не активный ум привел нас заблудившееся слово. Оно пришло из глубин безмолвного *Истинного Я*.

Смотри, что я имею в виду. Если кто-то спросит, как тебя зовут, ответ приходит мгновенно. Ответ уверенный и автоматический. Если же спросить, что ты ел на завтрак, возникнет небольшая задержка: твой ум подыскивает ответ. Чем сложнее вопрос, тем дольше ум будет вырабатывать ответ. А это означает, что ум ждет, пока ответ сформируется из этой тишины. Видишь ли, ум не создает ответы. Он ничего не создает. Он лишь отражает то, что создано *Истинным Я*. Уму придется весьма не по нраву горькая пилюля этого знания, поскольку он очень любит иллюзию своей созидательной силы.

Наш ум всегда торопится присвоить ответ; любые паузы кажутся ему пустой тратой времени и внушают нетерпение.

Постоянная активность ума — как дымовая завеса. Это попытка скрыть тот факт, что созидание идет от неподвижности, а не от деятельности. Ум старается схватить ответ и использовать его для укрепления своей власти. Невнимательный ум расточителен и вредоносен.

Когда ты задаешь уму вопрос: *«Откуда придет моя следующая мысль?»* — он вынужден остановиться и проявить внимание. У него есть врожденная склонность хватать первую попавшуюся мысль и бежать с ней дальше. Но если ты сопротивляешься этому его стремлению к «продуктивности» и пристально смотришь, откуда на самом деле придет твоя следующая мысль, наградой тебе станет мимолетный взгляд на собственное *Истинное Я* — дающая силы пауза. Ты только что нашел ответ на вопрос *«Чего ты хочешь?»*. Это ответ на наш изначальный вопрос: *«Каково мое самое сокровенное желание?»* Источником всех других желаний и томлений ума служит глубочайшее стремление познать Себя — познать свое *Истинное Я*.

Теперь, когда ты узнал, откуда приходят мысли, я советую тебе регулярно выполнять этот простой опыт по одной минуте в час. Каждый час выделяй по минуте на то, чтобы остановить мышление.

Если это неосуществимо, можешь выполнять упражнение реже, но в течение более длительного времени — по пять, десять или даже двадцать минут. Однако более частые и краткие визиты к своему Истинному Я лучше подходят для достижения наших целей.

Когда на поверхность сознания пробиваются другие мысли, не борись с ними. Это происходит всегда, поскольку думать — в природе ума. Просто снова и снова задавай тот же вопрос с полным осознанием — до тех пор, пока не выйдет время, отведенное на опыт.

Будь настойчив, и ты не пожалеешь о потраченном времени. Скорее всего, поначалу тебе придется закрывать

глаза при выполнении упражнения, но очень быстро ты научишься делать всё то же самое и с открытыми глазами. Потом ты сможешь входить в этот опыт, ведя машину, беседуя с соседом или в разгар напряженного рабочего дня. И очень скоро ты осознаешь, насколько этот невинный опыт изменил твою жизнь.

Все, что нужно делать, — это регулярно наблюдать зазор между мыслями; все остальное придет само собой: непринужденность, творчество, энергия, дружелюбие. *Уже через несколько дней ты станешь более безмятежным.* Еще через несколько дней это упражнение будет даваться тебе совсем без усилий. Когда это произойдет, важно и дальше придерживаться графика — по одной минуте в час, — а также ждать тех моментов, когда *Истинное Я* будет открываться тебе спонтанно, в качестве благословенного дара. Через некоторое время ты обретишь *импульс* — состояние, когда безмятежность станет неизменно возвращаться сама собой, если ты ее вдруг утратишь. Все, что тебе будет нужно после этого, — откинуться на сиденье и наслаждаться поездкой.

Вкратце подведем итоги. Когда мы забываем *Истинное Я*, мы забываем о том, что мысли создаются нашим *Я*. Когда так происходит, мы отождествляем себя с мыслями и чувствами. Говоря «Я зол», мы связываем себя своей злостью. И тогда мы привязываемся ко всему, что несет с собой злость: к обиде, разочарованию, стремлению отомстить и т. д. А отсюда только один шаг к суровой схватке со своими мыслями и чувствами. В этом соревновании мы победить не можем. Проблема в том, что мы отождествляем себя со своим умом, а это ведет к большим неприятностям.

Ум является продуктом Истинного Я, а не наоборот.

Твое *Истинное Я* разумно. Ум — только инструмент, который ты используешь для повседневных дел. Без присмотра со стороны *Истинного Я* ум функционирует на автопилоте.

Возникает впечатление, будто он знает, что делает. Но это иллюзия.

Истинное Я — универсальный целитель

Я сделал ряд сильных заявлений. Одно из наиболее страстных состоит в том, что утрата осознания *Истинного Я* является единственной причиной людских страданий. А осознание *Истинного Я* приводит к окончанию страданий. Предлагаю проверить, как эти утверждения подтверждаются на практике.

Выполни *опыт первый* еще несколько раз. Твоя работа будет вознаграждена возникновением более отчетливого — а возможно, и более продолжительного — зазора между мыслями. Пусть всего на одну секунду, но этот зазор возникает. Да, возникает, но что он собой представляет? Ну как же, это и есть твое *Истинное Я!* Ты наблюдал свое *Истинное Я*.

А теперь вопрос на 64 000 долларов: испытывал ли ты какие-либо тягостные чувства, когда оказался наедине со своим *Истинным Я* в промежутке между мыслями? Ощущал ли какой-то дискомфорт? Ничего такого не было, верно? И если ты выполнял упражнение добросовестно, то заметил, что после него стал чувствовать себя немного более безмятежно. Попробуй еще раз. Это срабатывает всегда. Невозможно злиться, грустить, беспокоиться, чувствовать себя виноватым или испытывать любые другие негативные чувства, когда ты полностью осознаешь свое *Истинное Я*. Невозможно!

И это не самообман. Чем больше времени ты проводишь в состоянии *не-мышления*, тем меньше у тебя дисгармоничных мыслей и чувств. Чем меньше у тебя дисгармоничных мыслей и чувств, тем более ясно ты мыслишь, дружелюбнее относишься к людям и легче решаешь повседневные про-

блемы. Люди, которые регулярно входят в контакт со своим *Истинным Я*, живут более долго и динамично. И они причиняют меньше проблем окружающим.

Хорошо, скажешь ты, но как можно жить не думая? Разве я не буду тогда с бессмысленным взглядом бродить среди людей, натываясь на предметы?

А теперь приготовься узнать нечто невероятное. Ты можешь делать все вместе. Ты можешь осознавать свое *Истинное Я* и в то же время думать, и чувствовать, и работать, и заботиться о семье. На самом деле, сочетая деятельность осознанием безмысленного *Истинного Я*, ты будешь получать больше радости от выполнения даже самых обыденных дел. Твое самое сокровенное желание состоит как раз в том, чтобы осознавать *Истинное Я* во время любой деятельности. И волки сыты, и овцы целы.

Но прежде, чем ты хорошо усвоишь эту идею, нам нужно провести кое-какую подготовительную работу. Я хочу, чтобы ты и впредь уделял по одной минуте каждый час *опыту номеродин (остановке мышления)*. Обращай внимание на то, как регулярные соприкосновения с *Истинным Я* изменяют твою жизнь. Особенно важно не забывать об этом упражнении, если в твоей жизни сейчас много негатива. Однако не пытайся использовать остановку мышления для *борьбы* с негативом. Из этого ничего не получится. Просто выполняй упражнение и обращай внимание на перемены. Не мешай процессу, просто наблюдай его. Эти занятия сослужат тебе еще одну хорошую службу: благодаря им ты глубже поймешь материал следующих глав. И тогда ты будешь готов к новым опытам.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПЕРВОЙ ГЛАВЫ

Кто я?

- Безмятежности нельзя добиться при помощи напряженных усилий.
- Чтобы осознать свое *Истинное Я*, необходимо усвоить лишь один урок.
- Когда человек осознает свою истинную природу, проблемы сами собой растворяются.
- Счастье — часть проблемы, а не решение.
- Признаком осознания своего *Истинного Я* является внутренняя безмятежность.
- *Истинное Я* недоступно мыслям и физическим чувствам, но его можно легко пережить на опыте.
- Маленькое я — это индивидуальная личность, постоянно изменяющаяся в течение жизни.
- Невозможно быть настроенным негативно, когда ты полностью осознаешь свое *Истинное Я*.
- Осознание *Истинного Я* — твое самое сокровенное желание.

КАК НАУЧИТЬСЯ СМОТРЕТЬ НА МИР ПО-НОВОМУ

В свете некоторых фундаментальных концепций,
лежащих в основании нашего понимания природы,
Вселенная больше похожа на великую мысль,
чем на великую машину.

Сэр Джеймс Джинс, астрофизик

Призрак Ньютона

Наш теперешний образ жизни никуда не годится. Внутренняя безмятежность превратилась в фантастическую абстракцию — нечто из области мифов и сказок. Предостерегающие знаки окружают нас на каждом шагу. Но мы предпочитаем проходить мимо них, как лунатики, сосредоточив свой взгляд на будущем. Мы уверены: если мы будем усердно трудиться, любить свою семью и исправно платить налоги, то в награду получим все, чего хотим.

Эта разновидность сомнамбулизма распространяется, как эпидемия. Казалось бы, одного мимолетного взгляда на положение дел в мире должно быть достаточно, чтобы мы очнулись от этого бредового сна. Казалось бы, просто пронаблюдав за тем, что творится вокруг, мы должны бы отчетливо увидеть, что привычный способ жизни нам не подходит.

Почему так получается? Просто потому, что наша жизнь пропитана ложью. Мы думаем, что если будем понемножечку решать свои проблемы, то в один прекрасный день они возьмут и закончатся. А дает ли твой опыт основание для та-

ких надежд? Знаешь ли ты хоть одного человека, свободного от проблем? Случалось ли, чтобы деньги, здоровье, занятия благотворительностью или любые другие действия обеспечили кому-то высокий статус «человека, свободного от проблем»? Нет, не случилось. Но, несмотря на бесчисленные свидетельства обратного, мы продолжаем действовать так, будто можем однажды освободиться от своих проблем.

Слышал ли ты поговорку: «Чем больше ты знаешь, тем больше видишь того, что не знаешь»? Или вот такую: «Когда я решаю одну проблему, на ее месте возникают две»? За этими словами скрывается понимание, что мы не можем завоевать мир одной только силой интеллекта. Наша склонность собирать все больше данных и пытаться с их помощью решить свои проблемы, обусловлена влиянием ньютоновской физики. Главная идея этой научной парадигмы состоит в то, что мы можем стать хозяевами своей судьбы, если соберем достаточно много информации. И это означало бы окончание страданий. Такой подход хорош для решения четко обозначенных задач вроде устранения течи в водопроводной трубе, или смазки скрипучих петель (идет ли речь о калитке на задний двор или в ограждении поля для гольфа), или борьбы с перееданием, или изучения японского языка. Однако он не годится для разрешения по-настоящему сложных конфликтов, составляющих нашу жизнь.

Не годится потому, что наша жизнь непостижимо сложна. *Невозможно знать все, что нужно знать.* Для того чтобы держать эту книгу в руках и читать ее, твоему мозгу приходится ежесекундно активизировать триллионы нервных импульсов. И это только для обеспечения физической активности, необходимой для чтения. А можешь ли ты представить себе, какие ресурсы требуются для того, чтобы превратить эти электрические импульсы в понимание — в пригодное для практического использования знание? Я — не могу. Это находится за пределами понимания ума —

и вообще за пределами ума. А сейчас мы подошли к самой сути проблемы.

В течение более двух сотен лет наши представления о мире и о жизни определялись классической физикой, которая в значительной мере опирается на наработки сэра Исаака Ньютона. Классическая физика описывает мир, как его воспринимают наши органы чувств,— мир, где есть деревья и небо, машины и дома, работа и семья. Однако далеко не все в нашей жизни можно увидеть, услышать или ощутить на вкус. Есть явления слишком большие и слишком крохотные для непосредственного восприятия — кружение галактик в глубинах космоса и танец энергии в глубинах атома. Эти миры оказывают на нас не меньшее, а то и большее влияние, чем то, что происходит в семье и на работе. А кто считает, что они не оказывают заметного воздействия на нашу жизнь, тот просто прячет голову в песок.

Дерево, упавшее в лесу...

Квантовая физика исследует жизнь за пределами досягаемости органов чувств. Открытия последних лет потрясают и находятся на грани мистицизма. Одно из этих открытий поможет понять нашу проблему с проблемами.

Квантовая механика продемонстрировала, что *самим фактом наблюдения за событием мы влияем на его исход*. В первый год обучения в университете я записался на начальный курс английского языка. Занятия проходили трижды в неделю и начинались в восемь часов утра. Английский язык мне нравился, но я терпеть не мог вставать так рано. Помню одно насквозь сырое ноябрьское утро. Серые клочья облаков едва не цеплялись за головы прохожих. В аудитории было жарко и столь же уныло, как и на улице. Выпив вторую за то утро чашку кофе, я отыскал себе местечко в заднем ряду. Молодой человек, впервые в жизни получивший в свое

распоряжение группу студентов, излучал воодушевление, совершенно непозволительное для учителя английского языка. Или он просто не знал, который час? Озарив нас улыбкой, которая, по-видимому, уже сама по себе должна была полностью стряхнуть с нас сонливость, он спросил без всякого предисловия:

— Представьте себе, что в лесу падает большое дерево. Издает ли оно шум, если за падением никто не наблюдает?

Вначале я подумал, что падающее дерево, несомненно, шумит, даже когда рядом никого нет. Что за нелепый вопрос? А потом, активно работая локтями, из задних рядов моего сознания пробилась другая мысль: «А что, если все-таки не шумит?» Откуда мы можем знать? Можно, конечно, оставить в лесу магнитофон, чтобы раз и навсегда решить этот вопрос. Но что, если некий разум, — например, та же сила, которая этот лес создала, — в состоянии ощутить присутствие рукотворного прибора? Что, если эта сила обеспечит тот эффект, которого ожидают оставившие магнитофон люди? Эта мысль тоже показалась абсурдной. Как может медлительная Мать-Природа перехитрить человека? Ведь обретение полного контроля над средой — всего лишь вопрос времени, разве нет? Мы прокладываем дороги и водим машины, строим торгово-развлекательные центры и тратим деньги, возводим небоскребы и управляем климатом внутри них. Мы достигли высот в этом деле. А со временем добьемся еще большего. Или у сил Природы и энергий Вселенной есть на нас другие планы?

В общем, этот мимоходом заданный вопрос стал жить в моей голове собственной жизнью. Вероятно, преподаватель как-то увязал его со вступительным курсом английского языка, однако я не помню больше ни слова из того, что было сказано на той лекции. Учитель сумел разбудить меня, но вовсе не так, как намеревался. Я едва помню, как вышел из аудитории и как оказался на улице. Предзимний ветер бо-

дряше отхлестал меня по щекам, и я поднял взгляд в голубое небо, где не осталось и следа облаков.

Немножечконауки

Впервые я услышал этот вопрос почти сорок лет назад. Тогда мы считали, что уже получили большинство возможных ответов, и наш несравненный научный метод скоро даст нам все необходимое, чтобы стать хозяевами своей судьбы. А став себе хозяевами, мы наконец обретем счастье и безмятежность... Сегодня мы видим ситуацию уже несколько иначе.

Один из известнейших экспериментов квантовой механики, эксперимент с двумя щелями, продемонстрировал, что сам акт наблюдения за событием влияет на его исход. По существу, новая наука ответила на вопрос, заданный много лет назад преподавателем английского языка. Теперь мы можем быть уверены, что падение дерева в лесу в присутствии наблюдателя происходит иначе, чем без него. А теперь держись за шляпу. Последние исследования дают основания предположить, что любое событие является всего лишь *потенциалом*. Иными словами, существует бесконечное число путей реализации любого события. Любая ситуация остается в форме семени и не проявляется *до тех пор, пока ее никто не наблюдает!*

Однако не переживай, тебе вовсе не обязательно глубоко осваивать квантовую физику. К счастью, интеллектуальное понимание вовсе не является необходимой предпосылкой для обретения внутренней безмятежности. Я упомянул об этой науке лишь для того, чтобы ты по-другому взглянул на свой мир. Ибо, как ты скоро убедишься, изменение угла зрения — первый шаг к освобождению от страданий, к наполнению своей жизни смыслом и к исполнению своего самого заветного желания.

Два простых правила

Сдвиг восприятия — умственный процесс, позволяющий многое в жизни поставить на свои места. Позволь предложить два простых правила, которые помогут твоему уму совершить важный сдвиг и избавиться от многих выдуман-ных страданий. Я всю свою жизнь руководствовался этими двумя простыми аксиомами. Они дарили мне успокоение и указывали верный путь.

Первая аксиома: *«Жизнь есть гармония»*. Иными словами, во Вселенной всегда присутствует порядок — даже тогда, когда кажется, что его нет совсем.

Вторая максима: *«Мир не таков, каким я его вижу»*. Я не могу знать, ощущать или воспринимать какую бы то ни было ситуацию во всей ее целостности, а поэтому мое понимание всегда будет неполным.

Эти две аксиомы оказали глубочайшее влияние на мою личную эволюцию. Если бы мир не был гармоничным, я мог бы признать, что страдания и ограничения естественны. Если бы я думал, что вижу полную картину мира, у меня могло бы возникнуть ощущение, будто моя позиция по тому или иному вопросу — «правильная». Всякий раз, когда я попадаю в тупик или увязаю в повседневной рутине, я напоминаю себе, что жизнь по природе своей исполнена радости, а мое восприятие ныне не отражает ее во всей полноте.

Довольно скоро я начал видеть то, что происходит за кулисами мира. Постепенно эти два простых правила убедили меня ослабить хватку и воспринимать течение жизни как переменчивую мелодию. Это удачная аналогия. Мы можем лучше всего насладиться музыкой, когда позволяем мелодии протекать через сознание, подобно реке. Если мы пытаемся удержаться за какую-то одну ноту, от нас ускользает целостность композиции. Наша жизнь, подобно музыке, должна

течь свободным потоком. Попытки цепляться за людей, идеи или вещи нарушают течение и коверкают мелодию.

Мы с тобой одно, и в то же время мы совершенно разные. Наше сходство роднит нас. Различия добавляют сладости нашему сходству. Равновесие этих противоположностей идет на пользу всему. Это всегда было формулой полной и благополучной жизни. Я пишу не потому, что думаю, будто ты всего этого не знаешь, но потому, что ты мог забыть. Я руководствуюсь своими двумя аксиомами не потому, что пришел к ним в результате каких-то громоздких философских построений, но потому, что знаю их с самого детства. Они — маячки того невинного периода в жизни, когда нас еще не обучили считать время и наше пространство еще не наполнилось «необходимыми и удобными» инструментами успешной жизни. Если ты хочешь выяснить, насколько верны эти два простых правила, не начинай с попыток вспомнить забытое. Начни оттуда, где ты есть сейчас, — пока тебя еще не спеленали воспоминания и надежды.

Ты получаешь то, чего ожидаешь

Мы оказываем тонкое, но глубокое влияние на все и всех вокруг нас. Мы контролируем всё — но не так, как сами себе это представляем. Мы действительно инициируем события, но не посредством своих действий. Изменения происходят просто в силу наблюдения. Кто сказал, что наука скучна? До тех пор пока ученые не открыли этот феномен, мы думали, что можем наблюдать жизнь, не изменяя ее. До возникновения квантовой механики ученые призывали нас быть объективными наблюдателями. А теперь оказывается, что такого явления, как «объективный наблюдатель», просто не существует. Мы не можем не влиять на всё окружающее нас мироздание. У этого открытия очень важные следствия.

Когда нам кажется, будто мы контролируем объект или события, на самом деле это лишь иллюзия контроля.

А происходит все следующим образом. Согласно квантовой физике, любой объект до своего возникновения представляет собой облако энергии, ждущее, когда кто-либо (наблюдатель) даст ему *направление*. Энергия обретает форму вокруг наших ожиданий. Обратившись к той или иной проблеме, мы вначале ее рассматриваем (наблюдаем). Едва мы рассмотрели проблему, начинают прорасти семена *возможностей*. Сам акт рассмотрения (наблюдения) запускает решение в том направлении, в каком мы ожидаем. На самом деле все происходит несколько сложнее, чем описано здесь, и поэтому мы не всегда получаем именно то, чего ожидаем. И все же это очень важное открытие. Из него следует, что события развиваются в том направлении, в котором устремлены наши ожидания. Полагаю, это означает, что нам нужно более серьезно и внимательно относиться к своим ожиданиям.

Любопытно, что почти все мы ожидаем проблем. А почему бы и нет? Ведь так жили наши родители и родители родителей... На самом деле все коллективное сознаний человечества с незапамятных времен наполнилось *ожиданием страданий и борьбы*. Лишь немногие светозарные и благодные души в каждом поколении вырывались из этого порочного круга.

Исключительные люди

Есть люди, чьи ожидания отличаются от ожиданий большинства. Это те, кто достиг зрелости, но при этом не утратил невинности, жизнерадостности и силы детства. Их очень мало, но, возможно, тебе посчастливилось лично знать кого-то из них. Эти исключительные индивидуумы вполне удовлетворены собой и своими жизненными обстоятель

ствами. Они чувствительны к красоте. Они меньше подвержены эгоцентрическим порывам и более отзывчивы к чужим нуждам. В них меньше страха. Эти люди склонны к творчеству, инновациям и игре. Обаятельные и озорные, они обладают отличным чувством юмора. Вполне вероятно, что тебя тянет к таким людям и, встречая кого-то из них, ты думаешь: «Если бы мы все были такими, наш мир стал бы намного красивее и уютнее».

Абрахам Маслоу называет таких людей *трансцендерами**. Их очень мало, возможно всего полпроцента от населения Земли. Однако они существуют, и они очень реальны. Вопрос следующего: «*Можем ли мы получить то, что есть у них?*»

Ответ: «ДА». Мы можем наполнить свою жизнь безмятежностью, радостью и любовью. Мы можем избавиться от страха, вины, разочарования и смутного беспокойства, которые, подобно шуму неотлаженного кондиционера в жаркий день, постоянно присутствуют где-то на заднем фоне.

Мы — люди, и мы еще не завершены. Мы только-только выбираемся из своего кокона. *А трансцендеры* — бабочки нашего биологического вида. Они демонстрируют, какими мы можем стать. И это вдохновляет. Но этого недостаточно.

Осознание того, что мы не завершены, — первый шаг к обретению целостности. И мы ощущаем, как такое осознание проплывает откуда-то из глубин, когда мы очень-очень спокойны. Это ощущение незавершенности, чувство, что чего-то нам не хватает. Один из способов, при помощи которых мы часто пытаемся заглушить это неуютное чувство, — занятость. Мы стараемся как следует занять себя чем-нибудь.

* *Transcenders* — «*Переступающие пределы*» (от *transcend* — переступать пределы, превосходить, превышать). — Прим. ред.

Чем настойчивее это чувство пустоты вторгается в нашу сознательную жизнь, тем яростнее мы набрасываемся на работу, стараясь похоронить его под полуметровым слоем трудов и тревог. Мы часто слышим, как бизнесмен с гордостью заявляет: «Я — трудоголик». Или какая-нибудь женщина рассказывает о своей жизни: «Мне нужно постоянно чем-то заниматься. Просто сидеть без дела — пустая трата времени». Это верные симптомы пустоты. Мы заражены коварной болезнью, и над многими она берет верх. Современный визионер Эххарт Толле однажды заметил, что несчастье и страх распространяются быстрее вирусов.

Осознание наличия проблемы — первый шаг к ее решению. Очень воодушевляет осознание того, что есть люди преодолевшие те же испытания, которые стоят перед нами. Но здесь же таится и ловушка. Ибо это одиночное путешествие, уникальное для каждого из нас. Книжки, люди и организации — всего лишь дорожные знаки. Они могут только указать нам направление, которое считают наилучшим *для себя*. Лишь ты сам можешь найти тропу, ведущую к твоей целостности. Мне представляется огромная стая проворных серебристых рыбок, движущихся в полном согласии друг с другом. Когда вожак меняет направление, вместе с ним разворачиваются все другие рыбки. Какое дивное проявление единства. Но что, если вожак ошибется? Что, если он устремится прямо в пасть к хищнику?

Зеркальное видение

Чем отличаются от нас эти люди, которых Маслоу называет *трансцендерами*? То, что их восприятие мира не такое, как у большинства представителей человечества, не вызывает сомнений. А восприятие определяет ожидания. Возможно, они каким-то образом подключились к миру квантовой механики? Возможно, они способны видеть

тончайшие процессы в мироздании, а потому знают, что жизнь — как она открывается нашим органам чувств — представляет собой лишь малую часть той величественной целостности, которую являет собой Вселенная? Ответ настолько же очевиден, как твой собственный нос.

А насколько очевиден мой нос? Давай присмотримся. С той точки зрения, откуда я смотрю на окружающий мир, мой нос далеко не очевиден. Я всегда вижу его в одном и том же ракурсе. Я могу закрыть правый глаз и увидеть размытые очертания левой стороны своего носа. Затем я могу повторить то же самое с другой стороны. Собственно говоря, этим мои возможности исчерпываются.

Однако, если я воспользуюсь зеркалом, передо мной откроется совсем новый мир. Расположив перед лицом зеркало, я могу видеть свой нос совершенно отчетливо. Поворачивая зеркало так и этак, я могу хорошенько рассмотреть обе стороны носа и кончик... и даже заглянуть к себе в ноздри. Только подумай, сколько новых возможностей!

Мне кажется, что *трансцендеры* обладают «зеркальным» видением. Они способны видеть жизнь под разными углами. На самом деле число точек зрения, с которых они способны взглянуть на потенциал того или иного события, ничем не ограничено. И эта способность ставит их в очень интересное и завидное положение. Им доступно бесконечное количество ракурсов. А это в конечном счете означает, что у них нет ожиданий. *Трансцендеры* наблюдают мир таким, какой он есть, а не таким, каким они хотят его видеть, — и взаимодействуют с миром тоже — как он есть. Индивидуальный такого человека обрел единство с космическим разумом.

Трансцендеры отказались от чувства индивидуальности в пользу всеобщности.

Для *трансцендеров* жизнь — это приключение. Зная, потенциал каждой ситуации бесконечен, они не пытаются вмешиваться, чтобы повлиять на ее исход. Они не

идут на поводу у своей воли к личным приобретениям, как привыкло делать большинство из нас. *Трансцендеры* удовлетворяются созерцанием красоты мироздания, как оно разворачивается перед ними. Единящая сила Вселенной непостижима для человеческого ума. Наш ум просто не в состоянии проанализировать все возможные комбинации и связи, ассоциирующиеся с любым единичным событием. В каждый миг каждого часа, каждого дня, года, тысячелетия, и так до бесконечности, на каждое событие со всех сторон, на всех уровнях воздействуют силы всех типов. Я не без труда вспоминаю даже пароль доступа в собственный почтовый ящик. И я не намерен пытаться взломать пароль самого мироздания.

Наблюдение — работа постоянная

А мне это и не нужно. Мироздание прекрасно обойдется без моего вмешательства. И, по-видимому, *единственная* моя задача состоит в наблюдении за тем, как разворачивается этот процесс. Означает ли это, что я буду весь день напролет сидеть у окна и наблюдать, как мимо проходит мир? Нет. Маслоу обнаружил, что *трансцендеры* — это динамичные, творческие и продуктивные люди. Наблюдение — это проявление особого рода непривязанности. Это осознание того, что существует неисчислимое множество путей развития любой ситуации. Наблюдать означает позволять ситуации развиваться, не вмешиваясь. Когда я позволяю мирозданию¹ обходиться без моего вмешательства, мир всегда нов. Один из верных признаков того, что ты пытаешься контролировать все вокруг ради собственной выгоды, — это скука. Да, все верно: если тебе скучно, это оттого, что события развиваются не в том направлении, в каком ты пытаешься их подталкивать. Жизнь утрачивает новизну, становится тоскливой и постылой — ты скучаешь. Ребенку не бывает

скучно до тех пор, пока он не научится ставить перед собой цели, а затем огорчаться в случае неудачи. А до того ведерко и совок могут служить ему источником вдохновения в течение многих часов.

Наблюдая, я тоже действую. Но при этом соблюдаю правильный порядок: наблюдаю *Истинное Я*, а затем выполняю действие. Помни: *будь, а затем делай* Действие — естественное следствие наблюдения. Оно не является естественным результатом планирования. Точно так же, как мысли не порождаются другими мыслями. Они порождаются *Истинным Я*. Нет ничего более вредного для жизненной энергии человека, чем упорное следование плану, каждый шаг которого противоречит намеченной цели.

Если ты хочешь убедиться в разрушительности этой привычки, присмотришься к тому, как люди убивают Землю. Это отнюдь не разумное поведение. Мы стали подобны раку на коже Матери Земли. Когда наступит ее последний день, вместе с ней погибнем и мы. *Трансцендеры* просто не могут действовать разрушительно по отношению к себе, к другим или к своей среде. Не могут потому, что осознанно наблюдают, как обстоят дела, а затем делают, что нужно сделать.

Смерть есть жизнь

Во Вселенной присутствует порядок, некая разумная шергия, которая, по-видимому, осознает всё, что происходит, — всё сразу. Квантовая механика предлагает много названий для этого вселенского порядка, включая «Скрытый порядок», «Непроявленное», «Недопроявленное» и «Состояние вакуума». Когда работает эта энергия/порядок, *1 юм* нужно только не мешать и наблюдать. Будучи студентом *it* колледже хиропрактики, я узнал, что энергия, создавшая *i* ело, сама тело и исцеляет. И задача врачей-хиропрактиков *i* остоит в том, чтобы «обнаружить ее, подправить и оста-

вить в покое». Эта философия дает нам глубокое понимание того, как проявляется вселенский порядок и как работает наблюдение.

Трудно ли вылечить порез на пальце? Нужно ли его уговаривать, подбадривать, задабривать или молиться за него? Ничего не нужно делать. Энергия, создавшая тело, исцелит его. Можно как-то поспособствовать исцелению — например, промыть рану, продезинфицировать и замотать бинтом. Однако в конечном счете исцеление происходит потому, что в твоём теле проявляется вселенская энергия/порядок, и имя этому проявлению — жизнь. Промой и забинтуй рану на трупе и посмотри, быстро ли произойдет исцеление.

Наблюдая смерть, мы видим другую энергию/порядок — *порядок разрушения*. И это тоже проявление вселенского порядка. В нем нет ничего плохого. Просто это другое проявление.

Не будь разрушения, мы оказались бы в весьма непростом положении. Смерть — естественная часть жизни, необходимая для ее развития. Когда на вишне распускается цветок, мы восхищаемся его красотой. Когда он вянет и облетает, мы снова радуемся, потому что скоро ветки согнутся под тяжестью плодов. Когда вишни опадают на землю и гниют, оставляя в земле лишь косточки, мы опять рады — ведь из каждой косточки может родиться новое дерево, чтобы затем тоже умереть. Нет ни одной вещи, мысли и события, которые пребывали бы за пределами этого космического цикла. Даже страстное желание победить смерть умирает. И когда оно умирает, на его месте остается пустота. В этой пустоте за пределами воли к жизни обитает источник *Истинного Я* — то, что никогда не рождалось и никогда не умрет.

Если все сказанное кажется тебе слишком загадочным или мистическим, не стоит беззаботно отмахивать эти идеи. Даже язык науки ныне звучит на удивление таинственно

и неясно Но так лишь кажется опутанному концепциями уму. То, что непонятно для ума, можно ощутить на опыте — очень просто и всего за один миг. Скоро ты научишься выходить за пределы ума и погружаться в чистое наблюдение. Простое изменение точки зрения — и твоя жизнь изменится навсегда. Изменится к лучшему.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ВТОРОЙ ГЛАВЫ

Как научиться смотреть на мир по-новому

- Мы подходим к проблемам так, как если бы могли однажды освободиться от них.
- Мы не в силах завоевать мир одной только грубой силой интеллекта.
- Вот два простых факта, осознание которых помогает изменить восприятие и избавиться от страданий:
 - 1) во Вселенной всегда присутствует порядок;
 - 2) мир не таков, каким я его вижу.
- То, что мы воспринимаем как контроль над объектом или событием, на самом деле является иллюзией контроля.
- *Трансцендеры* отказались от чувства индивидуальности в пользу всеобщности.
- Скука — верный признак того, что ты пытаешься манипулировать жизнью ради личной выгоды.
- Действие — прямой результат наблюдения. Оно не является результатом планирования.
- Смерть — естественная часть жизни, и она должна реализоваться для того, чтобы реализовалась жизнь.

Глава 3

КАК РАБОТАЕТ УМ

Ум должен понять, что за пределами движущегося ума существует фон осознания, и он не изменяется.

Нисаргадатта Махарадж

Мышление

Оставленный без присмотра ум — источник многих горестей. И нам будет очень полезно вкратце рассмотреть механизм работы беспокойного ума.

Для того чтобы выполнить какое-то действие — скажем, встать со стула, пересечь комнату и включить свет, — что должно вначале произойти в твоём уме? Правильно, прежде чем совершить действие, должна возникнуть мысль. Она может быть осознанной или подсознательной, но все равно это мысль. Кроме того, мысль управляет нашими чувственными ощущениями. Такое простое действие, как включение света, требует удивительной координации между умом и телом. Зрение должно направить твою руку к выключателю. Ум постоянно вносит поправки в траекторию руки по мере ее приближения к выключателю. Он осязает выключатель и слышит привычный щелчок, когда тот срабатывает. Глаза подтверждают, что твои усилия увенчались успехом: в жизни стало немного больше света. Этот простой фокус бесконечно более сложен, чем я тут изложил. Но в целом описание верное и достаточно полное для наших целей.

Сейчас я намерен уделить минутку рписанию различия между *мозгом* и *умом*, — по меньшей мере, в том смысле, в котором я буду употреблять эти слова в книге. Некоторые

авторы используют эти слова как взаимозаменяемые. Некоторые говорят, что ум порождается мозгом, а некоторые, что мозг — продукт ума. Нам нецелесообразно вступать в эти давние дебаты. Мозг представляет собой физическую структуру, которая подчиняется физическим законам. Ум очевидно принадлежит к числу мозрительных построений. Как мы увидим, ум включает в себя мышление, чувства, память и некоторые другие замечательные вещи, о которых мы поговорим позже.

Чувства

Итак, мы только что разобрались, каким образом мышление участвует в осуществлении действия. Мышление влияет на действие. Но что влияет на мышление? Хороший вопрос! На мышление влияют *чувства*.

Сомневаешься? Если считаешь свой подход к жизни объективным, то, скорее всего, сомневаешься. Человек с научным складом ума — считающий, что он может отстраниться от любых внешних влияний, включая эмоции, и быть полностью объективным, — принадлежит к числу биологических видов, которым грозит вымирание. Квантовая механика убедительно доказывает, что такого явления, как *объективный наблюдатель*, не существует. Полностью объективная точка зрения, основанная сугубо на логике и анализе, — иллюзия.

На фундаментальном уровне жизни существуют только *волны*. Мысли представляют собой волны, чувства — волны другого типа.

Чувства влияют на мышление. Если ты сердишься на друга, то гнев проникнет и в твои мысли. Гнев действует как мотор, питающий энергией твои мысли. Тебя могут даже посетить мысли, которые в менее эмоционально насыщенный момент покажутся нелепыми. Подозрительный влюбленный

ясно видит неверность там, где ее и близко нет. Рассерженный ребенок может пожелать своим родителям смерти. Чувства сильно искажают мышление и полностью изменяют наше восприятие реальности. Мысли, в свою очередь, тоже оказывают влияние на чувства. Однако в этой паре чувства более тонки и бесконечно более сильны.

Защищенность

Что влияет на чувства? Чем определяется, будет ли чувство воодушевляющим и исполненным любви — или же разрушительным и болезненным? Если не вдаваться в тонкости, то наши чувства зависят от того, насколько защищены мы себя ощущаем. Чувство защищенности определяется тем, насколько мы уверены в прочности нашей текущей ситуации.

Предположим, ты работал на ту или иную компанию восемнадцать лет. Как и многие, твоя компания сейчас переживает не лучшие времена и руководство вынуждено сокращать штат. Несколько сотрудников твоего отдела уже уволены — некоторые из них старше тебя. Ходят упорные слухи, что весь ваш отдел будет расформирован.

Ты всегда был хорошим работником. Лоялен. Энергичен. За восемнадцать лет работы всего семнадцать дней на больничном. Отлично умеешь работать в команде. Постоянно рационализируя работу своего отдела, сэкономил для компании тысячи долларов.

Пятница — день, когда сотрудникам традиционно объявляют об увольнении. Вернувшись с обеденного перерыва, ты обнаруживаешь на своем рабочем столе розовую офисную записку — распоряжение немедленно явиться в кабинет к начальнику. В твоем уме рождается ураган мыслей и эмоций — все недобрые. Ты чувствуешь, что тебя предали. Ты зол, напряжен и испуган.

Ты просто переполнен мыслями: «Я отдал этой компании лучшие годы своей жизни. Они никогда не ценили ни мою работу, ни меня самого. Ну да, шеф всегда вел себя очень любезно, но я никогда ему не доверял. Кстати, как ему пришло в голову отрастить эти противные клочки шерсти под носом, которые он называет усами? Бьюсь об заклад, что по вечерам он напивается вдрызг и лупит свою собаку. Черт подери, до чего же я ненавижу эту фирму!»

По пути в кабинет начальника ты замечаешь, что твой желудок свело, ладони вспотели, ноги подкашиваются. Это физические симптомы, возникающие, когда тревожные мысли бурлят в горячем вареве эмоций.

Ты открываешь дверь и видишь начальника, сидящего за дорогущим столом. В уголке стоит набор клюшек для гольфа. Он начинает разговор:

— Как вам известно, в нашей компании проходят серьезные сокращения. Скоро ваш отдел будет полностью ликвидирован.

«Так я и знал, — мысленно стонешь ты. — Мне конец».

— Вы один из лучших наших работников, — продолжает шеф. — Вы много сделали для компании, и мы очень ценим вашу лояльность. Для оптимизации работы в период реструктуризации решено создать новый отдел. Мы хотим, чтобы вы его возглавили. При этом рабочий день у вас останется прежним, а зарплата будет значительно выше. Что скажете?

За секунду тебя словно подменили. Ты уже всей душой любишь свою компанию. Ты любишь свою работу и даже трогательные усики начальника. Ты уверен, что этот человек — святой и его псу очень повезло с хозяином. Все неприятные телесные ощущения сменились физическими симптомами удовольствия. Ты на седьмом небе.

Так что же произошло? Каким образом ты в мгновение ока вознесся из пучины отчаяния на вершину экстаза?

Просто произошел переход от ощущения полной незащищенности к ощущению защищенности. Сдвиг восприятия от незащищенности к защищенности явно изменил твои чувства, что в свою очередь повлияло на мышление и даже физиологическое состояние.

Этот пример позволяет нам отчетливо увидеть, каким образом ум способен вселить в нас счастье, испуг, чувство вины, беззаботность или гнев. А если обращаться к самой сути, то мы в любое время и в любой ситуации оказываемся пленниками собственного чувства защищенности. И я вижу в этом корень всех наших страданий. Если так будет продолжаться, то мы и впредь останемся пленниками ума. Поэтому наш следующий шаг состоит в том, чтобы отыскать ту силу, которая влияет на чувство защищенности, а следовательно, на ум, тело и в конечном счете на нашу жизненную среду.

Если мы обнаружим, чем обеспечивается чувство защищенности, тогда, возможно, научимся всегда чувствовать себя более защищенными или даже *полностью защищенными*. Мы все встречали индивидуумов, которые ведут себя спокойно и даже поддерживают других в разгар самых ужасных событий. Нам известны люди, сумевшие сохранить внутреннюю безмятежность и радость перед лицом тяжелейших условий жизни. Махатма Ганди, Мать Тереза и Альберт Швейцер — лишь несколько примеров. При знакомстве с религиозными традициями мира мы находим все новые и новые имена. Если кто-то из людей оказался на это способен, значит, потенциал есть у всех нас.

В конце концов, разве Христос не говорил нам: «Все эти деяния совершать можете и вы, и даже более»*.

* Кинслоу цитирует либо по памяти, либо по неизвестному нам переводу Библии на английский. В синодальном переводе наиболее близко: «Верующий в Меня, дела, которые творю Я, и он сотворит, и больше сих сотворит» (Иоанн 14:12). — *Прим. перев.*

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ТРЕТЬЕЙ ГЛАВЫ

Как работает ум

- Мысль предшествует действию.
- Мысль руководит органами чувств, обеспечивая сбор данных, необходимых для дальнейших действий.
- Чувства влияют на мышление.
- Мышление тоже влияет на чувства. Но чувства намного более тонки и являются несравненно более сильным побудительным мотивом.
- Ощущение защищенности влияет на наши чувства.

Глава 4

КАК РАБОТАЕТ ВРЕМЯ

Когда мужчина целый час сидит рядом с хорошенькой девушкой, ему кажется, что прошла всего минута. Но пускай он минутку посидит на раскаленной плите — это время протянется дольше, чем любой час
Это и есть относительность

Альберт Эйнштейн

Время не на моей стороне

Оказывается, ощущение защищенности напрямую зависит от того, как мы воспринимаем время. А то, как мы воспринимаем время, зависит от того, насколько хорошо мы знаем свое *Истинное Я*. Когда человек осознает свое *Истинное Я*, он ощущает себя защищенным. Если же он не осознает его, то чувствует себя незащищенным, и эта незащищенность отражается в его чувствах, мыслях и действиях.

Мне известно три типа времени. Есть *космологическое время*. Его отсчитывают часы, запущенные в момент Большого Взрыва. На то, чтобы Вселенная расширилась до своих нынешних пределов, потребовался определенный срок. Именно его и отмеряет *космологическое время*.

Помимо этого существует *термодинамическое время*. Требуется определенный срок на самопроизвольное разрушение вещей — на то, чтобы чашки, люди и планеты распались на составляющие их атомы. Этот процесс распада измеряется *термодинамическим временем*.

Первые два типа времени представляют собой более объективные способы измерения материального мира. *Космологическое* и *термодинамическое* время действует за пределами ума.

Третий тип — *психологическое время*. Оно измеряет то, что происходит в вашем уме. *Психологическое время* субъективно и не точно. На самом деле с его помощью невозможно надежно измерить что бы то ни было за пределами ума. *Психологическое время* — иллюзия, и оно служит причиной всех проблем человека.

Пока у тебя еще не закипели мозги, давай попытаемся разобраться, как работает *психологическое время*.

Психологическое время — иллюзия. (Далее, говоря о *психологическом времени*, я буду использовать просто слово «время». А объективные системы измерения времени я буду называть «реальное время», «внешнее время» или «время по часам».) Люди ошибочно полагают, что время существовало всегда, а мы просто узнали о нем в определенный момент своей жизни. Но на самом деле время изобретено твоим умом. Оно не существовало всегда.

Посмотри на играющего ребенка. В его мире нет времени. Все родители знают, как сложно бывает одевать, кормить и вообще мотивировать к чему бы то ни было ребенка, живущего вне времени. Его внутренние часы настроены на «сейчас». По мере того как проходит внешнее время и вы превращаетесь из ребенка во взрослого человека, ваш ум мастерит внутренние психологические часы. В конце концов момент «сейчас» оказывается погребен под лавиной мыслей о прошлом и будущем.

Попкорн, поп и чистое сознание

Люблю ходить в кино. На пару часов я полностью погружаюсь в очевидную иллюзию, разворачивающуюся на

экране. Входя в кинозал, я оставляю повседневную жизнь за дверью. Будучи всего лишь игрой света и тени, кино может служить метафорой большей иллюзии под названием «реальная жизнь», которая ждет нас за порогом кинотеатра.

Иллюзия движения создается в нашем уме тогда, когда мысль колеблется между прошлым и будущим. Мысли в будущем и прошлом создают ментальный мост, проходящий над вечно настоящим *Сейчас*. Мы как будто бы смотрим фильм. Фильм — это длинная лента с отдельными картинками (кадрами). За одну секунду на экране мелькает двадцать четыре кадра. Смена кадров происходит быстрее, чем наш мозг успевает обработать каждый из них в отдельности, поэтому нам кажется, что на экране присутствует одна движущаяся картинка. Просто поразительно. Мы видим движение там, где его нет. Это иллюзия, создаваемая кинематографом.

Подобным же образом время есть иллюзия, создаваемая умом. Отдельные мысли подобны отдельным кадрам на киноплёнке. Мысли проносятся так быстро, что нам кажется, будто они движутся. Эту иллюзию движения мы называем временем.

Думая о событиях будущего, мы движемся во времени вперед. Погружаясь в воспоминания, мы движемся во времени назад. Все это движение происходит в уме. Его нет Польше нигде, помимо твоего ума. Никто на свете не разделяет с тобой твоё время, твоё будущее и твоё прошлое.

Принцип работы кинопроектора прост. Яркий белый луч просвечивает плёнку и создает картинку на экране в другом конце кинозала. Движение плёнки в луче — кадр за кадром — порождает иллюзию движения на экране. И мы, зрители, с удовольствием наблюдаем за разыгранным актёрами сюжетом, совершенно забывая о том, что они — всего лишь игра света и тени, создаваемая при прохождении яркого луча через киноплёнку где-то за окошком у нас за

спиной. Мы плачем и смеемся так, будто это вовсе не иллюзия, а самая настоящая реальность.

Наша жизнь подобна киносеансу. Она разворачивается перед нами мысль за мыслью, минута за минутой, год за годом. И мы — зрители — полностью погружаемся в сюжет своего личного кино. Мы беспокоимся о счетах, радуемся новому дому, наблюдаем, как растут наши дети, и размышляем о приближающейся смерти. Но, подобно кинофильму, наша жизнь — всего лишь иллюзия, игра света и тени. Не пойми меня неправильно. Наша жизнь существует, но не так, как мы думаем. И заблуждение о жизни становится источником чудовищных страданий, которые только углубляются с каждым поколением.

Который час? — СЕЙЧАС!

И в чем же состоит это заблуждение? Всего лишь в том, что *время существует*. Мы думаем, будто наше прошлое и будущее действительно существуют. Как правило, люди очень сопротивляются мысли о том, что ни будущего, ни прошлого нет. Все дело в том, что мы никогда по-настоящему не задумывались об этом. Однако придется задуматься — если ты хочешь обрести устойчивую безмятежность.

Позволь задать тебе один вопрос. Переживал ли ты когда-либо опыт, который не протекал бы сейчас? У тебя могут быть воспоминания об опыте, но это только воспоминания — возникшая в настоящем мысль о прошлом. А событие может произойти только в настоящем. Прошлое прошло. Оно не существует. Будущего здесь нет. Оно никогда не наступает. И не может наступить — на то оно и будущее. Таким образом, если прошлого не существует и будущего не существует, тогда нам остается только... СЕЙЧАС. В действительности сейчас существует лишь в силу того, что мы распознаем будущее и прошлое. Когда прошлое

и будущее меркнут перед умственным взором, остается сейчас. Сейчас может существовать лишь тогда, когда есть не сейчас. Однако давай пристальнее рассмотрим феномен времени, как оно отражено в уме.

Ты скажешь: «Вне всяких сомнений, каждый опыт, какой у меня был в жизни, произошел до момента *сейчас*». Что ж, это верно, что у тебя есть воспоминания об опыте, и воспоминания говорят, что он состоялся *в прошлом*. Но воспоминание — это мысль. И ее ты думаешь *сейчас*. Возьми на прокат видеодиск, принеси его домой и поставь в свой проигрыватель. Где-то посреди фильма нажми кнопку «пауза» на дистанционном пульте. То, что ты видишь на экране, — один застывший кадр. Если бы у тебя был дистанционный пульт для ума и ты нажал бы на нем кнопку «пауза», то увидел бы отдельную мысль. Ту мысль, которая есть у тебя сейчас. Существует только *сейчас*. Никакого времени, помимо *сейчас*, никогда не было и не будет.

Все это немного сбивает с толку? Не возникает ли у тебя ощущение, что все, только что прочитанное, в общем-то верно, но ты не можешь до конца это осмыслить? Возможно, у тебя даже возникает почти неосязаемое шевеление где-то глубоко внутри, как будто ты спал, а сейчас начинаешь пробуждаться? На то есть веская причина. Мы задали уму задачу, которую он не может решить. Скорее всего, это не первый случай, когда твоему уму не хватает мыслей. Эйфория от новой любви или великолепный закат — вневременные явления, запредельные для ума. А то, что за пределами ума, не может быть понято им. Он не может дотянуться туда *отсюда*. Чтобы решить такую задачу, нужно выйти за пределы ума. За пределы *психологического времени*.

К счастью, ты уже знаешь, как это делается. Помнишь, как ты спрашивал себя: «*Откуда придет моя следующая мысль?*» Помнишь тот зазор, который образуется, когда мысли оста-

навливаются? Ты наблюдал отсутствие мышления. Иными словами, *ты выходил за пределы ума.*

Выходя за пределы ума, ты останавливаешь время. Так получается потому, что время создано умом. Остановив время, ты освобождаешься от иллюзии прошлого и будущего. Когда ты свободен от прошлого и будущего, ты прекращаешь страдания.

Что за великолепное открытие есть ты!

Давай модернизируем знаменитую Платонову метафору с пещерой* и заодно несколько разовьем свою собственную метафору с кинопроектором. Предположим, что ты родился и рос в кинозале. На экран постоянно, без перерыва проецируются фильмы. Если фильм добрый и веселый, ты счастлив. Если фильм грустный, ты плачешь. Весь твой мир вращается вокруг созерцания заснятых на пленку пейзажей, актеров и событий. Для тебя они не игра света и тени на экране, а несомненная реальность.

Предположим, что однажды ты нашел буквально у себя под рукой какой-то тумблер. Когда ты щелкаешь тумблером, фильм прекращается. Теперь перед тобой только пустой освещенный экран, и ты обнаруживаешь кое-что интересное. Ты осознаешь, что пустой экран был всегда. Если бы не он, ты вообще не мог бы видеть движущиеся картинки.

В тот период, когда «фильм выключен», ты купаешься в чистом белом свете, отраженном от экрана. Тебя не отвлека-

* Чтобы объяснить, как соотносится наш мир с миром идей (или идеальным миром), Платон предложил следующую метафору. Представьте себе, что некие люди сидят в пещере спиной к входу (и к источнику света) и все, что они видят в жизни, это игра теней на стене пещеры перед ними. Эту игру теней они и считают реальностью. А если бы они смогли выйти из пещеры, то поразились бы тому, насколько богат и ярок наш трехмерный мир. Платон писал, что мир, как видим его мы, столь же бледен и беден по сравнению с миром идей, сколь тени на стене бедны и бледны по сравнению с нашим миром. — *Прим перее*

ют сцены из фильма, и ты остро осознаешь собственное тело действия. Пустой экран не отвлекает твое сознание от того, кто ты есть на самом деле. Что за дивное открытие — ты!

Тебе открылась тайна жизни. Ты — не фильм. Ты — нечто *вне* фильма. Ты реален. А фильм — иллюзия. Вы никогда не были чем-то единым. Затем ты снова шелкаешь тумблером, и фильм продолжается. Но теперь-то ты уже понимаешь, что не являешься частью фильма. Ты больше не веришь, будто участвуешь в нем. С пробуждением этого знания твои страхи и тревоги тают словно иллюзии — каковыми они и являются. Теперь кинофильм становится для тебя всего лишь развлечением. Ты от всей души наслаждаешься сюжетом, но при этом сохраняешь отстраненность. В конце концов, ведь ты в полной безопасности сидишь в своем кресле. С осознанием экрана приходит осознание *Истинного Я*.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ЧЕТВЕРТОЙ ГЛАВЫ

Как работает время

- Наше ощущение защищенности напрямую связано с тем, как мы воспринимаем время. А наше восприятие времени зависит от того, насколько мы осознаем свое *Истинное Я*.
- *Психологическое время* субъективно и обусловлено.
- *Психологическое время*— причина всех человеческих проблем.
- *Психологическое время* ~ это иллюзия движения.
- Ум, твердо сосредоточенный на настоящем, пребывает в покое.
- Лишь ты знаешь свое время. Никто другой не может разделить с тобой ощущение времени. Никто другой не разделяет с тобой иллюзию, которую ты знаешь как *свою жизнь*.
- Наше будущее и прошлое не существуют нигде и никогда, кроме как *сейчас* в уме.
- Осознание *Истинного Я* разрушает иллюзию времени.
- Когда ты осознаешь свое *Истинное Я* и освобождаешься от времени, ты освобождаешься от страдания.

Глава 5

ВНУТРИМЫСЛИЕ

Используй свой собственный свет и возвращайся к источнику света Это называется постижением вечности.

Дао дэ цзин

Пять уровней сознания

Я хочу задать тебе один простой вопрос, ответ на который может навсегда изменить твою жизнь Отложи книгу в сторону на несколько минут, обдумай вопрос и лишь после этого продолжай читать. Вот он: *«Что тебе есть наиболее ценного? Что наиболее важно в твоей жизни?»*

Что ты ответил? Здоровье? Ум? Семья? Работа? Мороженое? Самое ценное, что есть у человека, — это его сознание (способность осознавать). Другими словами, это значит то же самое, что пробужденность, бдительность или внимание. Какой смысл жить без сознания? Если мы ничего не осознаем, тогда жизни просто нет

А теперь позволь мне задать еще один вопрос. *«Каков тип сознания самый важный?»* Подумай об этом несколько минут Закрой глаза и проиграй разные возможности

Как, справился? Если ты ответил «Осознание *Истинного Я*» (или *Я*-осознание) — то попал в самую точку. Но что такое *Я*-осознание? Если говорить просто, это осознание того, кто ты есть на самом деле за пределами всех внешних обстоятельств жизни. Да, ты человек Мужчина или женщина. Ребенок или взрослый. Врач, или юрист, или вождь племени. Но все это — категории, изменяющиеся с течением

времени по часам. Все это названия, которые ты даешь себе, чтобы обозначить свою связь с определенной группой, или классом, или идеей, или философией. Это изобретения ума. А нам уже известно, что мы — не ум.

Махариши Махеш Йоги преподавал своим последователям Науку Творческого Разума. В числе прочего он обучал людей четко осознавать разные уровни сознания. Сейчас я познакомлю тебя с основами этого учения, адаптировав некоторые термины, чтобы они лучше отвечали нашим практическим потребностям.

Существует пять основных уровней сознания: *бодрствующее сознание*, *сновидческое сознание*, *спящее сознание*, *чистое сознание* и пятое состояние, которое я называю *внутримыслеи*. Каждое состояние сознания отличается от других. С каждым из них связаны свои особые ментальные и физические функции.

Когда мы бодрствуем, наш ум активен и тело активно. Во время глубокого сна без сновидений наше тело и ум полностью отдыхают. Когда мы видим сны, ум и тело не так спокойны, как во время глубокого сна, однако они спокойнее, чем в состоянии бодрствования. Состояние *бодрствования* — одно из наиболее знакомых нам, и у него есть много вариаций, или градаций. Человек может быть усталым, сосредоточенным, растерянным, пьяным и так далее. Бодрствование, сновидение и глубокий сон — состояния, общие для всех людей.

Четвертый уровень сознания — *чистое сознание*. Это — осознание промежутка между мыслями. Это первый робкий проблеск *Я*-осознания. В *чистом сознании* нет ничего мистического или загадочного. Когда ты хочешь пережить состояние глубокого сна, ты просто ложишься и ждешь. Здоровые люди засыпают без усилий. Сновидение — естественное продолжение глубокого сна. Бодрствование, глубокий сон и сновидение естественны. Точно так же естественно и

осознание своего *Истинного Я*. Спрашивая себя: «*Откуда придет моя следующая мысль?*» — ты спонтанно обнаружишь зазор между мыслями. И тогда ты ощущаешь свое *Истинное Я* — свое чистое *Я*, какое оно есть до того, как ты отяготил себя ролями, ответственностью, надеждами, планами, тревогами, чувством вины и страхами — всем тем, что ты определяешь как свою жизнь. К сожалению, осознание *Истинного Я* стало редким явлением. А когда утрачивается *Я*-сознание, утрачивается гармония — жизнь лишается равновесия.

Что такое внутримыслие и как оно работает

Пятое состояние — *внутримыслие*. Оно тоже естественно и легко достижимо. Технически оно не является отдельным уровнем сознания. Это сочетание *Я*-осознания с бодрствованием и даже с глубоким сном и сновидением. Когда мы пребываем в состоянии *внутримыслия*, в нашу жизнь возвращается гармония и равновесие.

Когда ты шелкнул тумблером, выключив проектор в кинозале, ты впервые увидел экран, на который проецируются движущиеся картинки. Наше *Я* подобно этому экрану. На него проецируется активность ума. Без него твой ум не существовал бы — как не было бы кино без экрана. Не выключив мышление, мы не можем узнать, кем являемся на самом деле. А знание своей истинной природы совершенно необходимо — если только мы хотим жить красиво, смело и изящно.

Когда мы наконец открываем свое *Я*, наша жизнь радикально изменяется. Давай еще раз вернемся к метафоре кинотеатра. Когда мы отключили проектор, произошли две удивительные вещи. Во-первых, мы осознали, что не являемся фильмом, который смотрим. Мы отделены от

этого иллюзорного действия. Мы являемся самостоятельными целостными сущностями, и, чтобы чувствовать себя живыми, нам вовсе не нужен разворачивающийся на экране сюжет.

Во-вторых, мы сохранили это свое новообретенное осознание и после того, как снова включили проектор. Мы не утратили свое *Истинное Я* в мельтешении света и тени на экране. Эта критически важная перемена в нашей точке зрения на мир достойна того, чтобы обсудить ее подробнее.

Этот новый способ восприятия обеспечивает нам точку зрения, которая освобождает от иллюзии, будто мы представляем собой только ум и ничего более. Это и есть *внутримыслие*.

Почему это так важно? Опыт осознания своего *Истинного Я* как чего-то отличного от ума освобождает тебя от самоотождествления с чем-то, что тобой не является. Или, точнее, от чего-то, что есть только часть тебя. Если ты отождествляешь себя со своим умом, то живешь своей жизнью лишь частично. Как если бы ты владел великолепным особняком, но всю свою жизнь провел в одной-единственной его комнатухе. Осознав, что ты — нечто большее, чем ум, ты тем самым открываешь двери, чтобы освоить все комнаты собственной жизни.

Внутримыслие начинается за пределами мыслей — на уровне *Я*. Далее ты можешь закрепить осознание того, что *Я* не есть мысль, и снова вернуться к мышлению. Освоившись с идеей и ощущением, что ты пребываешь за пределами мыслей, ты можешь снова вернуться к мышлению, чувствам и даже повседневным действиям, не создавая при этом дисгармонии в своей жизни. *Внутримыслие* создает непоколебимое чувство защищенности. Постепенно ты будешь все лучше осознавать, что мысли проецируются на экран твоего *Я*. Ценность *внутримыслия* такая же, как ценность

понимания, что ты не кинофильм. *Внутренняя безмятежность происходит от внутримыслия.* Стресс уходит, и тебе ничего не мешает с искренним интересом вникать в сюжет фильма под названием «малое я».

Ты наслаждаешься чувством безграничной радости и непоколебимой безмятежности. Ты видишь мир новыми глазами — исполненными изумления глазами ребенка. Все, что раньше казалось тебе скучным или воспринималось как пустая трата времени, становится ярким и живым. Исчезает тревожное чувство, будто ты должен быть где-то в другом месте и делать что-то конструктивное. Ты чувствуешь себя уютно *везде*.

Недавно меня пригласил главный редактор одного журнала, чтобы обсудить написанные мною статьи. Он предупредил, что в здании, где располагается редакция, идет ремонт, и заранее извинился за беспорядок. Когда приехал, редактор был занят каким-то другим делом и попросил меня подождать. В здании ждать было негде — пришлось идти наружу. Я нашел большой куст, полностью скрывавший меня от солнца, и стал под ним. Метрах в десяти от меня была проезжая часть. Я стоял на одном месте около получаса без движения. Слушал шум моторов и смотрел на лица за окнами проезжающих мимо машин. Затем мой глаз зацепился за ворону, кружащую над городом. Я даже расслышал отдаленное карканье, но очень скоро оно потерялось в жалобном шипении колес, обжигающихся о раскаленный асфальт. Тяжелая рука жары выжимала меня, словно губку. Ручейки пота щекотали лоб, грудь и спину. Я испытывал дискомфорт и блаженство. Я пребывал в состоянии *внутримыслия*.

Внутримыслие освободит тебя от страха, вины, скуки и даже физической боли. Это отнюдь не означает, что ты перестанешь испытывать эмоции и забудешь о том, что такое

воодушевление. Наоборот, в тебе будет больше энергии, отзывчивости и любви, а напряжения, беспокойства и раздраженности — меньше. Друзья и родственники заметят окружающую тебя внутреннюю силу, и им будет легко и уютно рядом с тобой. Как будто из ниоткуда к тебе станут приходить благоприятные возможности.

У тебя останутся цели и стремления, но они больше не будут источником стресса и страха. Основная цель «Познай себя» (свое *Истинное Я*) уже достигнута. И ты сможешь достигать всех других целей с отстраненной непринужденностью. Ты больше не будешь ощущать пустоту после завершения больших дел и испытывать настойчивую потребность немедленно хвататься за новый проект, чтобы заполнить образовавшуюся пустоту.

Внутримыслие, вне всяких сомнений, является самым важным человеческим опытом. После него все остальное — мелочи. После него все остальное — радость.

Выбрось ум из головы

Если тебе было сложно уследить за ходом беседы, я скажу тебе почему. Для того чтобы «понять» сказанное, ты *использовал ум*. Мы обсуждали *Истинное Я*, обсуждали *Я*. А ведь, как мы уже убедились, *Я* находится за пределами ума. Он намного больше ума и не может быть постигнуто им.

Есть две веские причины для такого подхода к *внутремислию*. Во-первых, я хочу, чтобы ты осознал пределы возможностей своего ума. Принято считать, будто ум может решить любые встающие перед нами сегодня проблемы. И здесь кроется ловушка. На самом деле ум создает больше проблем, чем решает. Наш подход к жизни — *безумие*. Мы рак, убивающий своего хозяина, а заодно и сам гибнущий вследствие собственного безрассудства. Что ж, по меньшей мере, гибель решит все наши проблемы.

Дэвид Бом — физик-теоретик, работавший в области квантовой физики и считавший Эйнштейна своим духовным сыном, — говорил, что вся проблема в нашем уме. Он изначально неполон. Бом утверждал, что мышление само по себе порождает дисгармонию и пытаться устранить эту дисгармонию при помощи того же мышления — бред. Это все равно что пытаться поднять стул, на котором ты сидишь. Чтобы устранить дисгармонию, нужно выйти *за пределы ума*. *Авнутримыслие* — это как раз и есть опыт за пределами ума.

Во-вторых, я хотел познакомить тебя с инструментами, позволяющими обрести опыт «не-ума». Я предлагаю тебе возможность выйти за пределы ума, чтобы жить целестремленно и полноценно. Я предлагаю тебе *шанс быть не частью проблемы, а ее решением*.

Поймешь ли ты механику гармоничной жизни, не столь важно. В конечном счете гармоничная жизнь — вне понимания. С другой стороны, гармония нам жизненно необходима, и путь к ней начинается с обретения опыта *Истинного Я*. Это до смешного просто, и все же мы вновь и вновь предпочитаем отворачиваться от собственного *Я* ради каких-то грошовых приобретений и мимолетных удовольствий.

Пространство — последний кордон

Пространство родилось одновременно с самим мирозданием. Идея пространства, как и идея времени, берет начало в уме. Если бы не было вещей, не было бы и пространства. Был бы лишь беспредельное *Истинное Я*. Оно представляет собой внепространственное безграничное море осознания. Когда нет ни времени, ни пространства, остается лишь *Я Есть*.

Давай освоим еще одно упражнение. Я взял его из книги Дугласа Хардинга «Ищи себя».

Как обнаружить беспредельное пространство

Вытяни обе руки перед собой. Ладони обращены друг к другу и расположены на расстоянии сантиметров тридцать друг от друга. Сосредоточься на пространстве между ладонями. Затем медленно приближай руки к лицу. При этом твое внимание сосредоточено не на самих ладонях, но на пространства между ними. Пускай ладони пройдут мимо глаз и мимо висков — внимание по-прежнему направлено на пространство между ними.

Что произошло? Что ты почувствовал, когда твои ладони исчезли из вида и пространство стало беспредельным? Когда ограниченное пространство между ладонями исчезло его заменило пространство безграничное.

Выполни это упражнение еще несколько раз — медленно, очень отчетливо осознавая пространство между руками, а также ощущение, возникающее тогда, когда это пространство уже больше не определяется твоими ладонями.

Вместе с этим сдвигом восприятия приходит ощущение расширения, или полноты, которое не поддается анализу со стороны ума. Обретение опыта беспредельного пространства всегда сопровождается обездвижением ума — результат непосредственного восприятия «Я-безграничности». Эта неподвижность ума исполнена безмятежности и даже радости.

Когда твое сознание сместится от ограниченности к безграничности, ты можешь вдруг заулыбаться или ощутить глубочайшее изумление. Этот сдвиг восприятия совершенно реален, хотя и не имеет ни малейшего смысла для твоего ума

Осуществив этот сдвиг, ты ощутишь себя совершенно защищенным в своем *Истинном Я* — ни страха, ни беспокойства, ни тревоги. Это расширенное восприятие — краеугольный камень твоего возрождения.

Я вот что имею в виду. Это простое упражнение помогаетна мгновение устранить из поля твоего внимания вещи и тем самым открывает тебя для осознания своего беспредельного *Истинного Я* Оно ведет тебя от того, на что ты смотришь, к тому, что ты *есть*. Ты вдруг осознаешь пространство, обнимающее вещи, а затем и беспредельное пространство, которое везде. Твой ум не в состоянии охватить идею бесконечного пространства. Ум не рассчитан на это. Ты просто внезапно осознаешь, что за пределами вещей бесконечное пространство тянется во все стороны без границ. И тебе не нужно визуализировать это представление, или моделировать его на компьютере, или вести о нем интеллектуальную беседу. Такого рода действия суть функции ума, который просто не может «усвоить» результаты выполнения опыта. Фактически в тот момент умственная активность остановилась и ты остался наедине со своим *Истинным Я*.

Дай пространству время

Давай еще немного поиграем с идеей, что *Я* представляет собой пространство между мыслями. Полная остановка времени и абсолютное расширение пространства — это и есть *Я*. Тут нет ничего мистического. Просто так обстоят дела! Если ты где-то читал, что для Самопознания требуются долгие годы упорного обучения, то ты только что сам же доказал обратное. Если ты слышал, что очистить ум от мыслей очень трудно, то теперь знаешь, что это не так. Нет ничего проще, чем узнать из опыта, что ты есть *Я*. Именно этим мы в основном и занимались до сих пор.

Наше мировоззрение фрагментарно. Ум — это вещь. Он взаимосвязан с другими вещами. Однако нас убедили, что ум контролирует все вокруг. Исходя из этого убеждения мы отправляемся в мир, пытаясь удовлетворить неутолимый голод ума. Для ума чем больше, тем лучше, — больше денег больше любви, больше власти, больше... Но на самом деле он хочет *наибольшего*. А наибольшее — это *Я*, безграничное бесконечное *Истинное Я*. Когда ум находит *Я*, он останавливается и успокаивается. Ведь он выполнил свою первейшую задачу — нашел наибольшее. Нельзя обрести что-то большее, чем твое *Истинное Я*.

И все это не вызывает никаких вопросов до тех пор, пока ум снова не принимается за анализ, упорядочивание и другие попытки вместить безграничное по своей природе *Я* в аккуратненький тесный ящичек. Уму нравится думать, что, давая определение объекту, он этим объектом завладевает. Возможно, тебе знакомы люди, которые в своих действиях руководствуются этой склонностью ума доминировать над всем вокруг. Они всегда очень уверены в своей правоте, и ты редко услышишь от них слова «Я не знаю». Их ум убежден, что может познать все. И опыт *Истинного Я* приводит такой ум в отчаяние, поскольку *Истинным Я* невозможно овладеть, дав ему определение. Но как только ум смиряется с этим фактом, познание *Истинного Я* становится легким и непринужденным.

Итак, мы можем отбросить идею о том, что познать себя (свое *Истинное Я*) сложно. Однако почему тогда так мало людей делают это? В каждом поколении есть считанное число святых и великих праведников. Каждый из них становится маяком для окружающих — блистательным примером того, какими мы можем стать. И все они проповедуют одни и те же фундаментальные истины. Тем не менее 99,9 % из нас продолжают страдать, игнорируя учение этих просветленных.

Есть древняя индийская поговорка: «Когда мудрец указывает на Луну, глупец смотрит на палец». Мудрец — это тот, кто знает свое *Истинное Я*, знает, что он есть *Я*. Глупец пребывает в своего рода сомнамбулическом трансе. Хорошая новость в том, что любой человек может выйти из этого транса самоидентификации и присоединиться к мудрецу в созерцании Луны. Любой — значит, ты. Не мешкай!

Первая трещина в стене страдания

Мы отождествили зазор между мыслями с беспредельным *Истинным Я*. Но как это соотносится с нашим стремлением к безмятежности и радости? Несомненно, в этот краткий промежуток между мыслями *Я* не страдает. *Я* не испытывает боли. *Я* не ощущает гнева или голода и не перебирает в уме список продуктов, которые нужно купить. *Я* просто есть. Ну и что?

Хоть ты и избавился от страданий — пусть и на краткий миг, у тебя может возникнуть желание как-то усилить этот успех. Это симптом свойственной уму потребности в контроле. Возможно, ты начал задумываться, как бы упаковать этот зазор между мыслями и продать его. Поначалу такое желание вполне естественно. Краткие моменты свободы очень быстро снова скрываются под налетом многолетних привычек ума. Иными словами, ум опять обретает контроль, и в твоё сознание проникает дискомфорт, недовольство и защитные рефлекссы.

Достаточно ли велик тот зазор между мыслями? Можно ли довольствоваться столь ограниченным и довольно слабым опытом вселенского единства? На самом деле то, что на первый взгляд больше напоминает салонную игру, чем врата к вселенской безмятежности, — первая трещина в стене страданий. По меньшей мере, этого опыта достаточно, чтобы ты захотел лучше познакомиться с простым и в то же

время глубоким состоянием безмыслия. Однако если такого желания не возникло, не беда. Ты все равно получаешь нечто большее. Хотя нет... Что может быть больше наибольшего? Ты получаешь обострение восприятия — очищение сознания, которое позволяет тебе выходить за пределы ума и просто *быть* со своим *Истинным Я*. Восприятие может обостряться все сильнее и сильнее. Ты можешь научиться воспринимать свое *Истинное Я* на все более тонких уровнях, и в результате твоя жизнь будет все больше наполняться безмятежностью, радостью и любовью. Твоя миссия — если ты ее примешь — будет состоять в том, чтобы постоянно обострять восприятие и наслаждаться все более тонкими и прекрасными уровнями сознания. Если тебе интересно, пойдём дальше.

Полная дезориентация в пространстве (в хорошем смысле)

Может ли *Я* наблюдать *Я*? Конечно, может. Вспомни *Я Есть* — везде. Кто же тогда *есть Я*? Чего за вопрос! Это *Ты* с большой буквы, это *Истинное Я*.

Я не имею в виду материально-умственного *тебя* со всеми твоими мыслями и чувствами, с телом и работой. *Я* имею в виду *Тебя*, который вне всего этого. *Ты* — *Истинное Я*, *Ты* — *Я Есть*, *Ты* — чистое осознание и вселенское присутствие. Ты хоть отчасти начал осознавать собственное величие?

Когда ты вошел в зазор между мыслями, *Ты* все равно продолжал осознавать происходящее. Однако мыслей в сфере *Твоего* осознания не было. Ты не осознавал ни движения, ни времени. Был только *Ты*, наблюдающий *Себя* же, — *Истинное Я*, наблюдающее *Истинное Я*. Когда ладони прошли мимо твоих глаз и пространство расширилось до бесконечности, ты на миг узрел беспредельное пространство. Внепространственность — это тоже *Истинное Я*!

Твой ум, скорее всего, противится самой мысли, что ты можешь быть пространством. Ведь в конце концов существует *мой* ум, заставляющий двигаться *мое* тело. Однако спроси себя: «Кто заставляет работать тело и ум?» Ты осознаешь, что они существуют, верно? Но кто именно осознает это? Что есть сознание?

Ты есть осознание, а осознание безгранично. Загвоздка в том, что, когда *Ты* сосредоточиваешься на мыслении и действии, ты тем самым привычно фокусируешься на формах, забывая об их вневременных и внепространственных корнях. Забываешь, что *ты есть сознание*, и отождествляешь себя с умом и телом.

Когда же ты осознаешь только свое *Истинное Я*, ты пребываешь в состоянии чистого бодрствования, осознания и присутствия. И когда ты так ощущаешь собственное чистое присутствие, ты свободен от таких форм, как мысли, чувства и тело, — ты пребываешь вне мира. Наблюдая чистое осознание, ты не думаешь. Ты просто *осознаешь!* Твое бытие исходит из-за пределов ума. Представляешь, насколько это может быть чудесно?

Ты забываешь о том, кто *есть Я*, лишь когда увязаешь в испытаниях и травмах повседневной жизни. Ты ведешь себя как человек, не знающий о существовании экрана и отождествляющий свою жизнь с кинофильмом. Симптом такой ложной самоидентификации — страдание. Оглянись вокруг. Считаешь ли ты, что наш биологический вид в целом знает что-то о чистом осознании? Нас всегда учили, что человек отличается от животных наличием самосознания. Но наше самосознание есть осознание малого *я* с его малыми нуждами, которые служат источником наших вредоносных желаний. Именно это осознание малого *я* пробуждает нашу разрушительную животную природу. С другой стороны, *Я-осознание* (то есть осознание *Истинного Я*) освобождает нас от ограниченного пространством-временем ума,

который служит источником всех горестей и страданий, ассоциирующихся у нас с человеческой жизнью.

Хорошая новость состоит в том, что ты можешь в любой момент всё изменить.

А теперь внимание. Когда твои ладони исчезли из поля зрения, проплыв мимо висков, и заключенное между ними пространство расширилось до бесконечности, разве окружающие предметы исчезли? Разве в этом бесконечном пространстве растворилась стена, или письменный стол или далекий горизонт? Нет, конечно. Что же тогда случилось?

В тот момент, когда твои ладони исчезли из виду, твое сознание расширилось за пределы заключенного между ними пространства. Ограниченное пространство стало безграничным. Когда с тобой произошла эта вспышка озарения, все предметы в комнате оставались на своих местах, однако они имели *второстепенное* значение.

Ты-наблюдатель наблюдал беспредельное пространство и при этом все явления и предметы окружающего мира оставались на своих местах — на заднем фоне. Эти предметы находились в своем маленьком пространстве, но твое сознание было везде. Чтобы осознавать беспредельность пространства, твое сознание должно быть беспредельным. Может ли быть что-то более волнующее? Или, как я люблю говорить, «Ключ к прекращению страданий — у тебя в руках». (Хотя я опасаюсь, как бы мне не пострадать от рук моих читателей, задумавших этот ключ отнять.)

Внутримыслие

Давай посмотрим на все это с другой стороны. Когда ты останавливаешь мышление, задавая себе вопрос, откуда придет твоя следующая мысль, *Ты-наблюдатель* созерцаешь Тебя-вневременное-пространство, в котором перед этим

находились мысли. И когда мысли снова появляются, *Ты-наблюдатель* остаешься на своем месте. Просто теперь *Ты* созерцаешь мысли там, где только что было лишь пустое пространство. Это и есть *внутримыслие*. *Внутримыслие* — это наблюдение за своими мыслями, эмоциями, приемом пищи, работой и т. д. с сохранением отстраненного осознания того, что все эти действия выполняешь ты. Вначале ты остановил мышление, а затем осознал, что наблюдал *не-мышление*. В тот момент там присутствовал *Ты* и наблюдал, как мышление началось снова. И затем *Ты* продолжал наблюдение — наблюдение мышления. Это свидетельство того, что *Ты* не тождествен своим мыслям.

Лишь некоторое время спустя ты снова забыл о своем *Истинном Я*, и ум продолжил свое функционирование на автопилоте. Это состояние противоположно *внутримыслию*, и оно называется *автомыслием*.

Все это настолько просто, что мы склонны отмахиваться от этого процесса, считая, что в нем нет ничего ценного. Это ошибка — не допусти ее! Этот ключ открывает небесные врата. И не стоит выбрасывать ключ, считая его бесполезным лишь из-за того, что он прост в использовании. Испытай его в деле — и получишь награды, какие тебе и не снились.

Монетки с небес

Первые опыты *внутримыслия* — бесконечно маленькие порции небесного блаженства. Подобно колбасе в нищенском сэндвиче, они служат лишь тонюсенькой прослойкой между ломтями *автомыслия* — вот насколько они малы. Большую часть времени тебя контролирует ум, и он твердит тебе (помни, что ты не ум), что эти крошечные точки безмятежности и блаженства на твоём радаре вообще не заслуживают внимания. Но они заслуживают.

Крошечные точки блаженства накапливаются. Они — монетки в космической копилке. Этих разменных монет *внутри мысли* скоро набирается изрядная сумма — и безмятежность начинает играть все большую роль в твоей повседневной жизни. И ничего особенного для этого не нужно. Просто постоянно добавляй в копилку по денежке *внутри мысли* до тех пор, пока не окажется, что ты уже можешь жить на одни проценты. Именно это я и называю *обретением импульса*.

Хорошая новость (даже великолепная) состоит в том, что ты можешь в любой момент, когда захочешь, выйти из-под власти ума. Сделай это сейчас. Обращай внимание на свои мысли. Наблюдаешь ли ты за ними? Если да, значит, ты опять сделал это. Ты осуществляешь *внутри мысли*. Ты *наблюдатель* подобен родителю, а твой ум — шаловливому ребенку. Если не следить за ним хорошенько, он напроказничает.

От наблюдения за своими мыслями всего один шаг к наблюдению за своими действиями, а затем — и за чужими действиями. Как это делается? Просто *будь внимателен*. Отключи автопилот и будь внимателен. Проснувшись, нюхай розы. Буквально. Стань любознательным наблюдателем, не просто смотри на облака, но наблюдай за ними. Воспринимай их так, как будто никогда раньше не видел облаков, ощущай ладонями кору деревьев, смакуй запах воздуха и вкус зубной пасты.

Неужели все так просто? Ум не хочет, чтобы ты верил в эту простоту. Он попытается отговорить тебя. К счастью, ты не ум. Ты видишь картину мира в целом. Ты и есть эта картина. Картина в целом пребывает в мире сама с *Собой* (со своим *Истинным Я*). Когда ты снимаешь со своих глаз шоры, ты познаешь целостность, приносящую с собой внутреннее умиротворение. Да, вот как все просто.

В начале ты заметишь, что мысли спешат вернуться. Секунда-вторая тишины и безмятежности — и мысли снова заполняют пустоту, словно стая вспугнутых птиц небесную синь. После того как ты ощутишь промежуток, твой ум может выдать мысли такого рода: «Ну и что это вообще было? Ничего. А ничто и не стоит ничего. Согласен, что это было очень, мило. Однако я не слышал пения ангелов и не видел феерверков. Похоже, это всего лишь какая-то мистификация... Так, кажется, шпинат застрял между зубами. И куда я все-таки засунул сырный соус?»

Мысли будут уводить тебя все дальше и дальше от тишины и неподвижности, которая есть *Ты*. Может пройти несколько часов или даже дней, прежде чем ты поймешь, какую шутку сыграл с тобой ум. Тысячи мыслей барабанят, словно дождь по железной крыше, и от их мерного шума ты снова погружаешься в сон.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПЯТОЙ ГЛАВЫ

Внутримыслие

- Самое ценное, что у тебя есть, — сознание.
- Каждое состояние сознания характеризуется уникальными функциями ума и тела.
- *Внутримыслие* освобождает нас от иллюзии, что мы — только ум, и тем самым избавляет от страданий.
- Внутренняя безмятежность порождается *внутримыслием*.
- *Внутримыслие* позволяет тебе выйти за пределы разладившегося ума на время ремонта.
- Идея пространства, как и идея времени, берет начало в уме.
- Беспредельное пространство и время тождественны безмятежности.
- Состояние, когда ты думаешь или действуешь без осознания своего *Истинного Я*, называется *автомыслием*. Оно противоположно *внутримыслию*.
- Практикуя *внутримыслие*, ты всякий раз усиливаешь осознание своего *Истинного Я*.

Глава 6

КАК ОБУСТРОИТЬ БУДУЩЕЕ

Глаза многих людей обзрывают луг,
но не видят цветов.

Ральф Уолдо Эмерсон

Как преодолеть тревогу

Не получается ли так, что твой ум всегда не там, где ты? Забываешь ли ты, что только что делал, лишь потому, что твой ум забежал куда-то далеко вперед? Не угнетают ли тебя «вещи», которые нужно сделать? Тебя раздражает медлительность дорожного движения? Ты заканчиваешь предложения за других людей? Расчищаешь завалы в своем уме во время беседы с сотрудником? Все это симптомы того, что я называю *впередмыслием*.

Есть два типа мыслей о будущем: продуктивные и непродуктивные. Продуктивные мысли о будущем повышают качество твоей жизни и приносят пользу твоим близким, знакомым и вообще всем окружающим. Продуктивная мысль фактически касается настоящего. *Впередмыслие* представляет собой непродуктивные мысли о будущем, и они приносят вред. Даже если результат оказывается позитивным, у нас всегда остается ощущение стресса и неудовлетворенности. Такие мысли порождают тревогу, беспокойство, напряженность, нервозность, страх и разного рода фобии.

Будущее никогда не наступает по определению. Единственное, о чем ты можешь знать наверняка, так это о том, что происходит *сейчас*. Представь себе свой ум в виде резиновой ленты. Чем дальше он вытягивается в будущее, тем больше напрягается. В какой-то момент резинка рвется — и бьет тебя высвободившимся концом. Эта отдача проявляется как приступы ярости, мигрени, инфаркты, инсульты и нервные срывы. Когда ты практикуешь *внутримыслие*, твой ум сосредоточен на настоящем; резинка не натянута — ты спокоен, продуктивен и бодр.

Помнишь ли ты, каково это — быть ребенком? Пусть твой ум вернется во времена, когда ты был очень мал. Отыщи раннее воспоминание о том, как ты играешь один. (Если не удастся вспомнить собственное детство, тогда просто наблюдай за играющим малышом.) Вспомни, насколько легко и плавно протекала игра. Вспомни, насколько полно ты был погружен в игру со своим пупсом или грузовичком, или в разглядывание божьей коровки, ползущей по пальцу, или как самозабвенно лежал на прохладной траве, а безмолвная сила земли несла тебя под белеющими наверху облаками. Помнишь? Это было полное осознание и абсолютная удовлетворенность. Это ключ к обретению детского сердца в зрелости — научиться сосредоточивать свое внимание на том, что ты делаешь СЕЙЧАС!

Давай выполним упражнение, призванное продемонстрировать ценность *внутримыслия*. Подумай о чем-то в будущем, что тебя огорчает. Это может касаться взаимоотношений, денег, работы или семьи. Выбери особенно неприятный сценарий и обрати внимание, насколько сильные чувства вызывают у тебя мысли о нем. Оцени силу этого беспокойства о будущем по десятибалльной шкале, где десятка обозначает самый худший сценарий. Теперь мы готовы начать.

Как преодолеть тревогу

Расположи ладонь на уровне глаз и посмотри на нее. Рассмотрй ее как она есть: ладонь. Воздерживайся от суждений вроде: «Мои ладони слишком маленькие» — и от любых комментариев: «Помню, как я сломал вот этот палец». Просто разглядывай ладонь, словно видишь ее впервые или словно она принадлежит другому человеку. Обращай внимание на текстуру кожи, на то, как кожа обтекает сустав, на то, какой палец второй по длине.

Медленно сожми ладонь в кулак и проследи, какие суставы начнут сгибаться первыми. Ощути, как при этом работают мышцы и сухожилия. Помаши рукой и почувствуй, как воздух проходит между пальцев. Погладь свое предплечье и ощути ладонью прикосновение кожи и волосков. Затем обрати внимание, что чувствует предплечье, когда его гладит ладонь.

Исследуй разные предметы (ручка, стакан или что там еще оказалось под рукой), ощупывая их ладонью и пальцами. Обращай внимание на живой мир чувств и ощущений — особенно на специфические особенности каждого объекта.

Время выполнения упражнения три-пять минут.

Когда ты обращаешь внимание на то, что есть прямо здесь и сейчас, происходит удивительная трансформация. Подумай об опыте, который ты только что провел. Испытывал ли ты тревогу, огорчение, гнев или страх при выполнении этого упражнения? Посещали ли тебя мысли о неоплаченных счетах или о каких-нибудь твоих обидчиках? А сразу после окончания упражнения не возникло ли у тебя ощущение ясности ума, физической расслабленности и во-

обще благополучия? Когда ты полностью погружен в то, что есть, иначе и быть не может.

Теперь мысленно вернись в будущее событие, которое ты перед выполнением третьего опыта оценил по десятибалльной шкале тревоги. Оцени его снова. Если ты был погружен в исследование своей руки, как ребенок погружен в игру, то ты обнаружишь, что твой уровень тревожности значительно снизился или вообще упал до нуля!

Невозможно беспокоиться о будущем, когда твое внимание обращено на то, что ты делаешь сейчас. Это не самообман и не отрицание реальности. Ты вовсе не убегаешь от своих проблем — совсем наоборот. Крайняя форма отрицания реальности — заикленность на будущем и пренебрежение настоящим; это — безотказная формула тревоги и дискомфорта.

При выполнении упражнения произошло *еще* одно важное событие, которого ты мог даже и не заметить. Ты был чистым наблюдателем. *Ты-Истинное Я* присутствовал и вел наблюдение, твой ум в то же время думал, а тело и чувства взаимодействовали с окружающей средой. Ты был спокойным свидетелем всего происходящего. Это ключ к жизни без напряжения, беспокойства и чувства вины, Это *внутримыслие* Сосредоточивая внимание на «здесь и сейчас», ты вдыхаешь жизнь в свой ум и тело. Внимание — волшебный бальзам, который исцелит бесчисленные хвори человечества.

Всякий раз, когда ты встревожен, обеспокоен, разочарован или напряжен, ты практикуешь *впередмыслие*. Противоядие против *впередмыслия* — *внутримыслие*, возвращающее твой ум в настоящее.

Обращай внимание на то, что происходит вокруг, и пусть твои ощущения дают тебе силу. Выйди на улицу и посмотри

вверх. Посмотри, как небо держит облака и птиц. Не просто смотри на небо — проникни в него взглядом. Ощути его глубину и широту. Обрати внимание на то, как оно делает и тебя глубже и шире. Закрой глаза и прислушайся к звукам, доносящимся со всех сторон. Обращай внимание на все — целый день. И в конце дня у тебя будет больше энергии, чем обычно, поскольку *внутримыслие* сберегает энергию. Ты будешь потрясен тем, сколько силы, красоты и радости расцветет в твоей жизни лишь благодаря осознанию.

Скука исключена

Все предложенные упражнения возвращали твое мышление в настоящий момент, чтобы ты мог ощутить свое чистое *Истинное Я*. Они напоминали тебе, что ты не ум и не тело, по некое присутствие за пределами мыслей и вещей.

Благодаря вниманию ты смог взять наилучшее от обоих миров — внешнего и внутреннего. Твое *Истинное Я* является наблюдателем, спокойным свидетелем, наблюдающим, как разворачивается хрупкая красота жизни. *Я* не вовлечено в делание. *Оно* просто наслаждается путешествием. *Истинное Я* — твоя сущностная природа — очень старо и мудро. *Оно* знает, что делание свершится само собой без всяких усилий с *Его* стороны.

Утрачивая связь с *Истинным Я* и вновь погрязая в суе- зримого мира, ты начинаешь страдать. А простое наблюдение нейтрализует вредные для психики последствия бездумной деятельности. Наблюдение не просто снимает тревогу и стресс — оно делает тебя более эффективным на работе, дома и в игре.

Практикуя *внутримыслие*, ты получаешь поддержку от всего, что связано с *Истинным Я*. Поскольку твое *Истинное Я* бесконечно и безгранично, оно связано со всем. Наблюдая, ты обращаешь внимание на то, что происходит

прямо сейчас. Ты не думаешь о том, который час, не забыл ли ты выключить свет дома и что ты будешь есть на ужин - суши или крабовые палочки. Твои мысли отражают то, что происходит сию секунду. Практикуя *внутримыслие*, ты видишь то, что обретает форму непосредственно в текущий момент, и наблюдаешь, как оно становится неотъемлемой и функциональной частью целого. Это красиво, воодушевляюще и совершенно естественно. *Внутримыслие* вдыхает новизну в обыденность и исключает возможность скуки.

Будущее позаботится о себе само

Каждый миг сам по себе совершенен. В каждом моменте содержится все необходимое для того, чтобы ощущать успех и полноту бытия. Каждый миг твоей жизни сияет искрящимися жемчужинами целостности. Чтобы увидеть недостаточно просто *смотреть*. А затем тебе нужно продолжать смотреть — как они расцветают в прекрасных людей и события, определяющие твою жизнь.

Когда твой ум блуждает где-то не здесь, если ты не обращаешь внимания на свои текущие мысли и действия, ты упускаешь красоту, которая раскрывается прямо под твоими крыльями. Когда ты пытаешься манипулировать событиями своей жизни, ты делаешь это посредством ума. Но, как мы уже убедились, твой ум — лишь крошечная часть мироздания. Он не видит картину в целом. Кто-то сказал, что малая крупица знания всегда очень опасна. В нашем случае это не вызывает ни малейших сомнений. Когда ты сосредоточиваешь внимание на настоящем, будущее заботится о себе само. Попробуй. Ты удивишься.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ШЕСТОЙ ГЛАВЫ

Как обустроить будущее

- *Впередмыслие* представляет собой непродуктивные мысли о будущем. Оно порождает тревогу, беспокойство, напряженность, нервозность, страх и разного рода фобии.
- Невозможно беспокоиться о будущем, когда ты полностью сосредоточиваешь внимание на том, что делаешь сейчас.
- Зацикленность на будущем и пренебрежение настоящим — крайняя форма отрицания реальности.
- Противоядием от *впередмыслия* служит *внутримыслие*, возвращающее твой ум в настоящее.
- Когда ты полностью сосредоточиваешь внимание на наблюдении настоящего, скука невозможна.
- Каждый миг сам по себе совершенен. И тебе для обретения совершенства не нужно делать ничего, кроме как наблюдать полноту текущего момента.
- Когда ты сосредоточиваешь внимание на настоящем, будущее заботится о себе само.

ТВОИ ПРОБЛЕМЫ - НЕ ПРОБЛЕМА

Разве жизнь ваша не больше, чем пища,
а тело — чем одежда?... И кто из вас своею заботой
может прибавить хотя бы час к собственной жизни?*

Матфей 6:25,27

Бездомный ум

Несколько недель назад ко мне подошел бездомный. Раньше я просто прошел бы мимо или сунул бы парню немного мелочи, чтобы отделаться. Но в этот раз я повел себя иначе: остановился, чтобы поболтать с ним как с приятелем. Бродяга просил у меня денег, чтобы купить хот-дог в магазине сети *7-Eleven*. Я спросил, как его зовут. Взглянув на меня с некоторым замешательством, он представился: Томас.

Я стал расспрашивать Томаса обо всем, что мне хотелось знать о нем, и бродяга с удовольствием поддержал беседу. Он рассказал мне, как стал бездомным, и поведал о своих страхах по поводу будущего. Его переполняли чувства тревоги, вины и недоверия. Я отметил, что знаком с миллионерами, которых терзают точно такие же страхи.

Томас продолжал рассказывать мне о своей жизни, а я внимательно слушал. Он говорил о своем прошлом, потом о будущем, потом опять о прошлом. Из прошлого он черпал вину, раскаяние, печаль и скорбь. Будущее виделось

* Перевод с английского. В русском синодальном так: «Душа не больше ли пищи, и тело одежды? ...Да и кто из вас, заботясь, может прибавить себе росту хотя на один локоть?» — *Прим. перев.*

ему неудобным, трудным и страшным. Эти чувства из прошлого и будущего оживали в нем, когда он говорил. Глаза бродяги смотрели мимо меня — туда, где ум прокручивал кино его жизни.

Некоторое время спустя он умолк и посмотрел на меня в ожидании слов утешения. Я улыбнулся и спросил:

- А где твои проблемы сейчас, в этот самый момент?

Помолчав несколько секунд, Томас заладил:

- Я потерял дом, и работу, и...

- *Сейчас!* — настаивал я. — Какая проблема причиняет тебе страдания в этот самый момент? Прекратив думать о прошлом и будущем, ты остаешься перед лицом текущего момента. Как ты себя чувствуешь сейчас?

— Вроде неплохо, — пробормотал он.

— Когда спросил: «Где твои проблемы сейчас?» — ты на миг остановился и заново поставил свою «проблемную» пластинку с самого начала. Ты не обратил внимания на то, что происходило в тот момент, но вместо этого снова запустил свои мысли о прошлом-будущем. Но *в краткий миг тишины, покаты обдумывал мой вопрос, у тебя не было проблем.*

— У всех нас обстоятельства жизни порой складываются не лучшим образом, — продолжал я. — Отсутствие дома или работы — обстоятельства. Обстоятельства — это не проблемы. И они не составляют проблемы до тех пор, пока твой ум не привязывает к ним бесполезные и вредные эмоции. Тебе больно потому, что бездомным стал твой ум. Разве оттого, что ты будешь горевать, у тебя появится работа? Разве оттого, что будешь оплакивать утраченный дом, у тебя появится новое жилище? Обстоятельства реальны. Проблемы — выдумки ума.

Позволь повторить свой вопрос, Томас: где сейчас твои проблемы? Какие обстоятельства не позволяют тебе наслаждаться текущим моментом и общением со мной?

На этот раз он молчал дольше. Его взгляд был обращен внутрь себя. Вскоре лицо Томаса расслабилось, отражая сдвиг в мышлении. В глазах заблестели слезы, и он сказал:

— Да, сейчас мне хорошо. Я знаю, что у меня по-прежнему есть проблемы... вернее, обстоятельства, но прямо сейчас мне легко и спокойно.

— То, что мы с тобой переживаем сейчас, — это и означает быть человеком, — сказал я — Мы сидим рядышком, открытые для текущего момента. Мы сосредоточили внимание на том, что происходит непосредственно внутри и вокруг нас, и от этого наш ум остановился в текущем моменте. А момент *сейчас* всегда намного спокойнее и продуктивнее, чем порожденные страхом измышления нашего ума. Вечернее небо чисто, ветерок нежен, шум города приятен.

Что толку беспокоиться, Томас? Чтобы покончить с беспокойством, достаточно принять этот миг. Когда твой ум мечется между прошлым и будущим, он забывает о настоящем. А настоящее — это бальзам, исцеляющий ум от проблем.

Мы поболтали еще немного, после чего Томас крепко обнял меня, развернулся и растворился в ночи, совсем забыв о хот-доге.

Несколько дней спустя наши пути снова пересеклись. Мы опять разговорились, как старые друзья. Томас рассказал, что устроился на две работы (неполный рабочий день) и начал ходить в церковь.

— Знал бы ты, как мне радостно узреть свое *Я* в твоих глазах, — сказал я.

В природе проблем не существует

Что такое проблемы? Думаю, можно определить их как трудности, неудачи, препятствия или другие условия, которые каким-то образом тормозят наше движение к наме-

ченной цели. В природе проблем не существует. Их создает человек.

Мы, люди, склонны воспринимать проблему как нечто внешнее по отношению к нам. Нам кажется, что причиной дискомфорта являются какие-то люди, вещи или обстоятельства. Идентифицировав проблему, мы немедленно принимаемся устранять ее. И все это время нам кажется, будто проблема отгораживает нас от счастья, а ее решение сделает нас счастливыми. Помимо того, где-то в сумрачных дебрях ума живет смутная надежда, что, устранив все свои проблемы, мы обретем вечное счастье.

Знаешь ли ты кого-нибудь, у кого не было бы проблем? Думаешь, у тебя они когда-то закончатся? Такое впечатление, что нашему мышлению свойствен некий врожденный недостаток. Смотри: какая-то часть ума твердит, что мы будем счастливыми лишь тогда, когда освободимся от проблем, и в то же время мы признаем, что наши проблемы не окончатся никогда, — но ведь тогда приходится признать, что абсолютное счастье недостижимо.

Ты можешь отметить, что проблемы помогают нам расти и эволюционировать... А в каком направлении эволюционировать? Очевидно, целью такой эволюции являются несчастные существа, специализирующиеся на решении проблем. Всякий раз, когда мы решаем проблему, на ее месте встает новая. Чувство умиротворения и удовлетворения быстро блекнет, и мы беремся за подготовку к новой битве. Жизнь превращается в череду испытаний, неудач, кризисов, затруднений и невзгод, перемежаемую лишь редкими проблесками безмятежности и счастья. Неужто нам больше ничего не светит? Неужто так оно и должно быть? Я в это не верю. Полагаю, ты тоже.

Ключ к раскрытию этой тайны — в нашем восприятии, Я не говорю, будто тебе только и нужно, что изменить мышление. Это никогда не приносило полного удовлетворения.

Ты можешь заменить негативные мысли возвышенными, можешь снова и снова повторять себе, что пребываешь в гармонии с миром. Ты можешь даже попытаться понять причины или обстоятельства, порождающие твои неприятности. Или же просто махнуть на них рукой и списать все ш карму. Ни один из этих подходов не поможет тебе надолго почувствовать себя счастливым. Это все — ментальные конструкции, построенные на зыбком песке ума.

Проблемы порождаются *автомыслием*. Так что проблема не в проблемах. Источником любой дисгармонии является ум. Шекспир сказал: «Само по себе это не хорошо и не плохо — таковым оно становится только в наших мыслях».

Ответ лежит в том, чтобы исправить свое мышление. Но как это сделать? Думая о нем? Если мы пытаемся исправить маленькие проблемы при помощи большой проблемы — ума, — это только приведет ко все новым и новым проблемам. Если мы ожидаем, что спасение от вражды и раздора придет из внешнего мира, значит, мы находимся в плену у заблуждения. Никакие официальные заявления о стремлении к миру во всем мире никогда не приносили пользы. Никакое правительство не может дать мир своим гражданам. Граждане должны сделать это сами. Мир во всем мире начинается с внутреннего умиротворения на индивидуальном уровне, а не наоборот.

Мир внутри (безмятежность) на индивидуальном уровне достижим только в том случае, если ты выйдешь за пределы своего индивидуального ума. В тот же миг проблемы исчезают. Ты перестаешь создавать проблемы для самого себя и для всех остальных. *Внутримыслие* разбивает колесо кармы и уносит тебя за пределы влияния звезд. Практикуя *внутримыслие*, ты выходишь из сферы негативных воздействий, которые являются причиной столь многих разочарований, трений и разногласий в твоей жизни.

Оценить ничто

Найти *Себя* легко. Мы можем сделать это в любой момент. Если одно только присутствие в текущем моменте устраняет все наши проблемы и если это так легко сделать, тогда почему же мы продолжаем столь живописно страдать? И вправду, почему люди вообще страдают?

В значительной степени ключ — в понимании. Понимание питает способность к оценке. А нам не удалось по достоинству оценить тонкое, но невероятно глубокое влияние *внутримыслия* на наш мир. Умение осуществлять *внутримыслие* — неограниченный алмаз. Не стоит небрежно выбрасывать его. Не прогляди силу присутствия в моменте, которая способна полностью трансформировать твою жизнь, избавив тебя от страха и разочарований и подарив радость и любовь.

Мы не любим этого признавать, однако удовлетворение сиюминутных желаний стало тем знаменем, которое объединило нас всех. Технология дала нам массу игрушек, развлечений и устройств, освобождающих нас от работы. Телевизор — этот опиум для народа — в наше время уже немислим без дистанционного пульта. Темп жизни вырос до предела, а между тем наш корабль разваливается на части. Мы с задорным воплем несемся в будущее, не имея никакой цели, кроме как отгородиться от прошлого.

А внутримыслие спокойно, чисто и безлично. Из-за этого очень легко недооценить абсолютную трансформацию, которая происходит, когда мы вспоминаем свое *Истинное Я*. По меньшей мере поначалу люди почти всегда ее недооценивают. Эта трансформация полностью противоположна всему, что мы привыкли наделять ценностью. *Истинное Я* нельзя схватить и удержать — ни руками, ни умом. Мы не можем использовать его для того, чтобы преодолеть или

контролировать какие-либо нежелательные факторы нашей жизни. Оно просто не работает таким образом. Оно просто есть то, что *Оно есть*. И вот так *Оно работает*.

Кто над чайником стоит, у того он не кипит

Как ты помнишь, наши действия и наше восприятие на ходятся под непосредственным влиянием со стороны мышления, мышление — под влиянием чувств, а чувства зависят от того, насколько защищенными мы себя ощущаем. Если мы присутствуем в текущем моменте — обращаем внимание на то, что происходит прямо сейчас, — мы чувствуем себя защищенными. Когда мы забываем свое *Я*, то не присутствуем в моменте. Когда мы погружены в свои мысли и не помним своего *Я*, мы чувствуем себя незащищенными.

Присутствуя в моменте, мы осознаем свои мысли и действия. А где мы находимся, когда не наблюдаем текущий момент — когда погружаемся в *автомыслие*? Очень просто: мы находимся в плену *психологического времени*. Иными словами, блуждаем по лабиринтам своего ума.

Мы знаем, что наш ум создает время. И еще мы знаем, что это сотворенное умом время является причиной наших проблем. Отсюда следует вопрос: «*Зачем ум это делает?*» Чтобы отыскать ответ, нам нужно очень пристально взглянуть на самую утонченную часть ума. Нам нужно рассмотреть, что происходит, когда безграничное *Я Есть* впервые начинает обретать форму ума.

Я Есть чисто и бесформенно. Однако оно является источником всех вещей в Космосе, включая наш ум. В какой-то момент *Я Есть* начинает разогреваться, и тогда происходит нечто удивительное. Из ничего появляется нечто.

Когда мы ставим на плиту чайник с холодной водой, вода проходит через несколько стадий, прежде чем начинает

интенсивно кипеть. Вначале в воде возникают конвекционные потоки. На вид вода кажется более плотной, поверхность, чуть заметно волнуется. Затем мы можем наблюдать формирование малюсеньких пузырьков на дне чайника. Потом пузырьки становятся больше, отрываются от дна и поднимаются к поверхности. Наконец пузырьки становятся совсем большими, их образование идет очень интенсивно и на поверхности воды начинается сильное волнение.

Присозданию ума происходит нечто подобное. Когда *Я* нагревается, начинают формироваться волны. Эти волны порождают крохотные пузырьки мыслей. Пузырьки отрываются от дна ума и устремляются к его поверхности. Когда они лопаются на поверхности, мы осознаем свои мысли.

Когда глубоко в уме начинается первое волнообразное движение *Я*, *Оно* говорит: «*Я Есть ум*».

Это просто невероятно.

Я все еще остается бесформенным, но в то же время принимает форму ума. *Я* — это неподвижность, а ум — движение. Ум движет *Я*. *Я* является неподвижностью и движением одновременно.

Если продолжить аналогию с кипящим чайником, то *Я* представляет собой неподвижную холодную воду. Когда она нагревается и закипает, мы наблюдаем конвекционные волны, а затем пузырьки на поверхности. Но все эти формы суть не более чем различные проявления воды. Это все — вода. Все мироздание — галактики и атомы, цветы и небоскребы, я и ты — все это *Я Есть* в движении.

В этот момент тебе критически важно не забыть, что ты тоже — *Я Есть*. Давай представим себе, что наша конвекционная волна, вызванная подогревом воды, живая. Допустим, что она может думать, действовать и реагировать. Этой волне важно помнить, что она сформировалась в результате нагрева холодной неподвижной воды. Если волна забывает, что на самом деле является *движущимся Я*, она начинает вос-

принимать себя как нечто отдельное от всех остальных состояний воды. Она утрачивает безграничное самоощущение воды и видит в себе лишь частное проявление воды в форме конвекционной волны. Затем она станет воспринимать себя только как пузырек. И будет получать удовольствие от расширения и всплытия на поверхность. Наблюдая за другими пузырьками, наш пузырек узнает, что в конце концов он достигнет поверхности и лопнет. На языке пузырьков «лопнуть» означает «умереть».

Понятно, что аналогиям свойственны некоторые ограничения, и здесь у нас тоже есть определенная натяжка. Однако идею ты понял. Человек, забывающий о том, что он *есть Я*, и сосредоточивающийся на своей отдельной индивидуальности, живет изолированной жизнью — так же, как и другие всплывающие пузырьки — вплоть до того момента, когда он лопается.

С другой стороны, если волна может наблюдать, что она одновременно движущаяся и неподвижная, тогда независимо от того, какую форму она обретает — волна, пузырек или лопнувший пузырек, — она всегда будет оставаться неизменной *водой*. И сможет свободно наслаждаться циклами перемен, не боясь конца. Ведь когда пузырек лопается, он снова становится бесформенной водой. Этот «конец» — всего лишь одно из проявлений вездесущей воды.

Практикуя *внутримыслие*, ты осознаешь *Я Есть* и получаешь поддержку всего, что *есть Я*. Ты не изолирован в своей физической или ментальной форме, и ты не станешь страдать, если тело постареет, а ум помутится. Поскольку *Я* существует за пределами времени, ты вступаешь в союз с вневременьем. Помни: именно ум создает иллюзию времени. Отсюда следует, что, когда ты утрачиваешь форму, а ум ускользает и снова сливается с океаном *Я*, ты продолжаешь существовать как твое *Истинное Я* — вездесущее *Я Есть*, В этом — тайна бессмертия.

Для большинства из нас ум есть непрестанное кипение мыслей. С момента пробуждения до той минуты, когда мы засыпаем, наш ум активно ищет все новые объекты для исследования или снова и снова переживает бесполезные фрагменты из прошлого. Наши дни — все дни — наполнены шумом ментальных помех. Гиперактивность ума — ставшая сегодня настолько обычным делом, что мы уже считаем это нормой, — отнимает уйму энергии и постоянно втягивает нас в проблемы.

Бывало ли так, что неотступные мысли о ком-то или о чем-то едва не сводили тебя с ума? Говорил ли ты себе: «Как и хотел бы взять и отключить свой мозг»? Эти «кипящие мысли» выходят из-под твоего контроля лишь потому, что ты отождествляешь себя со своей проблемой и забываешь о *Я Есть*. Когда ты останавливаешь мышление, а затем сохраняешь осознание в тот момент, когда мышление начинается снова, ты соединяешься со своим *Истинным Я*. Ты ощущаешь, как тебя омывает покой. Ты чувствуешь в себе больше сил и творческой энергии, и в конце концов твоя жизнь приходит в согласие с твоими потребностями и желаниями. *Внутримыслие* — это дивное освобождение духа и наивысший дар, какой ты только можешь себе преподнести.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ СЕДЬМОЙ ГЛАВЫ

Твои проблемы — не проблема

- Проблем в природе не существует. Для создания проблемы необходим человек.
- Источник проблемы — эмоции, которые мы привязываем к той или иной ситуации.
- Победа над проблемами не приносит безмятежности. Такая победа лишь порождает новые проблемы.
- Многие люди определяют свою жизнь через проблемы.
- Проблема не в проблемах. Проблема в уме.
- *Истинное Я* невозможно использовать для решения проблем. Однако, наблюдая за *Истинным Я*, мы обретаем свободу от их негативного влияния.
- Когда безмолвное *Я Есть* начинает движение, оно осознает это движение и заявляет: «*Я Есть* ум».
- Все вещи в мире — включая тебя — представляют собой *Движение Я*.

Глава 8

КАК ПРЕВЗОЙТИ СЧАСТЬЕ

Когда есть наблюдение, а следовательно,
нет движения мысли — просто наблюдение
за всеми движениями страха, —
страх полностью исчезает.

Дж. Кришнанурти

Эго и прекращение страха

Давай вернемся к океану тишины — *Я Есть*. Представь себе первые слабые движения — что-то вроде конвекционных потоков в разогревающейся воде. *Я Есть* обретает форму. Идет сотворение ума. *Я* осознает *Себя* как *Движение ума* — все прекрасно. Но если *Я* (вездесущее *Истинное Я*) забывает *Себя* и сохраняется только осознание ума, зарождается первичная проблема. Когда ум забывает свой источник, он считает себя совершенно одиноким. Вспыхивает первая искра страха. Эту искру страха мы называем *эго*. Именно отсюда нам следует начинать свое исследование того, как функционирует страдание.

Страх рождается при отделении от *Истинного Я*. Когда ум забывает *Себя* (свое *Истинное Я*), власть над ним переходит к *эго*. Ум проявляет такие характеристики, как мышление, чувства и очень абстрактное качество — ощущение защищенности. *Эго* думает, что оно жаждет власти «...над птицами небесными, и над зверями»*. Короче говоря, *эго*

* Быт. 1:26.

хочет *быть Истинным Я*. Оно тратит всю свою энергию и ресурсы на защиту и завоевания. Поскольку «всё» бесконечно и необъятно для эго, оно никак не может утолить свой голод, хотя и пожирает вещь за вещью. В этом — первичная ошибка эго и причина всех форм страдания. Увы, эго обречено на ужасные страдания даже тогда, когда считает себя преуспевающим.

Эго никогда не успокаивается. Ему незнакомо скольконибудь продолжительное чувство удовлетворенности. Оно никогда не чувствует себя целостным. Эго копит вещи, чтобы заполнить пустоту, порожденную отделением от *Истинного Я*. Поиски среди вещей тщетны. Ибо безмятежность не обрести через вещи.

Эго живет в страхе. Оно боится, что при слиянии с *Я* его собственное существование прекратится. Страх является одновременно его бедой и его топливом. Эго отделяет себя от своих врагов, чтобы можно было распознавать и побеждать их. Идея о принципиальной возможности господствовать порождает ложное ощущение контроля над ситуацией. Эго разделяет и властвует, а затем попадает в свою собственную ловушку. Чем больше завоеваний, тем больше разделения. С усилением чувства разделения возрастает и страх. Эго — это утопающий, который хватается за соломинку, но при этом убеждает своего потенциального спасителя, что у него все под контролем.

Это простое заблуждение — источник конфликтов во всем мире. Интеллект — часть ума, которая принимает решения. Под влиянием эго интеллект выбирает путь разделения. Объект стремлений эго — стать авторитетом для себя самого. Оно говорит: «Да будет воля моя». Когда Декарт говорил: «Я мыслю, следовательно, существую», — он тем самым усугублял этот раскол между умом и Творцом ума, и это очень серьезная ошибка. Ум под контролем эго не завершен. Он не видит картину в целом.

Даже когда это счастливо, оно беспокоится

Целостность недоступна для эго. Осознание *Истинного Я* открывает нас для целостности — для восприятия всей картины, — а эго прекратило с *Ним* всякое общение. Эго начинает вести себя, как хулиган на школьном дворе: блефует и хвастается. Подобно всем хулиганам, эго исполнено страха. *Оно одиноко.*

Когда эго ощущает свою отделенность от *Истинного Я*, каждая мысль, чувство, слово и действие направлено на воссоединение с *Ним*. Но тут возникает дилемма. Эго не хочет отказываться от своего мнимого суверенитета. Поэтому оно пытается сложить головоломку-мозаику целостности, насильно соединяя фрагменты своей жизни. Оно имеет хорошую работу, создает семью, читает книги по духовному развитию, но так и не находит ту нить, на которую можно было бы все по нанизать. Даже тогда, когда эго счастливо, оно беспокоится о том, что это счастье не будет длиться долго. Погоня за счастьем и удовольствиями — слабая компенсация за радость и безмятежность, от которых оно отказалось, чтобы отделиться от *Я*. В отчаянных поисках завершенности эго превращается в хищника. Облаченное в тело из пульсирующих эмоций, оно набрасывается на мир, обнажая острые, как ножи, клыки логики и аналитического мышления. Но в мире Единства законы Дарвина не срабатывают. Истинная сила скрывается в способности *сдаться* миру, а эволюция означает возвращение к первобытной невинности.

Время плюс мысль равняется страх

Как ребенок, заблудившийся в темном лесу, эго видит чудовищ в каждой тени. *Бхагавадгита* — написанный пять тысячелетий назад текст, который очень помогает нам понять донимающие людей проблемы, — объясняет, что

«страх порожден двойственностью». Двойственность рождается тогда, когда эго видит себя как сущность, отделенную от единого *Истинного Я*. После отделения эго оказывается в состоянии противостояния с миром. Единственной целью эго становится поиск друзей и сокрушение врагов. Этой битве посвящена вся жизнь эго. Оно непрестанно находится в состоянии войны. Эта война заканчивается лишь тогда, когда эго отступает от своего страха и воссоединяется с *Истинным Я*.

Изучение механизмов страха выливается в увлекательнейшее исследование битвы эго *против единства*. Смешай все цвета радуги, и ты получишь черный. Смешай общераспространенные эмоции (даже те, которые считаются «позитивными»), и ты получишь страх. В страхе присутствуют семена ревности, гнева, страсти, скорби, сожаления, тревоги, жадности и так далее. Питаемые водами *психологического времени*, эти семена негативности прорастают сорняками, подавляющими нежные побеги Я-осознания.

Другое название страха — *психологическое время*. Страх рождается, когда мысль начинает двигаться в прошлое или в будущее. Философ и духовный учитель Кришнамурти предлагает нам свое уравнение страха. Согласно его формуле *время плюс мысль равняется страху*. Это просто означает, что страхобразуется при *движении мысли*.

Помни, что время порождается умом, точнее, умом, находящимся под влиянием эго. Время есть иллюзия потока, якобы протекающего из прошлого в будущее. Отдельная мысль, подобно отдельному кинокадру, есть только *сейчас*. Когда мысль заканчивается, ее больше нет. Если ты вспоминаешь о прошлом, ты вспоминаешь о нем *сейчас*. Твой ум говорит тебе о существовании прошлого, но он не может его продуцировать. Он может продуцировать только мысли в настоящем. Можешь ли ты иметь мысли в прошлом? Никак не можешь. Прошлое по определению уже прошло. Время

создает страх, а страх создает время. И эго становится все сильнее с каждой мыслью о прошлом-будущем.

Ликвидация времени есть ликвидация страха. Ликвидация страха-времени приводит к гибели эго. Но как положить конец времени-страху-эго? При помощи *внутри-мыслия!* Мы просто отключаем автопилот ума. В результате сознание прекращает блуждать по коридорам ума между прошлым и будущим. Если же мы все-таки решаем посетить прошлое или будущее, то следим за тем, чтобы взять с собой свое *Истинное Я* — *наблюдателя*. *Наблюдатель* — это наш якорь в настоящем, благодаря которому нас не уносит течением времени. С полным вниманием выполняй любое из упражнений, предложенных в этой книге, и ты мгновенно победишь страх.

А теперь давай пристальнее рассмотрим, из чего состоит страх. При этом мы будем опираться на построенную нами ранее ментальную модель.

Встряхнем мозги

Мы введем в эту ментальную модель страх. Ты уже знаешь, что это подразумевает также введение эго и времени. Наш эго помнит, что оно представляет *собой Я Есть*, то мы чувствуем себя защищенными — мы практикуем *внутри-мыслие*. Когда мы не сомневаемся в своей защищенности, наши чувства — здоровые, а мышление — ясное и творческое. Наши действия и наше восприятие находятся в гармонии со средой, а жизнь — радостная и интересная.

Однако у эго совсем другие планы. Оно хочет быть начальником. Эго присваивает себе все полномочия и одновременно делает все для того, чтобы забыть о настоящем начальнике — *Я*. Для того чтобы забыть *Я*, эго создает *время*. Время — будущее и прошедшее — отвлекает нас от того, что происходит *сейчас*. А осознание момента «сейчас» оста-

навливает время. Тогда наше сознание пренебрегает это и воспринимает *Я* как реальную власть и авторитет.

Возможно, сейчас ты думаешь: «*Конечно, это очень интересная теория, но как она может устранить страх?*»

Не может. Мы, люди, практиковали мышление такого типа на протяжении тысячелетий, и оно нам не принесло пользы. Теория и мышление не могут заменить прямое восприятие *Истинного Я*. Понимание — продукт ума. Но мы можем начинать только оттуда, где находимся. А поскольку тебе свойственно думать, получается, что именно с мышления начинать и нужно. Однако в конечном счете нам необходимо совершить переход к осознанию, которое находится за пределами мысли. В этом смысле ценность теории двойная.

Во-первых, работа с идеями и концепциями сама по себе очень увлекательна — и в результате такой работы тебе придется признать, что никакие теоретические построения не приносят безмятежности. И велика вероятность, что, осознав это, ты начнешь поиски безмятежности за пределами ума — где она и пребывает.

Во-вторых, теория может поддерживать твой интерес к предмету достаточно долго, чтобы переживание безмятежности пустило корни. После этого ты сможешь отложить знание в сторону и просто наслаждаться возможностью быть *Собой* — быть тождественным своему *Истинному Я*.

Страх — это темный многогранный самоцвет

А сейчас давай внимательно изучим предмет нашего разговора. Большинство определений слова «страх» туманны и весьма зловещи. И нас это обычно вполне устраивает из-за того, что страх ассоциируется с сильными чувствами.

Он подобен темному многогранному самоцвету. Когда мы разглядываем его под разными углами, то видим отражения целого ряда различных чувств. Чуть поверни этот камень, и увидишь отблеск гнева, еще пару градусов — и вот она, вспышка вины. Все эти отражения более или менее болезненны. Чтобы ослабить боль, мы применяем анестетик бездумной жизни — *автомыслие*. Это шарлатанский бальзам иллюзии, лишь усугубляющий заболевание, а не исцеляющий от него.

Если в тот или иной момент мы обретаем покой и начинаем обращать внимание на происходящее вокруг, то обнаруживаем внутри более или менее сильный эмоциональный дискомфорт. Он и до этого тихо и упорно работал где-то на заднем плане сознания. Но мы привыкли к нему, как к жужжанию холодильника. А иногда мы отчетливо ощущаем его на переднем плане сознания с момента пробуждения и до погружения в сон. Большинство людей переходят от одной из этих крайностей к другой.

Есть люди, которые не осознают дискомфорта, потому что решили игнорировать его. Они очень заняты и сосредоточены на делах. Некоторые осознают, что они трудоголики, и гордятся этим. А другие притупляют неотступный страх алкоголем, наркотиками, сексом или потаканием другим привычкам.

Тени повседневной деятельности почти полностью затмевают фон страха, но рано или поздно он прорывается на поверхность гневом, виной, скукой, беспокойством и т. д. А еще есть чувства удовольствия и счастья — они приходят к нам неохотно и никогда не задерживаются достаточно долго, чтобы мы могли почувствовать себя по-настоящему безмятежно. Удовольствие и счастье — как мы убедимся — суть коварные уловки эго, призванные убедить нас, что мы делаем успехи и продвигаемся вперед. Вопрос в том, куда именно *вперед*? И когда мы достигнем цели?

Независимо от того, кто ты, где находишься и какова твоя жизненная ситуация, ты можешь выйти за пределы удовольствий и счастья, чтобы жить безмятежно и радостно. И выход находится не во внешнем мире, а в твоём уме. Он и твоём сознании *здесь и сейчас*.

Чувства и эйфо-чувства*

Чем гнев, гордыня, беспокойство, грусть и другие чувства отличаются от таких *эйфо-чувств*, как безмятежность, радость и блаженство? Говоря просто, возникновение чувств обусловлено какими-то причинами, а эйфо-чувства — нет.

Если ты злишься, то злишься не просто так. Например, ты можешь злиться оттого, что твоя жена выдавливай пасту из тюбика, начиная сверху. Ты можешь грустить потому, что потерял близкого человека. Ты можешь беспокоиться из-за того, что тебе нечем заплатить за квартиру. Все это — чувства (независимо от того, осознаны они или не осознаны).

Эйфо-чувства (от слова «эйфория») не обусловлены. У них нет причины — она им не нужна. Они просто *есть*. Например, безмятежность не зависит от места и времени. Ты ощущаешь покой всегда, когда практикуешь *внутри-мысле*, независимо от того, что ты думаешь и делаешь параллельно с этим. Ты можешь даже прийти к выводу, что это чувство было с тобой всегда, просто ты не обращал на него внимания. Безмятежность — естественное состояние бытия, когда ты не находишься в плену у обусловленных чувств.

Обусловленные чувства суть порождения ума, и они привязаны ко времени. Они служат потребностям эго в

* Эйфо-чувства (в оригинале — Eu-feelings) — термин, созданный Фрэнком Кинслоу.

стремлении разделять и властвовать. У каждого обусловленного чувства есть противоположность: например, счастья — печаль, у любви — одиночество. И они всегда проецируются с прошлым или будущим. У эйфо-чувств нет противоположностей. Они приходят из-за пределов ума. Они являются проявлением нашей истинной природы. Они - отражения Я-осознания в уме.

Другие эйфо-чувства — это покой, радость, блаженство (или безусловленная любовь), экстаз и восторг от единства со всем сущим. Хотя эйфо-чувства составляют совсем другую категорию, они могут порождать в сознании и обусловленные чувства. Взять, например, чистую радость, ожидающую тебя в опыте «Я Есть» за пределами ума. Когда ты ощутишь чистую радость, она может пробудить в твоём уме чувства удовольствия и счастья. В данном случае мы имеем такое обусловленное чувство, как «счастье», которому нужна какая-то причина, чтобы быть. Такой причиной и является эйфо-чувство радости. Такие обусловленные чувства, как гнев и страсть, тоже могут порождать другие обусловленные чувства. Однако они никогда не порождают эйфо-чувства.

А вот это уже важный момент, и на нем следует остановимся подробнее. Нужно различать чувства, порожденные умом для удовлетворения потребности эго в противостоянии, и эйфо-чувства, поддерживающие вселенскую гармонию и мир. Если мы не научимся различать их, то так и останемся привязанными к вертящемуся колесу эмоциональной неуравновешенности, которая уже привела наш мир на порог уничтожения.

Стоит осознать эту проблему — и решить ее не составляет труда. Достаточно просто обрести опыт вселенской гармонии безмятежности, радости и безусловленной любви — и исцеление придет спонтанно, изнутри.

Страх — волк

Страх — это чувство. Фактически, страх — это сумма всех обусловленных чувств, которые ты накопил в течение жизни. Именно потому так сложно идентифицировать это тягостное, гложущее чувство, следующее за тобой, как тень. Например, страх может состоять из одной части вины, двух частей разочарования и семи частей беспокойства. Все усложняется тем, что этот твой основной страх смешивается с другими его разновидностями, а те еще с другими — и в конце концов из этой мешанины кристаллизуется прародитель их всех, которого мы и называем собственно страхом. Итак, внутри нас бурлит эта адская смесь из чувств, — но поскольку мы склонны избегать некомфортных эмоций, нет ничего удивительного в том, что мы стали эмоциональными идиотами. Однако оставаться идиотами и впредь совсем ни к чему. Лекарство у нас под рукой. Оно ближе, чем твои следующий вдох. Ближе, чем следующая мысль.

Когда в уме зарождается время, оно обретает облик будущего или прошлого. Страхи, сопровождающие время, тоже можно поделить на прошлые и будущие. Экхарт Толле в своей книге «Сила Настоящего» распределил их для нас на категории. Если твои мысли зациклены на будущем, ты склонен переживать ту или иную форму беспокойства, тревогу, нервозность, напряжение, ужас, стресс или самодовольство. Ты постоянно спрашиваешь себя: «Что, если ... ?» Когда же мысли уходят в прошлое, то ты чувствуешь вину, сожаление, раскаяние, грусть, жалость к себе, горечь, скорбь, или неспособность простить.

«Погоди-ка, — скажешь ты, — думая о предстоящем визите моей дочери, я чувствую себя очень счастливым. А ведь это мысль о будущем». Совершенно верно. Но если ты изучишь те мысли, которые идут в комплекте с этой счастливой мыслью, то обязательно найдешь среди них не-

гативные. Возможно, ты очень рад ее предстоящему визиту, но беспокоишься по поводу того, удачно ли она доберется, или переживаешь из-за размолвки, которая произошла между вами в ее предыдущий приезд. А еще ты можешь с некоторым раздражением думать, не притащит ли дочь с собой того тупоголового парня, с которым она сейчас встречается. То же касается и мыслей о прошлом. Даже в самых чудесных воспоминаниях присутствуют грусть, сожаление или еще какие-нибудь негативные эмоции. Порой распознать их бывает непросто. Они могут быть неосознанными, но они есть.

Счастье — волк в овечьей шкуре

Усугубляя ситуацию, коварное эго придумало самую жестокую из своих уловок. Такие позитивные чувства, как счастье, удовольствие, восхищение и даже любовь (да-да), порождают даже больше страдания, чем негативные. Эго воистину является мастером иллюзии.

Счастье — это на самом деле вовсе не счастье. Мы должны в полной мере понять это. Счастье — иллюзия, замаскированное страдание. Призрак. Соблазнительный туман, который не хватить рукой.

Как такое возможно? Как может то самое чувство, обретению которого мы посвящаем всю свою жизнь, причинять нам страдания? Ответ прост. Счастье и удовольствие обусловлены. Они возникают лишь тогда, когда есть благоприятные условия. А кто решает, какие условия нам нужны для счастья? Можешь не сомневаться, что это делает наш заклятый враг, эго.

Или все-таки сомневаешься? Тогда давай рассмотрим счастье пристальнее. Что делает тебя счастливым? Новая машина, больше денег, новая любовь? Несомненно. Если бы кто-то сейчас вручил мне миллион долларов, я был бы

воодушевлен. Счастье — это приятное чувство, которое ощущаешь, когда что-то идет по-твоему. Удовлетворение, удовольствие, наслаждение суть разные степени счастья. Я использую слово «счастье» для обозначения всех позитивных чувств.

Мы не можем сказать, что счастье противоположно страху, поскольку оно является составляющей частью страха. Без счастья страх был бы лишь холодным черным озером, чьи волны непрерывно плещутся о берега твоего ума. Чтобы страх обрел неистовство, необходимы возвышенные ветры счастья.

Для всего живого естественно избегать боли и двигаться к удовольствию. Это поведение запрограммировано в нас на генетическом уровне, ибо способствует выживанию любого вида. Оно возникло в человеке задолго до первых проблесков Я-осознания. Это инстинкт самосохранения. Но в человеке такое поведение эволюционировало до уровня поиска своего *Истинного Я*. Ибо все меньшее, чем реализация своего Я, лишь углубляет наше стремление слиться с ним. Единение с *Истинным Я* побеждает боль. Оно исцеляет раны времени и омывает душу в бесконечном Блаженстве.

Мы все стремимся обрести целостность. Однако это предлагает нам отнюдь не это. Это предлагает страдание по частям. Счастье — это частичка страдания. Счастье зависит от обстоятельств, от *условий*.

Невозможно контролировать счастье

Мне нравится история о ребенке, который решил стать миллионером. «Я стану самым богатым человеком в мире, — пообещал он себе. — Все будут меня уважать и завидовать мне. В мою честь воздвигнут памятник в центре города. В общем, я добьюсь огромного успеха и после этого всегда буду счастливым». В тот же день он покинул город и принял-

ся за осуществление своего плана. Он держал нос по ветру, руки — на руле, а взгляд — на цели. Наконец, к старости, ему удалось сколотить состояние в миллион долларов. Наш герой был горд тем, что сумел осуществить замысел всей своей жизни и теперь наконец получит заслуженное признание. Он отвернул нос от ветра, снял руки с руля, отвратил взгляд от цели и поехал в свой родной город. Вернувшись, старик узнал, что под землей, на которой стоял его маленький городок, обнаружили месторождение нефти и теперь все его жители стали миллиардерами.

Большинство из нас заключают молчаливые договоры с самими собой. Эти договоры могут касаться чего угодно: какого партнера мы будем себе искать, какие булочки покупать или в каком темпе изучать испанский язык. Однако проще всего продемонстрировать, как работает такой договор, на примере денег. Его текст выглядит приблизительно так: «Если я на этой неделе заработаю 1000 долларов, то буду счастлив. Если заработаю 900, то буду менее счастлив. Если заработаю более 1000 долларов, то буду очень счастлив». А почему ты остановился именно на сумме в 1000 долларов? А что будет, если ты заработаешь 2000, но все эти деньги уйдут на налоги? Понимаешь? Твое счастье зависит от столь многих условий, что контролировать их все просто невозможно. Так что контролировать счастье ты не можешь, поскольку тут присутствует бесконечное число переменных.

Не так ли обстоят дела и в твоей жизни? Разве кто-то из твоих знакомых может контролировать счастье? Это неосуществимо.

Счастье нельзя контролировать, но причина страдания кроется не в самом этом обстоятельстве. Боль и сожаления порождаются *верой* в то, что счастье нужно контролировать. Как только ты поверил в то, что ты можешь быть несчастлив, твоя игра проиграна. Если ты поверил, что у счастья есть противоположность — страдание, значит, у тебя уже появи-

лось два объекта. Ты играешь в игру «двойственность» под руководством эго.

Когда у тебя имеется два объекта, тебе приходится решать, какой из них лучше для достижения твоих целей. Тебе нужно сформировать суждение и выбрать один из них. Итак, ты решаешь, что к одному ты будешь стремиться, а другой постараешься исключить из своей жизни. Затем ты формулируешь свой выбор, как описано в приведенном выше примере с заработком в 1000 долларов. Это замкнутый круг, который прокручивается снова и снова каждый миг твоей жизни... если только ты не практикуешь *внутримыслие*.

Врожденное стремление человека к целостности искажено потребностью эго оберегать собственное существование. Ум ощущает естественный порыв к единству, но под влиянием эго интерпретирует этот порыв как стремление к счастью. Руководствуясь логикой, он решает, что должен устранять все плохое и поощрять хорошее, тогда как на самом деле ему нужно только практиковать *внутримыслие*.

Эго живет за счет разнообразия. Для выживания ему необходим конфликт. Чем интенсивнее конфликтует более живым чувствует себя эго. Поэтому оно постоянно подпитывает иллюзию двойственности: позитивные и негативные чувства, друзья, богатство, слава... Пока мы реализуем *и* жизни иллюзию двойственности, нам суждено страдать, а эго становится все сильнее. В тот самый миг, когда мы вспоминаем свое *Я*, все страдания прекращаются. Мы воистину способны сами выбирать между страданиями и свободой от них.

Вопреки всем нашим представлениям, в мутный водоворот событий нас затягивает именно иллюзия того, что счастье может каким-то образом вытащить нас из этого водоворота. И поверь мне, нет никакой разницы, в каком полушарии ты находишься и в какую сторону возвращается

этот водоворот — по часовой стрелке или против. Результат в обоих случаях один и тот же: боль и страдания.

Даже тогда, когда нам кажется, что мы счастливы, на заднем фоне нашего сознания не утихает тихий голосок: "Это ненадолго. Готовься к тому, что счастье когда-то испарится. Страдание неизбежно. Скороты снова останешься в одиночестве». Неужели для этого мы оказались на этой планете? Чтобы прожить долгую, исполненную тягот жизнь, на какой-то шаткий миг оказаться на вершине удовольствия, а затем опять соскользнуть в пропасть бед? Я так не думаю. И ты тоже.

Поздравляю!

Ты утратил последнюю надежду

Мне часто говорили, что надежда умирает последней, — дескать, после этого все пропало. На что я отвечаю: «Ты не сможешь обрести свободу от страданий, пока не утратишь последнюю надежду». Надежда — еще одна грандиозная фальшивка, сфабрикованная эго. Надежда — порождение времени. Я думаю, ты согласишься с этим, если потрудишься иметь со мной немного углубиться в данный вопрос.

Когда мы начинаем предложение словами: «Я надеюсь.» — что имеется в виду? Мы говорим о том, что в будущем станет лучше. То, чего мы хотим, но не имеем в настоящем, будет дано нам в будущем. Но что мы знаем о будущем? Его нет. И никогда не будет. Надежда, подобно счастью, представляет собой мерцающую звезду, до которой не может дотянуться никто и ничто, кроме подстреканного страхом воображения. В реальности она недостижима. Надежда и счастье существуют только среди дремучих сплетений *психологического времени*.

Человек, говорящий, что у него не осталось надежды, имеет в виду, что он отказался от попыток достичь наме-

ченной цели. А для поисков *Истинного Я* это очень хорошо. В тот самый миг, когда он перестает прилагать усилия для достижения желаемого, человек начинает получать необходимое. Он открывается для помощи источников, находящихся за пределами его ограниченной личности, или эго.

Как только человек сдается, вся деятельность прекращается. Его ум обретает покой и неподвижность. Он открывается для всего, что может сформироваться из тишины. Он в тупике, но не отказался от дальнейшего движения. Он просто ждет, чтобы Вселенная сделала следующий ход. Он отдался в руки Вселенского Разума.

Арджуна и «Песнь жизни»

Бхагавадгиту часто называют «Песнью жизни». Это история о победе добра над злом. А по большому счету, эта история об успешных поисках своего *Истинного Я*. Сегодня мудрость этой книги так же актуальна, как и пять тысяч лет назад. История начинается с того, что на поле жизненной битвы встречаются две великие армии, одна из них представляет силы света, другая — силы тьмы. Армию света возглавляет Арджуна, главный герой повествования. Он вынужден вест битву против нарастающего вала негативных сил. Арджуна — лучник, и его задача проста: искоренить зло, обретшее власть, чтобы праведники вновь обрели влияние на Земле. Однако Арджуну терзает серьезный внутренний конфликт. Чтобы выполнить свой воинский долг, ему нужно убивать родственников, учителей и друзей. Они попали под влияние могущественных негативных сил и подняли оружие против сил добра.

Этот сценарий знаком нам и ныне. Много хороших людей во все времена становились союзниками тиранов — то ли от отчаяния, то ли от страха, то ли из невежества. В моем сознании наиболее яркий пример нацистской военной маши-

ны, когда миллионы людей с самыми благими намерениями творили безумства, подстрекаемые болью и пламенной иррациональной надеждой на лучший мир.

Так что же делать Арджуне? Если он станет сражаться за добро, то придется убивать родных. Если откажется от борьбы, негативные силы захватят Землю. Арджуна обладает мощнейшим интеллектом, который уравновешен истинно сострадательным сердцем. Сидя в своей боевой колеснице подсобирающимися в небе грозowymi облаками, он просто не может принять решение, как ему поступить. В полной растерянности Арджуна опускает свой лук и сдается на волю момента. Он понимает, что его ум не сможет самостоятельно разрешить дилемму. А еще он знает, что ее сможет разрешить Высший Разум, или *Истинное Я*.

Сдавшись текущему моменту, Арджуна создает зазор в мышлении. В этой тишине он даже и не пытается прорабатывать свои проблемы. Также он не питает никаких вредных отвлекающих эмоций вроде гнева или жалости к себе. В результате возникает некое внутреннее пространство, куда может проникнуть вселенский порядок, открыв созание Арджуны для решения. Именно это и происходит. *Истинное Я* Арджуны принимает облик Господа Кришны и сострадательно помогает воину подняться над ситуацией и взглянуть на нее со стороны — откуда все терзающие его проблемы теряют значение.

Эта замечательная сцена описана в первой главе. Оставшаяся часть *Бхагавадгиты* посвящена решению проблем, создаваемых людьми. По существу, книга втолковывает нам, что проблема не в наших проблемах. Проблема — в ограниченности нашего ума, и нам необходимо остановить мышление достаточно надолго, чтобы свет *Истинного Я* озарил наши действия. И когда мы снова включаем мышление, оно уже осуществляется при поддержке вселенского порядка, пребывающего за пределами проблем.

Отклонение от курса: в гости к Богу

А сейчас я намерен отклониться от нашего основного курса, чтобы прояснить любые вопросы, которые могут возникнуть у тебя в отношении того, как я понимаю Бога. При этом я отнюдь не рассчитываю на то, что ты понимаешь Бога точно так же. Да это и невысказано. Ты можешь видеть Бога только своими глазами, и это правильно.

Мне нравится высказывание: «Бог говорит разным людям разное в надежде, что мы перескажем друг другу Его слова». Я делюсь с тобой своим восприятием по двум причинам.

Во-первых, подобно цветку, или живописному утесу, или синему небу, мое восприятие Бога является одним из Его проявлений, и оно может оказаться ценным также и для тебя. Воспринимай мои слова как они есть — как попытку одного человека поделиться своим видением с другим.

Во-вторых — и с функциональной точки зрения это более важно, — понимание того, как я вижу Бога, поможет тебе избежать путаницы в отношении некоторых используемых мною слов и словосочетаний: *Истинное Я*, *Я Есть*, совершенный порядок, внутренняя безмятежность, чистый разум, присутствие, абсолютная тишина... В контексте нашего разговора подобные словосочетания являются синонимами — они взаимозаменяемы. Не привязывайся к этим словам. Никакое слово не может описать Бога или помочь тебе постичь его на опыте. Моя задача — подойти к Богу с разных сторон в надежде, что это вдохновит тебя заполнить бреши недопонимания собственным опытом.

На определенном уровне мы можем сказать, что Бог подобен втулке велосипедного колеса. Все спицы ведут к втулке. И я пытаюсь показать тебе столько Божественных спиц, сколько позволит время и ситуация. Я могу предложить тебе *путь*, но *путешествие* должен совершить только ты сам.

Другой способ воспринимать Бога— это видеть в нем втулку, и спицы, и шину, и воздух в шине, и изначальную функцию колеса. Второй вариант ближе к моему восприятию, но в этой книге отражены оба подхода одновременно. И тебе нет нужды полностью принимать один из них. Ты и сам скоро убедишься в этом.

На каком-то этапе жизни Бог являлся мне в том или ином облике — подобно тому, как Арджуне явился Кришна. За время, прошедшее с тех пор, облик Бога растворился в безграничном пространстве за пределами времени. Есть поговорка, что все вещи, большие и малые, рассыпаются и пыль при приближении стоп Господних. Для меня «все вещи» включают в себя также представления о Господе и зримые Его облики. Фактически, я воспринимаю все материальные формы как проявления волн энергии, исходящей из бесформенного источника. Для меня материальные объекты не монолитны. Они — вибрирующая пустота. Временами я удивляюсь тому, что стол не растворяется дрожащим маревом в пространстве, а тротуар не улетучивается в пар прямо из-под ног. Почему-то этот факт кажется мне очень странным и в то же время совершенно естественным и успокаивающим.

Когда тишина становится особенно напряженной, расстояние между предметами словно бы уменьшается. У меня не раз возникало ощущение, что я могу протянуть руку, снять Луну с черного неба и рассмотреть ее, вертя перед глазами, словно чистый бледный самоцвет. Каждая вещь во Вселенной знает каждую другую вещь — не в результате общения, но в силу Знания Путем Тождества. Границы, обуславливающие отличие автомобиля от муравьеда, вторичны перед лицом *Присутствия*, которое пронизывает их, окружает и объединяет их.

Физиологически я в такие моменты ощущаю себя как пространство, движущееся через пространство. Когда я

иду, кажется, что воздух проходит сквозь меня, а не вокруг. Мои суставы свободные и текучие — я словно скольжу без усилий с места на место. Каждая клетка моего тела подобии цветку, пьющему сияние тишины. Я чувствую себя наполненным и полностью защищенным.

Возможно, ты заметил, что в этом разделе я впервые употребил слово «Бог». Это короткое слово несет в себе очень много устоявшихся представлений и противоречивых эмоций. Оно склонно вызывать путаницу, — а этого в нашей жизни и так более чем достаточно. Не привязывайся к слову — будь то «Бог», или «безмолвие», или «совершенный порядок». Слова — лишь призраки, и не стоит принимать их за сами вещи, которые они обозначают. Да и сами вещи — точно такие же призраки, и именно так нужно их воспринимать. Не путай дар с Дарителем. Или, если быть более точным, не путай дар с Дарителем во всей Его целостности.

С моей точки зрения попытки дать определение Богу классическое упражнение в тщете. Спроси у меня, кто или что есть Бог, и я отвечу: не знаю. Мое определение Бога просто: «Непознаваемое». Для меня наивысшее знание состоит в том, чтобы *не знать* Бога. Фома Аквинский говорил «Сколь бы ни силился человеческий ум, ему даже сущность мухи не познать».

Иезуитский священник Энтони де Мелло, большой любитель аналогий (и вообще очень симпатичный мне человек), однажды, рассуждая о том, сколь нелепо обсуждать качества Бога, процитировал К. С. Льюиса: «Это все равно что спросить, сколько минут в желтом цвете». Между тем почти все вокруг обсуждают подобного рода вопросы на полном серьезе. Как пишет де Мелло: «Один человек утверждает, что в желтом цвете содержится двадцать пять морковок, а другой заявляет, что в нем семнадцать картофелин, — и эти двое затевают ожесточенный спор». Если

наивысшее знание заключается в понимании, что ты ничего не знаешь, тогда наибольшее невежество — думать, будто ты знаешь. Иллюзия того, что ты знаешь Бога, тяжелыми мыслями прикует тебя к собственным ограниченным идеям и представлениям, а ум станет тратить уйму сил на попытки втиснуть Бога в твой мысленный шаблон.

Мой опыт постижения Бога оставляет во мне ощущение, что я не знаю ничего и все может быть верно. Это лучшее, на что я способен. Наибольшее, на что я могу надеяться, когда пишу эти строки, — предложить вразумительные, но при этом эмоционально нейтральные слова и аналогии, которые помогли бы тебе выйти за жесткие рамки мысли и в конечном счете познать на опыте собственного Бога — своим собственным путем. А теперь давай вернемся к нашему разговору об отсутствии надежд.

Назад к отсутствию надежды

Возможно, в своих молитвах ты просил Божество о том, чтобы оно действовало через тебя — сделало тебя инструментом Божьей Воли. И как же, по-твоему, это делается? Может быть, ты думаешь, что Божья Воля должна пере-силить твою слабую, привыкшую к самопотаканию волю и вынудить тебя к определенному поведению? Так не бывает. Зачем Вселенной, исполненной безупречного порядка, опускаться до нашего уровня и использовать силу? И разве ты бы смог научиться двигаться в согласии с потоком жизни, если бы тебя к этому принуждали?

Когда мы надеемся, что нечто будет иным, чем оно есть, мы тем самым создаем противодействие тому, что есть, — вселенскому порядку. Мы утверждаем, будто то, что есть сейчас, недостаточно хорошо и нужно его изменить. По существу, мы говорим Вселенскому Разуму, что Он облажался и мы хотим, чтобы Он исправил Себя, беря за образец нас.

Несколько самоуверенная позиция, верно? И все было бы нормально, если бы мы могли подкрепить свои претензии успешными действиями, но в этом смысле наш послужной список весьма удручает.

Оставшись почему-то без поводыря, мы отчаянно пытаемся найти его снова. Мы жаждем, чтобы нас направили — пусть даже не в ту сторону. Утратив направление, мы паникуем и с головой окунаемся в суету — в эмоциональным омут неудовлетворенности, чувства вины и жалости к себе. Нам кажется, что нужно постоянно что-нибудь делать. Кажется, что нужно любой ценой избегать ничегонеделанья, однако именно из *Ничего* является *Все* (подробнее об этом поговорим в главе четырнадцатой «Как Не-знать»).

Когда я говорю, что у меня нет надежды, это означает, что я отказался делать что-то сам. Хотя нет — от чего мне, собственно, отказываться? Лучше заменить слово «отказался» на «сдался». Сдача означает, что мы больше не смотрим на будущее, ожидая, что дела пойдут лучше. Это означает, что мы осознаем свое *Истинное Я* и ждем, какие возможности предложит нам это состояние безграничных возможностей.

Арджуна ни от чего не отказывался. Он просто престо кратил баламутить воды своего ума и дождался, когда в незамутненном уме станет видна Божественная путеводная звезда. Он *сдался*. Арджуна ушел в измененное состояние сознания и при этом не думал и не совершал никаких действий. Тебе это знакомо? Предложенные в этой книге упражнения увели тебя в состояние сдачи — без мыслей и без действия. В этом состоянии безмолвного свидетельствования твоей мыслью руководит, ни много ни мало, вся организующая сила вселенского порядка. Надежда тут ни при чем.

Каждый миг содержит в себе решение, требующееся прямо сейчас. Когда мы с надеждой смотрим в будущее, мы упускаем ответ, предлагаемый настоящим. Нам нравится, когда

все идет, как мы запланировали. То есть мы хотим, чтобы жизнь складывалась так, как считаем нужным мы. Если происходит иначе, мы говорим, что дела пошли «неправильно». Мы стремимся к такому разрешению, какое задумали сами. Этот узкий взгляд на вещи исключает те варианты, которые лежат вне сферы нашего знания и опыта.

Когда ты практикуешь *автомыслие*, ум остается пленником созданного тобой времени, которое отделено от вне-временного целого. Он становится лишь осколком целого. Когда же ты практикуешь *внутримыслие*, ум воссоединяется с целым. Он становится самой Целостностью.

Как только ты сдаешься и отступаешься от своего привычного образа жизни, ты автоматически попадешь в резонанс со вселенским порядком. В тот же миг ты ощущаешь, как стресс, напряжение и страх испаряются, отступая место таким эйфо-чувствам, как покой, безмятежность и радость. Поток мироздания движется в нужном тебе направлении.

Теперь ты свободен от мучительных трудов. Каждый миг твоей жизни свеж и изумителен.

Борьба заканчивается, как только ты сдаешься тому, что есть, — и просто наблюдаешь, как Оно разворачивает у тебя перед глазами твою жизнь.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ВОСЬМОЙ ГЛАВЫ

Как превзойти счастье

- Эго — первая искра страха.
- Эго пытается вернуть себе чувство защищенности, манипулируя вещами и контролируя их.
- Все эмоции — даже счастье — порождаются страхом.
- Другое название страха — *психологическое время*. Время порождает страх, а страх порождает время.
- Устраняя время, мы устраняем страх.
- Чувства обусловлены. Эйфо-чувства не обусловлены ничем; они порождаются осознанием *Истинного Я*.
- Чем напряженнее конфликт, тем бодрее чувствует себя эго. Иллюзия счастья порождает разительные контрасты, которые наполняют эго бодростью.
- Потерять надежду означает полностью сдаться тому, что есть здесь и сейчас.
- Каждый миг содержит в себе решение, требующееся прямо сейчас.

Глава 9

ПАМЯТЬ НЕ РАЗУМНА

Сложные проблемы не могут быть решены
на том же уровне мышления,
на котором мы их создали.

Альберт Эйнштейн

Куда уходит подуманная мысль?

Куда уходит мысль после того, как ты ее додумаешь? Интересный вопрос, правда? Этот вопрос может озадачить даже больше, чем «*Откуда приходит мысль?*», «*Существуют ли разные виды мыслей?*» и «*Влияют ли мысли на мое мышление и на мои чувства и если да, то как?*» Если в данный момент твоими мыслительными процессами управляет правое полушарие мозга, то ты можешь также спросить себя: «*А какая разница?*» Если этот последний вопрос действительно возник в твоей голове, то все же не прерывай чтение. Полагаю, что дальнейшая беседа увлечет тебя.

Давай рассмотрим первый вопрос несколько внимательнее. Куда уходят мысли? Мысли суть ментальная энергия. После того как мысль додумана, рассеивается ли эта энергия, сливаясь с источником, откуда пришла? Если да, то от мыслей не должно оставаться никакого следа. А это не так. Следы от мыслей остаются. Они находятся в уме, и мы называем их *воспоминаниями*.

Прежде чем продолжать, нам нужно определиться с парочкой терминов, чтобы не усложнять весьма простую концепцию. Мышление происходит прямо сейчас — в настоящем. Мысли же имели место в прошлом. Мысли — это результаты прошлого мышления, и они хранятся в памяти.

Итак, *мышление* осуществляется в настоящем, а *мысли* были выработаны в прошлом.

Ученые утверждают, что каждая когда-либо возникавшая у нас мысль хранится в нашей памяти. Если мы что-то забываем, это не означает, что информация стерлась из памяти — просто в данный момент нам не удается перенести ее в сознание. И из того, что мы что-то забыли, отнюдь не следует, что забытая информация не оказывает на нас никакого влияния.

Бессознательные мысли вызывают множество неприятностей в нашей жизни. Фактически, бессознательное мышление является источником всех наших проблем.

Нам кое-что известно о бессознательных мыслях. Это старый хлам, хранящийся где-то в памяти. Но как возможно бессознательное мышление? Разве мы не осознаем то, о чем думаем сейчас? В девяноста девяти процентах случаев — НЕТ, не осознаем. Это неосознанное мышление и называется *автомыслием*. И оно представляет проблему.

Память — это «я»

В первой главе мы рассматривали разницу между *Я* и *я*. Мы говорили, что *Я* универсально и безгранично. С другой стороны, *я* состоит из частностей, которые мы обычно используем для того, чтобы дать определение себе. Малое *я* — это то, кто мы есть, что мы делаем, во что верим, кого любим и т. д. Малое *я* — это память. Если мы знаем только *я*, то знаем лишь свои ограничения, дающие очень мимолетный взгляд на то, кем мы являемся на самом деле. Если наш ум часто отправляется в прошлое, мы живем в памяти. Память удерживает от познания *Я*. Малое *я* — это прошлое. Малое *я* не существует *сейчас*.

Память накладывает мысли поверх мышления. Большое *Я* скрывается за малым *я*. Большое *Я* оказывается оттеснено

нашим прошлым. А мы уже знаем, что прошлого не существует. «Хм, — скажешь ты, — если прошлого не существует, тогда как оно может влиять на настоящее?» Это серьезный вопрос. И ответ на него может разрушить цепи, приковывающие тебя к прошлому и даже к будущему.

Если ты думаешь о будущем или прошлом, *когда* ты думаешь это? Правильно, ты думаешь прямо сейчас. Невозможно думать *в* прошлом или будущем. Однако думать о прошлом или о будущем вполне можно. Мышление о чем-то происходит прямо сейчас, в настоящем. Так что, как видишь, у тебя нет прошлого. Только воспоминания о нем. И воспоминания эти происходят сейчас. Это всего лишь иллюзия. Это сон о том, что прошлое *я* более важно, чем *Я* нынешнее. Если ты веришь в эту иллюзию, то живешь во сне. Если нет, то бодрствуешь.

А разве память не необходима для выживания? Да, память — это очень мощный инструмент, совершенно необходимый для нашего благополучия. И сейчас, когда мы уличили память в стольких злодействах, я должен сказать, что виновата во всем этом вовсе не она. Если ты заснул за рулем и машина улетела в кювет, разве машина в этом виновата? Человек засыпает, а память творит что попало. Она — как и автомобиль — представляет собой всего лишь инструмент. Ею нужно управлять, о ней нужно заботиться.

Если память перебирает на себя управление, то от *кого*⁷. Кто перестает обращать внимание на происходящее? Это, конечно же, *Я*. Большое *Я* представляет собой осознание текущего момента. Когда *Я* начинает верить, что у Него есть прошлое, оно превращается в *я*. Оно полностью попадает во власть этой иллюзии и выстраивает сложнейшую матрицу для поддержания своего миража. Когда *Я* засыпает, на его место проникает наш старый враг эго и берет управление на себя. Пока *Я* не обращает на происходящее никакого внимания, эго использует память для того, чтобы убедить

нас в том, что будущее и прошлое существуют на самом деле, что они обладают достаточным весом и значением, чтобы определять наш душевный покой.

Теперь ты видишь, насколько умным и извращенным является наше жадное эго? Прошлое рассказывает нам о том, что мы сейчас не так счастливы, как могли бы быть, но если будем совершать правильные поступки или любить правильных людей, то сможем стать счастливыми в будущем. Многие из нас погружаются в сон прямо в этот момент. Возможно, ты сейчас говоришь себе: «Все правильно, я должен многое сделать для обретения счастья в будущем». Видишь, как мы соскальзываем в *автомыслие*? Работая над книгой, ты уже ощутил состояние «без мыслей», а затем научился наблюдать свое мышление. При этом ты вполне мог размышлять о будущем или о прошлом, но при этом осознавал процесс мышления. Твое *Я* наблюдало за *я*. Ты практиковал *внутримыслие*.

Автомыслие представляет собой нечто противоположное. *Автомыслие* — это когда ты забываешь о том, что ты думаешь. Твой ум тычется во все стороны, расходует жизненную энергию на иллюзию того, что счастье может прятаться непосредственно за следующей мыслью. Это как умирающий от жажды человек, бредущий через барханы к миражу. Он видит перед собой прохладную животворящую воду, однако до нее не дойти.

Вот пример, который поможет тебе понять разницу между *внутримыслием* и *автомыслием*. Тебе когда-нибудь приходилось прочесть абзац в книге и в конце осознать, что ты совершенно не помнишь прочитанного? Твой ум метался между прошлым и будущим, совершенно не осознавая, чем ты занимаешься сейчас. И даже если ты анализировал или оценивал то, что читаешь, ты все равно осуществлял *автомыслие*. Когда же ты просто читаешь и обращаешь внимание на то, что читаешь, это *внутримыслие*. Вот так.

Разница очень проста. И это простое различие оказывается решающим.

Память не разумна

Память не разумна. Она очень полезна для осуществления таких автоматических действий, как ходьба, вождение автомобиля или процедура знакомства. Если я спрошу, как тебя зовут, ты ответишь быстро, не задумываясь. Если я спрошу, что ты ел вчера на завтрак, тебе придется затратить больше времени на обдумывание ответа. Придется немного «порыться» в памяти. Этот поиск ответа в памяти — изумительный процесс, и на самом деле он не таков, как кажется.

Мы привыкли считать, что хранящаяся в памяти информация подобна архиву снимков — точных отпечатков прошедших моментов. Ученые выяснили, что память вовсе не статична. Оказывается, память — процесс динамический. Она не обеспечивает точного описания реальности. Она изменяется в соответствии с нашими потребностями и желаниями. В ходе одного из экспериментов исследователи памяти показали испытуемым ролик по безопасности дорожного движения и попросили обращать внимание на детали. По окончании ролика всем участникам эксперимента выдали опросники. Один из вопросов гласил: «Остановился ли водитель до того, как загорелся красный свет, или после?» Кто-то ответил «до», кто-то — «после». На самом деле, никакого красного сигнала в кадре вообще не было. Чтобы ответить на вопрос, память каждого испытуемого дорисовала недостающую деталь. Память смоделировала собственную реакцию в соответствии с ситуацией.

Наша память подобна скорее цифровому образу на компьютерном экране, чем фиксированному отпечатку на фотобумаге. Обладая необходимым программным обеспечением, мы можем убрать эффект красных глаз, подсветить

или затемнить какие-то участки картинки, убрать или до бавить людей — в результате наша картинка может утратить всякое сходство с оригиналом.

Когда я спрашиваю, что ты ел вчера на завтрак, в твоём мышлении образуется небольшая пауза — время на «вспоминание». Эта пауза идентична той, которая возникает при остановке мышления (первое упражнение). Если я задам более сложный вопрос (например: «В чем смысл жизни?»), пауза будет продолжительнее, тишина и неподвижность глубже. Обычно мы не фокусируемся на промежутке между мыслями, поскольку ждем ответа. На самом деле порой мы так торопимся получить ответ, что этот зазор между постановкой вопроса и возникновением ответа вызывает у нас нетерпение и даже раздражение.

Случалось ли так, что ты был уверен в том, что знаешь ответ на какой-то вопрос, но он никак не хочет всплывать в сознании? В таких случаях говорят, что ответ «вертится на языке». И чем больше ты стараешься вспомнить, тем глубже нужная информация погружается в недостижимые глубины ума. Потом, как только ты прекращаешь усилия, ответ приходит. Почему? Почему стоит прекратить поиски — и ответ легко и отчетливо проявляется в твоём сознании? А потому, что твоя память не статична, она не выточена из камня.

Память — гибкий и пластичный инструмент. Она принимает форму, наиболее выгодную для пользователя. А пользователем является либо твоё эго, либо *Истинное Я*. Эго использует ум для накопительства и обретения власти. Оно борется с тишиной, как ребенок со сном. Оно скачет от одной мысли к другой в поисках волшебной комбинации, которая сделает его царем. Эго хаотично и фрагментарно.

Однако когда твоя память парит в тишине *Истинного Я*, она обретает поддержку со стороны беспредельной целостности, безмятежности и порядка. *Истинное Я* реорганизует память таким образом, чтобы ответы легко всплывали на

поверхность сознания. Память неразумна. Это безмолвное *Истинное Я* дает нам ответы посредством памяти.

Когда ты с кем-то ссоришься, ум выстреливает мысли, словно наугад пущенные пули. Контроль над ситуацией полностью переходит к эго. Тишине приказано утихнуть, Ты пытаешься выжать из памяти все возможное, а память неразумна. Ты даешь волю *автомыслию* и порой говоришь нелепые, обидные и совсем глупые вещи, которых ни за что не сказал бы в другой ситуации. Когда перепалка закончена и вы с «противником» расходитесь, ты начинаешь понемногу успокаиваться. По мере того как к тебе возвращается относительное спокойствие, ты можешь подумать: «Нужно было сказать ему... Это бы его поставило на место».

Проходит еще немного времени, ты успокаиваешься еще больше, твой ум наполняется тишиной и неподвижностью, и ты становишься менее подвержен эмоциональному влиянию прошлого. В этот момент у тебя возникает некоторое сострадание к сопернику в споре, и ты начинаешь искать решения вашего конфликта. Теперь твоя память переходит из рук эго в распоряжение *Истинного Я*. Спокойный задумчивый ум не может причинить кому-то вред.

Все воспоминания — устаревшие

Едва возникнув, воспоминания устаревают. Вся информация, составляющая содержание памяти, — мысли и эмоции, чувственные ощущения и побуждения к действию — изменяется каждый миг. Ты можешь сказать, что некоторые вещи не подвержены изменениям, но это неверно. Изменяется всё и всегда. Из того, что мы не ощутили перемену, еще не следует, что она не состоялась. Есть поговорка: невозможно дважды войти в одну и ту же реку. Даже если, едва выйдя из реки, ты снова ступил в нее, все равно та вода, которая омывала твои ноги в первый раз, уже утекла

вниз по течению. То же самое касается памяти. Через долю секунды после того, как воспоминание отпечаталось в памяти, все обстоятельства, эмоции и люди, связанные с этим воспоминанием, уже изменены. Невозможно войти в одно и то же событие дважды.

Автомыслие — это восприятие воспоминаний как настоящего. Оно подразумевает, что все вещи, определяющие мое я, в полной мере соответствуют текущему моменту. Но очевидно, что это иллюзия. Если содержание памяти всегда устаревшее и ты черпаешь ощущение своего я из памяти, тогда и ты — устарел. Так оно и есть. Маленький ты — не поток. Ты не можешь быть потоком, если доверил своим памяти контроль над жизнью.

Это ловушка, в которую мы заманиваем себя сами. Память под управлением эго сводит нас с ума. Так что же мы можем сделать? Возможно, нужно положить память на кушетку и задавать ей вопросы о детстве? Ни в коем случае: психоанализ в такой ситуации — пустая трата времени. *Если ум сломан, мы не можем починить его при помощи ума.* Это было бы полным безумием. Между тем именно такой подход мы применяем ко всем нашим проблемам — не только к душевным. Если отождествленный с памятью ум создал проблемы, тогда вначале нужно чинить ум и только потом решать проблемы, а не наоборот.

Если проблема в *автомыслии*, тогда решение — во *внутримыслии*. *Внутримыслие* не принимает содержание памяти за настоящее. Сосредоточивая внимание на текущем моменте, мы ориентируемся не на память. Мы — не устаревшие. Мы современные. А будучи современными, мы осознаем, что память нужна нам в качестве советника, а не в качестве непререкаемого авторитета. Память просто дает нам рекомендации, которые мы сопоставляем с текущими обстоятельствами. Если рекомендации памяти нам подходят, мы их используем. Если не подходят, мы их модифицируем.

Как-то я познакомился с одной женщиной из Колумбии, парикмахером. На момент знакомства она жила в США всего несколько месяцев и почти не говорила по-английски. Она курила сигарету за сигаретой и пила ужасно много крепкого колумбийского кофе. Вкальывала с утра до вечера. Ела мало и плохо. От такой жизни у нее была куча проблем со здоровьем. Когда я приходил к ней постричься, мы обменивались кивками и улыбками, и я демонстрировал свои познания в испанском языке, говоря ей «привет» и «большое спасибо». Однажды я захотел поинтересоваться, как она поживает. Кажется, вместо этого у меня получилось: «Как поживает ваша кровать?»* По окаменевшему лицу женщины я понял, что мне лучше ограничиться жестами, кивками и улыбками.

Женщина была симпатичная, и мне почему-то захотелось узнать о ней побольше. Помню, как мое эго нашептывало, что более близкое знакомство нежелательно, поскольку (тут эго обратилось к памяти для подкрепления своих доводов) незачем водить компанию с курильщиками, а также с людьми, которые изнуряют себя работой и неправильно питаются. Она не говорит по-английски, а я — по-испански. Более того, мы принадлежим к разным культурам и социальным слоям. Даже если бы мы понимали язык друг друга, о чем нам говорить? «В конце концов, — настаивало эго, — тебе нужно «глубокое» общение, удовлетворяющее твои интеллектуальные запросы. И вообще, знаешь, чем заняты большинство колумбийцев? Наркоторговлей!»

Вот ведь болван! Я был в шоке от собственных мыслей. Простоне верилось, что они принадлежат мне. Вернее, они принадлежали моему эго, которое манипулировало воспоминаниями о том, что такое я. Я просто созерцал все эти ментальные манипуляции, поставляемые эго. Я не попался в

* Возможно, он сказал «*Como estas?*» вместо «*Como estas?*».

ловушку и не стал отождествлять себя со своими прошлыми взглядами на вещи. И я не мешал эго плести свою паутину, прядя нити из моей памяти. Просто наблюдал за процессом, не вмешиваясь.

Три важнейших преимущества внутримыслия

Внутримыслие означает наблюдение без вмешательства, и благодаря этому я получаю три очень важных преимущества.

Во-первых, воздерживаясь от участия, я не трачу свою нынешнюю ментальную энергию на работу с предрассудками из прошлого. Эти старые записи из хранилищ памяти обладают собственной энергией. В прошлом я легко шел на поводу у эго, веря, что оно поможет мне стать счастливее. Коварное эго расходовало мою свежую ментальную энергию на укрепление иллюзий надежды и счастья. А когда я стал просто наблюдать деятельность эго, этот отток моей жизненной энергии прекратился.

Во-вторых, когда мы *перекрываем* поток своей жизненной энергии к эго, эго чахнет и утрачивает свое влияние на наш ум. В некоторых наших воспоминаниях запасена очень сильная эмоциональная энергия. Оказавшись во власти эмоций, мы теряем всякую власть над собой. Допустим, ты решил сесть на диету и больше не есть сладкого. Затем, когда приходит время обеда, твой ум начинает твердить, что не будет ничего страшного, если ты слопаешь аппетитный пончик, томно поглядывающий на тебя из блюда для сладостей. С другой стороны доносится голос: «Но мне действительно не следует есть сладкого». И в ответ: «Ты сегодня и так молодец! А один пончик тебе не навредит». Две минуты спустя ты доедаешь третий пончик, хотя он и горчит чувством вины.

Эта ментальная война между «можно» и «нельзя» на самом деле идет между прошлым и будущим. В прошлом ты позволил себе слишком растолстеть, поэтому в будущем тебе стоит отказаться от сладкого, чтобы похудеть. Ты думаешь, что, если та часть мозга, которая хочет похудеть, одержит победу над той частью мозга, которая хочет сладкого, ты сбросишь вес и будешь счастливым. Не хотелось бы тебя разочаровывать, дружище. Это две стороны одной медали, и если ты победишь, то ты же и потерпишь поражение.

Это сражение между «добром» и «злом» — всего лишь спектакль, поставленный твоим старым врагом, эго. Сплошные сценические трюки. Они разработаны для того, чтобы вовлечь твое внимание от реального источника радости и любви — от *настоящего*. Даже если ты, обладая колоссальной силой воли, действительно избавишься от жира и станешь живым образцом красоты и здоровья, полярности ума все равно не дадут тебе покоя. Тебе придется бороться с такими ментальными механизмами, как гордыня и тщеславие. Теперь, когда ты обрел внешнюю красоту, тебе нужно сражаться за ее сохранение — а это, как все мы знаем, заведомо проигрышная битва.

Вступая в затеянную эго битву, ты даешь ему силу. По существу, эго — это фикция. Оно как тень. Эго существует лишь потому, что мы питаем его энергией. Если мы прекратим это делать, оно зачахнет и умрет. Чтобы уморить эго, нужно прекратить танцевать фанданго между прошлым и будущим. Когда мы просто наблюдаем, но не вовлекаемся в спектакль, эго не получает питания.

Приходилось ли тебе участвовать в скандале с одним участником? Нет, потому что это невозможно. Если кто-то хочет с тобой поругаться, а ты не участвуешь, скандала не получается. Твой «оппонент» старательно нажимает на все твои кнопки, но безрезультатно... Вначале он испытывает растерянность. Поняв, что ты присутствуешь в ситуации, но как

наблюдатель, а не участник, он может удвоить свои усилия пытаясь втянуть тебя в противостояние. Его это очень боится твоей отстраненности, поскольку для него это означает утрату контроля над ситуацией. Если бы «соперник» тоже стал сейчас наблюдать за происходящим, то и его это исчезло бы... В конце концов без участия с твоей стороны скандалист устанет и оставит тебя в покое. Но стоит тебе ответить хоть одним обидным словом, жалобой или оправданием, как он набросится на тебя с удвоенными силами.

Точно так же и с эго. Чем больше ты питаешь его, тем сильнее оно становится. А когда ты наблюдаешь, не вмешиваясь, эго ослабевает и в конце концов умирает. Навсегда остается лишь призрак эго — бледное напоминание о том, как опасно вступать в танец с такого рода сущностями.

Третье важное преимущество наблюдения совершение неожиданно. Когда ты практикуешь *внутримыслие*, энергия, запасенная в памяти, которая прежде использовалась для углубления иллюзии личного роста, идет на усиление *чистого присутствия*. Чем больше ты наблюдаешь, тем проще тебе наблюдать. Стоит трансформировать эту духовную энергию, и ты ее уже больше никогда не утратишь! Даже если ты снова заснешь и будешь видеть эго-сны, то, что ты обрел, никуда не денется. Это как в долгом путешествии: заснув, ты просыпаешься там, где лег спать, а не в исходной точке, Когда ты снова пробудишь свое *Истинное Я*, оно будет на прежнем уровне чистого осознания. Каждое новое пробуждение дается тебе легче, чем предыдущее, — до тех пор, пока ты не обрешь *импульс*. А тогда оно будет происходить вообще без усилий.

С мыслями о Колумбии

Несколько недель спустя мне представилась возможность пообедать в зале для курящих переполненного ресто-

рана с той самой парикмахершей из Колумбии. Я терпеливо высушивал аргументы своего ума, почему мне не следует находиться в зале для курящих рядом с курильщицей, которая даже не говорит по-английски и с которой меня объединяют только мои остриженные волосы. А я все сидел за столиком, наблюдая за своими мыслями и заполняя улыбками долгие неловкие паузы. «Вот меню». «Да...» «Вкусно», «Si...» «Многовато тут людей». «Да...» Так оно и шло до самого конца трапезы: сэндвич из исчезающе тонких слоев нашей жизни между толстыми ломтями тишины.

И все это время я созерцал, как устаревшие споры боролись за контроль над моим умом. Не вмешиваясь, я смотрел, как они всплывают откуда-то из глубин и лопаются на поверхности моего сознания. И тогда я увидел это. Когда пузырь лопается, он превращается в тишину! Что за дивное наблюдение. Воспоминание — это энергия из прошлого, плененная и застывшая. Когда стремящееся к манипулированию эго приводит эту энергию в движение, она может побудить меня к действию на основании вредоносных мыслей. Я мог бы отреагировать на злые мысли, струящиеся из памяти, и тем самым дал бы новый импульс разрушительному колесу негативности, переживая все новые и новые его обороты. Или же мог спокойно наблюдать, как эти мысли приходят и уходят. Итак, я сохранял состояние бодрствования и невинно наблюдал за ходом процесса — и тут вдруг началась чудесная трансформация. Поскольку я не реагировал на накопленную в памяти негативную энергию мыслей, она начала превращаться в тонкую целительную энергию, в которой я узнал свою внутреннюю сущность — мое всепримлющее *Истинное Я*.

Это и есть сжигание семян кармы в огне внимания. Если ты принадлежишь к числу тех искателей, которые следуют наставлениям восточной философии, это знание может принести тебе освобождение. Жизнь в чистом присутствии

освобождает человека от кармической иллюзии и от круговорота рождений и смертей. Возможно, ты слышал, как в отношении просветленного человека говорят, что он «разбил колесо кармы». Возможно, ты читал о том, что мудрец не подвержен влиянию звезд. Это означает, что описываемые астрологией силы больше не управляют его судьбой.

Наблюдение за происходящим освободит тебя. Возможно, ты давно стараешься допускать только «хорошие» мысли и делать только «добрые» дела в надежде нейтрализовать свою негативную карму позитивной. Возможно, ты практикуешь ненасилие и воздерживаешься даже от того, чтобы прихлопнуть комара, задумавшего отобедать тобой. Но твои успехи на пути *ахимсы** определяются не количеством зудящих волдырей на коже. Без *чистого присутствия* такого рода усилия тщетны. Разве все эти практики не суть вариации танца фанданго между прошлым и будущим? Разве не говорил Иисус, что одни только добрые дела не открывают нам путь на небеса?

Отсчитывая плату за обед и чаевые, я ощущал глубочайшее чувство покоя, как будто все шло именно так, как должно идти. Если бы я обращал внимание на отзвуки своих воспоминаний, то сейчас принял бы к своей одежде — не воняет ли табаком — и перебирал бы в памяти моменты неловкости, отметившие эго в целом совершенно невинное приключение. Но я испытывал лишь безмятежность.

В следующие месяцы я еще больше узнал об этой колумбийской женщине, с которой мы преломили хлеб. В конце концов мы стали добрыми друзьями, и жизнь моя сделалась немного богаче, — а все потому, что я предпочел *наблюдать*, вместо того чтобы *реагировать* на параноидальный бред своей памяти.

* *Ахимса* (санскр.) — непричинение вреда живому. Проявляется в воздержании от любых форм насилия. — *Прим. перев.*

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ДЕВЯТОЙ ГЛАВЫ

Память не разумна

- Память — это малое я.
- У тебя нет прошлого. Есть только *воспоминания* о прошлом. Воспоминания — это мысли о прошлом, которые ты думаешь в настоящем.
- *Автомыслие* позволяет мыслям из прошлого управлять твоими действиями в настоящем.
- *Память неразумна.*
- Память изменяется в соответствии с твоими нынешними потребностями и желаниями.
- Воспоминания всегда являются устаревшими.
- Когда ты осознаешь настоящее, память становится всего лишь инструментом; она предлагает тебе варианты решения, а ты решаешь, уместны ли они в текущий момент.
- Три преимущества *внутримыслия*:
 - (1) оно гасит негативную энергию;
 - (2) ослабляет влияние эго;
 - (3) усиливает осознание *Истинного Я*.
- Наблюдение за *Истинным Я* ослабляет и в конечном счете устраняет эго.

ПОЧИНИТЬ ИСПОРЧЕННЫЙ УМ

С человечеством это происходит из века в век:
оно замечает, что что-то не в порядке,
но никак не может докопаться
до настоящих причин.

Дэвид Бом

Семья сумасшедших

Мы — семья сумасшедших.

Спокойно, мама: я говорю о Семье Людей — обо всем человечестве.

В незапамятные времена, когда у нас были только копья и дубинки, мы не могли причинить очень большого вреда себе или планете. Если наш биологический вид исчезнет с лица Земли, то скорее всего это произойдет не под оглушительный грохот ядерных взрывов, которых мы так боялись в 50-е и 60-е годы XX столетия, а под монотонный скулеж. Если человечество не погибнет раньше от какой-нибудь глобальной, катастрофы — вроде столкновения Земли с астероидом или активизации вулканической деятельности, — то его непременно погубит вирус *автомыслия* Лекарство — во *внутримыслии*. Оно дешево — вернее, бесплатно — и доступно любому, у кого есть ум. Для начала мы уходим за пределы слышимости тревожных сирен ума — в опыт внутренней безмятежности. Ни у кого из нас нет никаких причин не наслаждаться безмятежностью и ощущением благополучия. Все, что для этого нужно, — спокойная перемена угла зрения.

Давай-ка подробно разберемся, каким образом ум, сам тоо не желая, предает наши жизненные интересы.

Дэвид Бом — один из любимейших моих философов, и он оказал глубочайшее влияние на мою жизнь. Он физик-теоретик первой величины, работавший в области квантовой механики. Эйнштейн называл себя его «духовным сыном» ибо в их образе мышления было очень много общего. В числе ученых, заложивших основание «новой физики» и первой половине XX столетия, особое место занимают Нильс Бор и Альберт Эйнштейн. Но, поскольку общение между этими двумя учеными не заладилось, они не оказывали друг другу активной поддержки и не обменивались наработками. Бом видел в этом обстоятельстве непростительную растрату таланта и считал, что человечество очень много потеряло в результате. Бом уделял большое внимание изучению ума, а также того, как ум соотносит себя с «внешним» миром. Он полагал, что если ему удастся выяснить, каким образом «откололись друга от друга» умы Эйнштейна и Бора, то можно будет избавить мир от подобного рода потерь в будущем.

Результаты исследований Бома были воистину гениальны — как и сам этот человек. Бом обнаружил, что ум порождает проблему собственным образом мышления, а затем обвиняет эту проблему в своих затруднениях. Затем он пытается проблему решить, хотя она является всего лишь симптомом его же (ума) заблуждений. Бом подчеркивает, что мы считаем, будто проблемы находятся *вовне*. Ум полагает, что проблемы, требующие решения, — это коррумпированные политики, некачественное образование, заражение окружающей среды, безработица...

«Однако, — говорит Бом, — проблемы порождаются человеческим отношением, а отношение проистекает из образа мышления. Мы думаем, будто какой-то человек

таков, каким мы его себе представляем. И мы не осознаем, что наши представления суть сконструированные нами же образы и они не реальны — или не более реальны, чем представления других людей. Решение состоит в том, чтобы проанализировать, как мы мыслим сейчас, — пронаблюдать работу собственного ума».

Бом открыл *внутримыслие*. Его подход к вопросу оригинален и глубок. И на протяжении всей этой главы я буду обращаться к идеям Бомы, ища в них поддержку и дополнение собственным идеям.

Автомыслие — это мышление без осознания своего *Истинного Я*. Когда ты о чем-то думаешь, твой ум убеждает себя, будто глубоко знаком с объектом, о котором думаем. Так что есть только твой ум и объект. И нет никакого *наблюдателя*, изучающего этот процесс мышления. Предположим, ты смотришь на камень и думаешь о камне. Твои мысли о камне не тождественны самому камню, верно? Твои мысли о камне суть всего лишь мысли в твоём уме. А самого камня в уме нет. *Автомыслие* же представляет собой такое мышление, которое настаивает, будто твои мысли отражают камень в точности таким, как он есть. Оно утверждает, что камень в твоём уме в точности такой же, как настоящий камень. Ты думаешь, будто твой мысленный образ камня ничем не отличается от него самого. Это — разновидность собственничества, поощряемого эго.

Но в реальности камень есть камень. Камень не есть твоя мысль о нём. И не нужно путать мысль с объектом. Это не сулит ничего, кроме неприятностей.

Замкнутый круг желания

Когда ты смотришь на камень или на человека, образ этого объекта переносится в ум посредством чувственных

органов. После того как образ поступит в ум, он направляется в память. Там он стимулирует ту часть памяти, которая как-то с ним ассоциируется.

Если, переходя через улицу, ты слышишь гудок клаксона, этот звук возбуждает те области памяти, которые связаны с гудками, автомобилями и т. д. Затем память побуждает тебя к реакции, которая соответствует данному образу. Вполне вероятно, что ты метнешься в сторону тротуара, погрозишь кулаком водителю и выкрикнешь ему вслед пару ласковых, после чего пойдешь домой и поменяешь подштанники.

В промежутке между моментами, когда образ стимулирует память и когда ты выполняешь соответствующее действие, память порождает *желание*. Правда, в приведенном выше примере твой бросок в сторону тротуара представляет собой всего лишь *рефлекс*, для такого действия желание не требуется. Здесь желание появилось несколько позже — когда тебе захотелось придушить водителя.

Рассмотрим другой пример. Если ты видишь на столе коробку с конфетами и чувствуешь запах шоколада, вероятно, у тебя возникнет желание съесть конфетку. Когда ты видишь шоколад и ощущаешь его запах, зрительный и обонятельный образы направляются от глаз и носа в память. Затем твоя память создает желание, побуждающее тебя к действию.

Органы чувств -> Образ -> Память -> Желание -> Действие

Действие, проистекающее из желания, создает новые образы, которые при поступлении в память порождают новые желания и действия и так далее. Как видишь, это автоматический процесс. Когда этот процесс не подвергается наблюдению со стороны, он порождает много проблем для владельца ума. В последнем примере вполне возможно, что ты слопаешь полкоробки конфет, прежде чем в тебе пробудится *желание остановиться*. Выполнение действий с

ориентацией исключительно на память — безумие. Осознание всего этого процесса — противоположность безумию. Уверен, именно это имел в виду Сократ, когда говорил: *«Если ты не изучаешь жизнь, тогда и жить не зачем»*.

Как творить: безмолвное слово от нашего попечителя

Вчера вечером я прервал работу над книгой и пошел спать. Этой ночью я осознавал, что сплю, — такое со мной иногда бывает. Я смотрел разворачивающийся передо мной сюрреалистический сон, напоминающий какую-то нелепую мыльную оперу. (Хм... честно говоря, я считаю, что использовать слово «нелепый» по отношению к мыльной опере — тавтология.) В какой-то момент во время просмотра моего телевизионного сна в него вмешался голос — словно рекламная вставка. Спокойный и звонкий, как колокольчик, он сказал: *«Расскажиим, почему у них есть желания»*.

Дальнейших пояснений не последовало, но, садясь сегодня утром за работу я был уверен, что объяснение придет. Все, что мне нужно: записывать то, что идет из глубин моего *Истинного Я*. Для этого мне достаточно настроить мое внимание на тишину между мыслями, одновременно держа в памяти вопрос: *«Почему у нас есть желания?»* Когда я это сделал, в тишине стали всплывать пузырьки. Они лопались на поверхности моего сознания, заставляя пальцы стучать по клавиатуре, в результате чего на мониторе появилось объяснение. Следующие слова — кипящее сознание. Налей их в свою чашку и разогревай на медленном огне. Добавь специи из собственного ума, и ты получишь лечебный отвар, смягчающий приступы желания. Это рецепт безмятежности. Испытай его, обогатив собственными ингредиентами.

Хотя мы уже немного отклонились от курса, я хотел бы еще немного пройти по этой дорожке и поговорить о моем образе восприятия и о том, как знакомство с ним может повлиять на твою жизнь. В твоем случае многое будет иначе, по основы останутся теми же.

Работая над книгой, я часто удивляюсь и радуюсь тому, что появляется на экране моего монитора. Я одновременно автор и читатель. Это есть то наслаждение, которое получают от своего ремесла все люди искусства. Писательство поставляет огромное удовольствие, и я всегда с огромным наслаждением сажусь за рабочий стол. Пойми: я не вхожу в транс и не прошу у высших сил, чтобы они сделали все за меня. Наоборот, я глубоко и просто осознаю тишину — и неё. Я убедился, что тишина дарит нам самые удивительные самоцветы — для этого достаточно наблюдать и ждать. Мне очень нравится уже процитированное выше описание того невинного состояния внимания, которое дал Экхарт Толле, сказав, что мы должны уподобиться кошке, следящей за мышшиной норой. То же самое описание отлично подходит и к тонкому состоянию любопытства, когда ты с интересом ждешь, что скажет тишина.

Большинство из нас, ощутив тишину, говорят: «Ну и что в этом такого?» — а затем снова переключают свой ум на привычные отвлекающие факторы. Когда ты впервые остановил мышление, выполняя первое упражнение, и остался один на один с безмыслием, ты, возможно, искал в этом состоянии «нечто» и из-за этого упустил *Ну-Что*. С каждым новым выполнением этого упражнения моменты тишины становились все дольше и глубже. Твое тело расслаблялось, ум освобождался. И с каждым разом ты все выше ценил это простое состояние бытия. Вглядываться в тишину — это как будто вглядываться в глубокий прозрачный пруд. Вначале ты видишь только поверхность воды, но, немного изменив

фокусировку, обнаруживаешь совершенно новый манящий мир. То же самое касается и тишины внутренней.

Я ничего не ищу. Я просто жду, что появится из тишины. Думаю, именно в этом глубочайшее значение поговорки «Все приходит к тому, кто ждет», или «... к тому, кто хранит Тишину». Все, что обретает форму, обретает форму ради меня. Я пишу это все для себя самого и делюсь с тобой. Когда ты читаешь эти слова, ты берешь из них сущность чистой тишины, как она отразилась во мне. Ты ощущаешь резонанс с какими-то из моих слов, но не со всеми. Тебе не нужно прилагать усилия, чтобы извлечь пользу из этой книги, — совсем наоборот. *Просто принимай все, с чем тебе есть резонанс, а на все остальное не обращай внимания.* Читая эту книгу во второй раз, ты удивишься, насколько более безмятежным ты стал. Это потому, что те мысли, с которыми ты вступил в резонанс при первом прочтении, распустили свои лепестки, словно цветы. И эта красота вдохновляет к пробуждению и другие дремлющие в тебе «бутоны».

Когда музыкант сочиняет, а потом исполняет мелодию, он вкладывает в нее свое личное проявление внутренней тишины. А слушатели вступают в резонанс с его индивидуальным отражением мироздания. Настроение музыки задевает резонирующую струну внутри нас, и мы сами превращаемся в музыку. Между тем и музыканта, и музыку, и слушателей создала чистая тишина. Музыка — это песнь тишины, пробуждающая в нас наше *Истинное Я*.

А сейчас ты не слушаешь музыку, а читаешь книгу, но механизм тот же самый. Возможно, ты заметил, что, читая эти страницы, ты ощущаешь прилив легкости, безмятежности, возможно даже духовный подъем. Подобно нотам музыкального произведения, каждое слово задевает струны тишины внутри тебя. По мере того как ты читаешь, твоя способность ощущать тишину в повседневной жизни возрастает в геометрической прогрессии. Этот тихий порядок

изначально присутствует в моих словах, поскольку Я усадил свое я в сторонке и наблюдаю его, пока тишина пишет книгу.

Я не приписываю авторство этой книги некоей «Высшей Сущности». В моем мире нет никаких высших сущностей. Мы все равны. Мы все вместе и есть Высшая Сущность. Иначе и быть не может. Если Бог везде, тогда Он-Она-Оно и есть Мы. Думаю, мы находимся здесь для того, чтобы напомнить друг другу об этом факте. Написание этой книги — мое напоминание тебе. Ее чтение — твое напоминание мне. И в этом смысле книга является нашей общей музыкой.

Избавиться от пристрастия к желанию

Итак, мы разобрались, как образы (поступающие от наших чувственных органов, или сформированные мыслями) порождают в памяти активность, которая, в свою очередь, порождает желание. Затем желание создает чувства и мысли, побуждающие нас к действию. Чувства, мысли и действия открывают ум для получения новых образов — и цикл начинается заново. Мысли и действия нацелены на то, чтобы уголить желание. Но этого не происходит.

Ум, практикующий *автомыслие*, — это мастерская эго. В таком уме образы, поступая в память, сразу попадают под влияние эго. Словно злой волшебник, эго образами в памяти мастерски создает иллюзию — новое желание. Эти желания (например, «Хочу больше денег» или «Хочу, чтобы меня любили») усиливают и ослабляют Я. *Каждое желание подтачивает нашу способность пребывать в гармонии с миром.*

А сейчас отвлечемся на минутку, чтобы сформулировать различие между желанием и предпочтением. Предпочтение — это то, что ты предпочитаешь. Допустим, что из двух цветов — синего и зеленого — ты предпочитаешь синий.

А желание — это эмоция, движимая эго. Это то, что кажется тебе необходимым, чтобы некая часть тебя стала более завершенной. Желания происходят из воспоминаний и несут с собой целый сонм вспомогательных мыслей и эмоций. Если ты когда-нибудь покупал ненужную или непомерно дорогую для тебя вещь, то хорошо знаешь разницу между предпочтением и желанием. Предпочтение чисто и просто. Желание запутанно и туманно. От предмета предпочтения легко отказаться. Желание подразумевает томление и сильную тягу.

Образы не обязательно порождаются чувственными ощущениями или являются результатом действия. Они могут быть сформированы самим желанием. Если желание не исполняется, оно создает образы, к реализации которых ты будешь стремиться в будущем. Если желание исполняется, оно создает новые образы, которые порождают более смелые и сильные желания. *Независимо от того, можешь ли ты удовлетворить желание, автомыслие продолжает создавать новые желания.*

Мы оказались в замкнутом круге, который нельзя разорвать, воздействуя на какую-то одну его часть. Попытки взять под контроль свои желания, или образы, или то, как на них реагирует память, — все это тщетно. Оставленный без наблюдения ум находится во власти эго. Эго болезненное, но не глупое. Эго заставляет тебя отождествиться со своим я и внушает, что у тебя есть совершенно отдельная и независимая от всего мира личность. Однако если ты ставишь знак равенства между собой и своим прошлым опытом, то ты и эго — одно. Я увидел врага, и он — это я*. Это блестяще. И это безумно.

* Вариация на тему крылатого «высказывания» опоссума Пого (герой серии американских комиксов) по поводу войны во Вьетнаме: «Мы встретили врагов, и они — это мы».

Нам нужно контролировать вовсе не желание. Желание — это всего лишь симптом *автомыслия*. Желание возникает тогда, когда мы не удовлетворены тем, что имеем. Ощущение беспокойства во всех его бесконечных проявлениях побуждает ум искать успокоения где-то. Твой ум может отправиться в прошлое — во времена, когда дела обстояли лучше. Он может вспомнить, сколь прекрасна была жизнь, когда ты впервые влюбился, или как много денег ты зарабатывал в такой-то компании до того, как тебя «сократили». Или же твой ум может устремить взгляд в будущее, когда ты надеешься найти более внимательную и преданную возлюбленную или лучше оплачиваемую работу.

Как там говорят? «Любовь за деньги не купишь». За деньги не купишь *необусловленную любовь*. *Необусловленная любовь* — это эйфо-чувство, неподвластное ни деньгам, ни другим средствам манипуляции. Однако обусловленные любовные взаимоотношения очень часто вращаются вокруг денег. Самая распространенная причина проблем в любовных взаимоотношениях — именно деньги. (Подробнее об этом в главе тринадцатой «Совершенные взаимоотношения».)

Почему нас одолевает чувство, будто в жизни чего-то не хватает? Что гонит наш ум в будущее или заставляет его беспомощно соскальзывать в прошлое? В момент своего зарождения эго отделяется от *Истинного Я* и сразу же утрачивает поддержку творческого сострадания со стороны этой всеобъемлющей целостности. Оно глубоко переживает свою утрату и пытается обрести завершенность при помощи накопления вещей — машин, домов, идей и людей. Эго набирает все больше и больше в надежде обрести Наибольшее — то, что оно утратило в самом начале, когда отделилось от *Истинного Я*.

Из расщепленного сердца эго прорастает желание. В поисках целостности эго напрягает ум и так, и этак. «Так» эго затрачивает энергию на то, чтобы собрать побольше вещей

и усилить свою власть. А «этак» оно затрачивает огромное количество энергии на попытки защититься от иллюзорных монстров, которых оно же само и создало.

Эго нуждается в обретении завершенности. Но у него есть проблемы. Единственный путь к целостности для него лежит через самоуничтожение. Оно не хочет отказываться от своего трона власти, но в то же время ощущает позыв склониться перед *Истинным Я*. Не удивительно, что самое распространенное слово для описания нашего времени — «стресс». Сонмы индивидуальных эго толкают друг друга локтями, борясь за место на вершине кучи, состоящей из них же, — в результате образовалась такая давка, что мы оказались на грани спонтанного самовозгорания. Теперь ты видишь, в чем дилемма эго. Оно одержимо неутолимым желанием. Когда ты отождествляешь себя с эго, эта проблема становится и твоей.

Отождествляя себя с эго, мы испытываем смутную неудовлетворенность из-за отделенности от своего внутреннего источника. Это может проявляться как общее ощущение беспокойства, нетерпеливости, скуки или тревоги. Мы упорно пытаемся избавиться от этого неприятного чувства, занимая себя разными делами. Это как фоновый шум, который мы стараемся заглушить более громкими шумами — изнурительной работой, наркотиками, сексом и т. п. Даже «полезная» деятельность порождает стресс, если мы осуществляем ее, не наблюдая за собой со стороны.

Если ты присутствуешь в Сейчас, тебе удастся соскочить с крючка эго. В такие периоды спокойного внимания, когда ты «следишь за мышиной норкой», ты достигаешь цели, стоящей за всеми желаниями. Каждое желание порождено потребностью эго в завершенности. Во время наблюдения ты завершен. Мысли, и чувства, и действия — вторичны. Каждый твой жизненный выбор отражает предпочтение, а не желание. Поскольку ты осознаешь целое, у тебя нет жела-

ния обрести часть. Части находятся в твоём распоряжении и становятся источником творчества и радости. Нет нужды отчаянно стремиться к мимолетному счастью. Твои желания исполняются в тот самый миг, когда возникают.

Починить испорченный ум

Если в моторе твоего автомобиля что-то ломается, ты заменяешь испорченную деталь на новую. Испорченная деталь символизирует нарушение порядка. А новая восстанавливает порядок в замкнутой системе, которую ты называешь мотором. Едва на место старой детали попадает новая, вся система становится более упорядоченной и твой мотор урчит, словно котенок. Когда ты пошел в местный магазин запчастей и вернулся оттуда с новой деталью, ты, фактически, вышел за пределы испорченной замкнутой системы, чтобы починить ее. Ты не мог наладить систему, просто изъяв поломанную деталь, а потом вставив ее же снова. Не было бы никакого толка и в том случае, если бы ты заменил ее другой поломанной. Мотор не заработал бы, да и соседи начали бы тебя сторониться. Так мотор не чинят. А если кто-то и чинит, то ты скажешь, что у него не все дома. И все же именно так ты поступаешь со своим умом, когда «улаживаешь» какую-нибудь проблему.

Ладно, я понимаю, не существует магазинов, где продают запчасти для ума. Или все же что-то подобное есть? Можем ли мы отправиться за пределы ума и вернуться с какой-то заменой для эго? В некотором смысле — да.

Внутримыслие и есть выход за пределы ума, который при этом продолжает работать. Ты как бы включаешь барахлящий мотор, чтобы выяснить, в чем проблема. И на этом аналогия прекращает действовать. Мы можем выйти за пределы ума и пронаблюдать его работу. Однако нам нигде брать новые запчасти. Ты ничего не можешь *сделать*, чтобы

починить поломанный ум. На самом деле, поломанный ум чинится *не-деланием*. Простое наблюдение за поломанным умом его исправляет!

Вот в чем соль. Мы исправляем положение не при помощи действий. А вернее, благодаря наблюдению ты осознаешь, что все уже исправлено. Когда мы наблюдаем за дьявольскими проделками эго, мы тем самым обеспечиваем, чтобы все эти безобразия больше не сходили ему с рук. Эго действует тайно между теней твоего ума. Эго и само — тень. Наблюдение портит ему всю игру. Направляя внимание на действия эго, ты как будто постепенно включаешь лампочку при помощи реостата. Чем ярче загорается лампочка, тем меньше остается сумрачных мест, и наконец все оказывается залито ярким светом. Чинить больше нечего. Просто усиливай бодрствующее осознание, и ты поймешь, что на самом деле представляют собой все тени: отсутствие света.

Твой ум — это лампа. Электричество, создающее в лампе свет, — осознание. Ответы приходят не из ума. Они приходят из сферы осознания. Осознание — чистое проявление творчества и порядка. Если ты думаешь, что твои ответы приходят из ума, значит, эго выиграло у тебя еще одно очко. Ум превращает осознание в мысль, как лампочка превращает электричество в свет. Свет возникает из-за того, что электричество протекает в лампе. Мысли возникают из-за того, что осознание протекает в уме. Проблемы, стоящие перед человечеством, будут решены при помощи *внутри-мыслия*, которое представляет собой просто наблюдение чистого осознания, протекающего через ум.

Меню не тождественно блюду

Когда мы направляем *автомыслие* на камень, нам кажется, будто мы знаем, что это такое. Мы вешаем на него ярлык «камень» и помещаем его образ в особую папочку с

подписью «камни». Снабдив предмет ярлыком, мы считаем, что отныне *владеем* им. У нас возникает ощущение власти над объектом. Это напоминает мне о представителях некоторых первобытных племен, которые считают, что фотограф отнимает у них душу и заключает ее в плен на фотоснимке. Чем старше мы становимся, тем больше разрастается наша коллекция вещей, снабженных ярлыками. Очень скоро ум начинает скакать по поверхности жизни, как плоский камешек по воде. Ум думает, что знает те вещи, на которых висят ярлыки, а потому не проявляет к ним никакого интереса. Он говорит: «Это я уже знаю. Нет смысла смотреть снова». Эту позицию отлично передает расхожая фраза: «Ну-у-у, это мы уже проходили»... Верить в то, что мы завладели душой предмета, когда поместили в уме его фотографию, — проявление *автомыслия*.

Как только объект снабжен ярлыком и сохранен в памяти, он сразу же устаревает и обрастает ложными домыслами, состряпанными в той же памяти. Живя по ярлыкам, ты упускаешь праздник момента *Сейчас*.

Представь себе, что в ресторане тебе подают роскошное блюдо. Блюдо стоит прямо перед тобой, но ты поглощен тем, что сравниваешь его с меню. «Выглядит не так хорошо, как № 7, — заявляешь ты, — но, несомненно, намного лучше, чем № 14. А в следующий раз я попробую № 43. Просто слюнки текут, когда гляжу на этот номер». Тем временем тебе совсем расхотелось есть настоящую еду, которая стоит на столе. Блюдо остыло и утратило аромат. Холодная пища не сравнится с ментальными фантазиями из меню.

Когда мы практикуем *внутримыслие*, ярлыки остаются на месте, но они не влияют на то, что мы ощущаем в текущий момент. Иными словами, ярлыки из прошлого не уменьшают радость от наблюдения предмета, как он есть *Сейчас*.

Посмотри на ребенка, еще не приучившегося навешивать ярлыки. Его ум интересуется всем. *Внутримыслие*

ставит память на паузу, чтобы можно было наблюдать свой ум и объект так, как будто ты видишь их впервые.

Почти к каждой мысли привязано то или иное чувство и наоборот. Отыскав эмоцию, связанную с мыслью, ты обнаружишь мотивы, стоящие за логическими построениями.

Я рассказываю тебе все это не для того, чтобы ты лучше контролировал свою жизнь, но для того, чтобы ты мог наблюдать гений своего *Истинного Я*, как он отражен в уме. Это воистину замечательный опыт.

Гнев как вещь

Замечал ли ты такую штуку: стоит подумать о чем-то, что тебя разозлило, и ты снова начинаешь злиться? Событие кануло в лету, возможно, прошли годы, но ты все равно злишься, когда о нем вспоминаешь. Как это получается? То же самое касается и других чувств: вины, ревности, страха и желаний отомстить. Почему тебя клинит на этих чувствах? И как от них избавиться?

Проблема в том, что мы думаем о чувствах. Когда мы думаем о предмете, мы его воплощаем. Мысли о гневе отделяют его от нас и внушают нам, будто мы можем разобраться с ним примерно так же, как ремонтировали бы мотор автомобиля. Нам кажется, что нужно просто изменить свое поведение, или устранить источник гнева, или нейтрализовать гневные мысли кроткими. Во всех этих случаях мы просто меняем одну поломанную деталь на другую такую же. Все это не помогает. Возможно, нам удастся взять под контроль или подавить гнев (или сожаление, или ужас) — но такой подход не устраняет причину вредоносных эмоций.

Бом предлагает нам *думать гнев*, вместо того чтобы думать о гневе. Думая о гневе, мы лишь мысленно возвра-

щаемся к эмоциям, присутствующим в нас. По существу, думая о предмете, мы обращаемся к хранящимся в памяти ярлыкам. Мы убеждены, что получаем новую ценную информацию о человеке, вещи или событии. На самом же деле то, что кажется нам новым, представляет собой всего лишь перетасовку хранящихся в уме карточек.

С другой стороны, *думая гнев*, мы можем заново пережить случай, чтобы пронаблюдать весь его механизм в действии. Наблюдая, мы естественным образом втягиваемся в переживание. Мы испытываем те же чувства, которые испытали изначально, и наши тела реагируют на гнев точно так же. Все негативные эмоции возбуждают ум и тело. Обычно, пережив негативное событие, вызывавшее в нас гнев, или страх, или горе, мы склонны снова и снова оживлять его в своем уме. Это жизненная сила для эго. Событие может не давать нам покоя, даже если мы не хотим думать о нем. Мы не в силах остановить эти мысли. Самый распространенный способ борьбы с нежелательными эмоциями — попытки заглушить их наркотиками, или сном, или бездумными видеоиграми, или телевидением, или «активной деятельностью». Таким способом мы пытаемся убежать от своего ума. Мы пытаемся отключить ту часть ума, которая причиняет боль. Пытаемся отделить *я* от *я*. А это невозможно. Вообще-то отделение от ума — верная идея, но делать это следует другими способами. А теперь скажи мне, как отделиться от ума, пыгающего властвовать над нами? Правильно: это делается посредством *внутримыслия* — когда ты становишься наблюдателем и тем самым выходишь за пределы ума.

Когда гнев пробуждается впервые, он очень стремителен. Он завладевает нами, и мы начинаем плясать под его дудку прежде, чем успеваем что-то сообразить. Где-то посередине эпизода или сразу после его окончания мы осознаем, что злимся. *Думая гнев*, мы получаем возможность пересмотреть событие во второй раз, только теперь в замедленном

режиме. Когда вентилятор вертится быстро, мы видим на месте лопастей один сплошной круг. Если же отключить ток и продолжать смотреть на вентилятор, мы скоро увидим, что на самом деле сплошного диска нет, а есть отдельные лопасти. Когда мы *думаем гнев*, это, по существу, *внутримыслие*, чьим объектом становится машина гнева, работающая в замедленном режиме.

Наблюдая машину гнева, делай это без вмешательства и осуждения. Просто смотри, как она функционирует. Не проявляй намерения *избавиться* от гнева. Если ты попытаешься «исправить» эту конкретную ситуацию, то тебе будет нечего наблюдать. Каждая отдельная ситуация порождается некими общими глубоко скрытыми эмоциями. Коррекция одного события не устранит причину гнева. Изменится только твое отношение к этому отдельному случаю. Желание анализировать и удалять гнев хирургическим путем — результат влияния эго; если ты пойдешь у него на поводу, то так и будешь выковыривать симптомы до своего последнего вздоха.

Или же ты можешь ощутить потребность *понять*, почему в тебе возник гнев. Если ты займешься этим, то тоже будешь играть на руку эго и интеллектуальная составляющая ума вовлечет тебя обратно в иллюзию. Но если бесполезно исправлять такое чувство, как гнев, и бесполезно изучать, как оно функционирует, тогда что еще можно сделать? *Наблюдать*. Это просто и это — единственное, что нужно. Когда ты невинно наблюдаешь гнев, происходит нечто волшебное.

Вращающиеся лопасти гнева замедляются и наконец останавливаются! Регулярное наблюдение воспоминаний о гнeve, или страхе, или вине вскоре приводит к способности наблюдать подобного рода эмоционально заряженные события в тот момент, когда они происходят. И тогда, став

воспоминанием, гнев сразу же утрачивает свою напряженность. Хотя ты и помнишь о событии, но оно не несет в себе столько болезненных эмоций, которые истощают твою конструктивную жизненную энергию. Это как исчезающий буквально на глазах конденсат на зеркале в ванной... очень скоро, не прилагая никаких усилий, ты видишь отчетливое отражение своего *Истинного Я*.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ДЕСЯТОЙ ГЛАВЫ

Починить испорченный ум

- Ум создает проблему собственным способом мышления. Затем ум утверждает, что причина его затруднений — в этой проблеме. А после этого пытается решить созданную им же проблему, игнорируя ее фундаментальную причину — *сам ум*.
- Образы в памяти порождают желания, которые побуждают нас к действию. Это действие создает в памяти новые образы, порождающие новые желания, и т. д.
- Причина, по которой эго порождает желания, — его ощущение собственной незавершенности.
- Желания усиливают я и побуждают нас недооценивать *Я*.
- Желания плодят более сильные желания.
- Пока мы чувствуем себя незавершенными, у нас возникают все новые и новые желания, независимо от того, удовлетворено предыдущее желание или нет.
- Когда ты осознаешь целое, у тебя не возникает желания обладать частями.
- Ярлыки мешают нам по достоинству оценить объект как он есть *Сейчас*.
- Когда мы наблюдаем за чувством без анализа или осуждения, это чувство может оставаться в памяти, не обрастая гнетущими эмоциями.

ПРЕОДОЛЕТЬ ДУШЕВНУЮ БОЛЬ

Я нахожу привычку жить все более приятной.

Йоган Питер Мюллер

Техника Врат

Для меня Бог не имеет формы, Он свободен от границ, но при этом проникает во все формы. Но так было не всегда. Было время, когда я воспринимал Бога на очень личном и практическом уровне. Тогда я созерцал внутренним взором величественные ангельские царства и в составе немногочисленных групп постигал учения продвинутых мастеров. Выше и ниже сферы моего физического существования присутствовало бесконечное количество уровней жизни, и я с интересом исследовал все те из них, с которыми мне удавалось соприкоснуться. Эти миры были столь же реальны и телесны, как тот, где рожден я. Возможно, ты с порога объявишь, что все это — бегство в мир грез, как поначалу думал и я сам. И можно было бы признать твою правоту, если бы не замечательные техники и инструменты, переданные мне в этих щедрых мирах. Я отчетливо помню их и сейчас — как помню места, которые посещал на Земле. Они со мной, но меня туда не тянет. Я предпочитаю глубокую в своей простоте красоту этого мира. Он совершенен такой, как есть.

В конце 80-х, когда Бог все еще обладал для меня формой, я попросил Его о технике, которая быстро и легко обеспечивала бы практикующему безмятежность ума. И ответом была *Техника Врат*.

В течение нескольких лет в моем кабинете хиропрактики собиралась группа духовных искателей. Тот вечер, когда я получил *технику*, отложился в моей памяти особенно ярко. Был серый, пронзительно холодный январский день. Я удивлялся, что в тот вечер вообще нашлись люди, отважившиеся бросить вызов погоде Мичигана. Однако собрались почти все. За пару дней до того я связался с членами группы и сказал, что на этом занятии мы будем исследовать нечто особое, не объясняя ничего конкретно. Я вынужден был говорить неопределенно, поскольку сам не имел ни малейшего представления о том, что материализуется перед нами тем вечером — и вообще материализуется ли.

Рассевшись по местам, собравшиеся смотрели на меня с ожиданием. Я сидел напротив и просто глядел на них. Бог ничего мне не говорил. Он был непривычно тих. Не зная, что делать, я попросил участников группы закрыть глаза. Казалось, мы просидели с закрытыми глазами очень и очень долго, но на самом деле прошло минут десять. Я сканировал тишину в ожидании какого-то признака Божественной активности. Чем пристальнее я вглядывался, тем дальше отодвигал от себя тишину. Наконец я сдался. Помню, как мне подумалось: «Да, сегодня у нас получилась весьма короткая встреча... Хорошо хоть чаю с печеньем припас — людей угостить». Затем мое внимание привлекла некая форма внутри бесформенного. Из этой тишины внезапно явился Бог. Во внезапном проблеске озарения я понял, что с самого начала нашей встречи ждал *свою* технику ради того, чтобы маленькое я могло воткнуть еще одно перо в *мою* охотничью шапку. Но как только я сдался и исполнился смирения, вошел Бог. Так, на ложе скромности, начинается учение.

Как только Его великолепный образ полностью проявился, Он неожиданно вновь растворился в Тишине. Я подумал, что Он от меня уходит. И в некотором смысле так и было. Он превращался в Это — в процесс, на доработку которого

у меня затем ушло еще семь лет. Тогда, из этой тишины, пришла *Техника Врат*. И я сразу же познакомил с этой процедурой избавления от душевных страданий членов моей группы.

Опыт четвертый

Техника Врат

Сядь в удобное кресло, где тебя не будут беспокоить 10-15 минут. Закрой глаза и позволь своему уму размышлять в течение 10-20 секунд. Теперь обрати внимание на свои ощущения. У тебя может возникнуть несколько связанных друг с другом чувств вроде тревоги или неудовлетворенности или же просто легкое беспокойство. Не имеет особого значения, что именно ты чувствуешь, просто наблюдай то, что есть, в течение следующих 10-20 секунд.

А теперь обрати внимание на эйфо-чувства. Примеры эйфо-чувств, которые ты можешь испытать: умиротворенность, неподвижность, покой, безмятежность, радость, блаженство или экстаз.

А еще ты можешь увидеть или услышать слова: свет, любовь, сострадание, пространство, бесконечность, чистая энергия, бытие, благодать и т. д. Все они могут присутствовать, но одно будет выделяться больше остальных.

Если ни одно эйфо-чувство не выделяется, тогда выбери какое-то сам и обрати на него несколько более пристальное внимание. Не вмешивайся, просто наблюдай.

Пока ты наблюдаешь эйфо-чувство, оно может каким-то образом изменяться. Стать больше или громче или начать растворяться. Оно может превратиться в другое

эйфо-чувство или вообще исчезнуть. А возможно, твой ум сместится к другим мыслям или же ты начнешь прислушиваться к окружающим звукам. Или даже на время забудешь, что выполняешь *Технику Врат*. Если такое произойдет, то сам факт осознания, что ты находишься в состоянии *автомыслия*, означает, что ты уже снова сосредоточил внимание на происходящем.

Просто продолжай наблюдать свое эйфо-чувство, не вмешиваясь. Или осторожно переключись на другое эйфо-чувство и начни весь процесс сначала. Не имеет особого значения, что именно происходит, главное — наблюдать, что разворачивается перед тобой. Суть в том, чтобы просто наблюдать за происходящим, независимо от того, что именно происходит.

Продолжай выполнять *Технику Врат* в течение 10-15 минут. Когда закончишь, не стоит сразу же открывать глаза или вскакивать с кресла и браться за дела. Посиди с закрытыми глазами, потом потянись. Возвращайся во внешний мир медленно. А затем легко влейся в свои повседневные дела.

На физическом уровне ты ощутишь расслабленность, — возможно, такую глубокую расслабленность, какую не ощущал много лет. На психологическом уровне ты погрузишься в безмятежность. А что ты сделал для этого? Ничего! Просто наблюдал.

Техника Врат учит нас не обращать внимания ни на что, кроме *наблюдения*. И то, что при этом происходит, — истинное волшебство. Без малейших усилий ты обретаешь глубочайшее исцеление. Фактически, любые усилия тут нецелесообразны. *Техника Врат* омывает твою душу целебными водами *Истинного Я*. Оно знает, что делать. Ты получаешь доступ к мудрости своего *Я*.

Если будешь выполнять это упражнение регулярно, ты ощутишь прилив энергии на физическом и психологиче-

ском уровне; внутреннее напряжение исчезнет, любые недомогания отступят, повысится сопротивляемость стрессу *или* умственному и эмоциональному уровням, отношения с окружающими станут лучше. Все это достигается просто благодаря тому, что ты *обращаешь внимание* на происходящее.

Очень скоро ты станешь все чаще замечать, что осуществляешь наблюдение и в те моменты, когда не практикуешь *Технику Врат*, — просто в повседневной жизни. *Техника Врат* хороша и сама по себе, но ее также можно практиковать и перед занятиями по другим системам, чтобы усилить их эффект. В результате ежедневного выполнения этой техники ты быстро приобретешь привычку пребывать в состоянии наблюдения во время любой деятельности.

Перековка настроений

На данный момент мы извели уже достаточно много чернил, обсуждая тему душевной боли. Ум сам ответствен за собственную боль. Источник боли в нем одном, и исцелиться от нее можно, только выскользнув за пределы ума в радость — мать ума. Радость и безмятежность, блаженство и экстаз — это различные отражения в уме невыразимого *Истинного Я*. Как ты помнишь, эти *эйфо-чувства* присутствуют в нас всегда, независимо от того, осознаем мы их или нет. Они не зависят от наших настроений, которые изменяются вместе с мыслями или обусловленными чувствами. Все очень просто. Обусловленные чувства, лишенные поддержки *эйфо-чувств*, служат причиной человеческого состояния, известного как «проблемы». Проблемный ум сбит с толку, зол, исполнен страха, подозрителен и разрушителен.

Пора покончить со страданиями. Сделать это легко и просто, однако некоторые усилия приложить все же нужно. Тут необходимо четко установить приоритеты. Хочешь ли

ты наполнить жизнь невообразимой радостью — или предпочтешь и дальше разделять страдания со всеми нами? Этот выбор можешь сделать только ты сам. И ты его делаешь не один раз, но каждую секунду своей жизни. Ты только задумайся: большинство людей уделяют больше внимания выбору наряда на грядущий день, чем усилиям, направленным на прекращение своих страданий.

Начни с того, что у тебя есть. То, что ты обретаешь на духовном уровне, отнять у тебя уже невозможно, и далее ты будешь только расти в геометрической прогрессии. Обещаю.

Хм, дайте оратору воды... спасибо... итак, продолжим обсуждение нашей темы: избавление от душевной боли. Представь себе шланг с переключателем, который изменяет характер струи, выходящей из шланга. В одном положении из шланга вылетает водяная пыль, как из распылителя. В другом положении — очень сильная узкая струя. Вода — это поток твоего сознания, а пользуется этим шлангом ум. В режиме распылителя водяная пыль летит туда, куда дует ветер. Переключи на струйный режим, и водяная плеть сможет сметать мусор с твоей дорожки.

В большинстве случаев наш ум настроен на режим распылителя. Мысли несутся по ветру несфокусированного ума. А сейчас мы научимся сужать поток сознания, чтобы он мог прицельно смывать с нашего пути эмоциональный мусор.

Обрати внимание: я не проповедую концентрацию, психоанализ, метод свободных ассоциаций или любую другую структурированную психотехнику или терапию. Вся хитрость в том, чтобы наблюдать, не контролируя. Таким образом, мы сдаемся бесконечному организующему разуму *Истинного Я*. Душевные мучения обусловлены тем, что малое *я* пренебрегает мудростью *Я* большого. Использование техники, сориентированной на *я*, породило бы

только новые проблемы. Мы же лишь настроим нужный механизм, а всю работу за нас выполнит *Истинное Я*. Именно так следовало сделать с самого начала, вместо того чтобы плотно набивать свои душевные сумки болью. То, что мы будем делать, в чем-то сродни нырянию в прохладную воду. Все, что для этого нужно, — встать на краю мостков, достаточно сильно склониться вперед и позволить гравитации завершить работу.

Как трансформировать настроения

В этом упражнении ты применишь свой талант невмешательства для устранения некоторых негативных эмоций, засевших в памяти. Эти эмоции продолжают оказывать на тебя разрушительное воздействие, снижая качество твоей жизни.

Опыт пятый

Как преодолеть негативные эмоции

Сядь удобно, позаботившись о том, чтобы тебя минимум минут пятнадцать не беспокоили. Закрой глаза и наблюдай за потоком своих мыслей. Теперь займи свой ум каким-то незначительным или мало-значимым негативным событием. Это может быть случай из прошлого или тревога по поводу будущего события. Ярко нарисуй событие в своем воображении. Все должно быть очень живо: ситуация, люди, место.

Одну за другой идентифицируй свои эмоции. Не сдерживайся. Пусть они нарастают, пока не станут предельно сильными. Теперь оцени силу каждой эмоции по десятибалльной шкале. Десятка означает максимальный для тебя накал данной эмоции.

Переходи от эмоции к эмоции. Одна из них будет более сильной, чем другие. Исследуй ее внимательно. Возможно, она отчетливо ощущается где-то в твоём теле или возле тела. Найди эту точку в своём теле. Присмотрись к эмоции ещё пристальнее. Какого она цвета? Какой формы? Какой текстуры? Какой звук или вкус с ней ассоциируется?

Теперь, когда ты обнаружил эту эмоцию, достань своё внутреннее увеличительное стекло и исследуй ее ещё внимательно. Советую снова обратить внимание на то, каким образом она проявляется, наблюдая ее отдельные качества, как описано выше. Наблюдай эмоцию, вглядываясь в нее все пристальнее, и вскоре твоё ощущение от нее изменится. Возможно, цвет станет другим, или месторасположения, или форма. А может быть, она усилится, или станет слабее, или вообще превратится совсем в другую эмоцию. Возможно, тебе придется наблюдать ее в течение нескольких минут, прежде чем ты что-то заметишь, — но перемена произойдет обязательно. После этого вглядись ещё внимательно. Посмотри, не изменились ли ещё какие-то параметры ~ например, размер, звук или текстура.

Продолжай внимательно наблюдать эти изменения — одно за другим. Со временем — может быть, очень скоро, а может быть, не очень — ты ощутишь спонтанное пробуждение эйфо-чувства. Наблюдай эйфо-чувство так же, как наблюдал негативную эмоцию, определяя его форму, текстуру, место расположения в теле и т. д. Вскоре ты испытаешь общее ощущение легкости и внутренней безмятежности. Сеанс переплавки настроений должен длиться не менее десяти минут (если хочешь, можно и дольше — до одного часа). Если твой ум отвлекается и уносится

прочь, не беспокойся, — это нормально. Просто вернись к чувству, как ты его оставил, и возобнови процесс наблюдения.

Ссамого начала запланируй так, чтобы по окончании сеанса трансформации настроений ты могешь минут пять просто посидеть или полежать с закрытыми глазами. Это время нужно, чтобы любые нерассеявшиеся эмоции имели возможность все-таки рассеяться.

Когда закончишь, вернись к тому событию, которое ты начинала упражнять. Опять оцени эмоцию по десятибалльной шкале. Ты обнаружишь, что уровень эмоционального дискомфорта значительно снизился.

Процесс трансформации настроения дает тебе кое-что, незаметное на первый взгляд. Да, настроение улучшится, и уровень негативных эмоций снизится. Но дает ли эта практика что-то, помимо смутных приятных ощущений? Уверенно отвечаю: ДА.

Когда ты проводишь такого рода наблюдение, интенсивность эмоций, связанных с негативным событием, значительно снижается. Многие люди обнаруживают, что уже через несколько минут уровень негативных эмоций не достигает даже одного балла. Напряженность ситуации всегда снижается, когда смотришь на нее без попыток как-то ее исправить или убежать. (Бегство — один из вариантов исправления.) Это потрясающе. Достаточно немного отодвинуться от кипящего котла, и ты начинаешь ощущать изысканные ароматы воспоминаний. Ты уже больше не являешься одним из ингредиентов блюда. Ты — едок, а не еда. И теперь ты можешь без всяких страданий насладиться пищей, которую подает тебе жизнь. Ладно, хватит пищевых аналогий. Наверное, я просто проголодался. Прости, я отлучусь ненадолго — нужно перекусить.

Ну, вот я и вернулся. Трансформация настроений стирает все эмоциональные записи. Ты можешь воспроизвести это же событие завтра, или через неделю, или через год - и оно по-прежнему будет на нижнем конце эмоциональной шкалы. Мало того: трансформация настроений проникает глубоко в память, пуская корни и нейтрализуя все эмоции, которые были связаны с исходным событием, но не ассоциировались с ним на сознательном уровне.

Помни: твоя память постоянно изменяется. Неприятное событие — например, то, которое ты прорабатывал в *пятом упражнении*, — сопряжено с рядом базовых эмоций, таких как гнев, зависть и скорбь. И с каждым базовым эмоциональным воспоминанием может ассоциироваться много разных событий. В свою очередь, эти базовые эмоции происходят от единой первичной эмоции — страха. Если ты провел упражнение по трансформации настроений до самого конца и *эйфо-чувства* в тебе полностью вытеснили негативные эмоции, значит, ты эффективно рассеял базовые эмоции. Помимо этого, ты устранил страх, отраженный в исходном событии и во всех других событиях, ассоциирующихся с этой областью памяти. И это очень хорошо. Это означает, что тебя больше не будут донимать скрытые воспоминания. Сами воспоминания останутся, но теперь они лишены своего эмоционального заряда. Ты словно сжег канат. Представь себе, что ты бросил в огонь канат и наблюдаешь, как он сгорает дотла — остается только пепел. Этот пепел до сих пор держит форму каната, однако теперь с его помощью тебя не связать. Если ты попытаешься взять пепел в руки, он рассыплется. Подвергшиеся наблюдению воспоминания сохраняют свою форму, но они утрачивают способность влиять на тебя. Возможно, ты даже улыбнешься, вернувшись к воспоминаниям, которые прежде причиняли тебе боль. Они уже сослужили свою службу. Они углубили твое осознание.

Из всех упражнений трансформация настроений требует наибольшего внимания, ибо только полная расслабленность принесет плоды. Помни, что это упражнение по *наблюдению*, а поэтому должно выполняться без усилий. Главное при трансформации настроения не стремиться к определенным результатам, а просто *принимать* любые результаты. Попытки контролировать процесс только усиливают страдания.

Начинать лучше всего с незначительных жизненных переживаний. Когда ты освоишь эту мощнейшую технику, сможешь перейти к более тяжелым событиям и нейтрализовать их. На первых порах можно попросить друга, чтобы он тебе ассистировал. Пускай задает вопросы: «*Что ты чувствуешь?*» (Следи за тем, чтобы определять именно чувства, а не общие состояния. Общие состояния скрывают чувства, как дымовая завеса. Примеры общих состояний: недовольство, усталость, растерянность, безразличие, нерешительность, раздражение и т. п.), «*Ощущается ли чувство телесливнего?*», «*Где именно?*», «*Какая у него форма, цвет, текстура?*», «*Звучит ли оно?*», «*Обладает ли запахом?*», «*Каково оно на ощупь?*». Ассистент задает вопросы только такого рода, и никаких других. Очень важно, чтобы он воздерживался от анализа, суждений, образных ассоциаций и прочих действий, вовлекающих ум.

Такая помощь полезна тем, что ассистент постоянно напоминает тебе о необходимости наблюдать. На первых порах мысли и эмоции то и дело отвлекают нас от процесса и мы значительную часть времени предаемся *автомыслию*. Ассистент может ускорить процесс трансформации настроения. Ему вовсе не нужно знать, что конкретно тебя беспокоит. Ты вполне можешь держать это при себе. Я помог избавиться от болезненных эмоций многим людям и при этом никогда не знал, что конкретно их беспокоит. Частности не имеют значения. Здоровая эмоциональная

жизнь начинается с осознания *Истинного Я*. Это все, что нужно знать. Ассистенту требуется только задавать простые вопросы о цвете, месте расположения и т. д., которые помогут передвинуть твой умственный переключатель на режим «струя».

Иногда, когда ты впервые обращаешься к неприятному воспоминанию или ожидаемому событию, первый порыв — отвернуться. Помни о том, что эго нуждается в темноте. А осознание — свет. При первых попытках наблюдать негативность ты можешь поймать себя на мысли: «Может, лучше не будить лихо, пока оно тихо?» — после хочется снова переключить свой шланг в режим распылителя. Это результат темной магии эго. Когда ты впервые обращаешься к негативному событию, проблема кажется непосильно огромной. Тебе кажется, что незачем ворошить прошлое, поскольку ты все равно не сможешь проработать такую сложную и запутанную проблему. И это было бы верно, если бы ты действительно собирался «прорабатывать» ее. Такие дела лучше оставить профессионалам — психологам и психиатрам. Однако ты не собираешься применять психоанализ или другие методы работы с умом. Ты выходишь за пределы ума и просто *наблюдаешь*, что происходит.

Эго надеется, что чудовища из прошлого напугают тебя и ты убежишь. Вполне возможно, что в первый момент тебя и вправду захлестнет волна страха — особенно если эго почувствует, что ему грозит реальная опасность. Страх — это базовая эмоция, из которой происходят все остальные эмоции. Если ты ударишь слишком близко от логова эго, оно пустит в тебя мощнейший разряд страха. Если ты станешь сражаться со страхом, это означает, что ты сам исполнен страха. Ты пытаешься избавиться от страха потому, что боишься его. Из этого ничего не получится.

Осуществляя наблюдение, мы ничего не пытаемся исправить или изменить. Мы просто смотрим, что проис-

ходит. Видишь ли, мы впали в заблуждение, подчинившись законам, которые сформировались в результате фильтрации реальности через искаженное восприятие эго. Когда мы *свидетельствуем* происходящее, невмешиваясь, мы тем

самым устраняем искажающее влияние эго. *Наблюдение* — начало жизни без проблем. Ничего не нужно исправлять.

Мы уже прибыли в пункт назначения. Все, что было скрыто за пеленой обмана, обретает ясность. Нам уже не нужно ничего делать.

Есть древняя восточная поговорка о победе *Истинного Я* над эго: «Все вещи — хорошие и плохие — рассыпаются в пыль при приближении стоп Господних». Если мы хотим заменить что-то «плохое» чем-то «хорошим», нам вначале нужно определить, что хорошо, а что плохо. Затем — решить, что необходимо сделать, чтобы заменить плохое хорошим.

Эти решения непосильны для ограниченного человеческого ума. Если мы думаем иначе, то лишь потому, что в этом нас убедило эго. *Чистое наблюдение* подразумевает выход из «игры в Бога», чтобы созерцать непринужденное течение мира.

Прекращая попытки исправить то, что есть, мы обретаем свободу просто *наблюдать* течение жизни. Созерцая то, что есть, мы утрачиваем интерес к тому, что *могло бы быть*, и к тому, что *было*. И тогда страдание тихо уплывает из нашего мира.

Дай мне мои страдания

Освоив искусство *наблюдения*, ты научишься сразу чувствовать те моменты, когда эго возвращается в игру. Контраст разительный. Эго несет с собой напряжение. Если жизнь утратила непринужденность, это верный симптом того, что тобой манипулирует эго. Ты сосредоточиваешься на какой-нибудь цели и прилагаешь колоссальные усилия,

чтобы ее достичь. Усилия — результат трения, порожденно-го ощущением двойственности. Такое чувство, будто тебя противостоит какой-то объект, или человек, или идея, или ситуация. И получается, что твое *я* преодолевает преграды на пути к своей цели. А это очень тяжелая обуза. Если тебе кажется, будто жизнь каким-то образом ставит перед тобой преграды, которые нужно преодолевать, добиваясь более полного контроля над ситуацией, — это опасное ощущение. Оно порождает проблемы, а затем само же и питается ими. Да-да, проблемы — пища для этого ощущения.

Когда мы не знаем *Истинного Я*, наше *я* лишено чувства целостности. Без якоря осознания, который прикреплял бы *я* к непоколебимому *Я*, наше малое *я* беспорядочно болтается на волнах случайности. Маленькое *я* снова и снова бьется о скалистый берег относительного мира, и это ему нравится. «А ну-ка, приложи меня покрепче! — кричит *я*, преодолевая боль. — Дай мне мои страдания!» Тебе это кажется абсурдным? Твой ум рассудительно твердит, что никто бы добровольно не выбрал страдания? По-видимому, нам нужно подробно рассмотреть мотивацию нашего *я*.

Знаешь ли ты человека, который любил бы свои проблемы? Знаешь ли ты людей, которые просто расцветают во время кризисов и чья жизнь — самая настоящая мыльная опера? Безмятежность — их враг, и они отчаянно сопротивляются любой возможности решить их проблемы. Наблюдая злоключения такого человека, мы спрашиваем себя: «Да он вообще поддается обучению? Сколько можно наступать на одни и те же грабли?» Их самоощущение неразрывно связано с тревожностью. Они не прислушиваются к голосу рассудка. Если бы они просто послушали тебя, ты научил бы их, как подняться над страданием. Но как этого добиться? И так ли уж сильно ты отличаешься от них?

Я не знаю ответа на последний вопрос. Возможно, и ты не знаешь. Но ты должен задать его себе. Не совершаешь

ли ты ту же фундаментальную ошибку восприятия, что и человек, которому требуется эмоциональная боль, чтобы наполнить жизнь смыслом? Отличается ли твоя жизнь лишь потому, что ты обретаешь цель и смысл через семью, деньги, политику или религию?

Жизнь подобна долгой поездке в автомобиле

Жизнь подобна долгой поездке в автомобиле. Мы беззаботно мчимся вперед, не обращая особого внимания на то, что происходит по сторонам. Наше сознание, бесцельно перепархивающее с мысли на мысль, не понимает, зачем нужно это путешествие, — по-видимому, его цель известна лишь подсознанию. Но вскоре сознание задается вопросом: «В чем смысл моего путешествия?» Если оно ответит себе: «Прибыть в пункт назначения», то сможет и дальше привычно ни на что не обращать внимания, позволяя жизни пролетать мимо; ведь движение по шоссе жизни вполне можно доверить автопилоту.

Довольно скоро сознание начинает скучать и выдумывать всякие игры — как это делают дети в долгих поездках. Игры помогают скоротать время. Это могут быть соревновательные игры, — например, побеждает тот, кто первым увидит красный «шевроле-корвет». Или же они могут быть направлены на то, чтобы объединить пассажиров в борьбе против времени, — например, совместными усилиями заметить десять номерных знаков Мичигана, прежде чем вы доедете до следующей автозаправки. И это может быть не слишком сложно, если вы едете по Мичигану... однако дело не в этом. Дело в другом: все игры направлены *против* чего-то. Это может быть я против «них» или я вместе с ними против «этого» — однако в любой игре я ведет борьбу.

Если ум не вовлечен в игру, он создает ее. Ум не любит ску-
чать. Для некоторых людей скука хуже смерти. И они могут
играть в смертельные игры, лишь бы «почувствовать» себя
живыми. К сожалению, в результате этого возникает своего
рода душевная мозоль. И для того, чтобы чувствовать себя все
более живыми, приходится наращивать уровень опасности -
только так ощущения могут пробиться через огрубевшую,
кожу. Парадоксально, что эти усилия, направленные на то,
чтобы чувствовать себя живым, довольно часто заканчива-
ются полным «бесчувствием» — физической смертью.

Тем или иным способом скучающий ум стремится ко все
большим и большим достижениям. И душевная мозоль при
этом возникает всегда, независимо от того, какую именно
игру избрал ум. Если ты играешь в деньги, то тебе нужно
их все больше. Если играешь во власть или в плотскую
страсть — то же самое. Если играешь в добрые дела, то и
тут тебе нужно делать все больше добра, чтобы чувство-
вать себя живым. Стараясь победить боль бессмысленного
существования, мы становимся наркоманами «чувств». Это
наркотическое пристрастие к игре.

На самом деле, душевная мозоль — это позитивное яв-
ление. Если бы она не формировалась, то мы бы удовлетво-
рялись одной и той же простенькой игрой на протяжении
всего путешествия. А это означало бы для нас величайшую
потерю. Рано или поздно мы неизбежно задаемся вопросом,
для чего вообще формируется мозоль. В свете этого вопро-
са смысл ее как раз в том, чтобы подсказать тебе, что *игры,
в которые ты играешь, не являются целью путешествия.* Благодаря мозоли тебе становится все труднее и труднее
игнорировать истинную причину. В какой-то момент тебе
приходится спросить себя: «А что еще сулит мне жизнь?»
Многие из нас уже задавали себе этот вопрос и в качестве
ответа выбрали другую игру. Ты рассмотрел два варианта:

скука или игра — и решил, что ты играешь не в ту игру. Однако существует и третий выбор, и этот выбор устраняет дисгармонию дуалистического восприятия, согласно которому я противостоит остальному миру.

Третий выбор не имеет никакого смысла с точки зрения сориентированного на эго ума, а поэтому отвергается как нечто бесполезное. В действительности же, третий вариант — единственная возможность обрести безмятежность. Я уверен, что ты уже давно понял, о чем пойдет речь. Третий выбор, имеющийся у нас в этой долгой поездке, — *внутримыслие*; полное осознание и внимание. И на что же нужно обращать внимание? На все, что предлагает нам жизнь, что бы это ни было. Идет ли дождь, светит ли солнце, жарко ли на улице или подмораживает, — мы пристально наблюдаем все это. Мчимся ли мы по пустой автостраде или еле тянемся по переполненной городской улице — сохраняем осознание. Цепь сменяется ночью, а затем снова приходит день, — мы наблюдаем и это. Мы слушаем беседы других пассажиров и ощущаем всем телом, как машина отзывается на все повороты и выбоины на дороге жизни. Нам не нужно ничего Польше, кроме *присутствия*.

Человеку, незнакомому с *внутримыслием*, может подумать, что это очень скучно. Однако он ошибается. На самом деле скука — эго верный признак того, что ты не практикуешь *внутримыслие*. Если ты не осуществляешь *внутримыслие* и не играешь ни в какую игру, тебе скучно. Скука — твой будильник. Когда жизнь не кажется интересной и тобой овладевает нетерпение, самое время сказать себе: «Ага, я прекратил *внутримыслие*». И снова перейти к созерцанию путешествия.

Когда мы обращаем внимание на то, что происходит во время нашей долгой автомобильной поездки, открывается нечто, остававшееся незаметным прежде. Вначале

нас окутывает приятное спокойствие. По мере того как мы продолжаем *внутримыслие*, это спокойствие перерастает в безмятежность, затем в радость, блаженство и наконец — экстаз.

Эйфо-чувства — симптом *внутримыслия*. Когда мы обнаруживаем в себе присутствие этих чувств, к нам приходит озарение: оказывается, для того, чтобы быть счастливым, вовсе не нужно побеждать в игре. И вовсе не обязательно знать окончания путешествия, чтобы почувствовать себя победителем — почувствовать себя завершенным. Прямо здесь, посредине пути через жизнь, без всякой явной причины ты ощущаешь безмятежность — что автоматически означает завершенность.

Осознав свою целостность, ты можешь спросить себя: «Если я уже завершен, тогда какой ценностью обладают жизненные обстоятельства?» И затем, как гром среди ясного неба, приходит понимание — и это не результат работы ума, но несомненное «знание», проистекающее отовсюду одновременно. Ты понимаешь, что сам являешься Игрой, и заодно — Мастером Игры. Из тебя создается Игра. Ты ее творец и в то же время игрок. Осознавая себя только как игрока, ты приуменьшаешь свой статус. В тот самый миг, когда твое сознание раскрывается для приятия твоей роли Мастера, Игра для тебя окончена. Ты выиграл, а призом тебе служит ничто. И для этого было нужно лишь одно — твое искреннее непрерывное внимание. Ты отказываешься от своих игрушек ради того, что *есть*.

И вроде бы ничего не изменяется. Жизнь продолжает трястись на ухабах, увлекая тебя за собой. Но изменился *ты*. Теперь ты стоишь двумя ногами в разных мирах — в обыденном и в божественном. Обыденный мир рытвин и рева встречных машин сосуществует с божественным знанием, что все обстоит именно так, как должно.

Страх боится смерти

Окончание долгой поездки в автомобиле — лишь очередная возможность присутствовать в настоящем. В настоящем нет страха смерти. Об этом говорит опыт — твой и мой. Если сомневаешься в моих словах, тогда проверь их сейчас же.

Проведи сеанс трансформации настроения (*опыт пятый*), думая о смерти. Начни со смерти чего-то, к чему ты эмоционально не привязан, — например, цветка, или незнакомого тебе животного, или времени года (допустим, лета). Во время следующего сеанса увеличь эмоциональную привязанность, мысленно наблюдая смерть своих домашних животных или близких людей. Пристально вглядывайся в свои эмоции. Наконец наблюдай собственную смерть. Если ты ощущаешь сильные эмоции, тогда проводи короткие сеансы, а промежутки между ними пусть будут длинными. Подобную технику используют буддисты Тибета для познания своего *Истинного Я*.

И не бойся — чувства, которые ты испытываешь в состоянии острого осознания, дискомфортны, но они не принесут тебе страдания. Этот опыт больше похож на просмотр фильма. Ты — отстраненный свидетель. Фильм, проецируемый на экран твоего ума, стар — он снят в те времена, когда ты не обращал внимания на происходящее. Эти события поселились в твоей памяти, когда твой ум был занят чем-то другим. Просматривая их теперь с естественной отстраненностью, ты получаешь возможность легко ощутить разницу между *Истинным Я* и управляющими тобой воспоминаниями. Ты — не твои эмоции. Ты — не твои мысли. Ты — за пределами досягаемости их обоих. Ты — чистая неподвижность, и безмятежность, и безграничное сострадание. Да, это все ты. Если сомневаешься, тогда тебе нужно уделять больше времени познанию своего *Истинного Я*.

Смерти боится страх. Этот страх и есть эго. Испытываемый тобой страх смерти — это на самом деле иррациональный страх эго утратить свою индивидуальность при слиянии с *Истинным Я*. Смерть *психологического времени* станет смертью страха. *Внутримыслие* одним взмахом меча осознания убивает и время, и страх, и эго. Просто изумительно, с какой легкостью все это уходит прочь, как только я начинаю наблюдение. Всякий раз, когда мы обращаем внимание на *здесь и сейчас*, мы убиваем страдание. Разве не потрясающе? Страдание умирает легко и быстро, без малейших усилий с нашей стороны. И ничего особенного для этого не нужно. Прямо здесь и сейчас у нас есть все необходимое для того, чтобы покончить не только со своим страданием, но и со страданиями всего человечества. *Нам простонеобходимопроснуться.*

Если по пути мы коротали время за играми, то по прибытии в пункт назначения у нас будут только воспоминания. Если в основном эти воспоминания приятные, тогда мы говорим себе, что прожили жизнь хорошо. И действительно, вполне возможно, что мы приобрели много друзей, накопили кучу денег, прославились... Но неужели ты и впрямь полагаешь, что все эти вещи определяют, насколько хорошо прожита жизнь? Ведь на самом деле они тебе не принадлежат, верно? Ты только думаешь, что владеешь ими. Эго, подобно амебе, поглощает и усваивает их, чтобы питать свою фантазию относительно я. А в конце долгой автомобильной поездки все твои пожитки и даже воспоминания ускользают за пределы досягаемости эго и сливаются с забытым. И когда вечный холод смерти начнет просачиваться в твоё тело и ум, у тебя будет последний шанс вспомнить свое *Истинное Я*. Перед глазами промелькнет вся твоя история. И в этот неуловимый момент перед самым уходом будешь ли ты исполнен смятения и страха перед неведомым? Или великая тайна *Истинного*

Я отразится в твоих глазах, подобно отблеску рассветного шлица в безмятежных водах пруда?

Когда ушел из жизни ближайший друг Эйнштейна Бессо, Альберт написал в письме, обращенном к сестре умершего:

«...а теперь он немного опередил меня и первым распрощался с этим странным миром. Но это ничего не значит. Для нас, верующих физиков, различие между прошлым, настоящим и будущим — всего лишь иллюзия, пусть и весьма упрямая».

Я не знаю, что происходит с индивидуальным сознанием со смертью тела. Был в моей жизни период, когда я очень много думал об этом. Для меня это было важно, поскольку я не хотел утратить то, что имел: семью, положение в обществе, молодость и все, чем владел мой ум. Поскольку с тех пор я ежедневно умираю для страха, я уже больше не боюсь смерти. Прежде у меня был мотив поддерживать свое тело в форме, поскольку не делать этого я *боялся*. *Я* хотел прожить долго. Многие аспекты жизни доставляли мне страдание, и я хотел иметь побольше времени, чтобы все исправить. Такой образ мысли отражает не просто заблуждение, но безумие. Ведь именно время и причиняло мне боль.

Смотри, насколько хитро и коварно это. Оно заставляет нас стремиться к тем самым вещам, которые мучат нас. Время — настоящий наркотик. Теперь же я забочусь о своем теле и обо всех других повседневных делах лишь потому, что это для меня естественно. Как для воды естественно бежать вниз, а для цветка — тянуться к солнцу. *Я* уверен, что если бы сейчас у меня обнаружили смертельное заболевание, то поначалу меня объял бы сильнейший страх. На каком-то уровне я оспаривал бы собственную смертность. Но, поскольку я уже обрел *импульс*, страх перед смертью автоматически вывел бы меня на более глубокий уровень безмятежности,

проистекающий из моего обостренного внимания. И тогда стал бы воспринимать смерть как естественный процесс — чем она и является. Ее приближение не побуждало бы меня к отвратительному поведению, порождаемому страхом. Я наблюдал бы ее как естественное проявление жизни — подобное падению спелого плода с ветки.

Проблемы — это игры, в которые мы играем

Кто-то скажет, что его проблемы — отнюдь не игра. «Мои проблемы, — объявит он гордо, — это тебе не детские игры. Они очень серьезны, иногда даже опасны для жизни». Что тут возразишь? А проблемы человечества еще более серьезны. Сейчас впервые в истории у нас появилась реальная возможность полностью стереть собственный вид с лица этой прекрасной и щедрой планеты. Древний человек с дубиной в руке мог в удачный день отнять 10-15 жизней. А современный человек одним нажатием кнопки способен уничтожить вообще все живое, кроме, возможно, самых легко адаптирующихся бактерий «... и кроткие унаследуют Землю».

Глобальные проблемы порождены индивидуальным умом, точнее, страдающим индивидуальным умом. Проблемы — это игры, в которые мы играем. Они занимают наше внимание. Они помогают нам чувствовать себя живыми. Если спросить у скалолаза, взбирающегося без страховки на отвесный утес, зачем ему это нужно, он ответит, что так он чувствует себя живым. Что это означает? Это означает, что скалолазание заставляет его обращать внимание на то, что он делает в текущий момент. Когда его пальцы ищут малейшую трещинку в отвесной скале, чтобы уцепиться, а внизу — трехсотметровая пропасть, нельзя не сосредоточивать все внимание на текущем моменте. Если ум отвлечется

на вопросы карьеры или на проблемы в личной жизни, скалолаз может утратить опору и отправиться в последний полет — на камни. (Между прочим, это единственный способ), при помощи которого *автомысли* может покончить со страданиями.) Скалолазание заставляет человека наблюдать текущий момент.

То же самое можно сказать и о других видах спорта, и об опасном вождении на оживленной дороге, и просто об откровенно задиристом поведении. Проблема в том, что, *Предпринимая* подобного рода действия, заставляющие нас сосредоточить внимание на текущем моменте, мы полагаем, будто возникающее ощущение целостности порождено самими этими действиями. В действительности же мы чувствуем себя живыми из-за *внутримыслия*, — из-за того, что полностью сосредоточиваем внимание на том, что делаем в текущий момент.

Да, действительно, к вниманию нас побуждает проблема, но *эйфо-чувства* порождаются самим вниманием как таковым. Именно поэтому большинство людей непрерывно создают себе проблемы — они помогают нам чувствовать себя живыми. И чтобы поддержать иллюзию, это убеждает нас, будто проблемы создаем не мы. Мы убеждены, что они приходят откуда-то из «внешнего источника». Мы уверены, что в наших страданиях виноваты какие-то люди, или обстоятельства, или организации, или правительства Или же мы считаем, что причиной страданий является какая-то часть нашего собственного разума и мы можем все наладить, если только научимся правильно пользоваться своей головой. Как бы не так. Никому никогда это не удавалось и не удастся.

Давай вернемся в свою машину и продолжим свою долгую поездку. На этот раз за рулем ты. Тебе стало скучно и, возможно, немножко хочется спать. Твой ум убегает то в прошлое, то в будущее, ты предаешься *автомыслию*, —

и вдруг идущая впереди машина резко тормозит. Твой ум мгновенно возвращается в настоящее. Ты не приказывал себе вернуться в текущий момент и нажать на тормоз. Это произошло само собой. Ты просто выполнил нужное действие в нужный момент, как только возобновил *присутствие*. Если бы твой ум и дальше предавался *автомыслию*, ты бы не осознал перемены в дорожной обстановке и не смог бы предотвратить столкновение. Так что *внутримыслие* не только устраняет страдание, внося ощущение целостности в любую деятельность, но оно еще и заботится о тебе, когда ты присутствуешь в моменте. Даже если бы ты и ударил переднюю машину, то не страдал бы в этот момент. Страдание пришло бы позже, когда контроль над ситуацией вернулся бы к эго. Мы ощущаем страх, жалость к себе и гнев лишь *после* травмы — когда ум может заглянуть в прошлое и в будущее.

Внутримыслие порождает незаметный на первый взгляд поток безмятежности и чувства защищенности. Все, что нам нужно для того, чтобы получить это благословение, — *обращать внимание*. Однако обычно мы этого не делаем. Мы едем на автопилоте и пробуждаемся лишь на считанные секунды, когда нужно избежать аварийных ситуаций, чтобы снова вернуться в привычное сонное блуждание между прошлым и будущим. И мы чувствуем себя живыми лишь тогда, когда что-то выводит нас из ступора. Если нам не хочется тратить время и силы на занятие скалолазанием, ничего страшного. На этот случай у нас есть проблемы — средство для ленивых почувствовать себя живыми.

Где-то в отдаленных уголках нашего ума, на задворках сознания мы ощущаем глохущую неудовлетворенность. И мы привыкли успокаивать эту неудовлетворенность при помощи проблем, которые помогают нам чувствовать себя живыми. Мы создаем проблемы, чтобы унять боль отчуждения. В нашей автомобильной метафоре это как если

бы мы свернули с шоссе и поехали по проселкам. Наш мир стал бы более интересным, возможно даже опасным... по меньшей мере, скучно бы не было. Однако есть способ не скучать и оставаясь на шоссе. Когда мы обращаем внимание на происходящее, все становится на свои места. Жизнь веет свежестью и расцветает красками, и мы чувствуем себя завершёнными. Пробуждаясь для *Сейчас*, мы чувствуем себя живыми независимо от своего состояния и внешних обстоятельств.

Почему мы смеемся над анекдотами?

Несколько лет назад на международном съезде Коптского общества я выступал с докладом о Сознании Единства. В зале сидели духовные учителя из многих экзотических стран. Где-то посередине выступления я понял, что окончательно увяз в теории и потерял духовную нить разговора. Ния сам, ни моя терпеливая аудитория не ощущали единства, о котором я разглагольствовал. И я решил сменить пластинку. Я стал говорить о том, что, по существу, мы все — одно. И безразлично, кто ты — Далай-Лама или уличный торговец блинами с разной начинкой. Между ними нет никакой фундаментальной разницы. «На самом деле, — сказал я, — если бы вы провели по одному дню с Далай-Ламой и с уличным торговцем блинами, то убедились бы, что все приходящие к ним люди просят об одном и том же: "Дайте мне всё в одном"»*.

После того как зал отсмеялся, кто-то заметил, что я состряпал славный «блинчик» для публики, и смех зазвучал

* В оригинале фигурирует Далай-Лама и продавец хот-догов, а ключевая фраза звучит так: «Make me one with everything». При обращении к торговцу хот-догоми она переводится как «Сделайте мне один хот-дого со всеми вашими приправами», а в обращении к Далай-Ламе — «Сделайте меня единым со всем миром». — *Прим. перев.*

снова. Нет нужды говорить, что мне и в голову не пришли возвращаться к теории Сознания Единства. Это было бы не целесообразно. Теория Единства уступила место *практике* Единства.

Задавался ли ты когда-либо вопросом, почему анекдоты и шутки вызывают смех? Механика анекдота аналогична механике проблемы. И то, и другое порождает искажения в ткани повседневности. Проблемы и анекдоты вызывают сбой в нашем чувстве нормального. И это искажение, вызванное шуткой, создает достаточно дискомфорта, чтобы на миг освободить нас от пут *автомыслия*.

Работает это следующим образом. Когда нам начинают рассказывать анекдот, мы фокусируем свое внимание. Замечал ли ты, насколько тихим и сосредоточенным становится человек, слушающий анекдот? Внимание проявляется в уме в виде слабого *эйфо-чувства* — тишина и радость предвкушения. Когда это происходит, мы ощущаем освобождение от тихого отчаяния, которое пронизывает ум, постоянно пребывающий в состоянии *автомыслия*. Затем мы слышим концовку. Здесь мы ощущаем максимальное искажение реальности — перед тем мгновением, когда до ума «доходит» смысл шутки. Порой, рассказывая анекдот, мы можем совершенно отчетливо видеть, как слушатель ждет, когда же все кусочки встанут на места. Это — момент не-ума. Когда вспышка понимания озаряет ум, возникает облегчение, ибо порядок восстановлен и внимание проникло вглубь вещей. Внезапное избавление от хаоса порождает смех — бурную реакцию ума и тела, когда *Истинное Я* по праву воцаряется на троне, на миг оставленном эго.

Мы ошибочно приписываем удовольствие от шутки всплеску веселья, сопровождаемому смехом. На самом же деле приятные ощущения порождаются зазором, возникающим между кульминацией анекдота и смехом. Будь повнимательнее, когда в следующий раз услышишь смеш-

ной анекдот. Ты обнаружишь, что смеху предшествует промежуток, или брешь, в мышлении. Этот момент тишины - источник радости и веселья. Именно контраст между парадоксальным сюжетом анекдота и полным порядком, который затем наполняет тишину, и вызывает спонтанную реакцию под названием смех.

Нечто подобное происходит и тогда, когда дзэнский мастер предлагает ученику обдумать коан, или не имеющий логичного ответа вопрос, — например, «Как звучит хлопок одной ладони?» или «Какого цвета ветер?». Казалось бы, коан не имеет никакого смысла, тем не менее ученику требуется внимательно обдумать его. Ум создан для анализа или по меньшей мере для рациональных объяснений. Именно это он и занимается. Он изо всех сил трудится в поисках ответа на коан.

А решение приходит лишь тогда, когда ум сдается. Расслабившись после напряженной работы, ум соскальзывает в исполненную порядка тишину, которая и является целью упражнения. Перед тем как до ученика «доходит» смысл коана, его ум некоторое время пребывает в промежутке между мыслями, отражающем чистое сознание. Это состояние затем пробуждает вспышку духовного озарения, или *сатори*. Когда же речь идет об анекдоте, переход от напряжения (вызванного искажением реальности) к осознанию нашего спокойного и упорядоченного *Истинного Я* происходит очень быстро — почти сразу же после того, как прозвучит ключевая фраза. Искажение было столь велико, что после восстановления порядка мы смеемся.

Это не означает, что анекдоты не смешат человека, пребывающего в состоянии *внутримыслия*. Они все равно смешны, но по-другому. Анекдот вызывает своего рода космический смех, который одновременно является частным и всеобъемлющим. Радость застала врасплох безмятежность. Шутка застала врасплох *Шутника*.

Линия, прочерченная в воздухе

По мере того как ты проводишь все больше времени со своим *Истинным Я*, душевная боль ослабевает и все меньше давит на тебя. Для иллюстрации представим, что тебе в руки попался прибор, способный увеличить текущее осознание *Истинного Я*. Ты поворачиваешь определенную ручку, и интенсивность твоего присутствия увеличивается. Первое, что ты замечаешь с усилением своего присутствия в моменте, — это ощущение благополучия. Когда присутствие возрастает еще больше, ощущение благополучия перерастает в своего рода знание о том, что все хорошо так, как оно есть. Ты интуитивно знаешь, что твоя жизнь совершенна. Нет необходимости куда-то стремиться и что-то исправлять.

Оглядываясь вокруг, ты осознаешь один парадокс. Все вокруг обладает индивидуальной жизнью со своими уникальными чертами, и в то же время каждый отдельный объект является неотъемлемой и гармоничной частью целого. Ты воспринимаешь этот парадокс как живую трехмерную плоскость. Ощущение такое, что, встав на цыпочки, ты можешь легко дотянуться до звезд. В этот момент ощущение присутствия становится настолько интенсивным, что оказывается мощнее информации, поступающей от органов чувств.

Похожий эффект возникает в ярком солнечном свете. Свет солнца настолько ярок, что затмевает любые предметы, на которые ты смотришь. Но сейчас свет исходит из самих объектов, а не отражается от них. Одновременно осознание внутреннего присутствия становится настолько сильным, что твое внимание сосредоточено прежде всего на нем. Твои мысли и эмоции вторичны — и по воздействию на тебя, и по своему значению. Ты ощущаешь заботу и защиту со стороны некоей силы, которая неотделима от твоего *Истинного Я*.

Этот опыт означает конец всех пристрастий, и борьбы, и страданий. Это прекращение душевной боли.

Душевная боль утихает из-за ослабления силы порывов, создающих желание. Когда ты не присутствуешь в моменте, такого рода порывы оказывают большое влияние на ум. Видя красную спортивную машину, ты можешь захотеть ее так сильно, что полностью изменишь свою жизнь, чтобы ее получить. Не исключено, что при этом ты причинишь довольно много неудобств себе и другим. Однако ты просто ничего не можешь с собой поделать. Породивший желание порывслишком силен. Если ты не осуществляешь наблюдение, то оказываешься на поводу у своих желаний.

Практика присутствия смывает старые желания и препятствует возникновению новых. На Востоке говорят, что порыв, возникший в лишенном присутствия уме, подобен линии, высеченной зубилом на гранитной плите. Но когда ум наполняется присутствием, воздействие желания на него ослабляется. И его можно уподобить *линии*, проведенной на песке. Стереть такое желание проще, чем желание, высеченное в граните. Когда присутствие в уме становится еще более сильным, желание уподобляется линии на воде. И наконец, если ум наполнен *присутствием* до предела, то желания подобны линиям, начерченным в воздухе. И душевная боль почти незаметна.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ОДИННАДЦАТОЙ ГЛАВЫ

Преодолеть душевную боль

- Страх лежит в основе всех других эмоций. Растворяясь, страх сменяется необусловленным *эйфочувством* — например, безмятежностью, или радостью, или любовью.
- Нельзя победить страх страхом и обрести безмятежность.
- Наблюдение *Истинного Я* гасит страх смерти.
- Время — объект пристрастия, которое сродни наркотическому.
- Получив больше времени и продлив свою жизнь, ты не усмиришь свой страх. Это заставляет нас страстно желать тех самых вещей, которые служат источником наших страхов.
- Мы чувствуем себя живыми благодаря вниманию, сосредоточенному на Сейчас, а не благодаря проблемам или определенным видам деятельности.
- Проблемы — это игры, в которые мы играем; они заставляют нас обращать внимание на текущий момент.
- Есть нечто общее между проблемами, анекдотами и дзэн-коанами — все они создают искажения в картине реальности, побуждая нас к обостренному восприятию.
- По мере того как осознанное присутствие в моменте усиливается, душевная боль ослабевает и в конце концов теряет всякую власть над нами.

ПРЕОДОЛЕТЬ ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ

Искусство внутрителесного осознания перерастет в совершенно новый способ существования — состояние постоянной связи с Бытием. В твоей жизни раскрываются такие глубины, о существовании которых ты прежде и не подозревал.

Экхарт Толле

Фантастический вояж

Сравнительно недавно — годах, полагаю, в шестидесятых — я смотрел фильм «Фантастический вояж», снятый по сценарию Айзека Азимова. Это дивный полет фантазии, направленный вглубь человеческого тела. Субмарину вместе с экипажем уменьшили до микроскопических размеров и ввели в кровеносную систему человека, страдающего от неоперабельного тромба в мозгу. Задача миниатюрной субмарины и ее экипажа состоит в том, чтобы проникнуть по кровеносным сосудам в мозг и устранить смертельно опасный тромб. Причем время у команды ограничено, поскольку процесс возвращения к нормальному размеру должен начаться сам собой по истечении определенного времени и никому не хочется, чтобы это произошло, когда субмарина будет все еще находиться внутри пациента. Задача не из простых.

Не стану пересказывать сюжет, чтобы не портить удовольствие людям, которые захотят прочесть книгу или откопают старый фильм, но отмечу, что Азимов очень тонко использовал наш естественный интерес к процессам,

происходящим внутри человеческого тела. Субмарина с экипажем — весьма изобретательный образ, помогающий направить наше внимание внутрь тела. Я с замиранием сердца следил, как экипаж путешествует по артериальным трассам, воочию наблюдая величие живого организма.

Человеческое тело способно вызывать колоссальное восхищение. Восхищение может оказаться настолько сильным, что перерастет в одержимость. Одержимость телом может принимать много различных форм, например тщеславие и нарциссизм или навязчивый страх перед болезнью и старостью. Любая одержимость питает я и угнетает Я.

Когда ты отождествляешь себя с телом, ты больше страдаешь и быстрее стареешь. Ты воспринимаешь старение как своего рода пожизненный травмирующий опыт, вместо того чтобы видеть в нем естественное проявление *Истинного Я* — созревание. Когда твое тело получает травму, ты относишься к этому так, будто травма нанесена лично тебе, — изменяется твое самовосприятие. Когда отождествляешь себя с собственным телом, ты, например, можешь воспринимать царапину на пальце как повод разозлиться или получить сочувствие от окружающих. Перелом пальца служит «основанием» на большее сочувствие или большую злость — в зависимости от обстоятельств. А уж ампутация пальца обеспечивает тебе «право» на пожизненное сочувствие и основания до конца дней своих злиться на мир за несправедливо причиненный тебе вред.

Многие духовные учения объявляют тело врагом человека. В нем видят омерзительное препятствие к духовному росту. Некоторые учения даже поощряют нанесение телу увечий, чтобы освободить ум от привязанности к плоти. Но отрицание тела — это не более чем негативная привязанность. Не имеет значения, имеешь ли ты привязанность или отвращение к телу — ни то, ни другое не приближает тебя к неизменному и несравненному *Истинному Я*.

Тело может стать для тебя тюрьмой — бетонным карцером. Или же стать «ветром в твоих парусах». Тело, как и ум, является дивным проявлением *Истинного Я*. Оно — незапертые ворота в безмятежность. Давай внимательнее приглядимся к твоему телу — совершим свой собственный фантастический вояж.

Ум и тело — рука в перчатке

Выше мы обсуждали различные уровни ума — мышление, чувства и ощущение защищенности, — чтобы обнаружить *Я*, или исходный материал, из которого состоит ум. У твоего тела также есть уровни, сводящиеся к тому же началу — *Я Есть*. Когда «*Я есть* тело» и «*Я есть* ум» наконец исчезают, мы наблюдаем лишь чистое *Я Есть*. *Опыт первый* демонстрирует нам, как этот процесс протекает в уме. Вскоре мы познакомимся с протеканием подобного же процесса в теле.

В ходе своего фантастического вояжа мы пройдем не через тело, но вглубь его — слой за слоем. Как ты думаешь, каков последний слой тела? Давай выясним.

Всем нам известны грубые аспекты наших тел. Наиболее очевидны кожа, волосы, глаза, рот, руки, ноги. То, что происходит под кожей, несколько более загадочно. Ученые-медики рассказывают нам о наших органах, мягких тканях, костях, нервах, крови и т. д. Если говорить о более глубоком уровне организации, то все перечисленные структуры состоят из клеток. На этом же уровне мы можем наблюдать организмы-симбионты, а также вредоносные бактерии и вирусы. Внутри клетки находятся митохондрии, ДНК и прочее, а внутри них происходят химические реакции — это уже молекулярный уровень. Еще глубже идут атомы, затем субатомные частицы, потом волны и, наконец, *Я Есть* — недифференцированное *Истинное Я*.

Самые глубокие уровни тела — те же самые, что у ума! На своем пути к физическому проявлению тело пересекается с умом. Ум начинается на уровне тончайших волн. По мере того как частота волновых вибраций уменьшается, волны становятся все «тяжелее». Ум отличается от материи (в частности, от тела) частотой вибраций. Мы можем воспринимать тело как затвердевший ум. Конечно, это упрощенное утверждение, однако оно вполне адекватно целям нашего текущего разговора.

Между прочим, не путай ум с мозгом. Мозг — это физическая структура, расположенная в границах черепной коробки. Ум же подчиняется лишь ограничениям, наложенным на него самим умом. Если ты считаешь, что твой ум находится в мозгу, значит, так тому и быть. Ум не подчиняется физическим законам. Тем не менее ты можешь наложить на него любые ограничения, и он будет действовать в их рамках, как дрессированный песик.

Ум входит в тело, как рука в перчатку. Когда ты барабанишь пальцами ума, пальцы тела тоже барабаниют. Что ощущает тело, ощущает и ум. Мысль в уме немедленно порождает нейропептид в теле. Нейропептиды — это молекулы, которые инициируют те или иные химические и физические реакции в теле. Это просто изумительно, если задуматься. Тут мы имеем конкретный пример того, как ум творит материю! И этот процесс происходит между твоим умом и телом прямо сейчас.

Если образование нейропептида происходит мгновенно, то на телесное проявление других физических процессов, инициированных умом, могут уходить дни, месяцы или годы. И чтобы эффект проявился на грубом физиологическом уровне, эти умственные команды должны повторяться снова и снова. Это умственные записи, проигрывающиеся в твоём сознании в процессе *автомыслия*.

Некоторые системы рекомендуют нам противопоставлять негативным записям позитивные. Однако, практикуя такой подход к нашим проблемам, мы рискуем оказаться в положении героя, сражающегося с гидрой: на месте каждой отрубленной головы вырастают две новые. Ведь, как мы выяснили в предыдущей главе, невозможно точно предсказать все последствия той или иной негативной модели поведения — слишком уж эти последствия сложны и запутанны.

Физические проявления дисгармонии в уме многочисленны и разнообразны. Сутулость — от необходимости постоянно носить весь мир на своих плечах, язва — от нервотрепки, головная боль — от напряжения, астма — от бесконечных тревог, бегающий взгляд — от стыда, суетливое метание по комнате — от страха, зажатость в тазу — из-за сексуальной дисфункции... и это лишь немногие примеры. Древние и альтернативные целительные методики используют связь между органами и эмоциями в качестве диагностического инструмента. Такие системы гласят, что гнев связан с печенью, скорбь — с легкими, страх — с почками, гордыня — с желчным пузырем, заниженная самооценка — с селезенкой, а сожаления — с сердцем.

Есть древняя аюрведическая поговорка, звучащая особенно уместно в наши дни. Она гласит: *«Если хочешь знать, что занимало твой ум в прошлом, посмотри на свое тело в настоящем. А если хочешь знать, как твое тело будет выглядеть в будущем, обрати внимание на то, о чем думаешь сейчас»*.

Не менее пяти тысяч лет назад — а я готов поспорить, что к этой цифре нужно добавить еще несколько тысячелетий, — люди уже осознавали, что ум отпечатывается в теле. Вопрос в следующем: *«Что нам в связи с этим делать сейчас?»* Ну как же: практиковать *внутримыслие*. Тут можно добавить, что не имеет никакого значения, что было в

твоим уме в прошлом. Не стоит беспокоиться и о будущем. Главное — осуществлять *внутримыслие* в настоящем. Тело — одно из надежнейших врат к *Истинному Я*. Причем эти врата открываются в двух направлениях: внутрь — в ум, и наружу — в сотворенный мир. И здесь, и там ты найдешь *Истинное Я* и безмятежность. Все мироздание лежит у твоих ног — говоря образно и буквально.

Тонкое тело

Тонкое тело представляет собой вибрационное образование между умом и физическим телом. Тонкое тело — это матрица из энергетических структур, являющихся очередным уровнем проявления грубого тела. На уровне вибраций эти проявления тяжелее, чем ум, и легче, чем физическое тело. Это ум в процессе обретения телесной формы. На самом деле, тонкое тело представляет собой бесконечное число «энергетических тел», которые я для удобства объединяю под общим названием *тонкое тело*. Эти бесконечно многочисленные уровни тонкого тела проявляют себя как нечто единое и осуществляют обмен информацией между умом и физическим телом.

Наиболее грубые аспекты тонкого тела можно увидеть физическими глазами. Если ты вытянешь ладонь перед собой и помотришь на пальцы на фоне совершенно белой или совершенно черной поверхности, то поймешь, о чем я говорю. Сосредоточь взгляд на кончике одного из пальцев. Дай глазам время приспособиться. Вскоре ты отчетливо увидишь область вибрации, распространяющуюся на расстояние приблизительно в 1,5 мм от кончика пальца. Если на черном фоне не получится, попробуй на белом и наоборот. Не спеши. Ты увидишь. Подвигай рукой, и энергетическая интерференция (которая и есть твое тонкое тело) будет двигаться вместе с ней. Когда твой взгляд привыкнет улав-

ливать это проявление тонкого тела, всмотришь в пространство чуть дальше от своих пальцев. Ты различишь более корокую (и более бледную) ленту энергии. Это еще одно твое тонкое тело, вибрирующее на более высокой частоте. На самом деле, тонкие тела распространяются за пределы твоего тела до бесконечности.

Если с первого раза ты не увидишь тонкое тело на кончике пальца, не расстраивайся. Твой ум пока еще не настроился на эту идею, но со временем настроится. Некоторые люди видят много проявлений тонких тел, включая цвет. Анализируя различные характеристики тонкого тела, они могут довольно много сказать о состоянии ума и физического тела. Тебе тоже под силу в той или иной степени развить в себе эти способности, однако для обретения безмятежности тебе вовсе не обязательно видеть больше, чем ты видишь сейчас.

Когда твоему взору вдруг открываются незримые миры, это может вызвать восторг, но тут же кроется и ловушка. Я знаю многих очень талантливых людей с изумительными особыми «силами», которые страдают не меньше, чем большинство из нас. Если у тебя есть талант, нужно его развивать. Сами эволюционные силы природы побуждают нас обнаруживать свои таланты и проявлять их. Но когда ты привязываешься к этим талантам и упускаешь их истинный смысл, это может стать причиной больших страданий. Если ты замечаешь, что тебя манят какие-то яркие необычные явления, не забывай глубоко анализировать собственные мотивы. Не променяй безмятежность на погоню за призрачной целью.

В любом случае, если ты хочешь видеть явления тонкого мира, включая ангелов, ауры и Вознесенных Учителей, тебе нужны особые очки с третьей линзой над двумя обычными. Эта третья линза — для твоего третьего «духовного» глаза, расположенного в центре лба. Такие особые очки предназначены для коррекции духовной близорукости. Благодаря

им духовный мир больше не будет казаться призрачным и размытым...

Да шучу я! Шучу. Можешь даже и не пытаться изготовить такие очки в домашних условиях. Ты только зря потратишь свое драгоценное время — в точности так, как это только что сделал я.

Найди свое тонкое тело

Когда я говорю «ощути свое тело», я имею в виду тонкое тело. Именно в тонком теле мы находим ключ к обретению безмятежности. Открыв свое осознание для восприятия тонкого тела, ты создаешь благодатную среду для тела физического. Эта среда способствует исцелению и росту. Она замедляет старение и ускоряет утверждение безмятежности в твоей повседневной жизни. Поиски тонкого тела начинаются с пристального наблюдения за телом физическим.

Опытшестой

Найди свое тонкое тело

Расположись в удобной позе — сидя или лежа. Закрой глаза и наблюдай свои мысли. Секунд через десять переключи осознание на правую кисть. Не двигай кистью — просто сосредоточь на ней внимание. Осознавай любые ощущения в ней.

Чувствуешь ли ты биение крови или напряженность в мышцах и сухожилиях? Твоя кисть тяжелая или легкая? Ощущаешь ли ты покалывание, или расслабленность, или возбуждение в кисти? А может быть, в ней возникает электрическое пощипывание или вибрация в клетках?

Следи пристально. Речь идет об ощущении, охватывающем всю кисть. Спокойно поддерживай вни-

маниена кисти, и ты почувствуешь. Когда ощущение придет, переключи внимание на левую кисть. Отличается ли чувство в ней? Что иначе? Она менее возбужденная? Менее сильная? Более тяжелая?

А теперь прислушайся и отыщи в левой руке точно такое же общее ощущение, какое было и в правой, кинем почувствуй его в обеих кистях одновременно. Теперь обрати внимание на то, как ощущается твое тонкое тело во всем физическом теле.

Ощущения, которые ты испытываешь в руках, — это вибрации твоего тонкого тела. Они могут восприниматься как легкость, вибрирующая энергия, покалывание, расслабленность, тепло, возбуждение или другое общее ощущение. Слово «общее» здесь означает, что оно не локализовано в таком-то ограниченном участке кисти, как пульсация или зуд. Тонкое тело живет энергией и сознанием. А ты только что пробудил свой ум для восприятия этого тела. И теперь все три — ум, физическое тело и тонкое тело — объединились. Наблюдение за тонким телом — как будто ты поднес магнит *Истинного Я* к железным стружкам ума, тела и тонкого тела. В результате между ними устанавливается гармонизирующий поток *Истинного Я*. Теперь во всех трех ускорятся процессы исцеления и роста.

Ладно, давай вернемся к *шестому упражнению* — к ощущению твоего тела. На его завершение тебе потребуется двадцать минут — и пусть тебя ничто не отвлекает в течение этого времени.

Найди свое тонкое тело (продолжение)

Сядь или ляг, как в прошлый раз. Осознай тонкое тело в ступнях. (Опять-таки, это может быть покалывание, легкая вибрация, электрическое пощи-

пывание или любое другое общее ощущение.) Когда осознаешь активное энергетическое присутствие своего тонкого тела в ступнях, смести внимание к лодыжкам. Когда ощутишь тонкое тело и там, переходи к голеням, затем к коленям, бедрам... Просто уделяй по 3-4 секунды каждой части тела, а почувствовав там присутствие тонкого тела, переходи дальше. Таз, поясница, спина, плечевой пояс, руки, ладони и пальцы, бока, живот, грудь. Далее ощути тонкое тело в шее, в губах, в носу, в глазах и ушах. Теперь лоб, макушка, затылок, а затем и вся голова в целом.

Наконец ощути вибрации тонкого тела во всем теле одновременно. Поддерживай это ощущение во всем теле так долго, как тебе хочется. При этом осуществляется исцеление всего организма, так что не спеши. Закончив, дай себе время на адаптацию, чтобы переход к повседневной деятельности не вызывал раздражения.

В результате осознания тонкого тела ты можешь ощутить очень много нового в своем уме и физическом теле. Если ты испытывал какой-то физический дискомфорт до того, как «почувствовал свое тело», то вполне возможно, что теперь он исчез или по меньшей мере стал слабее. А может быть, ты пребывал в состоянии стресса или очень беспокоился о чем-то, но теперь, «почувствовав свое тело», ты замечаешь, что все эти ментальные состояния полностью растворились в тонком теле. И уж по меньшей мере, ты ощутишь глубочайшее расслабление в теле и безмятежность в уме.

Позволь напомнить тебе, что телесное расслабление и уменьшение ментального/эмоционального стресса не было твоей изначальной целью. Все, что ты делал, — это учился осознавать тонкое тело в теле физическом. Только и всего. А все физические и душевные блага являются просто есте-

ственным следствием этого осознания. Ничего больше не требовалось.

Добрые дела могут закончиться плохо

Не путай «чувствование тела» с техниками медитации или релаксации. Все, что ты делал только что, — это настраивал свое сознание на восприятие тонкого тела, а побочным эффектом такого прямого осознания стали естественные процессы исцеления и гармонизации. Фактически так же работают и практики медитации и релаксации. Польза от этих практик отнюдь не является следствием определенных целенаправленных действий. Польза от любой техники — результат обостренного осознания, а не определенной последовательности движений. Если выполнять любые упражнения без осознания, никакого толку не будет. Если же ты проявляешь осознание, то все, на чем сосредоточено твое внимание, наполняется жизнью.

Но если ты осознаешь негативное явление, это не означает, что негативность будет возрастать. Фактически все наоборот: когда ты наполняешь такое явление осознанием, наблюдая его без оценочных суждений, это ведет к его ослаблению или исчезновению. Примерно таким же образом «чувствование тела» влияет на негативные элементы в твоём теле и уме. По-настоящему плохо бывает тогда, когда негативное явление остается неосознанным. Без осознания даже позитивные действия могут привести к чудовищным результатам. Когда действие совершается без чистого осознания, единственным результатом может быть негативность. Иисус говорил, что одни только добрые деяния не открывают нам дорогу на Небеса.

Исцеляет осознанность, а не сами по себе философские концепции, идеи или добрые намерения. Именно поэтому вокруг так много страданий, вопреки добрым намерениям

и деяниям большинства граждан мира. Они совершают «добрые дела» в состоянии *автомыслия* — их сознание рассеяно. Когда мудрость *Истинного Я* не подкрепляет действия людей, даже самые лучшие намерения не достигают цели.

В ходе упражнения по «чувствованию тела» я предложил тебе осознать свое тонкое тело. При этом ты ничуть не усилил тонкое тело, просто лучше осознал его существование. Само тонкое тело осталось таким же, как и прежде, изменилось лишь твое сознание — оно открылось для наблюдения нового для него явления. Когда это произошло, ум, тело и тонкое тело стали взаимодействовать немного более гармонично. Попрактиковавшись, ты научишься «чувствовать свое тело» даже с открытыми глазами — ведя машину в час пик или оживленно беседуя с друзьями. Когда ты чувствуешь свое тонкое тело во время повседневной деятельности, это помогает тебе поддерживать связь с *Истинным Я*.

Я рекомендую на первых порах выполнять упражнение по «чувствованию тела» как можно чаще. Если ты не можешь уделять этим упражнениям много времени, то можно в ходе большинства сеансов ощущать свое тело целиком, а не по частям. Или же просто укрупнить этапы созерцания тонкого тела: ступни, ноги, нижняя часть туловища, верхняя часть туловища, руки, голова. Эта сокращенная версия тоже очень эффективна. Просто не забывай в завершение каждого сеанса в течение двух-трех минут ощущать все тонкое тело целиком.

Лучше всего практиковать ощущение тонкого тела непосредственно перед сном или сразу после пробуждения. Прекрасное упражнение: тебе даже не нужно выбираться из постели, чтобы его выполнить. Когда научишься ощущать тело с открытыми глазами, выполняй упражнение как можно чаще — всякий раз, когда вспомнишь о нем. Ощути все тело целиком, когда ведешь машину, беседуешь с кем-то, напеваешь песенку, обедаешь...

Нехочу забегать вперед, но вскоре с тобой произойдет удивительная перемена. Это будет для тебя очень приятная неожиданность — словно вишенка в шоколадной конфете.

Поцелуй — и все пройдет

Однажды я сидел в гостиной и смотрел, как мой трехлетний сын играет со своими машинками во дворе неподалеку от дома. Голубоглазое белобрысое чудо, целиком погруженное в *Истинное Я*. Он сидел на земле и гонял свои легковушки по грунтовым дорогам между домов-камней. Должно быть, в одном из камней возник пожар, поскольку я увидел, что малыш ищет глазами красную пожарную машину. Заметив ее, он вскочил на ноги, пошатнулся и свалился на четвереньки. Мальчишка тут же схватился руками за ушибленную коленку и заревел, заливаясь слезами. Я поборол искушение немедленно вскочить в свою телефонную будку на реактивной тяге и непобедимым Суперпапой полететь к сыну, чтобы спасти его от злодейки-жизни. Я видел, что травма пустяковая, и хотел понаблюдать, как ребенок сам справится с нашествием боли на его безмятежный мир.

Брэд огляделся, чтобы выяснить, смотрит ли на него кто-то, но меня не заметил. Решив, что никого рядом нет, малыш еще пару раз всхлипнул, схватил свою пожарную машину и принялся «гасить огонь». Минут через пятнадцать-двадцать он встал, подошел к двери и открыл ее. Все еще не замечая меня, допил свой яблочный сок, оставленный на полу. Потом поставил стакан на пол, аккуратно держа его обеими руками, и поднял взгляд. Как только наши глаза встретились, Брэд залился слезами, схватился своими пухлыми ручками за ушибленную коленку и заревел: «Папа, я упау!» Вот они, радости отцовства. Я подхватил малыша на руки и крепко прижал к груди. Потом усадил к себе на бедро, вытер землю с коленки и поцеловал ссадину, чтобы «вылечить».

Боль — не страдание. Боль — физическое явление. Она не превращается в страдание до тех пор, пока ум не подмешает к ней эмоции. А сила эмоций коренится в прошлом-будущем. Мой сынишка почувствовал боль сразу же после падения. Поскольку травма была пустяковой и боль быстро утихла, а поделиться горем было не с кем, мальчишка спокойно вернулся к своей игре. Боль забылась до тех пор, пока он не увидел меня. Этот невинный малыш в свои три года уже научился «работать на публику», чтобы удовлетворять свои эмоциональные потребности... Когда так ведет себя ребенок, это даже мило. Тем самым он дает родителям повод омыть его своей щедрой любовью. А в страданиях взрослого человека ничего трогательного нет.

Каждая травма складывается из трех различных составляющих: физической, ментально-эмоциональной и химической. Одна из составляющих всегда преобладает над двумя другими, но присутствуют всегда все три. Не важно, поломана ли у вас нога или разбито сердце, — вся триада будет на месте. «Какое отношение, — спросишь ты, — имеют химическая и эмоциональная составляющие к перелому ноги? А физическая и химическая — к разбитому сердцу? И вообще, что это за химическая составляющая?»

Перелом ноги — это физическая травма. Хотя физическое повреждение является в данном случае преобладающим компонентом целительной триады «тело-ум-химия», исцеление возможно только в том случае, если ум и химия тоже будут учтены. Кость физически не встанет на место, если не произойдет эффективное усвоение такого питательного (химического) вещества, как кальций, — лишь благодаря этому веществу место разлома зарастает и кость снова обретает целостность. Воспаление представляет собой химическую реакцию, обеспечивающую повышение температуры в месте травмы. Средства, применяемые нами для ослабления воспаления, заодно ослабляют боль и сти-

мулируют исцеление на физическом и ментальном уровне. Чаще всего при физической травме мы забываем о травме эмоциональной. Вероятно, причина в том, что и большинство медиков не уделяют ей достаточного внимания. Они не понимают, насколько важно для пациента, перенесшего физическую травму, поправиться и эмоционально.

Существует целый ряд целительных методик, признающих необходимость проработки эмоциональной составляющей целительной триады. Обязательно обращаются к эмоциональному компоненту некоторые техники хиропрактики. В начале девяностых в Чикаго я посещал семинар, посвященный одной такой технике. Разрабатывавший ее врач спросил, есть ли в зале люди, страдающие от физической травмы, которая упорно дает о себе знать, невзирая на физиотерапию и правильное питание. Несколько человек подняли руки. В качестве подопытной свинки доктор выбрал меня. Я рассказал, что меня донимает боль в плече, прогрессирующая в последние несколько лет, и мне даже не известно, что ее вызвало, — никакой травмы я не помнил. Доктор попросил меня точно указать, где болит и как именно эта боль ограничивает мои движения

Согласно его диагнозу, причина крылась в непроработанной эмоциональной составляющей некой травмы. Врач предположил, что эмоция была очень сильной — вероятно, отношения, включающие любовь и ненависть, — и скорее всего в юности. Действительно, в юности я был влюблен в одну рыжеволосую красавицу. Тогда я впервые попал в такой мощный эмоциональный смерч, вращающийся вокруг обусловленной любви. Я не помню никакой конкретной травмы из того периода моей жизни, однако я много занимался спортом, так что растяжения и ушибы тогда были для меня нормой. Я не обращал на них особого внимания

Между тем доктор продолжал свою «эмоциональную коррекцию». По окончании он попросил меня еще раз со-

вершить движения, вызывавшие боль. Когда я, ни разу не поморщившись, совершенно свободно и безболезненно совершил движения, еще несколько минут назад вызывавшие у меня гримасу боли, среди присутствовавших в зале врачей прошелестел изумленный шепоток. Любопытно, что помимо физического облегчения я ощутил и эмоциональное. А боль в руке не возвращается и по сей день.

Я не вспоминал о той влюбленности много лет. Не нашедшие выхода эмоции каким-то образом нашли приют в моем плече. Примененная врачом техника была в общем-то чрезмерно сложна, но так или иначе он открыл меня для осознания проблемы. Техника эмоционального освобождения помогла обнаружить проблему, а мое сознание ее растворило. Но помни: не стоит придавать слишком много значения конкретной технике. Главное — осознание.

В некоторых случаях можно уменьшить или даже вообще устранить дискомфорт и боль в физическом теле, если просто сосредоточить внимание на соответствующей зоне. Следующее упражнение ослабит или устранил физические, ментально-эмоциональные и химические компоненты боли и недугов в твоём теле. Прежде чем начнешь, просканируй свое тело в поисках зон дискомфорта или боли. Также обращай внимание на свое эмоциональное отношение к этим зонам и к своему физическому состоянию в целом. Оцени зону физического дискомфорта по десятибалльной шкале (десятка — нестерпимая боль). А теперь начнем.

Опытседьмой

Как преодолеть физическую боль

Сядь или ляг в удобной позе. Закрой глаза и осознай общее присутствие в своем физическом теле. Это может быть покалывание, чувство расслабленности, возбуждение, легкая вибрация, электрическое пощи-

пывание или другое общее ощущение. Это общее ощущение есть твое тонкое тело. Концентрируй на нем внимание в течение минуты или больше, пока твое осознание этого ощущения не достигнет максимального уровня, доступного тебе в данный момент.

А теперь пусть твое осознание переместится на ту область тела, где ты ощущаешь хроническую боль или дискомфорт. Сосредоточь пристальное внимание на боли. Какая она? Острая? Назойливая? Пульсирующая? Ноющая? Прострелами? Другие варианты? Где точно находится ее очаг? Какая у него форма? Обладает ли боль цветом или текстурой? Ассоциируется ли с ней какая-то эмоция? Какие еще наблюдения у тебя есть в связи с этой болью?

Не вмешивайся в боль. Просто очень пристально наблюдай ее. Вначале она может усилиться. Не беспокойся. Просто сохраняя непринужденную открытость к своим ощущениям. Если боль двигается, следуй за ней в ее новый очаг локализации.

Перед завершением сеанса вернись к «чувствованию тела». Ощущай тонкое тело в течение двух-трех минут до тех пор, пока не почувствуешь себя отдохнувшим и безмятежным. Это время необходимо твоей боли, которая уже начала постепенно рассасываться, найти путь прочь из тела. Спокойно открой глаза и неспешно возвращайся к своим повседневным делам.

Прежде чем вернуться к повседневным делам, пока твои глаза еще закрыты, можешь еще раз обратиться к зоне боли или дискомфорта и снова оценить ее по десятибалльной шкале. Боль должна раствориться совсем или значительно уменьшиться. Помимо этого в теле возникнет новое возбуждение и энергия, а в эмоциях — легкость. Правда, в некоторых случаях боль на некоторое время даже усиливается.

Это показатель глубоких восстановительных процессов. В таком случае рекомендуется в конце сеанса практиковать «чувствование тела» несколько дольше. Эта обостренная боль рассосется сама собой — либо во время «чувствования тела», либо чуть позже, когда ты вернешься к своим обыденным делам. Чтобы ускорить избавление от боли и проблемной области, можно непринужденно держаться в зоне внимания.

Осваивая «чувствование тела», ты заметишь, что тонкое тело не закреплено жестко в физическом. Вскоре ты научишься чувствовать тонкое тело за пределами плоти. А затем обнаружишь, что оно заполняет собой всю комнату. Если ты выйдешь за дверь, оно заполнит собой небо. Со временем — по мере того, как твое сознание будет очищаться и расширяться, — ты станешь ощущать все мироздание как собственное тонкое тело. Чем дальше от физического тела, тем тонкое тело тоньше.

Наконец ты увидишь, что твое тонкое тело сливается с безграничным, бесконечным *Истинным Я* за пределами всех вещей. И тогда твои чувства будут постоянно воспринимать *Истинное Я*, независимо от того, что еще они воспринимают помимо этого. Все твои мысли и ощущения будут дрейфовать в безмятежном океане *Истинного Я*. Это означает, что ты обнаружил *Истинное Я* в незыблемой тишине, которая пронизывает собой ум и пребывает за пределами вещей. Ты обнаружил, что за пределами всех вещей и мыслей, и за пределами даже возможности страдания, ты есть *Истинное Я*.

Ученые духа

Как жесткие ньютоновские построения растворились в текучих и переменчивых вероятностях квантовой физики, так же и неуклюжая медицинская модель, описывающая тело как машину, растворится в реке неизменных перемен.

Тело лишь кажется плотным. Специалисты по квантовой физике утверждают, что наши тела — как и галактики — по меньшей мере состоят из пустого пространства. Даже плотные части в действительности не являются плотными. Они словно бы мерцают, обретая и утрачивая существование с такой скоростью, что кажутся плотными. На самом деле физическое тело есть застывшая мысль. А мысль, как мы уже выяснили, представляет собой жидкий свет — лучи *Истинного Я*.

Очень много сделала для низвержения устаревшей медицинской модели Кэндаси Перт — ученый-медик из Гарварда, пионер исследований в области взаимосвязи между умом и телом. Перт писала:

«Я больше не могу строго разграничивать мозг и остальное тело... результаты исследований... указывают, что нам следует очень серьезно задуматься о том, каким образом сознание проецируется на различные части нашего тела».

Нам не нужна сверхсовременная медицинская лаборатория, чтобы обнаружить Душу внутри своего тела. Мы от рождения являемся учеными духа — и имеем все, что нам нужно. *Внутримыслящий* ум — вот наша лаборатория. А предложенные в этой книге упражнения — эксперименты.

На протяжении всей человеческой истории еще никогда не возникала такая насущная потребность в понимании того, что всё знание изначально включено в структуру *Истинного Я*. Без знания *Истинного Я* любое другое знание беспочвенно и опасно. «Познай *Себя*» (иными словами, «Познай свое *Истинное Я*») — вот клич ученых духа. Ученые тела явили нам много чудес — но не искоренили источника страха и страдания. А все потому, что устойчивой безмятежности можно достичь, лишь *отпустив*.

Наука *Истинного Я* есть упражнение в вычитании. Это сведение всех вещей к их самому простому и мощному выражению. *Истинное Я* познается через отрицание. Когда мы устраняем все, что не является *Истинным Я*, останется лишь *Истинное Я*. Однако после этого остается сделать еще одно — последнее — открытие. Оно состоит в том, чтобы познать: *Истинное Я* есть также ум, и тело, и весь феноменальный мир. Когда внутреннее *Истинное Я* и *Истинное Я* внешнее соединяются, страх и страдания уступают место нерушимой безмятежности и — в конечном счете — бессмертию.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ДВЕНАДЦАТОЙ ГЛАВЫ

Преодолеть физическую боль

- Когда ты ошибочно отождествляешь *Себя* (свое *Истинное Я*) с телом, старение становится пожизненным травмирующим опытом.
- Твое тело — удивительное проявление *Истинного Я* и легко раскрываемые врата к безмятежности.
- Тело — врата, открывающиеся в двух направлениях. Внутрь — в ум; наружу — в феноменальный мир.
- Тонкое тело является мостом между умом и телом физическим и представляет собой матрицу из энергетических структур, на основании которых строится физическое тело. Осознание тонкого тела — важнейший шаг к внутренней безмятежности.
- Осознание тонкого тела позволяет замедлить процесс старения и помогает нам наполниться безмятежностью. Такое осознание ускоряет процессы исцеления и роста в физическом теле, тонком теле и в уме.
- Поиск тонкого тела начинается с пристального наблюдения за телом физическим.
- Самые хорошие действия могут привести к катастрофическим результатам, если выполнять их без осознания.
- Боль не есть страдание. Боль имеет физическую природу, страдание — эмоциональную.
- Каждая травма состоит из трех различных компонентов: физического, ментально-эмоционального и химического.

СОВЕРШЕННЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Коль сможешь, отдели мистической чертой,
Какой удел — Его, какой — по праву твоей,
Какой — божественный, какой — людской.

Ральф Уолдо Эмерсон

Что одному совершенство, то другому — боль

Взаимоотношения отличаются необычайным разнообразием — по размеру, по стилю, по форме... Здесь и отношения между мужчинами и женщинами (целая палитра), между родителями и детьми, между учителями и учениками и многие другие. Помимо того, люди общаются с животными, а также с ветрами, волнами, лесом и горами. Нас чарует мысль о незримых существах, обитающих в одном пространстве с нами, но на более или менее высоких частотах, — эльфах, призраках и ангелах. А еще есть наивысшая и самая незримая сущность — Бог.

Если тип взаимоотношений устанавливается его участниками, то их качество определяется общением. Общение склеивает части(участников) в некое единство, превосходящее сумму этих исходных частей.

Существуют разные способы осуществления общения, включая изобразительное искусство, музыку, язык жестов, язык знаков и даже систему дымовых сигналов. Способ — это средство общения. А его сердцем является *содержание*.

Если способ — это автомобиль, то содержание — водитель. Хотя марка машины имеет определенное значение, однако любая машина существует именно ради водителя. Таким образом, важнее всего то, чем мы делимся друг с другом. Однако задержимся на этом вопросе еще немного, ибо о *содержании* можно сказать намного больше, чем кажется на первый взгляд.

Внутри каждого из нас *содержание* проявляется как спутанный клубок эмоций, мыслей и идей в сочетании с надеждами и страхами — и все это стремится как-то реализоваться. Все это идет из нашего прошлого и будущего, влияя на мысли и чувства в *настоящем*. Многие ошибочно отождествляют себя со своим содержанием. Такой человек никогда не способен поделиться собой, как он есть на самом деле — какой он есть за мерцающей и шумящей завесой ума. Его взаимоотношения с окружающими всегда остаются поверхностными — они с самого начала обречены. Если водитель спит, велика ли вероятность, что машина доедет до цели? А теперь мы вплотную подошли к секрету успешных взаимоотношений. *Качество нашего содержания напрямую зависит от качества осознания.*

Осознание изменяет содержание не за счет того, что как-то преобразует его, но за счет того, что кое-что из него *изымает*. Осознание отнимает у нашего содержания солидность и серьезность. Оно озаряет его изнутри, превращая фрагменты в целое. В свете *Я*-осознания мы остаемся прежними, но при этом становимся ярче, и легче, и человечнее. Осознание помогает нам делиться собой — и этот акт обретает смысл.

Если ты хочешь, чтобы твои взаимоотношения росли и процветали, очень важно понять этот момент. Качество осознания оказывает критическое влияние на качество взаимоотношений. Помимо этого необходимо понимать, что не существует двух одинаковых индивидуальных позиций

осознания. Приходилось ли тебе когда-либо в ходе беседы как будто достичь полного согласия с человеком лишь для того, чтобы вскоре понять, что его понимание обсуждавшихся вопросов космически далеки от твоего? Ваши точки зрения различались столь разительно, что возникает вопрос: действительно ли вы принадлежите одной вселенной? Так в чем же дело? Почему так получается? *Все начинается с осознания.*

Взаимное недопонимание — одно из следствий разницы в исходных позициях осознания. Причем недопонимание — это не исключение, а правило — абсолютное правило. Вера в непреложную, «правильную» точку зрения — губит ельный вирус, передающийся из поколения в поколение. У двух разных людей просто не может быть одна и та же точка зрения — независимо от того, что они думают и что предпринимают для того, чтобы видеть мир одинаково. Эйнштейн говорил: «Не существует такого явления, как *одновременные события*». А мне нравится фраза: «Что одному совершенство, то другому — боль».

Совершенство — продукт восприятия

Если высказывание «*что одному совершенство, то другому — боль*» справедливо, тогда совершенство — продукт восприятия. А восприятие зависит от нашего личного уровня осознания — от способности наблюдать совершенство текущего момента. Это означает, что существует бесконечное число способов восприятия совершенства — столько же, сколько воспринимающих. Так что же делать?

Помнишь, во второй главе я упоминал о двух простых правилах, которыми я руководствуюсь в жизни? Я вспоминаю эти две аксиомы расширенного сознания всякий раз, когда что-то идет «не так, как нужно». Вот они:

- 1) жизнь в целом исполнена гармонии;
- 2) мир не таков, каким мы его видим.

Идя от противного, мы можем сказать, что, если окружающие события утрачивают смысл (правило 1), это означает, что именно мое восприятие происходящего (правило 2) нуждается в коррекции. Первое, что обеспечивает нам такой подход, — это возможность обратиться непосредственно к источнику всех мнимых проблем — к себе. Я перестаю винить в своих страданиях других людей или обстоятельства. Я даже себя не могу винить. Фактически, все проблемы сводятся к искаженному восприятию того, что есть. Второе, что дает нам такое понимание вещей, — это определение совершенства, включающее в себя все индивидуальные определения.

Когда возникают проблемы в обусловленных любовных взаимоотношениях, мы чаще всего приходим к выводу, что другой человек не отвечает нашим ожиданиям. Если проблема в деньгах, то речь идет либо о том, что наш партнер мало зарабатывает, либо о том, что непомерно много тратит, либо и то, и другое. Когда нам не хватает душевного тепла, мы тоже склонны винить партнера. Он слишком холоден, слишком требователен или беден духовно.

Вторая распространенная точка зрения на неудачные взаимоотношения — склонность считать источником дисгармонии *себя*. Мы можем винить себя в эмоциональной, интеллектуальной, физической, социальной или финансовой несостоятельности.

Но на самом деле не имеет ни малейшего значения, кто и в чем виноват. Все это можно просто отмести в сторону. Честное слово. Просто двигайся вперед, не обращая внимания на эту чепуху. Поиски виноватого и попытки что-то исправить только усугубляют чувство вины. *Возможность*

что-то «исправить» — если ты еще не понял — *состоит как раз в осознании того, что ничего исправлять не нужно.*

Остаться влюбленным невозможно

Вопрос: «Возможны ли взаимоотношения, свободные от проблем?» Ответ: «Конечно, как только мы устраняем основную проблему». «Проблема», как ты уже знаешь, состоит в том, как ум воспринимает взаимоотношения. Твой ум создает образ того, кто ты есть, опираясь на *воспоминания*. Черпая образ своего я в воспоминаниях, мы разделяем мир на друзей и врагов, на вещи, которые полезны для моего я, и те, которые угрожают образу.

Когда мы «влюбляемся», это «светлое чувство» охватывает именно малое я. Большое Я и без того всегда исполнено Любви. У пребывающего в текущем моменте большого Я никогда нет потребности анализировать или защищать *Себя*. Между тем малое я постоянно ищет выгод и побед. Поэтому, когда я встречает *ее* или *его*, оно начинает оценивать все за и против возможного альянса. Может ли этот человек дать то, что мне нужно? Не причинит ли он (или она) мне боль? Помни: все, что видит я, фильтруется через устаревшие воспоминания. После того как оценка завершена — а во многих случаях этот процесс занимает считанные секунды, — малое я дает ответ «да» или «нет». Или же может отложить вынесение суждения до тех пор, когда будет собрано больше данных.

Возможно, нарисованная картина кажется тебе слишком схематичной и циничной? Возможно, тебе кажется, что знакомство с новым человеком бывает совершенно непринужденным и он тебе просто либо нравится, либо нет. «Мы не ведем подсчет позитивных и негативных черт», — скажешь ты. Конечно, в режиме реального времени кажется, что не

ведем. Но если бы мы могли воспроизвести ситуацию в замедленном режиме, то получили бы возможность изучить ментальные процессы более подробно.

Впечатления и ощущения пролетают со скоростью света. Если мы не практикуем внимание к текущему моменту, то они и нас увлекают за собой. Именно это происходит, когда мы влюбляемся.

Влюбляясь, мы попадаем в вихрь эмоций, возносящих нас с земли на небеса. Через призму любви мы видим партнера совершенным. Все, что он (или она) делает, — безупречно. Все, что нас раньше огорчало — грубиян-начальник, холодный кофе или зануда-сосед, — теряет значение в сиянии любви. В течение нескольких дней или даже месяцев мы словно летаем на крыльях. Но рано или поздно снова падаем на землю.

Почему? Почему? Почему так происходит? Сколь бы прочными потом ни оказались взаимоотношения, сумасшедшая энергия первых дней влюбленности к нам больше не возвращается.

Мы не можем сохранить интенсивную влюбленность надолго потому, что мы этого не заслуживаем. Когда я влюбляется, оно приобщается к пиршеству, которым Я наслаждается ежедневно. Разница в том, что у Я нет определенного объекта привязанности. Я любит всё без причин и без исключений. Это очень важное различие. Большое Я любит без условий, а малое я ищет *причины* для любви. Причины для любви генерируются в уме, который подвержен манипуляциям со стороны эго, занятого своими тщетными поисками совершенства.

Рано или поздно насильственно нацепленная на партнера маска совершенства начинает изнашиваться. И улыбка на нашем лице постепенно сменяется хмурым выражением — как будто комедийная маска (теперь уже на нашем лице) превращается в трагедийную. И мы, скорее всего, полагаем,

что именно партнер виноват в том, что любовь блекнет. Да, мы по-прежнему любим, но не так, как прежде. Наша любовь приобретает интеллектуальный оттенок. Мы даже иногда ловим себя на том, что мысленно составляем список хороших черт своего партнера, стремясь убедить себя, что любим его так же, как и в былые дни. Чуть позже позитивные качества могут почти совсем исчезнуть из этого списка, уступив место негативным. Со временем мы можем признать, что «восторг угас», и смириться с бесцветной рутинной. Или же активно донимаем своего партнера в бессознательной попытке унять собственную боль. О том, как сохранить свою любовь, написаны тысячи книг. А правда в том, что у нас на это изначально нет никаких шансов.

Когда мы принимаем образ себя, сгенерированный эго, мы тем самым отделяем себя от всего того, что воспринимаем как образы других людей. Образ я взаимодействует с образом *ты*. И все прекрасно, пока образ *ты* поддерживает образ я. С другой стороны, Бом учил, что и сам образ *ты* создан *мною*.

Я не вижу тебя таким, какой ты есть в действительности. Я вижу тебя таким, каким тебя хочет видеть мой ум. Мое малое я воспринимает тебя через фильтры ума, находящегося под влиянием эго. Вот почему мы говорим, что *ты* создан *мною*. Кто ты есть на самом деле — тайна. И настоящий ты не имеет ничего общего с тем образом, который я создал и назвал *тобой*. Пока я создавал *тебя*, *ты* тоже создавал образ *меня*. Мы словно два кукловода, работающие своих кукол. Каждый настолько занят ведением своей куклы, что ему некогда даже поинтересоваться, кто же дергает за ниточки его самого.

Кришнамурти говорил, что ты создаешь разделение между собой и другими людьми лишь тогда, когда у тебя есть образ самого себя. Он учил, что взаимоотношения строятся

между двумя образами, которые порождены мыслью. А еще он обращает наше внимание на то, что у каждого образа есть собственные потребности и желания. Каждый преследует свои цели, и каждый фактически живет в изоляции, теша себя иллюзией согласия с другими людьми. Кришнамурти писал: «...эти образы параллельны друг другу, словно два рельса, и они никогда не встречаются — разве что иногда в постели... Это стало самой настоящей трагедией». Затем он задает яркий и сильный вопрос: «Мысль — это любовь?»

Да, мысль — это любовь. Обусловленная любовь. Мысль — это любовь, никогда не длящаяся долго. Мысль, рожденная погруженным в *автомыслие* умом, создала я и сформулировала условия, при выполнении которых я может любить. Обусловленная любовь подчинена условиям. А условия постоянно изменяются. Поэтому и любовь все время изменяется. Иначе и быть не может. Ты не можешь любить долго. Это невозможно. Флирт с обусловленной любовью — это ложь. Нелепо жить иллюзией обусловленной любви, когда на расстоянии всего одного вдоха от тебя есть Вселенская Любовь. Твое *Истинное Я* этого не позволит.

В чем цель взаимоотношений?

«К чему все эти сложности? — скажешь ты. — Почему бы нам просто не оставаться самими собой?» Эта мысль порождена вну гренним конфликтом, возникающим, когда взаимоотношения приносят слишком много трудностей или боли. Хотя существуют немногочисленные индивидуумы, кому по-настоящему комфортно живется в одиночестве, большинству из нас требуется прикосновение, звук и тепло других людей. Почему? Почему нас так тянет к общению, которое в конечном счете приносит лишь боль и разочарования?

Задумайся над этим вопросом. Он очень важен, если ты стремишься к безмятежности. *В чем цель взаимоотношений? Почему они существуют?*

Большинство из нас вступают во взаимоотношения в надежде *получить что-то*. Разве нет? В зависимости от типа взаимоотношений мы ищем дружбы, защиты, денег, возбуждения или опасности, интеллектуальной стимуляции или физического удовольствия. Список можно продолжать еще долго. Динамика отношений между двумя людьми в каждом случае уникальна. Так неужели мы общаемся исключительно ради выгоды?

Да! Ответ на вопрос *«Для чего существуют взаимоотношения?»* состоит в том, что *они нужны исключительно ради извлечения пользы*. Но они существуют отнюдь не только ради выгоды, понятной для эго. Наоборот. Ни деньги, ни власть, ни время не укрепляют взаимоотношения. И даже самая жаркая страсть не наполняет их смыслом. Толле очень точно сказал: *«Взаимоотношения призваны принести тебе осознание, а несчастье»*.

Взаимоотношения существуют с единственной целью: *пробудить наскосознанию своего Истинного Я*.

Если ты надеешься, что взаимоотношения принесут тебе счастье, или чувство безопасности, или научат глубже любить, — забудь. И хотя ты можешь временами переживать все эти чувства, однако они не станут твоими навсегда. После окончания взаимоотношений ты сможешь оглянуться назад и увидеть моменты, когда ты был счастлив или исполнен любви. Однако если ты будешь честен с собой, то осознаешь, что в эти моменты по большей части пребывал *внутри собственного ума*. И из глубин ума ты манипулировал партнером, чтобы получить то, что нужно тебе.

Вопрос *«почему ты действуешь тем или иным способом»* приведет лишь к новым *«почему»*. Ответы на все эти *«почему»* — как гонка за собственным хвостом. Тебе кажется,

что ты можешь куда-то попасть, но в результате только изматываешь себя и — в самом лучшем случае — зарабатываешь легкое головокружение. Даже если ты поймаешь свой хвост — что это за добыча? Хвост — продолжение собаки, которая является продолжением хвоста... Гоняясь за своими проблемами и даже поймав их, ты от них не избавишься. И не найдешь окончательного решения. Выяснив, почему ты ведешь себя определенным образом, ты лишь еще глубже ныряешь в свои проблемы.

Помни, что твоя проблема не в проблемах. И изменение поведения не поможет покончить со страданиями. *Но покончив со страданиями, ты тем самым изменишь свое поведение.*

Когда что-то идет не так, мы от этого пробуждаемся. Стоит нам пробудиться для осознания факта, что что-то идет не так, как мы пытаемся исправить положение. Пробуждение — это хорошо. Попытка исправить ошибочна. Она ошибочна потому, что через полторы мысли после пробуждения в процесс вмешивается память и мы соскальзываем обратно в *автомыслие*. Ну да, мы пробуждаемся, поправляем свою подушку, переворачиваемся на другой бок и снова засыпаем. В тепле и уюте мы досматриваем свой дивный сон о том, как два рельса однажды встречаются — и не на горизонте, а прямо у нас под ногами.

Меч и лист

Будь осторожен. Эти сны далеко не безобидны. Это кошмары. Если мы не проснемся сейчас же, нас ждет пробуждение от последних конвульсий умирающего мира — и мы обнаружим, что наши кошмары оказались реальными.

Мой отец был воином по духу и по ремеслу. Он участвовал во Второй мировой, в корейской войне и сражался в джунглях Вьетнама. Отец был не слишком религиозным, но

глубоко духовным человеком. И в духовном плане ему был близок кодекс *бусидо* — кодекс чести, сформировавшийся в среде самураев (военного сословия Японии). Во время Второй мировой войны, когда папа сражался на Тихоокеанском фронте, ему досталась *катана* — самурайский меч. Когда я был совсем мальчишкой, он показывал мне меч и рассказывал, какое значение это оружие имело для солдата, который им владел. Он объяснил, что такой меч передавался от отца к сыну как символ моральных принципов, являющихся стержнем воина духа в военное и мирное время. Указав на рукоятку катаны, папа сказал, что под оплеткой из акульей кожи записана история всей семьи. Рассказывая о клинке — к которому мне было запрещено прикасаться, — отец говорил, что на момент, когда был сделан меч (около 250 лет назад), японские оружейники были лучшими в мире.

Отец говорил, что лезвие наполнено духовной мощью, которая питала хозяина меча и одновременно питалась от него. Согласно легенде, чтобы проверить духовную силу катаны, нужно окунуть острие в водный поток, в котором плавает лист. Если лист облепит лезвие, значит, меч духовно слаб. Если лезвие рассекает лист надвое, значит, меч весьма силен — богат духом бусидо. Однако если лист подплывет вплотную к острию, а затем непринужденно обогнет его, значит, меч обладает наивысшей духовной силой. Через двенадцать лет после атомной бомбардировки Хиросимы моя семья переехала в японский город Иокогама. Мы подружились со многими японцами и научились любить и уважать жителей и культуру этой страны. Все три года, пока мы жили в Японии, мой отец пытался разыскать семью, которой принадлежала катана. Однако ни моему отцу, ни нашим японским друзьям это не удалось. Много лет спустя, перед своей смертью, отец передал меч мне.

В человеческой жизни на всех уровнях всегда творились великие злодеяния. Война идет постоянно. Страна против

страны, клан против клана... но в конечном счете все сводится к тому, что человек сражается против человека. Война между странами — это иллюзия. Страны не могут воевать — только люди. Мы увлеченно упражняемся в антивоенной риторике. Подписываем мирные документы — как будто бумага обладает какой-то силой. Сокрушенно покачиваем головой, просматривая новости, удивляясь, почему люди не могут ладить друг с другом, — а потом грозим кулаком медлительному водителю, мешающему нам быстро добраться домой, где нас ждет скандал с женой и детьми.

В мире так много насилия прежде всего потому, что мы утратили осознание своего *Истинного Я* в суетливой толпе других *его* искателей. В мире так много насилия потому, что мы с готовностью обнаруживаем причину своей боли в окружающих — тогда как в действительности боль эта порождена тем, что мы не видим свое *Истинное Я*. Моему отцу — как и другим мужчинам, женщинам и детям, которым выпало пережить войну, — довелось лицом к лицу столкнуться с неистовой враждой и жестокостью, а затем на тех или иных условиях заключить мир, чтобы жизнь обрела какой-то смысл. Кому-то удалось это лучше, кому-то хуже, но почти никто не смог до конца решить проблему войны на личном уровне. А ответом здесь служит притча о мече и листе. Мы можем сокрушить врага или уступить его натиску. Особой разницы нет. До тех пор пока мы не преисполнимся внутренней силой *Истинного Я*, любое действие — пусть даже простой вдох или выдох — повлечет за собой лишь усугубление насилия.

Но ночью приходят тигры

И ведь нельзя сказать, что мы в этом отношении бессильны. У нас есть духовные технологии. Всегда были. Мы просто отказались от них ради более насыщенных вещей. Мы

окунулись в мир снов. Разрушение природы, войны между народами и конфликты между индивидуумами — все это проистекает из одного и того же источника фантазий. Пока мы мечтаем о будущем и тешим себя надеждами, настоящее незаметно проходит мимо.

Наши взаимодействия с миром, со страной, с сотрудниками и родственниками в первую очередь представляют собой *взаимоотношения*. Они существуют не для того, чтобы сделать нас счастливыми, но для того, чтобы пробудить осознанность. Нравятся ли нам эти люди — вопрос второстепенный. Ценность взаимодействия зависит от того, насколько нам удастся пробудиться для осознания *Истинного Я* в других людях. Да, именно так. Взаимоотношения существуют для того, чтобы мы увидели свое *Я* в окружающих. Именно в этом проявляется осознание другого человека. Если мы считаем, что цель взаимодействия с другими состоит в том, чтобы принести нам счастье, значит, мы сосредоточены на своем малом *я*, а это верный рецепт неудачи.

Пробуждение может быть болезненным. Чем дольше мы спим, тем громче должен звенеть будильник. Проблемы в делах всемирных и во взаимоотношениях между людьми накаляются с каждым днем. Наш будильник — это на самом деле детектор дыма. Он предупреждает, что нам грозит большая опасность. И что мы делаем? Злимся на шум, нарушающий наш сон.

В пьесе «Отверженные» Фантин поет песню «Мне снился сон», написанную Аланом Бублилем и Клодом Мишелем Шёнбергом.

Вот мой любимый куплет из этой песни:

*Но ночью приходят тигры
С голосами, кроткими, как гром,
И рвут твои надежды в клочья,
И тебе становится стыдно за свои сны.*

Фантин потеряла мужчину своей мечты, и теперь ей очень больно. Тигры разорвали в клочья ее надежды, и ей стало стыдно за свои сны. Тигры — ее будильник. Вместо того чтобы натягивать одеяло на голову, ей бы следовало принять их и понять, что время снов прошло. Усевшись на кровати, ей следовало бы хорошенько потянуться, протереть глаза и поприветствовать новый день — сияние *Истинного Я*, пробивающееся через занавески.

Бог, замороженный в форму

Все, кого я знаю, поддерживают взаимоотношения как минимум с одним человеком. (Если бы это было не так, то я бы их не знал.) Межличностные взаимоотношения — основная тема нашей беседы в этой главе. Чтобы вырваться из сети сна, сотканной нашим умом, нам нужно выйти за пределы ума и войти в чистое *Истинное Я*. Подобным же образом, для того чтобы в полной мере понять взаимоотношения между людьми, нам нужно отвлечься от них и посмотреть на другие взаимоотношения — между человеком и Богом. Когда мы зрим Бога в явлениях повседневной жизни, наша индивидуальная борьба за вселенскую гармонию прекращается. Когда камешек на ладони отражает в себе гармонию сфер, страдание уходит за пределы твоего мира.

Многие из нас ожидают от Бога защиты и помощи. Если наше восприятие более традиционно (то есть опирается на устоявшиеся представления о причине и следствии), мы склонны считать, что Бог обладает тем или иным физическим обликом — как правило, человеческим. Очеловечивая Бога, мы получаем возможность общаться и взаимодействовать с Ним (с Ней) привычным для нас способом. Мы разговариваем с Богом приблизительно так, как разговаривали бы друг с другом. Когда дела идут не так, как хотелось бы, мы просим Бога вмешаться и все поправить. Из опыта нам

известно, что некоторые люди защищают нас и помогают нам. Чаще всего это родители, супруги и немногие другие. Нам известно, что это такое, когда тебя любят необусловленно. Мы также знакомы с любовью, ограниченной теми или иными условиями, и знаем, что даже любящие нас люди способны причинить боль.

Эти человеческие качества мы переносим и на Бога. Многие из нас считают, что наш Бог создал что-то вроде духовной полосы препятствий, где нам надлежит преодолеть боль, страдание и страх. Предполагается, что с их помощью мы должны научиться отличать добро от зла. Теоретически, если мы справляемся хорошо, то получаем награду. А неправильные действия должны принести нам еще больше боли. Однако наш мир изобилует примерами обратного. Разве мы не читали о людях (а возможно, даже знаем их лично), которые ничего хорошего никогда не делали, но все равно процветают? Кто-то скажет, что рано или поздно они все равно получают свое, — но и это не всегда так. В попытках как-то устранить эту несостыковку родилась концепция *кармы* — вера в то, что добрые действия порождают добро, а злые — зло. Идея кармы подкрепляется и учением Христа: «Что посеешь, то и пожнешь». Такие идеи могут породить в человеке отношение к миру как в басне о лисе и винограде или, наоборот, пробудить уверенность в собственном нравственном превосходстве — в зависимости от личности и от обстоятельств жизни. Кармическая концепция подразумевает, что действия и вещи независимы от Бога и от *Истинного Я*. Она гласит, что мы можем контролировать свою жизнь посредством собственных поступков. И благие деяния обеспечат нам вхождение на Небеса. Однако в таком подходе к спасению есть серьезный изъян.

Да, это верно, что Христос говорил: «Что посеешь, то и пожнешь». Он же говорил: «Одни только добрые дела не

откроют тебе путь на Небеса». В какой-то момент мы совершили индуктивный логический скачок с пресловутой сковороды в духовный огонь. Идея духовного роста, по видимому, согласуется с достижениями западной науки. Подобным же образом, квантовая теория не отрицает замечательные достижения Ньютона и других светил классической физики. Она включает в себя и развивает их наработки. Оба взгляда на мир дополняют друг друга. Но переключая восприятие с локализованного ньютоновского взгляда на нелокализованный, ничем не ограниченный взгляд квантовой механики, мы тем самым расширяем свое мировоззрение далеко за пределы действия простых причинно-следственных связей.

Чтобы оценить этот сдвиг восприятия с духовной точки зрения, нам необходимо отказаться от *формы* Бога. Или, точнее, расширить эту форму за пределы бесконечности — за пределы формы. Именно наши «представления» о Боге вморозили Его в эту форму. Конечно, Бог в этой форме присутствует — я не утверждаю, что Его там нет. Но Он есть нечто гораздо большее. Он есть Это. А Это включает Его. По определению, Бог есть везде и во все времена. Любая форма — даже форма Бога — имеет определенные границы. А если Бог пребывает везде и всегда, Он должен присутствовать не только в Своей форме, но и за ее пределами. Если же это не так, значит, Он ограничен, а следовательно, не является Богом.

В этом проблема. Когда мы ограничиваем Бога формой, нам не удастся осознать свое высшее величие и значение. В результате мы в своем уме всегда остаемся отделены от Бога и от сотворенного Им мироздания. Но если Бог присутствует везде и всегда, значит, мы тоже — Бог. Как мы можем быть вне Бога? Когда мы отделяем себя от Бога, в глубине нашей души возникает ощущение изоляции и страха. Это ощущение изоляции порождает это.

Чем сильнее наше ощущение изоляции, тем больше усилий мы вкладываем в поиски Бога. Чем больше усилий вкладывается в поиски Бога, тем сложнее нам Его найти. Гаридаас Чаудхури, философ и проповедник мудрости Востока, говорит о тщетности поисков совершенства: «Чем больше мы делаем ударение на совершенстве, тем дальше оно от нас уходит». До тех пор пока мы лелеем идею, что Бог обладает формой, нам не обрести покоя, ибо Бог не имеет формы и в то же время Он есть *все формы*.

Мы держимся за представления о форме Бога потому, что боимся потерять то, что у нас есть. Уж лучше иметь Божественную формочку, чем вообще ничего. Но так ли это? Чтобы объять Бога во всей Его полноте, нам нужно уподобиться мартышке, перелетающей с ветки на ветку. Нам нужно отказаться от всего, что у нас есть, ради движения вперед. Сама мысль о том, чтобы разжать ладонь и полететь через пустоту, поначалу пугает. Но это лишь вопрос восприятия. Стоит прекратить цепляться за свои представления о форме Бога, и мы обретаем свободу, не вмещающуюся в слова и превосходящую любые ожидания. Мы ничего не теряем. Мы обретаем Вечность.

Высшие взаимоотношения

На первый взгляд кажется, что существует три основных типа взаимоотношений, в которых участвуют люди: взаимоотношения человека с человеком, взаимоотношения человека с природой и взаимоотношения человека с Богом. Во всех трех сохраняется один общий элемент: человек. И в каждом случае ключевым определяющим фактором является именно человек. Даже взаимоотношения между человеком и Богом определяются через ум человека. Но существуют взаимоотношения четвертого типа, и они выходят за пределы ума.

Этот четвертый тип — *взаимоотношения Бога с Богом*. Возможно, последние слова вызвали у тебя неожиданную реакцию. Возможно, это было ощущение изоляции, или обделенности, или легкого раздражения, или грусти — пусть очень слабое ощущение, но все же. Ведь из взаимоотношений Бога с Богом человек исключен. А ты — человек. Поэтому ты не можешь участвовать во взаимоотношениях Богас Богом...

Неверно. На самом деле ты как человек обладаешь врожденным правом жить взаимоотношениями Бога с Богом. Фактически, ты и живешь ими. Секрет в том, чтобы осознать это.

Возможно, ты думаешь, что у меня «не все дома». Спешу заверить, что я оказался в отличной компании. Ощущение, что человек тождествен Богу, возникает из века в век у народов разных религиозных традиций.

Сам Христос сказал: «где Я, там и слуга Мой будет» (Иоанн 12:26). А Мейстер Экхарт растолковал эту фразу так: «Вот сколь полного единения с Богом достигает душа — не меньшего. И это так же верно, как то, что Бог является Богом».

В своей «*A Song for Occupations*» Уолт Уитмен писал:

*Мы считаем, что Библия и религии божественны, —
я и не отрицаю,
Я лишь говорю, что все они проросли из тебя и могут
прорасти новые,
Источник жизни — не они, источник жизни — ты,
Как листья растут на деревьях, а деревья растут
из земли,
Так они растут из тебя.*

Писатель и профессор восточной философии Джон М. Киллер очень убедительно показывает, почему человек не может существовать отдельно от Бога. Вот что он пишет: «Ноги все вещи и явления мира взаимозависимы, тогда лю-

бая «прямая» причинно-следственная связь исключается. Не существует никаких независимых сущностей, которые были бы ответственны за существование зависимых. Например, не имеет никакого смысла теистическое представление о том, что некая абсолютно независимая сущность — Бог — создала все, что есть в мире, и Вселенная всецело обязана своим существованием этому Богу... все, что она творит, было когда-то сотворено, и процесс творения не имеет ни начала, ни конца».

Взглянув на вопрос проницательным взглядом современной науки, Эрвин Шрёдингер пришел к выводу: «Субъект и объект суть одно. И нельзя сказать, что барьер между ними обрушился в результате последних достижений физической науки, ибо этого барьера просто не существует».

И наконец, вспомню сказанные сотни лет назад слова Шанкары, в которых отображены иллюзорные взаимоотношения между человеком и Богом, — слова, и ныне побуждающие нас ощутить беспредельность пространства и волнующее чувство непостоянства:

*Хотя различий между нами нет,
я — часть Твоя.
О Господи, а не Ты — часть моя;
Как Волна — часть Океана,
Но океан — не часть волны.*

Подобно тому как квантовая механика включает в себя ньютоновскую физику, так и взаимоотношения Бога с Богом включают в себя все остальные три формы взаимодействий, сориентированные на человека. Ты видишь, что возможны только одни взаимоотношения — Бога с Богом. Остальные три — лишь иллюзия, разделение, осуществленное для удобства. Взаимоотношения становятся человеческими, когда ими занимается человеческий ум. Они становятся Божественными, когда ум и весь остальной мир находятся под

наблюдением. Кто осуществляет наблюдение? *Истинное Я*. Что такое *Истинное Я*? Это ничем не ограниченная Энергия, Разум и Любовь. *Истинное Я* — это Бог. Наблюдение — это *внутримыслие*. Бог осознает Бога. Иными словами, Бог осознает, что все вещи суть не что иное, как Его *Истинное Я*!

Когда ты смотришь на цветок, то относишься к нему либо как человек к природе, либо как Бог к Богу. Вся разница в том, бодрствуешь ли ты в этот момент. Если твой ум пребывает в состоянии *автомыслия*, имеют место взаимоотношения человека с природой. Однако если твое внимание сосредоточено на текущем моменте, тогда это Бог воспринимает Бога посредством Бога. Вот и все.

Помнишь *опыт первый* из первой главы, когда ты оставивал мышление? Вначале ты увидел паузу — промежуток между мыслями. Ум опустел, осталось только осознание. При повторении упражнения пауза стала больше, и ты осознал, что пространство между мыслями не мертво, но исполнено жизни. В тот момент перед тобой встал парадокс. Если ты не думаешь и ум твой опустел, тогда каким образом ты осознаешь отсутствие мыслей? Ты, Чистое Осознание, наблюдал себя же, Чистое Бытие. *Истинное Я* осознало *Истинное Я*. В этом едином невинном опыте Бог обнаружил Бога!

Когда мысли прекратились, ты осознал *Истинное Я*. Когда они начались снова, ты смог продолжать наблюдение. До появления мыслей *Истинное Я* наблюдало *Истинное Я*. После появления мыслей *Истинное Я* по-прежнему наблюдало *Истинное Я*, только теперь оно обрело форму мыслей. Мысли сформировались из Тишины — из безмолвного *Истинного Я*. Мысли — это вещи. Другие вещи — деревья, звезды, автомобили — тоже обретшее форму *Истинное Я*. Когда ты наблюдаешь любую форму с полной осознанностью, ты обнаруживаешь, что ее мерцающая сущность есть не что иное, как Ты — *Истинное Я*. Это взаимоотношения между

Богом, и Богом. Не имеет значения, что именно ты наблюдаешь — другого человека, природу или Бога, воплощенного и твоим же образе. Когда ты практикуешь *внутримыслие*, Бог осознает Бога.

Ангелы смотрят на людей и только качают головами. «Эти «низшие» существа с замутненными заблудшими умами и вульгарными телами, которые наполнены мокротами и газами, способны выйти за пределы даже наивысших небесных сфер и познать непознаваемое». В этом отношении человек уникален. Он способен в течение одной жизни опуститься на самое дно ада и вознестись над раем. Этот дар крайностей открывает его сознание для наиболее полного опыта мироздания. В конце концов, что знают ангелы о страдании? Стоя ногами в грязи, а головой касаясь облаков, человек пробуждается для всей полноты мироздания.

Просветленная душа движется среди нас, облегчая наше бремя, но при этом не обременяется сама. Она словно легчайшая мысль, парящая над тяготами человеческого бытия. Да, просветленная душа свободна от страдания, но за расширение осознания приходится платить определенную цену. После того как страдание уходит, остается своего рода космическая грусть. Ее мир за пределами всех других миров, и все же он слегка окрашен нашим страданием. Все в ней совершенно, помимо того уголка сердца, где живет любовь к человечеству. Она строит взаимоотношения с целым, а не с частями. И она не может полностью освободиться, пока другие страдают. С ее точки зрения совершенные взаимоотношения не могут полностью расправить крылья и отправиться в полет до тех пор, пока бабочка не родится из каждого кокона.

Наша задача во взаимоотношениях состоит в том, чтобы взять на себя ответственность за собственное осознание. Все остальное утрясется само. Для большинства поверить в такое — огромный скачок... Между тем для многих это

реальность. Нет нужды, чтобы наш партнер начал выдавливать пасту, начиная с нижней части тюбика. Это нам самим нужно научиться осознавать происходящее. Только и всего. Вот так все просто. Совершенные взаимоотношения начинаются с осознания своего *Истинного Я* и этим же осознанием заканчиваются. Как только пробуждается *Я* осознание, путы нашего кокона ослабевают и падают, выпуская в мир полностью осознающую душу.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ТРИНАДЦАТОЙ ГЛАВЫ

Совершенные взаимоотношения

- Нет двух людей с совершенно одинаковой точкой зрения.
- Большое *Я* любит без всяких причин и условий, а малое я ищет причины для любви.
- Любовь, созданная малым *я*, — это любовь обусловленная.
- Твое *Истинное Я* не позволит обусловленной любви длиться долго.
- Твои страдания не прекратятся оттого, что ты изменишь свое поведение. Однако поведение изменится благодаря тому, что ты покончишь со страданиями.
- Взаимоотношения побуждают нас обнаруживать свое *Истинное Я* в других людях.
- Когда мы общаемся с обыденным миром как с Богом, мы отказываемся от индивидуальной борьбы ради вселенской гармонии.
- Если Бог постоянно пребывает во всем, тогда мы — тоже Бог.
- Совершенные взаимоотношения начинаются с осознания своего *Истинного Я* и этим же осознанием заканчиваются.

КАК НЕ-ЗНАТЬ

Любое знание есть невежество.

Нисаргадатта

Наивысшая сложность — в простоте.

Леонардо да Винчи

Знаем, что можем, но верим, что не можем

Терпеть не могу начинать главу с оговорок, однако сейчас я намерен сделать именно это. Боюсь, что в противном случае аналитический ум, которому нужно понять все немедленно, перенапрягся бы до мучительной мигрени. Так что все, что я скажу в следующих нескольких абзацах, сказать необходимо. Иначе книга была бы незавершенной. Наш содержание дальнейших страниц будет тебе интересно и понятно, прочти эту главу до конца, если нет.. все равно читай. Чтение главы «*Как Не-знать*» откроет для тебя уйму возможностей попрактиковаться в искусстве *присутствия*. А для меня это возможность еще раз продемонстрировать факт, что безмятежность обеспечивается не знанием. Пусть слова приходят и уходят — не пытайся зацепиться за них. Исследование *Не-знания* — завораживающий опыт, проходящий за пределами ума. Воспринимай текст как один длинный коан, космический анекдот — ибо это и есть космический юмор в самом лучшем его проявлении. Как говорил мой отец: «Рота, стоять! Рюкзаки снять! Самое время немного поразвлечься».

Наш мысленный образ собственного потенциала — как индивидуального, так и коллективного — бесцветен, одномерен и скупен. И это так даже в том случае, когда мы стремимся спасти мир. Органы чувств дают пищу для ума, а ум управляет органами чувств — вот так, разворачиваясь во времени, следует наша линейная жизнь, эволюционируя в сторону своего завершения. В сравнении с громадой мироздания мы не более заметны, чем прыщик на заду у электрона. Мы носим шоры и «ходим по струнке», потому что верим своим учителям, как они верили своим.

Одна моя приятельница утверждала, что люди на самом деле никогда не меняются. Тогда я спросил, зачем она записалась на мои занятия. Она ответила, что хочет, чтобы в жизни ее стало больше безмятежности. «К чему стараться, — заметил я, — если люди все равно не меняются?» Человек — это загадка, своего рода неразрешимая циклическая головоломка. *Мы знаем, что можем, но верим, что не можем.*

Внутри нас живут соперничающие взгляды, и они тянут нас каждый в свою сторону. С одной стороны, нам свойственно врожденное стремление к экспансии, росту, развитию и завершению. А с другой — мы видим, что на протяжении многих поколений эволюции людям так и не удалось оставить позади некоторые самые примитивные животные модели поведения. Мы не «думаем», что это возможно, поскольку до сих пор не удавалось. С тяжким вздохом откуда-то из глубочайших глубин нашего существа доносится вопрос: «Неужели это все, что у нас есть?»

Конечно, нет. Это всего лишь то, что мы обрели до сих пор. На нас надеты шоры. Если ты смотришь только строго перед собой, то двигаться будешь только строго вперед и даже не узнаешь о том, что есть по сторонам. Снять шоры очень просто, но это редко бывает легко. Для этого нужны решимость, отвага и энергия. Снять шоры — это очень естественно и в то же время необычно. Это противоречит

нашим внешним навыкам, хотя полностью согласуется с внутренним потоком. Поначалу попытки раскрыться для более полной реализации своего потенциала сопряжены со смятением и даже некоторой тревогой. Однако, если проявить немного терпения, шоры упадут к нашим ногам и скоро мы о них забудем. Тогда мир засияет для нас в полную силу.

Жизнь как линия на песке

Многие из нас представляют себе собственную жизнь как линию, начертанную на песке. Там, где мы коснулись песка кончиком палки, — рождение. Сама линия — это наш жизненный опыт, а то место, где мы оторвали палку от песка, — смерть. Одни говорят, что тут все и заканчивается, другие утверждают, что вслед за этим душа навечно поселяется на Небесах, а третьи верят, что душа снова возвращается в мир, чтобы начертить еще одну линию.

В контексте нашего сегодняшнего разговора не имеет значения, каких именно взглядов придержишься ты. Мы сосредоточимся на линии жизни от того места, где палка коснулась песка, до места, где мы ее оторвали. Линейная жизнь ограничена жизнью в жилище живых мертвецов. (Попробуй-ка произнести это быстро три раза подряд!)*

Есть и другая модель для описания жизни, и она более уместна в эпоху квантовой механики. Я называю ее *моделью грампластинки*. Хм, вот я и выдал свой возраст. Лучше назову это *моделью CD*. Используя слово «грампластинка», я заставлю молодых читателей вопросительно склонить голову, как это делает сидящая перед фонографом собачка на эмблеме звукозаписывающей студии «Виктрола».

* В оригинале — это фраза-скороговорка: *Linear living is limited living in the land of the living dead.*

Модель CD заключается в следующем. Вместо прямой линии судьба человека описывает концентрические круги наподобие дорожек компакт-диска, на котором записаны песни нашей жизни. Дорожка записи представляет жизнь. Или если ты веришь в реинкарнацию, то каждая песня на CD представляет одну из ряда жизней. И опять-таки это не имеет практического значения, поскольку спиральное закручивание нашей жизненной линии в случае одной жизни влечет за собой точно такой же результат, как и в случае многих. Ты можешь представить себе, что разные песни — это не прошлые и будущие жизни, а воспоминания и надежды, — по существу от этого ничего не меняется. Если ты находишься на середине CD, можешь считать, что ты посередине одной жизни или посередине цикла из 10 000 жизней, — самое главное, что из своего текущего положения ты можешь мгновенно перескочить к переживаниям будущего или прошлого. Предположим, что под воздействием некой внешней силы — например, из-за удара по проигрывателю — лазерный луч перескочил на другую композицию. Если он перескочил в одну сторону, ты оказался в прошлом, если в другую — в будущем.

DVD-модель

Давай несколько расширим эту модель, включив в нее не отдельную жизнь, а все мироздание. Так сказать, добавим сюда еще и видеoinформацию и назовем это *DVD-моделью*. Теперь скачок между дорожками можно уподобить перемещению в другую часть Вселенной. Это словно червоточина в нашем сознании, позволяющая заглянуть в другие миры, тем самым делая их частью нашего мира.

Фактически, так мы отходим от нашей прочерченной на песке индивидуальной жизни и смотрим на жизнь в целом с высоты птичьего полета. Вселенная — не линейна. А это подводит нас к интересной идее. Проигрывая DVD-диск,

мы можем наслаждаться звуком и изображением потому, что на этом диске хранятся плененные электромагнитные импульсы. Пробегая по сохраненным импульсам, лазерный луч пересылает информацию на считывающее устройство, и мы видим образы в том виде, в каком они были записаны много лет назад.

Эти электромагнитные импульсы представляют собой метавшие во времени мысли и действия, места и события. Один-единственный пучок импульсов может содержать в себе всю жизнь человека, зафиксированную на соответствующем участке диска. И когда луч пробегает по этому участку, импульсы обретают жизнь на нашем телеэкране. После того как луч оставит участок позади, все эти импульсы снова станут всего лишь дремлющим семенем изображений и звуков. В реальности лазер скорее похож на электромагнитную линзу. Она движется достаточно близко к нам, чтобы мы могли видеть формы — узнавать уникальные энергетические структуры. Помни, что все в мире представляет собой энергию, застывшую в материальных формах. Автомобиль, звезда и твой лучший друг — всего лишь узнаваемые структуры из застывшей энергии.

Мы начали с одномерной линии на земле, представляющей нашу жизнь. Хотя линия жизни и одномерна, но она проживается в четырехмерном пространстве-времени. «Так в чем же проблема?» — спросишь ты. Проблема в пространстве и времени. Мы все еще верим, что человек обязан жить в пространстве-времени. Ведь так живут все и всегда — если не считать крайне немногочисленных индивидуумов в каждом поколении. Мы, фактически, принимаем учение людей, ограниченных временем и пространством, и отвергаем парадигму тех немногих, кому удалось избежать этих цепей. Естественно, имеются в виду великие просветленные — Христос, Будда, Шанкара, Эйнштейн, Сократ и Лао-цзы... А также менее знаменитые метеоры, которые безмолвно

прочерчивают вспышками света полночное небо, пока все человечество спит.

DVD-модель дает нам некоторые идеи относительно того, как можно расширить свое видение за пределы пространства-времени. Ключ к пониманию DVD-модели не в структуре самого диска, но в устройстве считывающего лазера. Сам DVD-диск содержит застывшую энергию, или информацию. Она остается неизменной. Но когда на информационный пакет падает лазерный луч, он на миг озаряет и высвобождает эту информацию — чтобы тут же двинуться дальше. Именно это мгновенное прикосновение луча порождает ощущение времени. У DVD-фильма, составляющего нашу жизнь, есть начало и конец. Лазерный луч исправно бежит по спиральной дорожке, пробуждая нашу вселенную по одной мысли за раз. Если лазер дернется в сторону, ты сможешь увидеть конец фильма прежде, чем середину. Но это нежелательно, поскольку нарушает наши представления о хронологическом порядке. Начало-середина-конец — вот как все должно быть. Дискуссия окончена. Начало-середина-конец — совсем как линия на песке.

Я уже чувствую, как кто-то из читателей нетерпеливо перебивает меня: «Ну и правильно! Кому хочется раньше времени видеть окончание фильма? Это нелепо». Согласен, Покая ограничен рамками времени-пространства, знать конец раньше времени не интересно. Я возвращаю бракованный DVD продавцу, ворча: «Только время зря потратил».

Я не получил, чего хотел. Эпизод с испорченным фильмом огорчил меня, как порой огорчает жизнь, когда при движении через время я не вижу порядка. Нет ощущения ритма, нет ощущения контроля. И тут я осознаю, что ощущение дискомфорта вызвано, собственно, *ожиданием* порядка, а не самим беспорядком. Один из самых прекрасных и вдохновляющих фильмов, которые мне доводилось видеть на DVD, не имеет сюжета и в нем нет явного по-

рядка. Фильм называется «Барака», и он состоит из серии неигровых эпизодов-образов, отснятых в разных уголках мира. Люди и места мелькают перед нами без очевидной логической последовательности и без комментариев. Именно так: нам не говорят ни слова. К концу фильма я ощутил такую глубокую и сострадательную связь со своим миром, какую не пробуждал во мне ни один фильм, имеющий четко обозначенное начало, середину и финал. Я много раз смотрел «Бараку» с друзьями, и все они реагировали точно так же*. Они испытали ощущение расширения сознания и изумления, которые невозможно описать словами. Нам всем с детства вдолбили в голову, что линейное мышление — как и линейная жизнь — это надежный путь к преодолению проблем и обретению безмятежности. И несмотря на то, что из жизнеописаний величайших философов и ученых нам известно об их нелинейном многомерном мышлении, мы упрямо не желаем отказываться от мысли, что подход к жизни, подразумевающий начало-середину-конец, является единственным путем к успеху и чувству завершенности. Именно эта упрямая решимость пройти все по порядку от начала до конца, пробиваясь сквозь любые препятствия, и заставляет нас смаковать все оттенки вкуса страданий, доступные нам в пространстве-времени.

Возможно, нам нужно полностью отмести логику и аналитическое мышление? Отнюдь. Вне всяких сомнений, способность глубоко обдумывать вещи — могучий инструмент. Нет нужды его отвергать. Нужно только отказаться от идеи, что это единственный путь в жизни. Если ты сомневаешься, тогда оглянись и обозри все эти великие знания,

* Переводчик (и редактор) присоединяется к восторгам автора и заодно рекомендует другой фильм под названием *Koyaanisqatsi*, очень похожий по духу на «Бараку» (*Baraka*). Главным оператором *Koyaanisqatsi* (1983) и режиссером *Baraka* (1992) является один и тот же человек — Рон Фрике (Ron Fricke).

накопленные человечеством. А теперь посмотри, насколько близко эти знания подвели нас к гибели. Линейное мышление, созданное разумом, уже неподконтрольно нам. Зубило пользуется скульптором.

А теперь давай вернемся к нашей DVD-модели и к проблемам, связанным с линейным мышлением. Ты можешь сказать, что дорожка на DVD — это не что иное, как та же прямая линия, только загнутая по спирали. И будешь прав. И даже когда лазерный луч перескакивает в прошлое или в будущее, он тоже движется по прямой. Так о чем же мы тут толкуем? Когда луч перескакивает из прошлого в будущее и обратно, он просто изменяет последовательность событий во времени. Он не исключает само время. По существу, скачущий лазер просто разрушает мышление типа «начало-середина-конец» и замещает его мышлением типа «поживем — увидим». А такое мышление тоже напрямую связано с временем.

Разобравшись в устройстве проигрывателя, ты обнаружишь, что сама лазерная головка (как и игла на звукоснимателе граммофона) практически не движется. Вращается DVD, а лазерная головка неподвижно ждет набегающие на нее информационные пакеты. Это важный момент. Лазер неподвижен, а информация движется. А может быть, и мы похожи на лазерную головку? У нас есть ощущение, что мы движемся по жизни. Но так ли это? Действительно ли наши тела переносят сознание с места на место? В тех случаях, когда мы воображаем что-то, или вспоминаем, или видим сон, совершенно очевидно, что это не так. Возможно ли, что и во всех других случаях эго, следуя своей потребности контролировать среду, просто создает иллюзию того, что мы движемся в мир для исследований и завоеваний? Возможно ли, что на самом деле мир наплывает на нас? Согласно DVD-модели, дела обстоят именно так.

Со стороны кажется, что у себя дома мы движемся из комнаты в комнату. Мы движемся от человека к человеку — день за днем, год за годом. Мы движемся из детства в зрелость, а затем в старость. И все это время мы являемся точкой фокусировки, тогда как весь остальной мир материализуется, а затем уходит в память. В следующий раз, когда будешь ехать по шоссе, представь себе, что ты и твоя машина неподвижны, а пейзаж мчится навстречу. Это простое и приятное упражнение помогает переключить свою точку зрения с активного режима на пассивный. Мы уподобляемся лазерному лучу, а наш мир — DVD. По мере того как мир проносится мимо, мы освещаем его лучом нашего сознания. Чего наше сознание не обнаруживает, того на деле и не существует.

Наше сознание пребывает там, где мы. Локализованное, оно ждет, что появится перед ним в следующий момент. В этом смысле у нас одномерный взгляд на мир. На нас надеты шоры. Вокруг существует целый Космос, а мы воспринимаем лишь бесконечно малую его часть. В этом таится проблема. И модель линии на песке, и DVD-модель подразумевают, что наше сознание ограничено узкой линией в пространстве и времени. Фактически, что ты видишь, то и имеешь.

Существует ли завершенный способ «видения» — такой способ восприятия, который открывал бы наше сознание для всей полноты мироздания? Многие утверждали, что существует. В их числе — Христос. Он учил: «Замечай, что является твоему взгляду, и тогда тебе также откроется все скрытое. Ибо нет ничего тайного, что не стало бы явным». Христос совершенно четко указывает на альтернативный способ осознания, который обеспечивается нам лазерным лучом восприятия, проникающим во все скрытое. Но что это за способ? Как он работает?

Голографическая DVD-модель

DVD — это плоский диск. Он производит двухмерные образы. А что, если бы мы сумели сделать шарообразный DVD, производящий трехмерные изображения? Это были бы голограммы. Голограмма — это трехмерное изображение, создаваемое при помощи лазера. Три пространственных измерения (длина, ширина и высота) плюс время составляют то, что Эйнштейн называл пространством-временем. Пространство-время — это место, где мы живем. Место, где мы передвигаемся и манипулируем вещами. Наши умы думают и чувствуют в пространстве-времени. Наши мысли и чувства ярки и сильны, они свободно плавают в реке времени. Это и есть жизнь. А какой еще она могла бы быть? *Я серьезно: какой еще она могла бы быть?*

Вместо плоского диска с данными, или информацией, на поверхности мы могли бы иметь наполненную информацией сферу. И информация была бы голографической. Это означает, что каждый фрагмент информации был бы соединен со всеми остальными фрагментами. Вернее, каждый пакет содержал бы одну и ту же информацию, но в разных формах. А если быть совсем точным, то информация везде была бы совершенно идентичной до тех пор, пока на ней не сосредоточился лазерный луч нашего сознания. Только тогда информация проявлялась бы и интерпретировалась таким образом, чтобы оптимально соответствовать нашим потребностям.

Озадачен? Читай дальше. Когда понимаешь технологию изготовления голограмм, то понять такой голографический взгляд на вещи даже проще, чем наш общепринятый, линейный. В нашем привычном мире все пакеты информации предстают в виде отдельных форм — стул, шоколадное драже, лист фикуса. Они никак не связаны друг с другом, кроме

как через твое взаимодействие с ними. Когда ты сидишь на своем любимом стуле под старым фикусом и ешь шоколадное драже, эти в общем-то совершенно не связанные друг с другом объекты образуют некое единство. Стоит тебе покинуть комнату, и общность между ними снова исчезает. Их взаимосвязь определялась тобой — твоими потребностями. С голограммой совсем другое дело.

Самое интересное в голограмме то, что каждый пакет информации содержит в себе все данные обо всех других ее информационных пакетах. Если ты разрежешь надвое фотографию своего несравненного шнауцера по имени Джинджер, то на каждой половинке снимка окажется по полшнауцера. Но если ты разделишь надвое голограмму с изображением Джинджера, то оба кусочка будут содержать в себе по изображению целого шнауцера — только меньшего размера. (Такой метод размножения домашних животных позволяет не только сэкономить на услугах чистопородного кобеля, но также исключает 'отбраковку' в помете.) На двухмерном изображении информация локализована и подвержена разделению и фрагментации. Целостность голографического изображения нарушить невозможно, на сколько бы частей ты ни делил носитель.

То же самое можно сказать и о нашей жизни, как она отображена на носителе сознания. Скованное цепями пространства-времени двухмерное сознание подвержено разделению и фрагментации. Фактически, это вполне можно сказать о нашей жизни. Голографическое же сознание всегда остается целостным. Голографическое сознание — это именно то, что нам нужно. Возможно, ты задаешься вопросом, откуда у меня эти экстравагантные идеи? Что ж, давай разбираться.

Одна рыба, две рыбы, красная рыба, синяя рыба

В 1982 году физик Ален Аспект обнаружил, что субатомные частицы — например, электроны — взаимодействуют друг с другом на огромных расстояниях в миллионы световых лет. Но по-настоящему удивительно то, что взаимодействие осуществляется мгновенно, даже если частицы находятся на противоположных концах Вселенной. Между тем Эйнштейн в свое время продемонстрировал, что взаимодействие на сверхсветовых скоростях невозможно. Как же это получается? Дэвид Бом предположил, что эти взаимодействующие субатомные частицы на самом деле являются не отдельными объектами, но разными проявлениями более тонкой системы, состоящей из энергии-разума. А различными объектами они являются лишь в нашем восприятии.

В качестве иллюстрации он привел следующий образ. Представь себе, что в соседней комнате находится аквариум с одной рыбкой. Тебе не говорят, сколько рыбок в аквариуме, но кто-то установил две видеокамеры, чтобы ты мог видеть то, что происходит внутри него. Одна камера расположена напротив передней стенки аквариума, а вторая — напротив боковой. Глядя на свои мониторы, ты думаешь, что видишь двух рыб, а не одну. Тебе так кажется потому, что одну рыбку ты видишь спереди, а другую сбоку. Однако вскоре ты обнаруживаешь, что две рыбки движутся синхронно. Они одновременно опускаются на дно и взмывают к поверхности, а когда одна рыбка поворачивается к тебе передом, другая тут же поворачивается боком. И ты приходишь к выводу, что рыбы каким-то образом общаются (взаимодействуют) друг с другом. Бом предположил, что в случае мгновенного взаимодействия элементарных частиц мы наблюдаем одну и ту же частицу

под разными углами. Если бы Вселенная была по своей природе линейной вселенной, то это было бы невозможно из-за ограничений, которыми скован единичный наблюдатель во времени-пространстве. Такого наблюдателя ограничивает узкое, как лазерный луч, сознание. Если же Вселенная подобна голограмме, тогда такого типа наблюдение возможно — как и многое, многое другое.

Рискуя заставить доктора Бома перевернуться в гробу, я позволю себе развить аналогию с аквариумом, чтобы рассмотреть еще один очень важный момент. Давай установим еще одну камеру — *над* аквариумом. Вернее, даже не камеру, а сонар. Ты видишь пляску звуковых волн на своем мониторе, но не знаешь, что они отображают эхо, отражающееся от рыбки. У тебя возникают предположения, что третья камера сломалась или ее работе мешают какие-то электростатические помехи... Вот такая ситуация: поставили камеру под другим углом, пустили звуковые волны, вместо видео, — и ты озадачен. На твой взгляд, изображение на третьем мониторе не имеет ничего общего с рыбой. Теперь добавим рентгеновскую и инфракрасную камеры под другими углами, и ты всплеснешь руками в полной растерянности. А развеселый ученый в застиранном лабораторном халате, попивающий кофе в уголке, утверждает, что у тебя есть только одна рыбка и все камеры дают тебе одну и ту же информацию, просто под разными углами и по-разному отфильтрованную.

— Ах вот как! — восклицаешь ты, после чего в комнату вбегает второй ученый и пытается оторвать твои пальцы от горла первого ученого.

Все полученные тобой данные были о рыбе. Информация приходила к тебе разными путями, но вся она касалась одной-единственной рыбы. Твое линейное сознание разделило данные на отдельные пакеты. Когда ученый объяснил, как на самом деле обстоит дело, разрозненные части

головоломки встали на свои места. И в нашей повседневной жизни разные объекты, и люди, и идеи, и время, и пространство — все они кажутся нам отдельными друг от друга, как взаимодействующие на огромном расстоянии электроны или рыбки на мониторах. Но это не так. Твоя жизнь — голограмма. Внутри тебя содержатся все миры Вселенной. Позволь пояснить.

Вращаясь, DVD подставляет лазеру все новые пакеты информации для прочтения. Мы уже говорили, что лазер символизирует наше индивидуальное сознание. И еще мы отмечали, что нам кажется, будто это мы движемся через жизнь. Это ощущение движения через время возникает потому, что наше сознание подобно лазеру. Оно сосредоточено строго на том, что находится перед нами. Стремительное движение информации через наше сознание порождает иллюзию времени. Но на самом деле времени и пространства не существует.

Темная комната

Давай переместим тебя в другую комнату — на этот раз абсолютно темную. Но у тебя есть фонарик. Ты его включаешь и осматриваешь обстановку. Первое, что ты видишь, — это синяя китайская ваза. Потом луч выхватывает из темноты книгу, затем картину, подсохший бутерброд с ореховым маслом и повидлом, рядом дистанционный пульт от телевизора. Предположим, этот процесс занял минуту. И тут луч твоего фонарика нащупывает... меня! После того как ты переводишь дыхание, я спрашиваю, что ты только что делал и сколько времени у тебя ушло на это. Ты рассказываешь, что вначале увидел вазу, потом книгу, потом картинку и, наконец, бутерброд рядом с пультом. Твое сознание шарило по комнате, следуя за лучом, в течение одной минуты. Когда фонарик осветил бутерброд, ты не думал о книге. Стояла ли

книга по-прежнему на полке? Откуда ты знаешь? С практической точки зрения, как только твое сознание отвлеклось от книги, она перестала существовать. (Бьюсь об заклад, ты никак не ожидал, что «вопрос о падающем дереве» снова поднимет свою уродливую голову на страницах этой книги, верно?) Твое линейное сознание отказывается от одного объекта ради другого. А голографическое сознание воспринимает сущность всего одновременно. Это и есть чистое осознание.

В нашей аналогии голографическое сознание можно уподобить свету лампы под потолком: стоит ее включить и она осветит всю комнату сразу. Чистое осознание и есть этот свет. Ваза, и книга, и картина и ОМП-бутерброд проявляются в одном месте (в комнате) одновременно. И не только эти предметы. Даже если ты сосредоточишься на каком-то одном объекте, твоему взгляду будут доступны и все остальные предметы. Тебе не нужно переводить луч своего сознания-фонарика от вещи к вещи. Ты фактически пользуешься сфокусированным сознанием в поле общего осознания. В результате ты пребываешь всюду одновременно. Включив свет, ты выключил время и пространство.

Ничто не пусто

А теперь давай заменим комнату на весь Космос. Все вещи в мироздании — звездная пыль, и антиматерия, и божьи коровки, и сладкие грезы — все заключено в этом космическом яйце, в нашем голографическом DVD. А вокруг — *Ничто*. И это *Ничто* не пусто. *Ничто* содержит в себе строительный материал для неисчислимых вещей, которые могут заполнить наше космическое яйцо, но этот материал еще не обрел форму. Бом называет это *Ничто* «подразумеваемым порядком». Первые два стиха Книги Бытия гласят: «В начале... мир был бесформен и пуст; и

тьма была над бездною»*. Отзвуки *Ничего* слышны также в первой строке *Тайттирия-упанишады*: «В начале мира не было».

Затем *Ничто* превращается в нечто. В Книге Бытия сказано: «...и Дух Божий носился над водою. И сказал Бог: да будет свет. И стал свет» (Быт. 1:2,3). А вот что говорит дальше *Тайттирия-упанишада*: «Из несуществования произошло Существование. Из себя Существование сотворило *Истинное Я*. Потому оно и называется Самосотворенным». *Истинное Я* — твое *Истинное Я* — произошло от *Ничто*. *Истинное Я* есть то же самое, что и *Ничто*, но все же несколько от него отличается — мы еще поговорим об этом чуть ниже.

Возникает ли нечто из *Ничего*, когда ты пишешь картину или строишь во дворе шалашик для детей? И да, и нет. Нет — потому что ты создаешь одни вещи из других вещей. Чтобы что-то сделать, ты подбираешь материалы и мобилизуешь свои мысли... Хлоп-шлеп — и из комка глины получилась пепельница. Но откуда пришли все эти материалы и мысли? Конечно, их породило *Ничто*. Ты уже убедился в этом, выполняя упражнение по остановке мышления. Как гласит *Тайттирия-упанишада*: «Воистину, Самосотворенное есть Сущность мироздания».

Почему *Ничто* вдруг решило *казаться* чем-то — объектами и явлениями феноменального мира? Потому, что обладает такой возможностью. Если бы *Ничто* могло явиться чем-то, но не сделало бы этого, то Оно не реализовало бы свой потенциал. (*Ничто* привносит совершенно новый смысл в лозунг: «Будь всем, чем можешь быть».) Оно бы не обрело завершенности. Оно осталось бы отчасти пустым, а мы уже знаем, что *Ничто* не пусто. С другой стороны, если бы оно действительно стало *чем-то*, то перестало бы быть

* Перевод с английского текста. Русский синодальный перевод: «В начале... Земля была безвидна и пуста, и тьма над бездною». — *Прим. перев.*

Ничем. Довольно затруднительное положение для *Ничего*. Как Оно может стать *чем-то* и при этом оставаться пустым? Или как оно может ничем не быть и при этом избежать пустоты? Ответ ищи в моей следующей книге... Ладно, шучу. Итак, как же *Ничто* избежало забвения пустоты и при этом не стало *чем-то*? Оно *кажется* чем-то, чем не является. Вот так этот великий фокусник пускает нам пыль в глаза на протяжении многих и многих тысячелетий. Лишь немногие сумели разоблачить эту иллюзию. А все остальные принимают фокус за чистую монету — он в полной мере прошел испытание временем.

Итак, у нас есть *Ничто*, кажущееся всем. А это означает, что *Ничто* не отделено от того, что Оно создало. Всё есть *Ничто* — включая и тебя. Другое твое имя — Самосотворенное, или просто *Истинное Я*. Если ты — *Истинное Я*, тогда ты — «Сущность мироздания». Ты — во всём. А почему это может быть важно? Потому, что, «познав *Себя*» (свое *Истинное Я*), ты сможешь познать все что угодно, *и тогда ты познаешь Ничто и тем самым обретешь Не-знание**. (Не загорелся ли только что свет в твоей темной комнате?) Когда ты познал *Себя* (свое *Истинное Я*), страх перед неизвестным невозможен. Или, как сказано в *Тайттирия-упанишаде*: «Воистину, эта Сущность дарует Безмятежность».

Творения не было

И здесь к нам приходит осознание, что творение никогда не происходило. «А вот это, — скажешь ты, — одно из самых нелепых утверждений, какие я когда-либо слышал». Если ты — англичанин, то можешь со вкусом завернуть словечко «*Preposterous*!» — «Абсурд!». И это действительно непостижимо. Однако, если ты отказываешься признавать, что

* В оригинале игра слов: *you will know Nothing* можно перевести как «познаешь Ничто» и «не будешь знать Ничего». — *Прим. перев.*

существуют пределы для разума, тогда давай попытаемся разобраться во всем этом. Что нам терять, кроме, может быть, пары заблуждений и сопутствующих им страхов?

Выше я говорил, что нашу вселенную (голографический DVD) окружает *Ничто*. И в то же самое время (а точнее, в то же самое «вне-время») безграничное *Ничто* пронизывает и поддерживает ее. Мысли обязаны отображать движение. Поэтому мы думаем о творении как о событии, которое случилось некогда и продолжается до сих пор. На самом же деле творение никогда не происходило. Оно *просто есть*. Творение не начинается и не заканчивается. Начало и конец — иллюзия, созданная Мастером заблуждений. Наше ограниченное лазерное сознание сосредоточено лишь на одном участке Вселенной, и тем самым оно создает *иллюзию* времени. Творение не совершилось из *Ничего*. Оно и есть *Ничто!* Оно всегда было тем, чем является, — кажущейся волной *Истинного Я* на поверхности океана *Не-Я*.

Но волна не движется! Если бы она двигалась, это было бы проявлением времени. Однако движение волны — это такая же иллюзия, как и ее форма. Движение автомобиля, проезжающего мимо тебя, — это на самом деле бесконечное количество машин, существующих на разных стадиях завершения, — как кино представляет собой ряд отдельных неподвижных картинок, представляющих различные фрагменты сюжета. Каждая картинка завершена сама по себе и в то же время она является частью сюжета. Каждый сюжет завершен и в то же время является частью некой большей истории. Окончательная история заключается в том, что нет никакой истории, помимо той, которая создается стремительным движением нашего ограниченного лазерного сознания. Нам кажется, что едет машина, тогда как в действительности это наше линейное сознание быстро мчится от одного «кадра» с машиной к другому.

Малая иллюзия состоит в том, что движется машина. Высшая иллюзия состоит в том, что движется наше сознание. На самом же деле ничто не движется — когда наше ограниченное индивидуальное сознание расширяется до предела (как будто в комнате включили свет), оно постигает все одновременно, без движения. Разлом, созданный временем и пространством, срывается. Оказывается, что мнимые осколки голографического зеркала всегда составляли единство. *Если Ничто никогда не создавалось и никогда не будет разрушено, то как может существовать движение?*

Когда «Дух Божий» носился над водой, в действительности никакого движения не было. Было лишь кажущееся движение. Помни: Дух Божий вездесущ, а следовательно, недвижим. Куда может направиться Бог, где Его бы ныне не было? Библия, как и все священные тексты, представляет собой писание, адресованное тем, кто не знает Бога в полной мере. Те из нас, кто не знают Бога, по определению не осознают это нерожденное бессмертное недвижимое *Присутствие*.

Слова *Библии*, *Корана* и *Бхагавадгиты* подобны доскам в настиле моста. Мост нужен затем, чтобы пронести тебя над «бурными водами» к Богу. Однако словесный мост способен провести обычное сознание лишь до определенного места. А дальше идет провал — та самая брешь, откуда приходят все мысли, — и свой ум тебе придется оставить перед этим провалом. Последняя доска настила — интуиция; обнаженный, ты отталкиваешься от нее, чтобы совершить свой последний наивысший прыжок в *Ничто*.

Если твой ум противится самой идее о безвременной недвижимой иллюзии мироздания, значит, он исправно выполняет свою работу. Если же ты выйдешь из-под контроля своего ума, то «познаешь» истинность *Ничто*. Возможно, вначале ты узиришь лишь проблеск познания, и тотчас же на

тебя набросятся орды мыслей-убийц, чтобы предотвратить постижение. Однако это знание всегда здесь, и оно будет расти.

На этом этапе я советую тебе читать дальше, пребывая при этом в своем *Истинном Я*. Выполняй предложенные в этой книге упражнения и будь со своим *Истинным Я* — своим *Я*. Логика, и анализ, и интуиция — все они порождения *Истинного Я*. Поэтому они неизбежно сосредоточатся вокруг твоего опыта единения с *Истинным Я* — так железная стружка притягивается к магниту — до тех пор, пока и сам этот опыт не уйдет прочь, оставив после себя лишь *Ничто*.

Знание, Познание и Не-знание

Знание — результат накопления данных ради углубления нашего понимания мира. Понимание и опыт — две ноги знания. Если мы хотим двигаться вперед, нам нужны обе ноги. При ходьбе одна нога поддерживает тело, а вторая переносится вперед. Затем эта вторая поддерживает тело, чтобы могла перенестись вперед первая. Когда понимание и опыт скоординированы во времени и действуют сбалансированно, мы продвигаемся вперед.

Приобретение знаний также можно представить как возведение крепкой кирпичной стены. Кирпичи — это понимание, а цемент — опыт. Если ты построишь стену из одних только кирпичей, она будет иметь строгую форму, но ей будет недоставать прочности. Она не выдержит напора ураганного ветра. С другой стороны, если ты построишь стену только из цементного раствора, она будет прочной, но бесформенной. Ей будет недоставать структуры. Если же строить стену из кирпичей, скрепляя их между собой цементом, получится строгая структура, обладающая большей прочностью.

Знание относительно. Оно изменяется со временем и с обстоятельствами. Если нам кажется, будто мы что-то знаем, потому что можем навесить на это явление ярлык или потому что понимаем, как оно действует, значит, мы себя дурачим. Знание всегда неполно. Решая, будто знаешь что-то, ты тем самым демонстрируешь невежество о целом. И тотчас же к тебе начинают прибывать проблемы с полными чемоданами фактов, мнений и планов. Ибо, как мы уже знаем, в действительности ничего не существует. Когда ты ошибочно думаешь, будто вещь представляет собой что-то, а не *Ничто*, ты тем самым убеждаешь себя, будто держишь в руках решенную головоломку, тогда как у тебя есть только крохотный фрагмент. Как сказал Нисаргадатта, человек необычайной проницательности, один из святых XX века: «Все знание есть невежество». Он знал, что поиск безмятежности через накопление знаний ведет лишь к усугублению страданий.

Приходилось ли тебе общаться с ребенком, чей интеллект пробуждается и он постоянно спрашивает: «Почему?» Что бы ты ни ответил, он просто снова спрашивает: «Почему?» И довольно скоро у тебя заканчиваются ответы. Возможно, ты думаешь, что какой-нибудь ученый или поэт сумел бы ответить на все эти «почему». Однако я должен с сожалением констатировать, что и у них нет всех ответов. Что бы мы там ни думали о себе, но у нас никогда не будет всех ответов на все *почему*. Этого просто никогда не будет. Но, очевидно, существует прямая связь между тем, сколько данных мы накапливаем, и тем, насколько опасными становимся. Никогда прежде у нас не было больше знаний, и никогда мы не оказывались ближе к самоуничтожению. Знания — корм для эго, жаждущего власти над миром.

Сколько себя помню, я слышу от разных людей слова: «Чем больше ты знаешь, тем больше видишь того, чего не знаешь». В этих словах отражено легкое разочарование, ко-

торое испытываем мы все, когда пытаемся контролировать свой мир, приобретая больше знаний, однако обнаруживаем, что это не приносит нам безмятежности. Есть знание и есть Познание. Давай несколько переделаем приведенное выше высказывание и посмотрим, что получится. «Чем больше ты знаешь, тем больше видишь вокруг Непознанного». А теперь давай разберемся, что мы сделали.

Интеллект обладает способностью обучаться при помощи рассудка — при помощи способности к пониманию. Поэтому интеллект ограничен временем-пространством. Познание (с большой буквы) есть постижение Божественного Состояния — единства в разнообразии. Это Познание происходит, когда ты вглядываешься глубоко в звездное небо и ощущаешь тайну, и Познаешь то, чего никогда не сможешь понять. Но это нормально, потому что в этот момент тебя и нет потребности в понимании. Попытки объяснить свои чувства при помощи интеллекта только разрушат очарование момента. А понять все равно не удастся.

Истинное Я не может существовать без рыбки

Переходом от знания к Познанию служит *внутримыслие*. Это первый взмах тончайших крыльев *Истинного Я* в уме. Поначалу ощущаемое как легкое побуждение откуда-то из-за пределов обыденного сознания, Познание ласково питает, ведет и защищает нас. Это то, что мы называем *интуицией*. Интуиция есть тонкое проявление *Истинного Я*, отраженного в уме. Интуиция есть Познание, осуществляемое прежде анализа и логики, а также за их пределами. При этом она обогащает и поддерживает анализ и логику. Интуиция — это Познание о том, что *Ничто* управляет всем.

Это состояние, когда ты Познаешь, но не знаешь, откуда пришло Познание. *Истинное Я* есть «Дух Божий»,

взиравший на первозданные воды. Фактически, *Истинное Я* не существует, пока не узрит что-то от себя отличное. *Истинное Я* определяется тем, что оно видит. Нет *Истинного Я* — нет видения и видеть нечего. Все рыбы в первозданных водах были аквариумной рыбкой Бома, наблюдаемой с разных точек зрения. *Истинное Я* не может существовать без рыбки. Поэтому *оно* одновременно безгранично и ограничено.

Познание не нуждается в доказательствах, оно является отражением того, что «есть», — а это за пределами досягаемости интеллекта. Люди, уверенные в собственном знании, жестко определяют свою позицию и тем самым ограничивают имеющиеся у них возможности выбора. Они запрягают повозку впереди лошади. Осознав отражения *Ничто* в уме, мы передаем бразды правления в руки организующей силы Вселенной. И тогда наше ограниченное знание обретает абсолютную организующую силу с безграничными возможностями. А это очень хорошо. Ограниченное знание все еще необходимо для маневрирования в повседневном мире, однако источник страдания устранен — как щепка из глаза.

Представь себе тяжелую каплю, висящую на кончике листка в предрассветном сумраке. С первыми утренними лучами росинка озаряется чистым светом — как будто изнутри. Если взглядеться, ты увидишь внутри этой мерцающей бусинки ясное, но искаженное отражение мира. Это голограмма — образ окружающей вселенной, который невозможно разделить на фрагменты. До восхода солнца этот образ безмолвно и неподвижно скрывается во тьме. Когда осознание *Истинного Я* озаряет ум — как солнечный луч падает на росинку. Росинка Познает, что мир — всего лишь отражение себя самого. Если ум не озарен осознанием *Истинного Я*, он ошибочно принимает скрывающееся в его темных глубинах отражение за реальность.

Знание не может породить *Познание*. Но *Познание* есть источник всего знания. Сократ понимал силу *Познания*. Когда он говорил «*Познай Себя*» (свое *Я*), он знал, что *понимание Истинного Я* невозможно. Те из нас, кто пытались познать себя через понимание и опыт, только усугубили свое смятение и разочарование. *Познание Истинного Я* традиционно сводилось к практике знакомства со своим *я*. Если мы упорно собираем знания об *Истинном Я* в попытках понять его, мы терпим полный крах на этом пути (вспомни Арджуну). Лишь когда мы сдаемся, в нашем сознании, подобно лучам рассвета, пробуждается *Познание*. Когда мы отказываемся от попыток обрести знания о своем *Истинном Я* и просто *становимся Истинным Я*, многие годы борьбы растворяются в изумительно глубокой безмятежности. Это первое и универсальное проявление *Ничто*. Но *Познание* — не конец истории. Когда *Истинное Я* осознает себя — это *Познание*. Когда *Истинное Я* уходит прочь, остается лишь чистое осознание — *Не-Знание*.

Познающий приходит и уходит с познаваемым

Истинное Я существует лишь тогда, когда есть что-то, что можно *свидетельствовать*. Это игра, в которую *Ничто* играет само с собой. Безмолвный океан *Ничто* производит видимость волны. Поскольку *Ничто* содержит в себе всё и *Ничто* осознает, — Оно осознает эту волну. Когда *Ничто* осознает волну, у нас появляется уже две вещи: осознание и волна. Осознание волны есть индивидуальное проявление *Ничего*, которое мы называем *Истинным Я*. Оно зависимо от волны. Когда волна снова сольется с океаном *Ничто* — которое является свидетелем волны, — *Истинное Я* утратит индивидуальный смысл бытия и снова растворится в чистом осознании. Таким образом, с рождением волны рождается

также индивидуальное Я-осознание. Рождается волна — рождается *Истинное Я*. Волна возвращается в океан чистого осознания — и *Я* растворяется в нем. Познающий приходит и уходит с познаваемым.

Однако не позволяй себя одурачить. *Ничто* осознает. *Истинное Я* состоит из *Ничего* и осознает. Волна состоит из *Ничего* и тоже осознает. Чистое осознание есть осознание *Ничего*. Я-осознание — это когда *Истинное Я* осознает свое собственное существование и говорит: «*Я Есть*». Когда *Истинное Я* осознает волну, оно говорит: «*Я есть* сущность, осознающая волну». Когда *Истинное Я* утрачивает осознание себя, все, что у него остается, — это осознание волны. Это обыденное сознание. Когда *Истинное Я* сохраняет осознание собственного существования, это — Познание. Когда волна (а вместе с ней и *Истинное Я*) снова сливается с *Ничто*, это — *Не-знание*. Очевидно, что сержант Шульц из снятого в 60-е годы комедийного сериала «Герои Хогана» был посвящен в эту вселенскую тайну абсолютной безмятежности и в полной мере владел силой *Не-знания*. Почти в каждом эпизоде этот просветленный тюремный охранник твердил мантру высокого *Не-знания*: «Я ничефо не знаю. Ниче-фо!» Какой вдохновляющий пример для всех нас!

Все это упражнение по созданию волны и *Истинного Я*, которое эту волну наблюдает, — игра. Создание *Истинного Я* — всего лишь иллюзия, как и все остальное мироздание. Помни, что волна — *Ничто* и *Ничто* просто *есть*. Когда *Истинное Я* вспоминает себя, оно вспоминает, что представляет собой *Ничто*. Это очень важное понимание.

Следующим шагом в игре является осознание, что волна — тоже *Ничто*. Волна — не объект, находящийся где-то «там» и доступный наблюдению со стороны *Истинного Я*. Волна — *Ничто*, которое также является *Истинным Я*, так что мы имеем *Истинное Я*, наблюдающее *себя же*. Или — в частном случае — человеческое *Истинное Я*, наблюдающее

Истинное Я объекта. На этом этапе уже нет разделения между наблюдателем и объектом.

Однако впереди еще остается последний этап постижения. Он реализуется, когда *Истинное Я* видит, что не только оно само и наблюдаемый объект суть *Ничто*, но разделяющее и окружающее их пространство — тоже *Ничто*. Ничто есть всё! Наивысшее постижение состоит в том, что они — и *Истинное Я*, и волна — никогда не покидали океан *Ничто*. Это была лишь иллюзия, игра.

Ничто забавляется, создавая иллюзии. Это сродни мышлению — мысли есть, а движения нет. Почему *Ничто* забавляется таким образом? Потому что *может*. Если бы не могло, оно бы не было *Ничем*.

Держитесь за свои шляпы: краткое резюме (шутка)

Традиционное знание — это обыденное сознание, запутавшееся в сети пространства-времени. Это знание создается умом и изменяется с ходом событий. Это сотворенный умом мир, где есть прошлое и будущее, боль и страх. Когда мы *Познаем*, мы привносим осознание в обыденное сознание. После этого мы наблюдаем мир пространства, времени и страдания с отстраненной и сбалансированной точки зрения *Истинного Я*. *Истинное Я* привносит в нашу жизнь элемент неизменности. Это нежный цветок *внутримыслия*, когда обыденное сознание осознает себя. Это *свидетель*, наблюдающий *Я Есть*.

Как только обыденное сознание осознает себя, наше восприятие жизни начинает изменяться. Перейдя в состояние Познания, *Я*-осознание становится более утонченным. В сфере осознания попадают отражения радости и безмятежности, в результате чего они отражаются все более

отчетливо и полно. В конце концов происходит осознание самого фундамента *Истинного Я*. Когда это происходит, незримые руки *Истинного Я* раскрываются, чтобы обнять... *Ничто*.

Обыденное сознание ничего не знает об *Истинном Я*. Оно — росинка во тьме. *Истинное Я* Познает, что *Ничто* присутствует во всех вещах. Это лучи рассвета озаряют росинку. *Не-знание* Познает *Ничто*. Оно Познает, что даже *Истинное Я* есть *Ничто*. *Истинное Я* всего лишь Познает *Ничто* в других вещах. Чтобы Познать *Ничто* в полной мере, *Истинному Я* нужно самому превратиться в *Ничто*. Когда *Истинного Я* больше нет, *Ничто* есть. *Не-знание* — как и *Ничто* — просто есть. *Не-знание* — это как если бы свет в росинке вдруг осознал, что он — свет, он присутствует во всем и все вещи сотканы из света. Как если бы мы включили лампочку в своей темной комнате и все вещи были бы Познаны мгновенно вне времени и пространства.

Не-знание расширяет глубину и охват лазерного луча, чтобы он объял весь голографический DVD сразу. Если прежде мы выхватывали узким лучом сознания маленькие пакеты информации, то теперь сознание расширилось достаточно, чтобы постигать всё одновременно. Иллюзия пространства, и времени, и физических объектов обнажена. Преимущество *Не-знающего* состоит в том, что нет движения и нет *другого*.

Отсутствие движения означает, что Он вне времени, а отсутствие *другого* означает, что Он Един. *Не-знающему* некуда идти, и у Него нет желания оказаться где бы то ни было.

Следующие слова Нисаргадатты свидетельствуют о том, что он постиг разницу между Познанием и *Не-знанием*: «Познающий приходит и уходит с познаваемым. Познание есть движение. То, что не знает, свободно».

Опыт восьмой

(Как Не-знать)

Шутка! Хотя действительно можно практиковать *Не-знание*, просто глядя на пустую страницу, я предлагаю тебе начать с чего-то более осязаемого. Выполняй следующее упражнение *без ожиданий*. Не стремись ни к чему конкретному. Просто будь внимателен и позволь опыту протекать своим чередом. Получай удовольствие.

Опыт восьмой

(Как Не-знать)

(Пожалуйста, адаптируй данный опыт к той географической точке, в которой ты сейчас находишься)

Расположившись в кресле, «ощути свое тело», как ты делал в опыте шестом (тринадцатая глава). Можешь закрыть глаза и сосредоточить сознание на разных частях тела по очереди, а можешь осознать все тело сразу. Подожди пять-десять минут, пока не станешь отчетливо ощущать все тонкое тело.

Не открывая глаз, осознай всю комнату и положение своего тела в ней. А теперь пусть твое осознание выйдет из тела и поднимется вверх. Оглянись и посмотри на свое тело, сидящее в кресле.

Затем пусть осознание поднимается дальше — этаж за этажом и через крышу. А теперь еще выше, наращивая скорость. Твой взгляд охватывает все более широкую панораму: двор, район, всю округу слесами, озерами и городами. Вскоре твоему взору откроется весь штат, вся страна, вся Америка — Северная и Южная, — обрамленная прекрасными океанами.

Продолжая ускоренный взлет, наблюдай, как под тобой безмолвно проплывают континенты, увлекаемые неспешным вращением Земли. Планета ста-

новится все меньше, стремительно уносясь вдаль. Тебя обнимает прохладная чернота, и в этой черноте звезды — крошечные точки чистого ясного света.

Вот мимо тебя промчалась безмолвная Луна и скоро тоже превратилась в точку света на фоне Земли. Еще немного — и сама Земля затерялась в кипении звезд. Хотя ты продолжаешь ускоряться, такое чувство, будто ты дрейфуешь на месте — это из-за того, что пространство слишком необъятно.

Теперь ты пролетаешь совсем близко от невысимо огромного Солнца. Но и оно стремительно обрушивается в бездну и уравнивается в размере с другими звездами.

А ты все ускоряешься, наблюдая, как триллионы звезд сливаются в единую структуру нашей галактики. Вот уже и галактика сжалась в точку — одну из многих точек-галактик в черноте Космоса, — и скоро ты ее теряешь среди триллионов таких же огоньков.

Ты уносишься все дальше и видишь, что галактики образуют некую овальную структуру. Это Космическое Яйцо звездного света — всемироздание. Удаляясь, оно становится все меньше, пока не превращается в светящуюся пылинку на бесконечном бархате мрака.

Наконец и эта пылинка исчезает из виду, и перед твоим осознанием предстает... Ничто.

Осознавай Ничто так долго, как хочешь. Фактически, ты не можешь контролировать продолжительность осознания Ничто. Не-знание автоматически вернется к Я-осознанию. Когда это произойдет, пусть твое осознание вернется в комнату, где ты сидишь, ощущая свое тело.

В течение некоторого времени осознавай вибрацию Ничто в твоём теле. Затем в мгновение ока позволь

комнате и твоему телу вновь раствориться в Ничто.

Когда твое осознание наполнится другими мыслями, ты сможешь вернуть его в комнату и в осознание тела, а затем снова в Ничто.

Делай это без напряжения, со свежим умом. Как только ощутишь, что приходится прилагать малейшее усилие, остановись и отдохни. Ты сделал все отлично. Похвали себя и займись повседневными делами. Хотя это упражнение даст результаты сразу же, однако некоторые глубокие последствия проявятся лишь со временем и без всяких активных усилий с твоей стороны.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ЧЕТЫРНАДЦАТОЙ ГЛАВЫ

Как Не-знать

- Чего не обнаруживает наше сознание, того не существует.
- *Ничто* не пусто.
- Движущаяся мысль не в силах понять неподвижную Вселенную.
- Все знание есть невежество.
- Когда *Истинное Я* осознает себя — это *Познание*.
- *Истинное Я* существует лишь тогда, когда есть что осознавать. Познающий (*Истинное Я*) приходит и уходит с познаваемым.
- Для того чтобы *Истинное Я* могло Познать *Ничто*, ему нужно *стать Ничем*.
- Когда *Истинное Я* полностью сливается с *Ничто*, оно Познает все мироздание как иллюзию, сотканную Ничем.
- *Не-знание* осуществляется тогда, когда *Истинное Я* наблюдает свою собственную сущность (чистое осознание) как сущность всего.

Глава 15

КОГДА ТЫ СТАНОВИШЬСЯ ПРОСВЕТЛЕННЫМ

Страдания порождают идею о том, что ты каким-то образом можешь избежать страдания, если будешь действовать строго определенным образом — и никак не иначе.

Карл Рениц

Вполне возможно, что после пробуждения ты будешь жить точно так же, как и до. Фактически, так происходит с большинством просветленных.

Тоци Пирсоне

«Я эсть то, что я эсть»*

Первая глава началась с высказывания моряка Папая — одного из моих любимейших философов XX столетия. Папай активно участвует в борьбе между силами добра и зла, пресекая домогательства своего противника Блуту к восхитительной Оливе Ойл. Несмотря на то что все дни его исполнены борьбы, Папай никогда не теряет себя. Очевидно, вне зависимости от того, одерживают ли верх силы добра или силы зла, Папай никогда не теряет из виду свое *Истинное Я*. Подтверждением этому служит то, насколько часто он повторяет фразу: «Я эсть то, что я эсть». Наш герой обладает особого рода духовной силой, которая питает его силу физическую (правда, периодически этому способ-

* В оригинале: "I yam what I yam."

ствуется еще и банка шпината). Тогда как при помощи одной гипертрофированно развитой руки он сражается с силами зла, другой ему приходится тащить груз посредственности. Взять хотя бы Вимпи, чья единственная цель и задача в жизни — потакание своей неутолимой страсти к рубленой говядине. В то время как вокруг бушует битва вселенских сил, толстяк Вимпи то и дело, как ни в чем не бывало, спрашивает у кого-нибудь из участников сражения: «Не одолжишь ли ты мне до вторника доллар на гамбургер?»

Таким образом, Папай и Вимпи представляют два мнимых пути — духовный и материалистический. И делая выбор между этими двумя путями, человечество в массе своей собралось вокруг плаката с лозунгом «Одолжите мне доллар на гамбургер». Все выглядит проще простого: возьмем займы денег, потратим их, а потом возьмем займы снова, чтобы вернуть то, что взяли сейчас. Папай же, очевидно, выше всего этого — он прочно пребывает в *Истинном Я*.

Мало кто из нас живет в стороне от мира. Но это не мешает нам восхищаться теми, кому это удается. Однако существует и третий мнимый путь — своего рода сочетание первых двух. На этом пути мы встречаем сумеречных путешественников, которые в теории отвергли «материалистическое» существование, но не сумели полностью отказаться от него на практике. Взгляд этих путешественников твердо сосредоточен на будущем. Там они планируют встретиться, усилив весь путь благодаря упорной сосредоточенности и верности силам добра — своему *Истинному Я*. Они верят, что однажды их непокорные мысли и дела мгновенно или постепенно придут в согласие с мыслями и делами Вселенского Разума и их страдания закончатся.

По какому из этих трех путей идешь ты? Можешь не отвечать. Это вопрос-ловушка. В предыдущем абзаце я не зря использовал словосочетание «мнимый путь». Мы уже затрагивали идею пути без пути, однако сейчас настало

время раз и навсегда покончить с иллюзией какого бы то ни было пути к безмятежности. Я намеревался встретить тебя на полдороге — в исходной точке, откуда мы можем исследовать разломы сознания.

Каждый из нас видит срез жизни, отличный от всех других. В начале этой книги мне приходилось обсуждать очень общие темы, созвучные дивному разнообразию людских взглядов. Идеи и упражнения, составляющие эту книгу, в чем-то подобны воронке. В своей верхней части эта воронка собирает многочисленные мечты, философские системы и модели жизненного опыта, затем она закручивает их все в водовороте, перемешивает и выводит через очень узкое устье вниз. Я обыграл твою мнимую потребность в пути. Я постарался предложить тебе комфортные идеи — чтобы они были тебе знакомы, но в то же время немного расширяли границы воображения и обогащали опыт. Я побуждал тебя играть с игрушками твоего сознания так, как тебе нравится. Подготавливая тебя к этой последней главе, я снова и снова высказывал мысль о том, что «не нужно никуда идти и ничего делать». Если это верно, тогда в общем-то отпадает потребность в каком бы то ни было пути и видится несостоятельным предположение, что в будущем жизнь станет почему-то лучше, чем сейчас.

Есть несколько замечательных учителей, которые сразу переходят к сути дела и с самого начала учат о «совершенстве настоящего». Они полагают, что нет ничего, чему они могли бы тебя научить, и нет ничего, чему ты мог бы научиться. Они отнимают твои философские одежды, и ты остаешься обнаженным перед истиной. Я не принадлежу к числу таких учителей. Мне нравится возводить философские мосты и смотреть на те умы, которые идут по ним. Это нравится мне, и это доставляет удовольствие многим из вас. Ни один из путей не лучше других. Ведь, в конце концов, мы знаем — или скоро узнаем, — что не существует пути,

ведущего к безмятежности. Я просто делаю то, что делаю. Или, как говорит Папай, «Я эсть то, что я эсть».

И я, и ты, и эта книга — все мы существуем с единственной целью: *быть*. Поначалу принять эту идею бывает сложно. Кому-то настолько сложно, что человек начинает возбужденно возражать или просто уходит прочь, покачивая головой. Однако когда мы спокойно анализируем свои мысли, и действия, и жизнь в целом, нам становится ясно, что в нас есть нечто большее, чем мышление и действие. Мы видим, что нет никакого Божественного замысла — только Божественное присутствие. Или, точнее, одно только Присутствие, делающее все вещи божественными. И в конечном счете даже это Присутствие растворяется в *Не-знании*. Поэтому давай выбросим мышление из головы — от него одна только головная боль — и приготовимся к более глубокому исследованию этого абсурдно-возвышенного знания о *Не-знании*.

Свобода воли и предопределенность

Спор между теми, кто верит в свободу воли, и теми, кто верит в предопределенность, ведется, наверное, с тех самых пор, когда пещерный мужчина впервые женился, а потом пошел в соседнюю пещеру посмотреть с приятелями матч и засиделся допоздна. Разногласия между концепциями свободной воли и предопределенности обусловлены тем, что мы пытаемся разобраться во всем этом с позиций обыденного сознания. Обыденное сознание, как ты помнишь, — это сознание, отфильтрованное через эго. Оно разделяет мир на вещи. Оно видит различия и оценивает их как полезные или вредные.

Спор о свободе воли и предопределенности не может быть разрешен, пока мы смотрим на вещи глазами обыденного сознания. И он угаснет лишь тогда, когда в нас про-

будится сознание *Истинного Я*. Такое осознание означает осознание неизменности — *а свобода воли и предопределенность могут существовать лишь в условиях перемен*. Сточки зрения *Истинного Я* они — мертвые семена, не способные дать ростки противоречий. Фактически, Я-осознание навсегда растворяет любые противоречия. И вот как это происходит.

Проблема свободы воли

Когда ты пьешь апельсиновый сок из картонного пакета, или причесываешь волосы, или разгадываешь кроссворд — кто выполняет это действие? Ты говоришь: «Я пью», «Я причесываюсь», «Я вписываю слова в клетки». Но веришь ли ты в то, что действительно выполняешь эти действия? Если веришь, значит, здесь имеет место случай, когда это манипулирует обыденным сознанием. Если, выполняя то же самое действие, ты знаешь, что оно происходит помимо твоей индивидуальной воли, значит, ты осознаешь свое *Истинное Я*. Все происходит в точности одинаково — разница лишь в том, кто считает себя автором действия.

И в этом единственное различие между человеком «непросветленным» и «просветленным». Нет никаких небесных колоколов, нет ангелов, поющих тебе хвалу. Им не нужен повод для торжества — они и так торжествуют. Такая у них — у ангелов — природа. То, что носит название «просветление», — всего лишь сдвиг восприятия от я к не-я.

Если ты вбил себе в голову, будто можешь что-то сделать, чтобы пробудить этот сдвиг, — забудь Побуждение что-то делать исходит от эго и обрекает делателя на вечное действие. У тебя это состояние либо есть, либо нет. Однако не спеши признавать себя побежденным. Любое замешательство или недоверие — всего лишь уловка, которую эго использует, чтобы выиграть время и попытаться еще раз до-

казать, что ты (то есть эго) контролируешь свой мир. Однако возможно, что к концу этой главы ты будешь воспринимать вещи иначе.

Один из признаков того, что ты пребываешь в состоянии обыденного сознания, — это неготовность принять мысль о том, что ты ничего не можешь сделать для достижения состояния Я-осознания. И именно тогда, когда ты в полной мере примешь тот факт, что ты ничего не можешь сделать, в тебе проснется Я-осознание. Ты узнаешь его по ощущению безмятежности и легкости.

Давай начнем с вопроса: «Уверен ли ты, что действительно обладаешь свободной волей?» Если да, то докажи это, подняв руку. Поднялась ли твоя рука, следуя приказу? Поднялась? Вот тебе прекрасный пример, подтверждающий иллюзорность свободной воли. Понятно, что я над тобой подшучиваю, но это ничего не меняет. Если ты думаешь, что поднял руку по собственному решению, значит, тебя водит за нос твое эго. Давай изучим функционирование так называемой свободной воли более внимательно.

У кого возникла мысль, приведшая твою руку в движение? И опять ты говоришь: «Я породил эту мысль. Затем мысль задействовала необходимые механизмы в теле и рука поднялась». А теперь ответь: откуда взялась эта мысль? Ты ее осознанно сгенерировал? Или в ответ на мое предложение ты подумал: «Он хочет, чтобы я поднял руку. Я это могу». Потом ты посмотрел на свою руку, и она поднялась. А впоследствии, вспоминая об этом, ты говоришь: «Я поднял свою руку».

Из того, что ты думаешь о движении своей руки и наблюдаешь соответствующее движение, еще не следует, что именно ты двигаешь рукой.

Вполне возможно, что это произошло бы в любом случае, а тебе просто случилось присутствовать при этом действии и наблюдать за ним.

Начнем с того, что именно я подкинул тебе мысль о том, чтобы поднять руку. Так что можно сказать, что твою руку привела в движение *моя* мысль. Тогда возникает естественный вопрос: откуда эта мысль пришла ко мне? Тут имеет место своего рода цепная реакция, находящаяся вне нашего контроля. Такого типа реакции наполняют все мироздание, и мы не осознаем их. Каждое действие связано по цепи с неким источником. Нам известно, что началом всех вещей является *Ничто*. А мы осознаем лишь те действия и реакции, которые имеют место в нашем крохотном уголке Вселенной. Разве нет? Наш ограниченный взгляд изолирует нас и наделяет собственнической позицией. В силу ограниченности своей точки зрения мы не замечаем исходных причин нашего нынешнего положения и всех далеко идущих следствий этих причин. В результате у нас возникает ощущение, будто мы контролируем ситуацию — по меньшей мере в нашем маленьком уголке мироздания. Иными словами, мы приписываем себе заслугу за то, что исходит из Источника.

«Но, — возразишь ты, — если я не захочу поднимать руку, то не буду». Та же самая логика применима и здесь, только в негативной форме. Какие цепи событий во Вселенной предшествовали твоему решению? Откуда пришла мысль «не поднимать» руку?

Заметил ли ты, что каждая мысль или действие является реакцией на предыдущую мысль или действие? Ты чешешь нос, реагируя на то, что он у тебя зачесался. Ты делаешь выдох потому, что перед этим вдохнул. Ты сердисься, грустишь или влюбляешься в соответствии с тем, как твоя генетическая структура взаимодействовала со средой от рождения и до нынешнего момента.

Если ты действительно обладаешь свободой воли, то у нас есть все основания спросить, насколько она сильна и как далеко распространяется. Если ты обладаешь свободой воли, то действует ли она постоянно? А что, если твоя рука

затекла, пока ты читал книгу, и, когда ты попытался ее поднять, она осталась лежать на столе, как кусок говядины? Ты бы удивился? А если бы ты принял решение не двигать рукой, но она бы вдруг рефлекторно поднялась, чтобы прихлопнуть комара, усевшегося тебе на нос?

Из того, что свет зажигается почти каждый раз, когда ты щелкаешь выключателем, еще не следует, что ты контролируешь процесс. Ты можешь дать своему пальцу волевою команду щелкнуть выключателем, но он не попадет по клавише или тебя отвлечет звонок в дверь и ты вообще забудешь о том, что хотел включить свет. Единственное, что ты можешь сказать уверенно, — это то, что у тебя возникает мысль выполнить то или иное действие. А завершается ли действие так, как ты задумал, — полностью вне сферы твоего влияния.

Кто думает мысль?

Итак, сфера влияния свободной воли сократилась до мысли, которая может послужить толчком для начала того или иного процесса, но не контролирует результаты. Если бы эта тонкая ниточка свободной воли порвалась, мы бы утратили всякую надежду на обладание индивидуальной свободой воли. А утрата надежды, как мы уже знаем, — это хорошо.

Помнишь, как мы наблюдали зазор между мыслями, а затем продолжали наблюдение и после того, как мысли начинались снова? Мысли спонтанно появляются и исчезают на экране сознания без волевого усилия с твоей стороны. Они появляются ниоткуда или, я бы сказал, из *Ничто*. Затем, после того как мысль уже долю секунды присутствует в сознании, откуда ни возьмись выскакивает я и заявляет, что эту мысль создало оно. Но ведь мысль, несомненно, была

уже до того, как *я* заметило ее и решило заявить о своем авторстве.

Еще не убежден? Давай посмотрим, из чего ты сделан — что составляет *я*. Частым гостем в доме Нисаргадатты был Рамеш Балсекар*, автор многих книг о взаимоотношениях между *я* и *Я*, как мы определили их в этой книге. В своей книге «Мир и гармония в повседневной жизни» Рамеш говорит, что *я* подобно компьютеру. Компьютер получает входящие данные, а затем производит исходящие данные в соответствии со своей программой. Компьютер не контролирует ни входящие, ни исходящие данные. Он лишь делает то, что определено программой. Балсекар утверждает, что люди очень похожи на компьютеры, за исключением того, что у них есть эго, которое присваивает себе авторство на входящие и исходящие данные. Это единственное различие.

И Рамеш подтверждает свои утверждения следующими рассуждениями. Мы — результат союза между сперматозоидом и яйцеклеткой, изначально пребывающих вне нашего влияния. Мы вышли из лона, укомплектованные генетическими программами, которых не выбирали, и попали в среду, которую не контролируем. Среда подает впечатления (входящие данные) в компьютер тела-ума, составляющий наше *я*. Там автоматически осуществляются реакции, порождающие мысли, желания, надежды и мечты. Затем исходящие действия попадают в среду, которая в свою очередь так или иначе реагирует, и весь процесс повторяется с самого начала. В каждый текущий момент ты просто реагируешь на явления мира — реагируешь как совокупность генетических свойств, откорректированных внешней средой. У тебя нет выбора. Ты вынужден мыслить и реагировать именно так, как ты это делаешь. Разве может быть иначе?

* Рамеш Балсекар. Так уж случилось, что... М: София, 2004.

Например, если ты решил стать более духовным, то это волевое действие явилось прямым результатом твоей генетической структуры и влияния среды. Если ты решил на все плюнуть и отправиться на необитаемый остров, это результат твоей генетической структуры и влияния среды. Если ты решил клянчить у людей деньги на гамбургеры, обещая вернуть их до вторника, это результат твоей генетической структуры и влияния среды. Теперь ты видишь, что контролируешь ситуацию гораздо в меньшей степени, чем предполагал? Как ты можешь действовать вне генного программирования и влияний окружающего мира? Любая твоя мысль и любое действие является прямым результатом уникальной конфигурации из генетического оборудования и программного обеспечения, составленного средой. Из соединения этих двух факторов и образуется то, что мы называем своим я.

Если мы продолжим эту линию рассуждений, то нам придется спросить, откуда взялись наши гены и среда. Откуда они берут начало? Очевидно, их источник тот же, что и у всех вещей: *Ничто*. *Ничто* пребывает одновременно за пределами всех вещей и внутри всех вещей, включая наши гены и среду. Знать об этом мы можем только интуитивно. Мы видели, что самые древние духовные тексты и самые современные научные теории указывают на одну и ту же мнимую вселенную, источником которой является пустота-Ничто. Все мироздание представляет собой отражение бесконечного разума этого Источника. Каждая мысль, эмоция, субатомная частица или материальный объект — все они купаются в этом бесконечном разуме. В природе нет ошибок и, как оказывается, нет их и в мире людей. Ошибки и проблемы — всего лишь феномены восприятия. Даже то, что мы воспринимаем как несовершенство, в действительности суть проявления совершенства. Никакие действия — независимо от того, где и когда они

совершаются, — не могут выходить из сферы влияния этого бесконечного Разума.

Карл Ренц в своей книге «Миф о просветлении» формулирует это так:

«Ты просто заметь, что все твои свершения происходят сами собой. Они происходят сами по себе, и тебе не приходится принимать решений. Ты боишься, что без твоего решения ничего не произойдет, но это выдумки». И далее Карл развивает эту мысль: «От тебя ничего не зависит ... Каждая идея спонтанна, каждое решение приходит ниоткуда, падает с неба, является из великой запредельности. Оно не имеет цели. На самом деле — ничто не имеет цели».

Проблема — если это можно так назвать — состоит в мысли о том, что мы можем творить. Вот, например, представь себе, что ты свернул из бумаги самолетик и запустил его через комнату. В самом глубоком смысле: откуда взялись вода и земля, благодаря которым выросло дерево, ставшее сырьем для изготовления бумаги? Почему самолетик приземлился именно там, где приземлился, а не в каком-то другом месте? Что пробудило синаптические процессы в мозгу, породившие мысль свернуть бумагу именно таким образом? Источником всего этого является *Ничто*. И если мы думаем иначе, то лишь потому, что наш взгляд на мир чрезвычайно узок.

Есть то, что есть...

В теории все выглядит очень гладко, однако как этот сдвиг восприятия от положения творца к положению пассажира проявляется в нашей повседневной жизни? Позволь привести тебе пример... При этом не жди фейерверков — в опыте, о котором я сейчас расскажу, нет нарочитой ярко-

сти, поэтому на многих эта история не производит никакого впечатления.

Однажды я обедал с сотрудником и разговор зашел о мнимых проблемах на работе. Он стал жаловаться на конфликтных коллег и рассказывать о создаваемых ими негативных обстоятельствах. Его очень расстраивало, что он не может выполнять свою работу так, как считает нужным. Я понимал его ситуацию, соглашался и рассказывал о собственных бедах — о том, как меня тоже ограничивают обстоятельства. Затем (не зря же я десятки лет занимался «духовными практиками») я услышал внутри тихий голосок: «Не стоит жаловаться, Фрэнк». Тогда я стал привычно смягчать свои комментарии и следить за мыслями. Я начал вести себя так, как, на мой взгляд, должна вести себя чистая душа, свободная от негативного багажа. И еще во мне проснулось чувство вины из-за того, что вначале я поддался негативным чувствам. Фактически, «став хорошим», я почувствовал себя еще хуже, чем тогда, когда непринужденно проявлял негативность. Чего я в тот момент не ощущал, так это безмятежности. А это вернейший признак того, что в моем мире не все в порядке.

Затем произошел еще один сдвиг. Я понял, что устал от попыток соответствовать некоему идеалу — быть кем-то, кем я не являюсь. Как будто мой ум глубоко вздохнул и сдался тому, что есть. Без всякого волевого усилия я просто осознал, что все происходящее исполнено совершенства в таком виде, как оно есть. И негативные эмоции, и попытки себя контролировать, и это осознание совершенства — все в равной мере обоснованно. Я был настроен негативно в силу того, что так уж устроено мое я. И «хорошим» я пытался быть по той же причине. Естественно, все происшедшее было результатом генетической предрасположенности в сочетании с обучением — но было в этом и что-то еще. Мой внутренний диалог, наша беседа о проблемах на рабо-

те, пятно на фартуке официанта и каждое слово в гомоне людей, сидящих за столиками, — все было совершенно. И я не имел к этому ни малейшего отношения. И тут я заметил, что пребываю в состоянии безмятежности. Оно охватило меня вместе с ощущением благоговения перед абсолютной обыденностью происходящего.

Беседа продолжалась, и время от времени я ловил себя на словах, которые только что показались бы мне негативными. Иногда я пытался как-то исправить направление своих мыслей, а иногда просто наблюдал, как приходят и уходят негативные мысли и слова. В любом случае все они пребывали в полном согласии со всеми остальными вещами в мироздании — известными и неизвестными. В конце концов, сделал все это не я. Я словно умыл руки, отстраняясь от всей этой «жизни», — просто расслабился внутри своего *Истинного Я* и наблюдал, как мой мир являл один обыденный миг за другим. Все они принадлежали Источнику, а я был только зрителем, наблюдающим это чудо. Я был зрителем, но не посторонним. Наоборот, я был вне того, что наблюдал, и одновременно являлся неотъемлемой частью всего этого. Была какая-то странная естественность в знании, что ничто в этом мире не сотворено, кроме видимости творения, которое разворачивается передо мной и перед моим приятелем, сидящим напротив.

Наша беседа шла своим чередом, и я сомневаюсь, что он заметил мое пробуждение — разве что на каком-то тончайшем уровне, где все мы интуитивно ощущаем правильность мира. Он был явно озабочен тем, как пойдут дела на работе. Не помню, какие именно обстоятельства вызвали его озабоченность, но теперь я уже не видел проблем. Он сделал паузу и посмотрел на меня в ожидании подтверждения его позиции. Мой ответ был прост. Я сказал: «Есть то, что есть». И мы продолжили беседу. В основном она шла как и прежде, за исключением того, что я теперь был безмятежен.

Несколько дней спустя на работе во время напряженного собрания, где кипели жаркие споры, я услышал, как он сказал разнервничавшемуся коллеге: «Есть то, что есть» — и улыбнулся умиротворенной улыбкой, как будто только что осознал обыденность этого мира.

Если у тебя возник вопрос, почему дела обстоят так, как обстоят, это свидетельствует о желании заглянуть за пределы своего сектора жизни и познать первозданный разум и общее устройство Вселенной. Нам почему-то кажется, что, если мы сумеем понять космический разум, это поможет нам понять и свой собственный. А отсюда уже рукой подать до устранения всех проблем в нашей жизни, после чего можно будет всегда жить в мире и гармонии.

Благородное начинание, однако абсолютно бесплодное, и оно только усиливает позиции эго, стремящегося собрать побольше кусочков, чтобы слепить из них нечто целостное. Однако тебе это не нужно. Тут приходит на ум фраза: «Не пытайся исправить вещь, если она не поломана». Если мы чувствуем себя незавершенными, то немедленно беремся решать какую-то мнимую проблему — исправлять ситуацию. А ведь Космос просто подшучивает над нами — мыслящими существами. Ведь только мысль о том, что мы не завершены, заставляет нас ощущать себя незавершенными. Стоит избавиться от этой мысли, и ты сразу же осознаешь, что *все обстоит именно так, как должно обстоять*.

Ты уже завершен — не потому, что я так говорю, но потому, что это факт. Как может продукт Завершенного быть незавершенным? Что более вероятно — то, что ты несовершенный продукт совершенного Творца, или то, что ты просто пока еще не осознал свою связь с этой безграничной полнотой и свое совершенство?

Все эти вопросы «как» и «почему» не нуждаются в ответе. Все в этой огромной и прекрасной Вселенной есть так, как есть, просто потому, что так оно и есть, — вот и все. В от-

ношении того, что есть, не может быть никаких споров. Как можно утверждать, будто того, что есть, нет? Может быть, ты просто по рассеянности сунул свою безмятежность в карман, желая освободить руки для того, чтобы копаться в собственных мыслях и вещах в поисках безмятежности? Единственное, что стоит между тобой и безмятежностью, — это мысль о том, что жизнь нуждается в исправлении.

Прими факт, что жизнь представляет собой то, что есть, и прекрати борьбу за то, чтобы ее изменить. И тогда на смену борьбе придет безмятежность. Конец истории, конец страданиям.

Оставь в покое

Прежде чем мы двинемся дальше, нужно обсудить еще один вопрос. Я помню, что в начале этой главы мы говорили о мироздании так, как будто оно материально и подвижно. Я сделал это для того, чтобы построить мост к следующей идее, которую мы должны рассмотреть в ходе нашей дискуссии о свободе воли и предопределенности. Рассмотрев ее, мы окончательно похороним детерминизм. Для этого нам потребуется сделать огромный шаг за пределы обыденного сознания — но совсем ненадолго.

Ты можешь сказать, что, поскольку мы исключили свободу воли, осталась только предопределенность. Но в совершенном мире нет ни того, ни другого. Мы уже говорили на эту тему в четырнадцатой главе, однако давай вкратце повторим.

Помнишь голографическую DVD-модель? (Перестань ворчать!) Согласно этой модели, Вселенная статична. Иллюзия движения порождена обыденным сознанием — именно оно создает ощущение, будто мироздание развивается в направлении некой высшей божественной цели. В действительности же никакого развития нет. Мироздание, как оно

есть, вполне завершено. Существование движущихся объектов — иллюзия. Вселенной не нужно никуда двигаться и ничего делать. Стоит понять это, и тебе тоже не нужно никуда двигаться и ничего делать. И это осознание проявляется как безмятежность.

А свобода воли и предопределенность — всего лишь идеи, основанные на движении. Кто-то говорит, что мы контролируем собственные поступки, а кто-то отрицает это. На самом же деле контролировать вообще нечего. А это означает, что идеи о свободе воли, и о предопределенности, и даже о том, что ни того, ни другого не существует, — всего лишь порождения иллюзии. Иллюзия движения возникает в результате того, что обыденное сознание мчится через мнимое мироздание. Когда обыденное сознание превращается в Я-осознание, вопрос о контроле и подконтрольности отпадает. Единое становится Единым. И желание контролировать или быть под контролем меркнет в свете безмятежности.

Я знаю, что избыток такого рода абстракций может утопить читателя, и, как я уже говорил выше, мне хочется построить максимально короткие мосты между концепциями. Однако для того, чтобы завершить разговор о предопределении, нам просто необходимо было выйти в пространство за пределами движения. А теперь давай вернемся на более привычную территорию, чтобы забить последний гвоздь в крышку гроба обыденного сознания.

Делаем или не делаем?

В моем сознании то и дело всплывает фраза из одной старой песни: «Делаем или не делаем?» (*Do we do or do we don't?*) Не знаю, почему эти слова засели у меня в голове, но они всплывают из подсознания всякий раз, когда я обдумываю парадокс пути без пути.

Какой смысл читать эту книгу, если я то и дело повторяю тебе, что *путь к безмятежности не существует*? Неужели для этого нужно было написать целый том? Может быть, тебе следовало закончить чтение на первой главе, где я упомянул об этом впервые? Или достаточно было прочесть только последнюю главу и все встало бы на свои места? Это неизвестно, ибо мы наверняка знаем лишь одно: *все, что ты сделал, правильно, ибо ты это сделал*. Никогда не случалось так, чтобы сделанное тобой не было безупречно в данной ситуации — независимо от того, что думаешь об этом ты сам, твоя мать или твой начальник.

Следовательно, ты не можешь поступить неправильно. Хорошо и плохо — понятия относительные и произвольные; все зависит от толкования. Не существует безусловного зла, и, когда ты признаешь совершенство того, что есть, вопрос о том, хорошо ты поступаешь или плохо, вообще не стоит. Это еще одна степень твоей свободы. И не последняя.

Если ты не можешь поступить плохо, то не может и никто другой. И вместо того, чтобы натужно пытаться следовать наставлению «любить ближнего своего», при этом закипая злобой всякий раз, когда тебе приходится убирать во дворе после соседской собаки, — ты исполняешься любви, абсолютной и непринужденной. Проблемы возникают тогда, когда локализованное *я* принимает вещи на свой счет. Тогда твой сосед поступает плохо, и его собака... и вообще всякий, кто станет спорить с тобой, поступает плохо и заслуживает твоего гнева.

Если же ты сдаешься тому, что есть... тебе все равно приходится чистить газон, однако ты не принимаешь происшедшее на свой счет. Помни: нам не дано узнать, какая цепь событий преподнесла тебе этот маленький подарок. Но ты можешь знать, что за ним стоит разум и любовь всего мироздания. Этот дар — из твоих же рук, а также из рук твоего соседа, и из рук... вернее, ну, скажем, из лап его собаки.

Десять Заповедей предписывают: делай то, не делай этого. Твои родители, школьные учителя, приятели, родственники и сотрудники постоянно твердили: делай то, не делай этого. Даже Кинслоу наставлял тебя, что делать, а чего не делать, а теперь вообще советует не делать ни того, ни другого. Десять Заповедей и все остальные дают тебе относительные советы — дескать, следование им может вывести тебя за пределы мира относительности и привести к безмятежности.

Затем Кинслоу утверждает, что никакие техники не дадут тебе безмятежности «Боже правый, у меня совсем голова кругом идет», — говоришь ты, бессильно падая на колени перед алтарем недоумения. Крепись, мой друг. Тебе вот-вот откроется последний фрагмент головоломки безмятежности.

Да, это верно, что не существует техник, которые позволяли бы обрести устойчивую безмятежность .. в случае, если не считать техникой «не-делание». Обычно мы определяем «технику» как способ что-то делать. Однако проблема поиска безмятежности состоит в том, что мы можем обрести ее лишь тогда, когда перестаем делать что бы то ни было для ее обретения. Мы не должны ни искать ее, ни желать ее, ни даже думать о ней. Единственная возможность обрести безмятежность состоит в том, чтобы осознать, что ты ничего не можешь сделать, чтобы найти *ее*. *Нужно прекратить усилия и полностью принять свою жизнь как она есть — лишь тогда ты в другом осознаешь присутствие безмятежности*

Именно в этом, дамы и господа, состоит техника обретения безмятежности. Это техника без техники, путь без пути — разрешение парадокса безмятежности.

Когда обретаешь Я-осознание

Когда ты полностью примешь тот факт, что не контролируешь свою жизнь, и комфортно расположишься в уютном кресле *Истинного Я*, твоя жизнь останется практически

такой же, как сейчас, но в то же время глубочайшим образом изменится. Итак, ты обретишь Я-осознание (то есть осознание своего Я) — но что это означает в терминах повседневной жизни? Давай разберемся.

Как ты будешь себя вести, когда обретишь Я-осознание? Ответ: в соответствии со своими генетическими склонностями и воспитанием. Совершенно верно: в основном ты будешь вести себя так же, как и до пробуждения Я-осознания. Возможно, ты станешь немного мягче, добрее, человечнее. Однако не стоит возводить свое *Истинное Я* на пьедестал, отделяя его от всего остального мироздания. Именно элемент некой обычности — я бы даже сказал обыденности — заставляет Я засиять в полную силу.

Мне знакомы Я-осознающие ворчуны, курильщики, храпуны и толстяки. (Это все не в одном человеке сразу.) Они любят вкусную еду, секс, деньги, быструю езду и телевизор. Короче говоря, эти люди ничем не отличаются от всех остальных, помимо одной тонкой, но фундаментальной черты: они в полной мере *принимают* жизнь. Но человеку, объятому страданиями, трудно оценить эту черту по достоинству. Нам проще заметить что-то внешнее, что-то бросающееся в глаза — именно поэтому люди с таким почтением относятся к вкрадчивым и кротким святошам. Людям кажется, что такое поведение является продуктом Я-осознания. Однако это не так, — не так, как мы обычно думаем. Существует расхожее заблуждение, что просветленный говорит неспешно, ходит неторопливо, всегда улыбчив, не подвержен настроениям, безразличен к деньгам и невосприимчив к переменам погоды. Да, такие просветленные существуют, но я готов поспорить, что они были неторопливыми и улыбчивыми и до того, как всей душой приняли все, что есть. Мы все знаем людей, которые от природы человеколюбивы и щедры — просто такие уж они есть, так проявляется их малое я. И, когда они обретаю

Я-осознание, все эти качества остаются при них — разве что чуть-чуть усиливаются.

Склонность ставить просветленных людей выше себя, приписывая им некоторые идеализированные черты характера, порой играет с нами злую шутку. Такое отношение заставляет опустить руки тех искателей, которые пытаются подражать этим уникальным душам, но не преуспевают. Между тем спокойные и кроткие Я-осознающие ничем не лучше своих деятельных и шустрых сотоварищей. Однако мы отворачиваемся от вторых и признаем лишь первых, делая из них некий плакатный образец просветленности. При этом представители обоих типов в равной мере способны стать Я-осознающими личностями, и их поведение при этом будет определяться генетической предрасположенностью и влиянием среды. Тем из нас, кто все еще вовлечен в отчаянную борьбу со своим характером, следует уяснить это и отбросить свои предрассудки в отношении просветления. Причем это нужно не просветленным, а самим же ищущим. Людей, уже достигших Я-осознания, не слишком волнуют предрассудки окружающих.

В своей книге «Приглашение к пробуждению» Я-осознающий Тони Парсонс предостерегает: «Нам следует отбросить все свои косные представления о просветлении, — например, веру в то, что оно наделяет человека безупречной праведностью и чистотой, а также дарует блаженство. Жизнь идет своим чередом. Порой я сержусь или нервничаю... Но когда это ущербное состояние прекращается, я быстро возвращаюсь к всеобъемлющему приятию, когда любое ощущение разделенности улетучивается».

Пробудившись для осознания своего *Истинного Я*, ты все равно ощущаешь гнев, тревогу и другие человеческие эмоции. Ведь ты остаешься человеком! На тебя распространяются все физические и психологические законы, управляющие людьми. Твое тело-ум продолжает чувствовать все,

что ты чувствовал и прежде, — только теперь ты безусловно принимаешь эти чувства как нечто тебе неподконтрольное — естественное проявление того, что есть.

Когда обретишь Я-осознание, тебе может показаться забавным, что очень многие люди не замечают этого. Поскольку их взгляды сосредоточены на будущем или прошлом, им сложно разглядеть нынешнюю благодать, которую дарует им мироздание в твоём лице. В конце концов, задумайся о том, сколь многие люди не оценили значения человека по имени Иисус, когда Он жил среди них... Тогда как одни ищут спасителей, а другие стараются развенчать претендентов на эту роль, ты просто принимаешь и тех, и других, и третьих как естественные проявления того, что есть.

Это ставит перед нами любопытный вопрос. Можешь ли ты поступать плохо, когда осознаешь свое *Истинное Я*? Ответ — «да» и «нет». С точки зрения непосвященных — ответ «да». Они везде видят хорошее или плохое. Так получается потому, что они делят весь мир — вещи, людей и события — на полезное и вредное. Но поскольку ты осознаешь свое *Истинное Я*, твой ответ «нет». *Ты видишь только гармонию.* При таком взгляде на вещи сможешь ли ты сделать что-то плохое? Вселенная просто не допустит этого.

А сможет ли кто-то навредить тебе, когда ты осознаешь свое *Истинное Я*? И опять ответ — «да» и «нет». Очевидно, что тебе можно нанести физический ущерб и даже психологическую травму. Но вред при этом наносится твоему я. Даже обретя Я-осознание, ты все же сохраняешь тонкую скорлупу я. Это — то, что ты считал своей настоящей сущностью, когда жил во фрагментарном мире. Скорлупа я подобна пластмассовому колокольчику. Она вибрирует словами и делами человеческими. Однако ее перезвон слаб и беден. Он не пробуждает в тебе таких сильных страстей, как жажда мести, жадность или чувство вины. Отзвуки прошлого лишь на миг тревожат тишину твоего слияния

с миром. И боль не может надолго проникнуть в глубины этой тишины.

Малому *я* может быть причинен вред, но это лишь на миг пробуждает тебя для осознания, что ты все еще функционируешь в теле-уме, которое подвержено действию всех законов — природных и человеческих. Ты испытываешь гнев, чувство вины, тревогу и всевозможные желания. Но они — лишь оттенки букета в вине. Они эфемерны. Они пробуждают тебя для переживания радости и глубины человеческого бытия.

В этом состоянии доминирует твое приятие всего, как оно есть. В любых как будто бы обидных словах или враждебных действиях ты видишь отражение совершенства. Нет нужды противостоять совершенству. Но если твое генетически уникальное и сформированное под влиянием среды тело все же предпринимает защитные действия — в этом тоже отражение совершенства. Когда ты принимаешь тот факт, что ничего не контролируешь в мире, тогда твои действия больше не принадлежат тебе — как не принадлежали никогда.

Мы здесь обсуждали, каково это — обладать Я-осознанием. Некоторые люди просто спонтанно и мгновенно обретают осознание своего *Истинного Я* — полное приятие того, что есть. Однако большинство Я-осознающих душ целенаправленно шли к этому состоянию в течение некоторого времени. Было бы несправедливо оставлять тебя с ощущением, что внутренний свет просто включается внутри нас одним щелчком. В большинстве случаев Я-осознание включается как бы при помощи реостата — постепенно разгораясь в течение некоторого промежутка мнимого времени. Не могу не подчеркнуть, что это — иллюзия, однако я считаю нужным описать эту иллюзию ради тех из нас, кто пока еще «ни рыба, ни мясо» — то есть пребывает в состоянии между полным невежеством и полным Я-осознанием.

Когда мы начинаем принимать наш мир, как он есть, происходят некоторые очень интересные вещи. Например, твоя жизнь становится более непринужденной и в то же время более сложной. Трудности обостряют твое осознание чистого бытия. Когда осознание чистого бытия обостряется, твоя внутренняя жизнь вступает в битву с внешней. Аллегорическое описание этой борьбы между я и Я дано в последней главе *Бхагавадгиты* (18:37). Именно об этом феномене говорит, наставляя Арджуну, Господь Кришна: «То, что вначале имеет вкус яда, но в конце оказывается нектаром, — это блаженство, рожденное умом, пребывающим в мире с самим собой».

Иисус тоже предупреждал об этом духовном препятствии: «Пусть тот, кто ищет, не перестает искать до тех пор, пока не найдет, и, когда он найдет, он будет потрясен, и, если он потрясен, он будет удивлен, и он будет царствовать над всем» (Евангелие от Фомы 1). Это очень сильные слова, предупреждающие о потрясениях, связанных с обретением Я-осознания. А уж Христос наверное знал о разного рода потрясениях и испытаниях.

Давай внимательно рассмотрим, что предлагает нам Иисус. Итак, нам предлагается искать, пока мы не найдем. Тут все просто. «Найти» означает *осознать то, что есть*. Далее Иисус говорит, что, найдя, мы будем «потрясены». А вот на это «потрясение» нам нужно взглянуть несколько внимательнее.

Ты можешь сказать, что в твоей жизни было довольно потрясений и ты не намерен пополнять их список. «Знаешь, Фрэнк, — проворчишь ты, — когда я буду готов к новым потрясениям, то извещу тебя первым». К счастью, Христос говорит здесь не об обычных наших повседневных потрясениях. Наши бытовые проблемы суть результат *автомыслия* — мы видим части там, где правит Целое. Иисус же говорит о других потрясениях, которые приходят,

лишь когда мы начинаем принимать то, что есть. И в чем же разница?

А разница в следующем. Потрясения, являющиеся результатом *автомыслия*, лишь влекут за собой новые потрясения. *Внутримыслие* успокаивает бурные воды потрясений — однако при этом само же раскачивает лодку. Те потрясения, о которых предупреждает Христос, — результат *очищения*. Если говорить об организме, то это можно сравнить с отказом от кофе или сигарет. В течение некоторого времени ты чувствуешь себя неважно — пока тело избавляется от токсинов и восстанавливает поврежденные органы и системы. Затем, когда токсины выйдут, ты станешь чувствовать себя даже более счастливым и здоровым, чем прежде.

А те проблемы, о которых говорит Иисус, являются следствием очищения более высокого порядка. Когда черезприятие того, что есть, ты «находишь», ты перестаешь быть действующим лицом и становишься инструментом, посредством которого осуществляется действие. Это исключается из уравнения. С позиций чистого бытия твои действия не порождают новых потрясений. Когда ты совершаешь действие в состоянии *автомыслия*, оно всегда создает дисгармонию. Это чистая правда. В состоянии *автомыслия* даже действия, в которых мы склонны видеть лишь доброту и заботу, неизбежно ослабляют, вместо того чтобы нести силу. То же самое действие, выполненное в состоянии *внутримыслия*, всегда способствует гармонии.

Подчеркну, что *внутримыслие*, или *Я-осознание*, — это не процесс, а образ восприятия. Это сдвиг от неприятия до полного приятия жизни в том виде, в каком она являет себя.

По мере того как *Я-осознание* в тебе укореняется и ты все в большей мере принимаешь то, что есть, многое в твоей жизни начинает меняться. Вспомни, как ведут себя железные опилки, попадая в поле мощного магнита. Нечто подобное произойдет и в твоей жизни, пока будет крепнуть твоя без-

мятежность. Опилки, составляющие твою жизнь, — люди, вещи и события — все они придут в движение, и поначалу вокруг тебя может воцариться хаос. Родные, друзья и сотрудники могут почувствовать, что твоя безмятежность подрывает их собственные усилия по возвращению своих страданий. Как именно они отреагируют, зависит от обстоятельств момента, — но какая-то реакция последует. Другим просто покажется, что ты ведешь себя непривычно и странно. Возможно, они не найдут слов, чтобы объяснить, в чем дело, однако твоя метаморфоза будет внушать им беспокойство. Все они — железные опилки в твоём поле порядка.

Автор книги «Священные воды» Фрэнк Хьювет (также известный под именем «Кума»)* писал: «Если ты хочешь, чтобы в твоём мире стало светлее, будь готов и к тому, что станет жарко». Альберт Эйнштейн, который тоже шел этой непростой дорогой, говорил: «Гиганты духа всегда встречают ожесточенное противодействие со стороны бездарей».

«В этой параллельной Вселенной я припаркована наискосок»

Ты и сам станешь чувствовать себя по-новому. Твоя прежняя жизнь тоже состояла из железных стружек. И когда организующая энергия начинает протекать через твою временную жизнь, все, что не согласуется с силовыми линиями безмятежности, просто рушится. Твои дни могут быть то тусклыми и пустыми, то вдруг яркими и динамичными. Как будто некая космическая рука вдруг резко смещает твою точку зрения на мир на пару градусов... Мир остался тот же, а ракурс другой.

На днях, стоя в пробке, я видел наклейку на бампере новенького «шевроле». Я сразу понял, что владелица ав-

* Frank "Kuma" Hewett.

томобилия ощущала многовекторную тягу духовного пробуждения, когда наклеивала эту надпись на свой матовый бампер: «В этой параллельной Вселенной я припаркована наискосок». Более лаконично описать это состояние просто невозможно.

Эти перемены могут быть едва заметными или очень отчетливыми. Они могут произойти мгновенно или растянуться на долгий период времени. А могут обрушиться на тебя, как каменная лавина. Твои предпочтения и потребности станут другими. Не исключено, что изменится круг друзей. Вполне возможно, что вся твоя жизнь встанет вверх тормашками. Ничто для тебя не останется прежним — даже если окружающие ничего не заметят.

Невозможно предсказать, как ты ощутишь этот период очищения, однако одно можно сказать наверняка. Сколь бы большой ни была генеральная уборка в твоём доме, она никогда не окажется тебе не по зубам. Перемены всегда по силам Я-осознанию, которое с ними работает. Баланс всегда смещен в пользу безмятежности.

Это прекрасное испытание — неуютное время, когда старый мир еще разрушился не до конца и в то же время ты еще не в полной мере осознал свою любовь к безмятежности. Может возникнуть ощущение, что ты оказался один в пустыне. Кажется, никто не понимает, что с тобой происходит, — тебе даже поговорить не с кем. Так и должно быть, ибо это путешествие — только твое. Ты учишься *самодостаточности*.

Такой период «одиначества» описан и в Евангелии — сорок дней, проведенные Иисусом в пустыне. Мы помним, как дьявол искушал Христа, чтобы он отвернулся от своего *Истинного Я*. Но что здесь символизирует дьявол? Что символизируют искушения? Дьявол — это твое эго, а искушения — все, что уводит тебя от чистого осознания.

Человек, позволивший себе сигаретку во время дискомфорта периода очищения, когда он бросает курить, мгновенно ощущает облегчение — симптомы табачного голода отступают. Точно так же, когда ты уступаешь искушению и покидаешь пустыню, чтобы вернуться в свой комфортный старый мир, чувства смятения и одиночества могут отступить. Ты можешь вернуться к каким-то своим старым пристрастиям или приобрести новые. Однако это бесполезно, поскольку привычные развлечения уже не приносят тебе того ощущения комфорта, какое давали раньше. Это просто невозможно.

После того как в тебе начало пробуждаться осознание, эти удовольствия кажутся пустыми. Наблюдая, как рушится вокруг привычный мир, ты хочешь спасти его, исправить... Старые мотивации утрачивают смысл. *Сам смысл утрачивает смысл.* Вспоминается часто цитируемая цитата из книги Томаса Вулфа*: «Ты никогда больше не сможешь вернуться домой». Он прав. Когда внутри загорается огонь безмятежности, больше нельзя прятаться за своими мечтами и надеждами. Они превращаются в призраков, лишенных всякой вещественности.

И, как мы уже говорили, это очень хорошо.

Помню, как в детстве с удовольствием пел песенку «Плыви, лодка плыви», когда мы всей семьей в выходные ездили за город. Мы пели ее по кругу — по одной строчке, по очереди. Папа пел и дирижировал, а мы с сестрой составляли хоровую группу заднего сиденья. Сидевшая на переднем пассажирском сиденье мама всегда отказывалась петь с нами, полагая, что кто-то должен пристально следить за дорогой. Запевал всегда папа. Одной рукой он держал руль, а другой ритмично указывал пальцем себе в грудь. Затем он

* Томас Вулф. Домой возврата нет.

оборачивался к нам и указывал пальцем на того, кто должен был подхватить следующую строчку. Мама посматривала то на папу, то на дорогу со смесью восхищения и тревоги в глазах, а мы трое беззаботно мчались вперед, пребывая в состоянии совершенной гармонии.

Лишь много-много лет спустя я осознал всю глубину текста той песенки. В ее наивных словах сосредоточена формула полной безмятежности. Мне очень хотелось бы познакомиться с человеком, который впервые спел ее уставшему ребенку, готовящемуся совершить переход от внешнего сна к внутреннему. Спой ее снова вместе со мной — с невинным Я-осознающим взрослым.

*Плыви, лодка, плыви,
Медленно вниз по реке,
Радостно, радостно, радостно
Жизнь — меньше, чем сон.*

Со временем ты начнешь осознавать, что твой прежний мир — не более чем сон. Он реален ровно настолько, насколько делаешь его реальным ты. Он не может существовать сам по себе — за пределами эго. В этой пустыне между небесами и адом твое зрение начинает проясняться. Ты осознаешь, что надежды и воспоминания — всего лишь сны наяву. Ты готов расслабиться и принять все, что есть, просто потому, что оно есть. Ты готов полюбить.

Ты будешь удивлен

Когда примешь то, что есть, не останется больше проблем, которые были бы тебе не по зубам. Возможно, сначала ты будешь в этом сомневаться, но вскоре расслабишься в надежных объятиях безмятежности, тогда как во внешнем мире будут по-прежнему неистовствовать жизненные страсти. Ты станешь все больше отождествлять себя с тишиной и

все меньше — с активностью. Ты будешь удивляться, почему люди так часто расстраиваются, осознавая при этом, что точно такие же события еще недавно расстраивали и тебя.

Помещенные внутри *Истинного Я*, любые проблемы суть не более чем шаловливые дети, определяющие границы дозволенного. Они не хорошие. И не плохие. Они просто *есть*. Ты наблюдаешь дивные деяния Вселенной, как она есть прямо сейчас. Она в точности такая же, как была всегда, и все же совсем другая. Сейчас она насквозь пронизана неопи-сваемой полнотой безмятежности. И, как обещал Христос, ты «будешь удивлен». А от удивления всего один шаг к тому, чтобы «царствовать над всем».

Царствовать над всем означает принимать то, что есть. Полное приятие всего делает тебя недостижимым для меча страданий. За пределами действия своих органов чувств ты ощущаешь Совершенство. Ты — Совершенство. Обнаружив свое *Истинное Я*, мерцающее в сердце всех сотворенных вещей, ты познаешь Бога. Ты осознаешь свое *Истинное Я* как Бога.

И это еще не все, ибо существует нечто большее, чем Бог. Бог определяется через Его-Ее Творение. Бог существует лишь потому, что существует мироздание. За пределами Бога — *Ничто*. *Ничто* есть абсолютная безмятежность. Тебе не нужно *понимать* Бога или *Ничто*. Тебе не нужно упорядочивать фрагменты своей жизни, чтобы познать Целостность. Нужно лишь одно: *принять то, что видишь*. Это единственная мантра, единственная проповедь безмятежности. Вот так все просто.

Спасибо

Вот, собственно, и все, что я могу сказать о счастье, Я-осознании и обретении внутренней безмятежности — во всяком случае, на данный момент. Прежде чем расстаться, я

хотел бы добавить пару слов личного характера. Я получил огромное удовольствие от нашего общения. На каком-то уровне мы с тобой были незнакомы, когда встретились, — две пылинки, танцующие в одном луче света. Но в то же время я тебя знаю. Я знаю тишину между твоими мыслями. Это и моя тишина. И ты знаешь меня в паузах между ударами сердца и в промежутках между вздохами. Безмятежность, поселившаяся в твоей душе, — это та же безмятежность, которая живет во мне. Я знаю тебя так же близко, как знаю свое Я — свое *Истинное Я*. Я знаю, что за пределами пестрых иллюзий жизни ты и есть мое *Истинное Я*.

Эту книгу я написал ради тебя, и мне очень приятно, что мы встретились.

ОСНОВНЫЕ ТЕЗИСЫ ПЯТНАДЦАТОЙ ГЛАВЫ

Когда обретаешь просветление

- Свобода воли — иллюзия.
- Ты не автор своих мыслей и действий.
- Мысли и действия *происходят*, а затем малое я присваивает их себе.
- Мысли и действия — результат твоего генетического наследия и влияния среды. Оба эти фактора — вне твоего контроля.
- Твое генетическое наследие и влияние среды — результат действия всего мироздания.
- Твой мир и все мироздание совершенны как они есть.
- Просветление есть не что иное, как полное принятие того, что есть и как оно есть.

Глоссарий

Автомыслие. *Автомыслие* есть основанное на привычке мышление без осознания настоящего. Когда ты забываешь о том, что думаешь, и позволяешь беспризорным мыслям определять твои действия, ты осуществляешь *автомыслие*. Оно всегда является устаревшим и деструктивным. Когда ты ведешь свою машину «на автопилоте», не осознавая ничего вокруг, — это *автомыслие*. *Автомыслие* противоположно *внутримыслию*.

Блаженство — см. *чистая любовь*.

Бог. Определение Бога изменяется с изменением уровня осознания. С точки зрения высших сфер *внутримыслия* Бог не является тем или этим. Бог просто есть. Бог — это чистое осознание.

Большое Я — см. *Истинное Я*.

Внутримыслие — мышление, чувствование или действие в состоянии осознания *Истинного Я*. Существует три сферы *внутримыслия*, заключенные друг в друга. Внутренняя сфера — ощущение свидетельствования, когда осознание отделено от мышления, чувствования и действия. Во второй сфере свидетель меньше ощущает свою отделенность от мира, а мысли и вещи утрачивают свою ограниченность и определенность и видятся более дружественными и близкими. В последней сфере *внутримыслия* отделенность свидетеля исчезает совсем, а внешний и внутренний миры сливаются в чистом осознании. У *внутримыслия* есть три основных положительных качества: (1) оно нейтрализует негативную энергию, (2) ослабляет влияние эго, (3) усиливает осознание *Истинного Я*.

Впередмыслие. *Впередмыслие* есть *автомыслие* о будущем. Оно характеризуется такими чувствами, как беспокойство, дурные предчувствия, тревога, нервозность, напряженность, страх, стресс или гордыня. Возможно, ты спрашиваешь себя: «А что будет, если произойдет то-то и то-то?»

Голографическое сознание — чистое осознание.

Духовность — восприятие целостности; *внутримыслие*.

Желание. Желание — это эмоция, руководимая эго. Тебе кажется, что объект желания необходим тебе, чтобы какая-то часть тебя обрела завершенность. Желания проистекают из воспоминаний и подкреплены целыми сонмами мыслей и эмоций. Они побуждают тебя к действиям, направленным на осуществление желания. Эти действия лишь порождают новые, еще более сильные желания.

Знание. Знание есть результат накопления данных, обогащающих наше понимание. Знание — это синтез понимания и опыта. Оно относительно и изменяется с течением времени и сменой обстоятельств. Знание есть невежество.

Импульс — состояние, когда внутренняя безмятежность автоматически восстанавливается, будучи утраченной.

Интуиция — проявление *Истинного Я* в феноменальном мире. *Внутримыслие*. (Синоним «мудрости».)

Истинное Я. Безгранично и находится за пределами времени. *Истинное Я* — это волна, возникающая на поверхности океана чистого сознания, когда присутствует объект для наблюдения. Когда она осознает собственное существование, она осознает и чистую любовь. Признаком того, что сознание осознало *Истинное Я*, является внутренняя безмятежность. *Истинное Я* есть неизменная часть тебя, которая была и в детстве, и в юности, и в зрелости; она наблюдала, но никогда ни во что не вмешивалась, пребывала вне внешних воздействий, но всегда поддерживала то, что

есть ты. Вначале она является безмолвным *свидетелем* твоей жизни. В конце волна *Истинного Я* осознает, что не существует никаких объектов для наблюдения (помимо все того же *Истинного Я*), и снова растворяется в океане чистого осознания.

Малое я. Все, что делает человека уникальным, — это малое я. Малое я состоит из мыслей и эмоций, переживаний и воспоминаний, надежд и страхов. Малое я изменяется в течение жизни.

Мудрость — проявление *Истинного Я* в феноменальном мире. *Внутримыслие*. (Синоним «интуиции».)

Наблюдение — см. *Свидетель*.

Не-знание. Не-знание есть осознание *Ничто*. Когда *Истинное Я* уходит, оставляя лишь чистое осознание, это и есть *Не-знание*. Польза *Не-знания* состоит в том, что оно позволяет познать отсутствие движения и отсутствие *другого*. Отсутствие движения означает, что Оно — вне времени, а отсутствие *другого* означает, что Оно Едино. *Не-знанию* некуда двигаться и нечего делать. В этом состоянии разоблачается иллюзия действия и движения. *Не-знание* ~ это *свобода быть*. *Не-знание* есть осознание абсолютного единства. (См. *Чистое осознание*)

Ничто. *Ничто* недоступно пониманию. *Ничто* не пусто. *Ничто* не отделено от того, что Им создано. Оно само и является Своим творением. Всё есть *Ничто*. *Ничто* проявляется лишь в феноменальном мире. *Истинное Я* есть *Ничто*. Познать *Истинное Я* значит познать *Ничто*, которое есть *Не-знание*.

Познание. Когда *Истинное Я* осознает себя, это *Познание*. Переходом от познания к Познанию служит *внутримыслие*. Познание нежно питает, ведет и защищает нас. Это то, что мы называем *интуицией*. *Интуиция* есть тонкое проявление *Истинного Я*, отраженное в уме. *Интуиция* есть *Познание* без анализа и логики — хотя она обогащает и

поддерживает их обоих. *Интуиция есть Познание* того, что *Ничто* контролирует всё.

Прошломыслие — *автомыслие* о прошлом. Его проявления: чувство вины, сожаление, обида, тоска, жалость к себе, горечь, скорбь или неспособность простить.

Психологическое время. *Психологическое время* является причиной всех проблем, встающих перед человеком. Ум, не осознающий настоящего, мечется между прошлым и будущим, тогда как ни того, ни другого не существует. Эти метания создают иллюзию движения, которую мы называем временем. Проблемы возникают тогда, когда мы принимаем эту иллюзию за реальность. Ум, твердо сосредоточенный на настоящем, пребывает в покое, разбивая иллюзию движения и устраняя причину страдания.

Свидетель. *Свидетель* — это дверь, через которую должно пройти обыденное сознание, чтобы обрести чистое осознание. *Свидетель* — это *Истинное Я*. На ранних этапах *свидетель* четко отделен от объектов и действий. На дальнейших стадиях *свидетель* начинает различать неподвижность *Истинного Я* в объектах и действиях. В конце *свидетель* утрачивает индивидуальность и сливается с чистым осознанием. (Синоним «наблюдателя»)

Сдача (сдаться). *Сдаться* — значит оставить любые надежды и уже не ждать, что в будущем станет лучше. Это не означает «отказаться от любых усилий». Это означает раскрыть свое осознание для *Истинного Я* и ждать, какие возможности возникнут из этого состояния бесконечных возможностей. *Сдаться* — значит увидеть в *Истинном Я* решение всех проблем.

Сознание — восприятие относительного мира без *Я*-осознания. *Автомыслие*. Мнимый поток чистого сознания через узкое русло ума. Когда сознание обращается внутрь и осознает *Истинное Я*, оно начинает осуществлять *внутримыслие*.

Страх. *Страх* — это искра, образующаяся, когда ум отделяется от *Истинного Я*. *Страх* есть сумма всех твоих чувств, включая счастье и удовольствие. Это основная движущая сила отделенного от *Я* ума. Время, *страх* и эго — суть одно и то же. *Внутримыслие* устраняет страх.

Чистая любовь. *Чистая любовь* есть чистое осознание. Осознание, направленное в равной мере на все вещи и не видящее противоположностей; оно не имеет точки зрения и не создает дисгармонии.

Чистое бытие — есть *чистое осознание*. Поскольку осознание присутствует везде сразу, оно неподвижно, а следовательно, является чистым бытием.

Чистое осознание — наивысшее постижение. Осознание того, что неизменно, без начала или конца. Источник и сущность всех форм. *Чистому осознанию* ведомо, что мироздание — иллюзия. Это чистый разум, бытие и любовь. (См. *Не-знание*.)

Чистое сознание — осознание *не-мышления*, промежутков между мыслями.

Чувства. Чувства обусловлены. Все они происходят от одного первичного чувства — *страха*. Страх порождает неуверенность, откуда проистекают все другие чувства, мысли и действия. Чувства ассоциируются с *психологическим временем*. Когда *страх* проявляется в прошлом, он порождает такие чувства, как вина, желание отомстить, жалость к себе, раскаяние, тоска и т. д. Будучи спроецированным в будущее, *страх* порождает напряжение, ужас, беспокойство, гордыню и т. д. Гнев — первое проявление страха, проецируемое как в прошлое, так и в будущее. Счастье, возбуждение, наслаждение и даже любовь — все это основанные на страхе обусловленные чувства. Чувства могут порождать другие чувства. Но они не могут порождать *эйфо-чувства*.

Эго. *Эго* возникает, когда ум забывает о том, что является *Истинным Я*. *Эго* представляет собой сущность, контроли-

рующую неосознающий ум. *Эго* порождено страхом, который является для него одновременно фоном и топливом. Оно хочет обрести целостность и слиться с *Истинным Я*, но боится быть полностью поглощено *Истинным Я*. *Эго* пытается устранить все, что ему неподконтрольно. Оно полагает, что, если бы смогло контролировать все, то обрело бы целостность. В этом первопричина страдания. Время, *страх* и *эго* суть одно и то же. *Внутримыслие* устраняет деструктивное влияние *эго* на ум.

Эйфо-чувства — чистые необусловленные чувства. Они представляют собой естественное состояние ума, осознающего свое *Истинное Я*. Поначалу кажется, что они составляют иерархическую структуру, однако каждое из них представляет собой совершенно отдельный оттенок *Истинного Я*. Кажущаяся иерархия начинается с тишины, затем эволюционирует в безмятежность, радость, блаженство, экстаз и, наконец, полное погружение в неопишваемое. *Эйфо-чувства* могут порождать обыкновенные чувства. Обыкновенные чувства не могут порождать *эйфо-чувства*.

ЯЕсть — см. *Истинное Я*.

Я-осознание (или осознание Истинного Я) — осознание того безграничного и вечного аспекта жизни, на котором покоится ум-тело-среда. В самом простом своем проявлении *Я-осознание* представляет собой промежуток между мыслями. Полная реализация *Истинного Я* есть полное ее растворение в чистом осознании. На этом этапе мы уже не можем наблюдать отдельное *Истинное Я*, поскольку все вещи — одно, когда воспринимаются через чистое осознание.

Библиография

- Де Мелло, Энтони. Осознание. М.: София, 2008.
- Каира, Фритьоф. Поворотный пункт. М.: София, 2010.
- Каира, Фритьоф. Дао физики. М.: София, 2009.
- Каира, Фритьоф. Паутина жизни. М.: София, 2006.
- Толле, Экхарт. The Power of Now — Сила Настоящего. М.: София, 2010.
- Толле, Экхарт. Тишина говорит. М.: София, 2010.
- Чопра, Дипак. Тайна тайн. М.: София, 2008.
- Ainsworth, Vaune and George Land. *Forward to Basics*. D.O.K Publishers, Inc, 1982
- Balsekar, Ramesh. *Peace and Harmony in Daily Living*. Mumbai, India, Yogi Impressions. 2003
- Balsekar, Ramesh. *The Ultimate Understanding*. 'W&tkmSy' New York. 2002
- Barnet, Lincoln. *The Universe and Dr. Einstein*. Mentor, New York. 1952
- Bohm, David. *Thought as a System*. Routledge, 1994
- Bohm, David. *Wholeness and the Implicate Order*. Ark Paperbacks, London. 1980
- Bohm, David and B.J. Hiley. *Tire Undivided Universe*. Routledge, London. 1993
- Bohm, David and Lee Nichols(Eds). *On Dialogue*. Routledge, London. 1996
- Braden, Gregg. *The Isaiah Effect, Decoding the Last Science of Prayer & Prophecy*. Harmony Books, 2000
- Briggs, John and Peat, David F. *Seven Life Lessons of Chaos: Spiritual Wisdom From the Science of Change*. Harper Perennial, New York. 2000

Chopra, Deepak. *The New Physics of Healing*. Sounds True Recording, Boulder, CO. 1990 Audiocassette

Coleman, James. *Relativity for the Layman*. Signet New York 1958

Einstein, Albert. *Relativity: The Special and the General Theory*. Crown Publishers, New York. 1961

Gilovich, Thomas. *How We Know What Isn't So: Use Fallibility of Human Reason In Everyday Life*. Free Press, New York. 1991

Gleick, James. *Chaos: Making a New Science*. Viking, New York. 1988

Goldsmith, Joel. *Practicing the Presence*. Harper Collins, New York. 1958

Harding, Douglas. *Look For Yourself*. Inner Directions, Carlsbad, CA. 1998

Land, George. *Grow or Die. The Unifying Principle of Transformation*. John Wiley and Sons. 1997

Land, George and Jarman, Beth. *Breakpoint and Beyond, Mastering the Future Today*. Leadership 2000 Press, 2000

Leider, Richard J. *The Power of Purpose, Creating Meaning In Your Life and Work*. MJF Books, New York. 1997

Mitchell, Stephen. *Tao Te Ching*. Harper Perennial, New York. 1991

Mahesh Yogi, Maharishi. *On The Bhagavad-Gita: A New Translation and Commentary*. Penguin, Maryland, USA. 1969

Mahesh Yogi, Maharishi. *The Science of Being and Art of Living*. International SRM Publications, London. 1963

Nisargadatta, Maharaj. *I Am That*. Acorn Press. Durham, NC. 1973

O'Connor, Joseph and Ian McDermott. *The Art of Systems Thinking Essential Skills For Productivity and Problem Solving*. Thorsons, 1997

Parsons, Tony. *Invitation To Awaken*. Inner Directions, Carlsbad, CA. 2004

Renz, Karl. *The Myth of Enlightenment*. Inner Directions, Carlsbad, CA. 2005

Russell, Bertrand. *The ABC of Relativity*. Signet, New York. 1958

Russell, Peter. *The Global Brain Awakens, Our Next Evolutionary Leap*. Global Brain Inc., Palto Alto, CA 1995

Wheatly, Margaret J. *Leadership and the New Science. Discovering Order in a Chaotic World*. Berrett-Koehler Publishers, San Francisco. 1999

Wheatly, Margaret J, and Myron Kellner-Rogers. *A Simpler Way*. Barrett-Koehler Publishers, San Francisco. 1996

Woodroffe, John. *Is' Opanisad*. Vedanta Press, Madras, India. 1971

**ФРЭНК БУДЕТ РАД
ВАШИМ КОММЕНТАРИЯМ И ВОПРОСАМ**

Телефон в США: 877-811-5287

Почтовый адрес в США:

PO Box 1774

Sarasota, Florida 34230-1774

Сайт в Интернете:

www.QuantumEntrainment.com

Электронный адрес:

info@QuantumEntrainment.com

В своей глубокой книге «Секрет истинного счастья» Фрэнк Кинслоу показывает нам путь за пределы ума, чтобы ощутить жизнь в полную силу — так, как она была задумана. Автор приглашает нас в чудесное путешествие — просто быть... просто найти себя... просто обрести блаженство. Он подлинный мастер, ибо за его словами стоит личный опыт.

Если выполнять приведенные в книге упражнения регулярно, вы ощутите прилив энергии на физическом и психологическом уровне; внутреннее напряжение исчезнет, недомогания отступят, повысится сопротивляемость стрессу на умственном и эмоциональном уровнях, лучше станут отношения с окружающими.

ISBN 978-5-399-00095-4



9 785399 000954



софия