

## ВВЕДЕНИЕ

Истинному духовному учителю нет нужды учить чему-либо в обыденном смысле этого слова. Ему не нужно тебе ничего давать или добавлять — ни к информации, ни к убеждениям, ни к твоему образу действий. Единственная функция такого учителя — помочь тебе убрать то, что отделяет тебя от истины о том, кем ты уже являешься, и что ты уже знаешь в самой глубине своего существа. Духовный учитель нужен для того, чтобы раскрыть и явить тебе ту мерность внутренней глубины, которая есть также и покой.

Если ты приходишь к духовному учителю — или к этой книге — в поисках побудительных идей, теорий, веры, интеллектуальных дискуссий, то ты будешь разочарован. Другими словами, если ты ищешь пищу для ума, ты ее не найдешь. Кроме того, ты упустишь самую суть этого учения, суть этой книги, которая не в словах ее, а в тебе самом. Хорошо, если ты будешь помнить это и чувствовать это, когда будешь читать. Слова — не более чем указатели. То, на что они указывают, нельзя отыскать в мире мыслей, а лишь внутри своей собственной мерности, которая простирается гораздо глубже мысли и которая бесконечно велика. Живое, вибрирующее спокойствие — это лишь одна характерная черта этого измерения. Таким образом, когда бы во время чтения ты ни почувствовал, что в тебе разливается внутренний покой, — это будет означать, что книга делает свою работу и выполняет свое назначение быть твоим учителем: она напоминает тебе о том, кто ты такой, и указывает тебе дорогу назад, домой.

Это не такая книжка, которую нужно прочитать от корки до корки и отложить в сторонку. Живи вместе с ней, бери ее почаще и, что гораздо важнее, почаще ее откладывай, а еще лучше, меньше читай, а больше держи ее в руках. Многие читатели будут чувствовать, что после каждых нескольких строк их совершенно естественным образом будет тянуть остановиться в чтении, сделать паузу, отражая прочитанные строки и погружаясь в их спокойствие. Всякий раз, когда такое будет происходить, гораздо полезнее прервать чтение, чем продолжать его. Пусть эта книга делает свою работу, пусть она пробуждает тебя, пусть вытаскивает тебя из старой колеи бесконечно повторяющегося и наскучившего обусловленного мышления.

Форма этой книги, то, как она сделана, может рассматриваться как возрождение самых древних форм духовных учений, дошедших до нас в виде записей — сутр древней Индии. Сутры — это очень яркие и насыщенные указатели, направленные на истину, имеющие форму афоризмов или коротких изречений, в которых нет никакого сложного концептуального наполнения. В форме сутр были записаны ранние священные учения,

Веды и Упанишады, в таком же виде предстают и слова Будды. Изречения и притчи Иисуса, если их очистить от повествовательного контекста, тоже могут быть отнесены к сутрам, не говоря уже о знаменитом учении, содержащемся в Дао Де Цзин — древнекитайской книге мудрости. Преимущества сутр в их краткости. Они не вовлекают думающий разум более, чем это необходимо. То, что они не говорят — а лишь на что указывают, — гораздо важнее, чем то, что они говорят. Статьи и абзацы этой книги, сделанные в виде сутр, особенно отчетливо предстают в главе 1 («Тишина и Спокойствие»), содержащей только самые краткие вводные изречения, мысли, фразы и т.п. Суть всей книги в этой главе, и вполне возможно, что это всё, что может понадобиться некоторым читателям. Остальные главы предназначены для тех, кому нужно еще несколько указателей.

Так же как и древние сутры, содержащиеся в этой книге писания являются сокровенными и исходят из того состояния сознания, которое мы могли бы назвать спокойствием, миром, тишиной, безмятежностью. Однако в отличие от древних сутр, они не принадлежат ни одной религии и не относятся ни к какой духовной традиции, тем не менее, всё человечество имеет к ним самый непосредственный доступ. Вместе с тем здесь к ним добавлен оттенок безотлагательности. Трансформация человеческого сознания больше не является роскошью, то есть тем, что доступно лишь нескольким отдельно взятым индивидуумам. Она является необходимостью, если только человечество не жаждет уничтожить самого себя. В настоящее время усиливается как дисфункциональность старого мышления, так и нарастание нового. Парадоксально, но всё на свете становится одновременно и лучше и хуже, хотя то, что становится хуже — заметнее, потому что создает так много «шума».

Эта книга, конечно же, использует слова, которые в процессе чтения твой разум будет превращать в мысли. Но это будут не обычные мысли — без конца повторяющиеся, шумные, служащие только самим себе, громко требующие к себе внимания. Как любой истинный духовный учитель, как древние сутры, мысли в этой книге не говорят: «Смотри на меня». Они говорят: «Смотри за меня». Потому что эти мысли приходят из тишины, и у них есть сила — сила, которая может увести тебя обратно в ту же тишину, из которой они пришли. Такая тишина — это еще и внутренний покой, а тишина и покой являются сутью твоего Бытия. Именно это внутреннее спокойствие трансформирует и спасет этот мир.

---

## ГЛАВА 1

~

### ТИШИНА И СПОКОЙСТВИЕ

Когда ты теряешь соприкосновение с внутренней тишиной, ты теряешь соприкосновение с собой. Когда ты теряешь соприкосновение с собой, ты теряешь себя в этом мире.

Твое самое сокровенное чувство себя, чувство — кто ты такой, неотделимо от тишины. Это то самое Я Есть, которое гораздо глубже имени и формы.

~

Тишина — это твоя природная суть. Что такое тишина? Твое пространство осознанности, внутри которого слова этой страницы воспринимаются и становятся мыслями. Без этой осознанности нет восприятия, нет мыслей, нет мира.

Ты — осознанность, переодетая в личность.

~

Эквивалентом внешнего шума является внутренний шум думанья. Эквивалент внешней тишины — это внутреннее спокойствие.

Когда бы вокруг тебя ни воцарилась хотя бы некоторая тишина — прислушайся к ней. Это значит, просто заметь ее. Обрати на нее внимание. Слушание тишины пробуждает внутри тебя мерность спокойствия, потому что осознавать тишину ты можешь только

через спокойствие.

Заметь, что в тот момент, когда ты замечаешь окружающую тебя тишину, ты не думаешь. Ты осознаешь, но не думаешь.

~

Когда ты начинаешь осознавать тишину, тотчас возникает состояние внутренней готовности. Ты присутствуешь. Ты вышел за грань тысячелетий коллективной человеческой обусловленности.

~

Взгляни на дерево, на цветок, на растение. Пусть твоя осознанность опустится на них. Как они спокойны, как глубоко они корнями уходят в Сущее. Позволь природе научить тебя спокойствию.

~

Когда ты смотришь на дерево и чувствуешь его спокойствие, то сам становишься спокойным. Ты соединяешься с ним на очень глубоком уровне. Ты ощущаешь единство с тем, что воспринимаешь в спокойствии и через спокойствие. Ощущение своего единства со всем — это истинная любовь.

~

Тишина — хороший помощник, но для того, чтобы найти спокойствие, она тебе не нужна. Даже если имеется какой-то шум, ты можешь осознавать спокойствие, которое стоит за

ним, то пространство, из которого он возникает. Это и есть внутреннее пространство чистого осознания, сознание само по себе.

Ты можешь начать осознавать то сознание, которое является первоосновой всего твоего чувственного восприятия, всего твоего думанья. Осознавание сознания — это появление внутреннего спокойствия.

~

Любой шум, выводящий тебя из равновесия, может быть столь же полезным, как и тишина. Как? Через отбрасывание своего внутреннего сопротивления этому шуму, через позволение ему быть таким, какой он есть. Это принятие также уносит тебя в царство внутреннего мира, что и есть спокойствие.

Когда ты глубоко принимаешь этот момент таким, какой он есть — неважно, какую форму он принимает, — ты спокоен, ты в полном покое.

~

Обращай внимание на просвет — интервал между двумя мыслями, краткое, безмолвное пространство между словами во время беседы, между звуками пианино или флейты или промежутки между вдохом и выдохом.

Если ты обращаешь внимание на эти промежутки, осознание «чего-то» становится — просто осознанием. Бесформенная мерность чистого сознания возникает прямо изнутри тебя и заменяет отождествление с формой.

~

Настоящий интеллект действует безмолвно. Спокойствие — это там, где живет творчество и находится решение проблем.

~

Является ли тишина лишь отсутствием шума и содержания? Нет, это сам интеллект — это то сознание, которое лежит в основе всего, из которого рождается всякая форма. Как же это может быть отделено от того, кто ты есть?

Та форма, которой, как ты думаешь, ты являешься, исходит из этого и этим поддерживается.

Это суть любой галактики, любой травинки; всех цветов, деревьев, птиц и прочих форм.

~

Тишина — это единственное во всей вселенной, что не имеет формы. Это ничто, и оно не от мира сего.

~

Когда ты смотришь на дерево или человека — в спокойствии, то кто смотрит? Что-то более глубокое, чем личность. Сознание смотрит на свое творение.

В Библии говорится, что Бог создал мир и увидел, как он хорош. Это именно то, что ты видишь, когда смотришь из спокойствия, в котором нет думанья.

~

Тебе нужно больше знания? Разве больший объем информации или более быстрый компьютер, или еще более научный, интеллектуальный анализ спасет мир? Разве сейчас человечеству не нужно больше мудрости?

Но что такое мудрость и где ее искать? Мудрость приходит вместе со способностью быть спокойным. Просто смотри и слушай. Больше ничего не нужно. Когда ты спокоен, когда ты просто смотришь и слушаешь, это активизирует внутри тебя свободный от понятий интеллект. Пусть спокойствие ведет тебя в словах и делах.

---

## **ГЛАВА 2**

~

### **ЗА ПРЕДЕЛАМИ МЫСЛЯЩЕГО РАЗУМА**

Состояние человека: заблудился в мыслях.

~

Большинство людей проводят всю свою жизнь в заточении — в темнице собственных мыслей. Они никогда не выходят за пределы узкого, созданного разумом личностного восприятия себя, которое обусловлено прошлым.

В тебе, как и в других человеческих существах, есть такая мерность сознания, которая

неизмеримо глубже мышления. Это сама суть того, кто ты есть. Мы можем называть ее присутствием, осознанностью, безусловным сознанием. В древних учениях это Христос внутри или твоя природа Будды.

Найдешь эту мерность — и освободишь себя и мир от того страдания, которое навлекаешь на себя и других, когда созданное разумом «маленькое я» — это всё, что тебе известно, но оно правит твоей жизнью. Любовь, радость, творческое развитие, вместе с бесконечным внутренним покоем, не могут войти в твою жизнь иначе, чем через эту безусловную мерность сознания.

Если ты способен понять, пусть случайно, что мысли, приходящие тебе на ум, — это просто мысли, если тебе удастся проследить, стать свидетелем того, как происходит зарождение своих собственных реактивных ментально-эмоциональных моделей, — значит, эта мерность в тебе уже поднимается. Она возникает в тебе как осознанность, внутри которой живут мысли и эмоции — как вневременное внутреннее пространство, в котором твоя жизнь разворачивается и наполняется содержанием.

~

Мыслительный поток имеет невероятный момент инерции и легко может утащить тебя за собой. Каждая мысль претендует на то, чтобы быть самой важной. Каждая хочет оттянуть на себя всё твое внимание.

Вот тебе новая духовная практика: не воспринимай свои мысли слишком всерьез.

~

Как же легко человеку угодить в ловушку своей концептуальной тюрьмы.

В желании знать, понимать и контролировать человеческий разум по ошибке принимает



свое мнение и точку зрения за истину. Он говорит: это то, как оно есть. Тебе нужно быть больше, чем мысль. Для этого тебе надо понять, что несмотря на то, что ты углубляешься в интерпретации «своей жизни» или чьей-то еще жизни, или чьего-то поведения, несмотря на то, что ты привык оценивать любую ситуацию, — это не более, чем точка зрения, одна из множества возможных точек зрения. Это не более чем оковы, сделанные из мыслей. Однако реальность настолько целостна, едина и неделима, и в ней всё так тесно переплетено, что ничто не существует в себе или само по себе. Мышление разбивает реальность на фрагменты — оно крошит ее на концептуальные кусочки.

Разум, способный мыслить, — это полезный и мощный инструмент, но он же и очень сильный ограничитель. Если ты не понимаешь, что он — всего лишь крошечный аспект того сознания, которым ты являешься, тогда он всецело управляет твоей жизнью.

~

Мудрость — это не результат думанья. Мудрость — это глубокое знание, которое приходит через очень простое действие — полное отдавание кому-то или чему-то всего своего внимания. Внимание — это изначальный, исконный интеллект, само сознание. Оно устраняет преграды, созданные концептуальным мышлением, а с ним приходит понимание того, что ничто не существует в себе или само по себе. Внимание соединяет наблюдающего и наблюдаемое в единое поле осознанности. Оно исцеляет от разделенности.

~

Погружаясь в принудительное думанье, ты избегаешь того, что есть. Ты не хочешь быть там, где ты есть. Здесь, Сейчас.

~

Догмы — религии, политика, науки — исходят из ложного убеждения, что мысли могут

консервировать реальность или истину. Догмы — это коллективные концептуальные тюрьмы. И ведь странная вещь — люди любят свои тюремные казематы, потому что они дают им чувство безопасности и ложное чувство «знания».

Ничто другое не навлекает на людей столько страдания, как их догмы. Дело в том, что любая догма рано или поздно распадается, потому что со временем реальность раскрывает ее ложность. Тем не менее, пока главное заблуждение догмы принимается за то, каким всё является на самом деле, одна догма будет сменяться другой.

Что же такое главное заблуждение? Отождествление с мыслью.

~

Духовное пробуждение — это пробуждение от сна мысли.

~

Царство сознания намного больше того, что мысль вообще способна постичь. Когда ты больше не веришь во все то, что ты думаешь, ты выходишь за пределы мысли и ясно видишь, что мыслитель — это совсем не тот, кто ты есть.

~

Разум пребывает в состоянии «не достаточно», и поэтому он всегда хочет еще больше. Когда ты отождествлен с разумом, то очень быстро впадаешь в скуку и начинаешь беспокоиться. Скука свидетельствует о том, что разум голоден, что ему нужно еще больше стимулов, больше пищи для думанья, но его голод никогда не бывает утолен.

Если ты чувствуешь скуку, то можешь утолить голод своего разума, полистав журнал, позвонив кому-нибудь, включив телевизор, побродив по Интернету, походив по магазинам, или — и это не является чем-то не свойственным большинству — переадресовать ментальное чувство недостаточности и его потребность в чем-то еще большем — телу и быстро удовлетворить его, проглотив побольше пищи.

Или же ты можешь продолжать испытывать скуку и беспокойство, но в то же время наблюдать за тем, что именно заставляет тебя скучать и беспокоиться. Как только ты вносишь в свои чувства осознанность, то вокруг нее тут же появляется некое пространство спокойствия, как будто так оно и было. Сначала оно небольшое, но по мере углубления ощущения внутреннего пространства интенсивность и значимость чувства скуки уменьшатся. Поэтому даже скука может научить тебя, показать тебе, кто ты и кто не ты.

Ты обнаружишь, что «скучающая личность» — это не ты. Скука — это лишь обусловленное движение энергии внутри тебя. Скука, гнев, уныние или страх — не принадлежат тебе, они не личностны. Это состояния человеческого разума. Они приходят и уходят.

Ничто из того, что приходит и уходит, не является тобой.

«Мне скучно». Кто об этом знает?

«Я зол, печален, я боюсь». Кто об этом знает?

Ты — само знание, а не состояние, о котором знаешь.

~

Наличие любого предубеждения говорит о том, что ты отождествляешься с мыслящим

разумом. Это значит, что ты больше не видишь другого человека, ты видишь только свое собственное представление о нем. Снижение меры наполненности другого человека жизнью до уровня представления о нем уже является формой насилия.

~

Думанье, которое не уходит своими корнями глубоко в осознанность, становится дисфункциональным и обслуживающим только само себя. Ясность, лишенная мудрости, чрезвычайно опасна и разрушительна. Это современное состояние большей части человечества. Распространение мысли в виде науки и технологии, что само по себе ни хорошо ни плохо, также становится разрушительным, потому что очень часто проистекает из того, что не имеет никаких корней в осознанности.

Следующим шагом человеческой эволюции является выход за пределы мысли. Сейчас это наша неотложная задача. Это не значит, что больше не надо думать, это значит — не быть целиком отождествленным с мыслью, не быть одержимым ею.

~

Почувствуй энергию своего внутреннего тела. Ментальный шум тут же стихнет или исчезнет. Почувствуй ее в своих руках, ступнях, животе, груди. Почувствуй ту жизнь, которой ты являешься, жизнь, которая делает твоё тело живым. Тогда тело становится вратами, так сказать, в гораздо более глубокое ощущение полноты жизни, протекающей под неустойчивыми эмоциями и думаньем.

~

Это та жизненная сила, которую ты можешь ощущать всем своим существом, а не чувствовать ее только в голове. Каждая клеточка живет внутри того присутствия, о котором тебе даже не надо задумываться. Вместе с тем, когда ты находишься в этом состоянии и если тебе для каких-то практических целей понадобится мысль — то вот она. Разум по-прежнему может работать, и когда его использует более широкий

интеллект, который и есть ты и который выражает себя через него, он действительно отменно работает.

~

Ты мог не обратить внимания на те короткие моменты, в течение которых «сознавал, но не думал», и в твоей жизни это с тобой уже случилось естественно и спонтанно. Ты мог выполнять какую-то работу руками или ходить по комнате, или ждать у стойки в аэропорту и при этом присутствовать настолько полно, что обычный статический ментальный шум мысли затихал и его сменяло осознанное присутствие. Ты мог замечать, что смотришь в небо или кого-то слушаешь без малейшего умственного комментария. Твое восприятие становится кристально чистым, не затуманенным мыслями.

Для разума всё это совершенно не значимо, потому что у него есть дела «поважнее», о которых ему надо думать. Это не остается в памяти, и поэтому то, что уже произошло, ты мог просто не заметить.

Истина заключается в том, что это и есть самое значимое, что только может с тобой произойти. Это начало сдвига от думанья к осознанному присутствию.

~

Войди в свободное и непринужденное состояние «не-думанья». Это унесет тебя за пределы разума, потому что разум всегда пытается делать выводы и интерпретировать. Поэтому если ты настолько расслаблен и спокоен, что тебе ничего не надо знать, — ты уже вышел за пределы разума. Тогда из этого состояния восходит гораздо более глубокое, не концептуальное знание.

~

Творчество артистов, спортсменов, танцоров, преподавателей, адвокатов — мастерство в любой сфере устремлений подразумевает, что мыслящий разум либо в это больше не вовлечен, либо занимает второе место. Сила и интеллект, гораздо большие, чем ты, и вместе с тем неотделимые от тебя по своей сути, становятся преобладающими. Процесс выработки и принятия решений прекращается; нужные действия начинают происходить сами собой, но их совершаешь не «ты». Мастерство жизни противоположно контролированию. Ты настраиваешься на гораздо большее сознание и становишься с ним на одну линию. Оно действует, говорит и делает всю работу.

~

В момент опасности происходит временная остановка мыслительного потока, и это дает тебе возможность изведать вкус того, что значит быть в присутствии, готовности, быть осознанным.

~

Эта Истина содержит в себе гораздо больше, чем разум мог бы вообразить. Никакая мысль не может законсервировать эту Истину. В лучшем случае она может только указать на Нее. Например, мысль может изречь: «Всё есть одно». Это указатель, а не объяснение. Понимание этих слов означает ощущение в глубине себя той истины, на которую он указывает.

---

## **ГЛАВА 3**

~

## **ЭГОИСТИЧНОЕ Я**

Разум постоянно рыщет не только в поисках пищи для думанья; он ищет пищу для собственного отождествления, для чувства самого себя. Так эго возникает и поддерживает свое существование, так оно непрерывно воссоздает само себя.

~

Когда ты думаешь или говоришь о себе, когда ты произносишь: «Я», то обычно имеешь в виду вот что — «я и моя история». Это «Я» сделано из того, что ты любишь и не любишь, чего боишься и желаешь. Это то самое «Я», которое никогда не бывает удовлетворено надолго. Это — созданное разумом чувство того, кто ты есть, которое обусловлено прошлым и ищущее реализации в будущем.

Видишь ли ты, что это «Я» — мимолетно, поверхностно, что это временная формация, похожая на волновой узор на воде?

Кто это видит? Кто осознает скоротечность и поверхностность твоей физической и психологической формы? Я. Это гораздо более глубокое «Я», у которого нет ничего общего ни с прошлым, ни с будущим.

~

Что останется, если не будет тех страхов и желаний, которые связаны с твоей проблематичной жизненной ситуацией и которые день за днем отвлекают на себя львиную долю твоего внимания? Прочерк — длиной в один-два дюйма, тире между двумя датами — рождения и смерти — на твоём надгробном камне.

Для эгоистичного «я» это очень неприятная мысль. Для тебя же она — освобождающая.

~

Если какая-нибудь мысль целиком поглощает твоё внимание, это значит, что ты отождествляешься с голосом, звучащим у тебя в голове. Тогда эта мысль получает подкрепление от твоего чувства самого себя. Это эго, это «я», созданное разумом. Ментально сконструированное «я» чувствует себя неполноценным и перебиваемым случайными подачками. Вот почему и чувство страха, и его желания являются не только доминирующей и господствующей эмоцией, но и мотивирующей силой.

Когда ты понимаешь, что у тебя в голове есть голос, претендующий на то, чтобы быть тобой, и никогда не прекращающий своей трескотни, ты пробуждаешься от своего бессознательного отождествления с этим мыслительным потоком. Когда ты начинаешь замечать этот голос, тогда ты начинаешь понимать, что ты — не этот голос, ты не думатель — но тот, кто осознаёт его.

Знание того, что ты — это осознанность, которая за голосом, и есть свобода.

~

Эгоистичное «я» только и делает, что что-нибудь ищет. Оно ищет побольше того, побольше этого. Чтобы приплюсовать это к себе. Чтобы почувствовать себя более цельным. Это является объяснением тому, почему эго так озабочено будущим и почему оно его так любит.

Если ты осознаешь себя «живущим в следующем мгновении», значит, твой выход за пределы схемы действий эгоистического разума состоялся, и одновременно с этим у тебя появляется возможность выбора — перенести всё своё внимание в это мгновение и оставить его в нём.

Перенос всего внимания в настоящий момент позволяет интеллекту, неизмеримо большему, чем эгоистический разум, войти в твою жизнь.



~

Когда ты живешь через эго, то всегда низводишь настоящий момент до уровня цели и средства. Тогда ты живешь ради будущего, и когда достигаешь своих целей, они тебя уже не устраивают, во всяком случае, надолго.

Когда ты больше внимания уделяешь тому, что делаешь, чем тому, чего хочешь этим достичь, ты ломаешь старую эгоистическую обусловленность.

Тогда то, что ты делаешь, становится не только несоизмеримо эффективней, но и дает тебе бесконечно больше возможностей для самовыражения и радости.

~

Почти в каждом эго содержится хотя бы один элемент, который мы могли бы назвать «отождествлением с образом жертвы». Некоторые люди носят в себе такой сильный образ себя-жертвы, что для их эго он становится центральной, стержневой опорой. Самая сущностная часть их чувства себя складывается и формируется из негодования и обид.

Даже если твои обиды полностью «обоснованы», то все равно то отождествление, которое ты из них для себя соорудил, больше похоже на тюрьму, решетки которой сделаны из мыслеформ. Стремись видеть то, что ты сам же себе и делаешь, или, вернее, то, что твой ум тебе делает. Чувствуй ту эмоциональную привязанность к своей истории жертвы, которая у тебя есть, и осознавай свою навязчивую потребность думать и говорить о ней. Будь свидетельствующим присутствием своего внутреннего состояния. Тебе ничего не надо делать. Вместе с осознанностью приходит трансформация и свобода.

~

Жаловаться, выражать недовольство и реагировать — вот любимые модели поведения, из которых эго черпает свою силу. Огромная часть ментально-эмоциональной активности очень большого числа людей состоит из недовольства тем или этим, а также реагирования на то или другое. Тем самым ты делаешь других людей «неправыми», ситуации «неправильными», а себя — «правым». Через собственную «правоту» ты чувствуешь свое превосходство, а через чувство превосходства ты усиливаешь свое чувство себя. На самом деле, в реальности, ты всего лишь усиливаешь иллюзию эго.

Способен ли ты наблюдать за этими моделями поведения, которые исходят из тебя, и распознавать тот недовольный голос у себя в голове, ибо это именно он.

~

Эгоистичное чувство себя нуждается в конфликте, потому что его чувство отделенной от других личности черпает силу и крепнет в борьбе против того или этого, и, кроме того, оно демонстрирует: вот это — «я», а это — не «я».

Нередко кланы, народы и религии извлекают усиление чувства своего коллективного отождествления из того, что имеют врагов. Что же это за «верующий», если нет «неверующих»?

~

Можешь ли ты обнаружить в том, как ты взаимодействуешь с другими людьми, хотя бы едва заметное чувство превосходства или неполноценности по отношению к ним? Если да, тогда ты смотришь на эго, которое живет через сравнение.

Зависть — это побочный продукт эго, которое чувствует себя ущемленным, если у кого-то другого происходит что-нибудь хорошее, или у кого-то чего-то больше, или он больше знает, или способен на большее, чем ты. Отождествление эго зависит от результатов сравнения, и его пищей является больше. Оно хватается всё, что под руку попадет. Если ничего другого не получается, то ты можешь усиливать свое ложное

чувство себя тем, что будешь считать себя более невезучим и пострадавшим от жизни или более больным, чем кто-либо еще.

Каковы же эти истории, фикции, из которых ты извлекаешь чувство самого себя?

~

Необходимость в том, чтобы спорить, сопротивляться, не пускать и отказывать кому-либо с целью нагнетания и усиления чувства разобщенности, от величины которого зависит, сможешь ли ты продолжить свое существование, выживешь ли, встроена во все схемы действия эгоистичного «я». То есть — «я» против «него», «мы» против «них».

Эго нуждается в конфликте с кем-то или чем-то. Это объясняет, почему ты ищешь и покоя, и радости, и любви, но не можешь выносить их достаточно долго. Ты говоришь, что хочешь счастья, а сам сидишь на игле несчастья.

В конечном счете, всё твоё несчастье рождается не из обстоятельств твоей жизни, а в твоём обусловленном разуме.

~

Носишь ли ты в себе чувство вины по поводу чего-то такого, что сделал — или не сумел сделать — в прошлом? Вот что несомненно: ты действовал тогда в полном соответствии со своим уровнем осознанности или неосознанности. Если бы ты был более осознан, более сознателен, ты бы действовал иначе.

Чувство вины — это еще одна попытка эго создать личное отождествление, чувство себя. Для эго совершенно неважно, будет ли это чувство позитивным или негативным. То, что ты сделал или не сумел сделать, было демонстрацией бессознательности — человеческой бессознательности. Тем не менее, эго его персонифицирует и говорит:

«Это сделал Я», и, таким образом, ты начинаешь носить в себе ментальный образ себя как «плохого».

В течение всей своей истории люди причиняли друг другу неисчислимые страдания и боль, вершили насилие и жестокость и продолжают этим заниматься по сей день. Неужели все они были прокляты; разве все они виновны? Или эти акты просто являются выражением бессознательности, этапа эволюции, из которого мы сейчас вырастаем?

Слова Иисуса «Прости им, ибо не ведают что творят» примерь еще и на себя.

~

Если ради освобождения себя, повышения своей значительности или усиления чувства собственной важности ты ставишь эгоистические цели, то даже если их достигаешь, они все равно тебя не устраивают.

Ставь цели, но знай, что их достижение — это еще далеко не все, что имеет значение. Когда что-то возникает из присутствия, это значит, что настоящий момент не является средством достижения цели: действие само по себе в каждый свой момент является самой полной реализацией. Ты больше не низводишь этот момент до уровня средства достижения цели, до уровня эгоистичного сознания.

~

«Нет меня. Нет проблем», — сказал буддистский Мастер, когда его попросили объяснить глубинный смысл буддизма.

---

## **ГЛАВА 4**

~

## НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

Если смотреть поверхностно, то кажется, будто данный момент — лишь один из многих-многих моментов. Каждый день твоей жизни выглядит так, как будто он состоит из тысяч мгновений, в которых происходят разные вещи. Вместе с тем, если помотришь глубже, разве это не всё тот же самый, единственный миг? Разве жизнь — не «этот самый момент»?

Этот самый момент — Сейчас — единственное, откуда ты не можешь сбежать, единственная константа, единственный неизменный фактор твоей жизни. Неважно, что происходит, неважно, как сильно меняется твоя жизнь, одна вещь неизменна: это всегда происходит Сейчас.

Поскольку из настоящего момента ты никуда не можешь сбежать, то почему бы тебе не приветствовать его, почему бы тебе с ним не подружиться?

~

Когда вы с настоящим моментом становитесь друзьями, то куда бы тебя ни занесло, ты везде чувствуешь себя как дома. Когда в настоящем моменте ты не чувствуешь себя как дома, то куда бы ты ни отправился, твоими спутниками будут беспокойство и тревога.

~

Настоящий момент такой, какой есть. Всегда. Можешь ли ты позволить ему быть?

~

Делить жизнь на прошлое, настоящее и будущее придумал разум, но это деление абсолютно искусственно. Прошлое и будущее — это мыслеформы, иллюзия, умственная абстракция. Ты можешь вспоминать прошлое только в данный Момент. Событие, которое ты вспоминаешь, происходило в данный Момент, и вспоминается оно тебе тоже в данный Момент. Будущее, когда оно наступает, наступает в данный Момент. Так что единственная вещь, которая только и реальна, единственное, что всегда есть — это настоящий Момент.

~

Если твое внимание обращено на настоящий Момент, это совсем не значит, что надо отрицать то, что тебе необходимо для жизни. Это просто понимание того, что первично. Тогда ты с великим спокойствием можешь взаимодействовать с тем, что вторично. Это не значит, что нужно сказать: «Я теперь больше ничего не буду делать, потому что всё, что есть — это только данный Момент». Нет. Сначала найди, что первично, и сделай настоящий Момент своим другом, а не врагом. Осознавай его, будь ему признательным, чествуй его. Когда настоящий Момент становится фундаментом и первичным фокусом твоей жизни, тогда она разворачивается с необычайной легкостью.

~

Когда ты отставляешь тарелки, вырабатываешь стратегию бизнеса, планируешь поездку, — что важнее: деланье или результат, которого ты хочешь достичь через это деланье? Данный момент или какой-то момент в будущем? Может быть, ты относишься к данному моменту как к препятствию, которое надо преодолеть? Может быть, у тебя есть еще какой-нибудь момент в будущем, чтобы подобраться к тому, что важнее?

Именно так почти каждый из нас живет большую часть времени. Поскольку будущее всегда наступает только как настоящее и никак иначе, такой способ жить получается очень разрушительным. Он генерирует постоянное подводное течение из тревоги, напряжения и недовольства. Он не чествует и не приветствует жизнь, которая происходит Сейчас и которая никогда не бывает не Сейчас.

~

Ощущай трепет жизни внутри своего тела. Это твой якорь в моменте Сейчас.

~

В конечном счете, ты не можешь принять ответственность за жизнь, пока не примешь ответственность за данный момент — Сейчас. Именно так, потому что настоящий Момент — это единственное место, где можно найти жизнь.

Принятие ответственности за настоящий момент не означает внутренне противиться «данности» этого момента или вступать в спор с тем, что есть. Это означает быть в со-настроенности с жизнью.

Настоящий Момент такой, какой есть, потому что он просто не может быть иным. Физики сейчас подтверждают то, что буддисты знали всегда: изолированных друг от друга вещей или событий не существует. Под покровом своего внешнего облика все вещи взаимосвязаны, они являются частями всего космоса, приводящего их к тому виду, в каком данный момент и предстает.

Если тому, что есть, ты говоришь «да», то ты сонастраиваешься с силой и интеллектом самой Жизни. Только тогда ты можешь стать действующей силой перемен, происходящих в этом мире.

~

Простая и вместе с тем самая результативная практика —принимать без исключения всё, что возникает в настоящий момент — внутри и снаружи.

~

Когда твоё внимание переносится в настоящий момент, это и есть готовность. Это как будто ты выходишь из сна — сна, состоящего из мыслей, из прошлого и будущего. Так ясно, так просто. В нём совершенно нет места для создания проблем. Только настоящий момент — как таковой.

~

В тот миг, когда ты своим вниманием входишь в Настоящий Момент, то понимаешь, что жизнь свята. Это святость всего того, что ты воспринимаешь, когда присутствуешь. Чем больше ты живешь в Настоящем, тем лучше чувствуешь простую и, вместе с тем, глубокую радость Бытия, как и святость всей жизни в целом.

~

Большинство людей путают настоящий Момент с тем, что происходит в настоящий Момент, а это далеко не одно и то же. Настоящий Момент неизмеримо глубже, чем то, что в нём происходит. Он является пространством для того, что в нём происходит.

Так что не путай содержание настоящего Момента с самим настоящим Моментом. Он глубже любого содержания, которое в нём возникает.

~

Когда ты вступаешь в настоящий Момент, ты выходишь из того, что содержит твой разум. Непрерывный поток думанья замедляется. Мысли больше не поглощают твоё внимание целиком, не отвлекают его на себя полностью. Между мыслями появляется



просвет — пространственность, спокойствие. Ты начинаешь понимать, насколько ты больше, чем твои мысли.

~

Мысли, эмоции, чувственное восприятие, что бы ты ни испытывал, составляют содержание твоей жизни. «Моя жизнь» — это то, из чего ты черпаешь свое чувство себя. «Моя жизнь» — это содержание или что-то такое, во что ты веришь.

Ты все время упускаешь самый очевидный факт: твое самое глубокое чувство Я Есть не имеет ничего общего с тем, что происходит в твоей жизни, ничего общего с содержанием. Это чувство Я Есть и Настоящий Момент есть одно. Оно всегда одно и то же. В детстве и в старости, в здоровье и болезни, в успехе и неудаче это Я Есть — пространство Настоящего Момента — на самом глубоком уровне всегда остается неизменным. Его иногда путают с содержанием, и тогда Я Есть, то есть Настоящий Момент, ты ощущаешь очень слабо и не прямо, ты ощущаешь его через содержание своей жизни. Иными словами: твое чувство Сущего закрыто облаками обстоятельств, потоком мышления, и очень многими другими вещами этого мира. Настоящий Момент становится заслоненным временем.

Так ты забываешь о своих корнях, уходящих в Сущее, в твою божественную реальность, и теряешь себя в этом мире. Запутанность, гнев, депрессия, насилие и конфликт появляются лишь тогда, когда люди забывают, кто они такие.

Тем не менее, как же легко и просто вспомнить вот эту истину и, тем самым, вернуться домой:

Я — это не мои мысли, не мои эмоции, не мое чувственное восприятие, не мои ощущения. Я — не содержание моей жизни. Я есть Жизнь. Я есть пространство, в котором всё происходит. Я есть сознание. Я есть Настоящий Момент. Я Есть.

---

## ГЛАВА 5

~

### КТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ

Настоящий Момент неотделим от того, кто ты есть на самом глубоком уровне.

~

В твоей жизни многое имеет значение, но абсолютное значение имеет только одно.

Имеет значение то, насколько ты успешен или неудачлив в глазах мира. Имеет значение, здоров ты или нездоров, образован или необразован. Имеет значение, богат ты или беден — это определенно создает различия в твоей жизни. Конечно, если говорить относительно, то всё это имеет значение, но всё это не имеет абсолютного значения.

Есть что-то такое, что имеет неизмеримо большее значение и что открывает самую суть того, кто ты есть за своей недолго живущей оболочкой, за своим недолго живущим персонифицированным чувством себя.

Ты обретаешь покой не путем изменения рисунка обстоятельств своей жизни, а понимая, кто ты есть на самом глубоком уровне.

~

Реинкарнация не поможет, если в своей следующей инкарнации ты по-прежнему не будешь знать, кто ты такой.

~

Все беды и невзгоды, какие только есть на планете, рождаются из персонифицированного чувства «я» и «мы». Они заслоняют суть того, кто ты есть. Если ты не осознаешь эту внутреннюю суть, то в результате всегда создаешь беды и невзгоды. Это так просто. Когда ты не знаешь, кто ты такой, тогда для замены своему прекрасному божественному существу ты формируешь выработанное разумом «я» и прицепляешься к этому «я», которое состоит из страха и нужды.

Тогда защита и усиление этого ложного чувства себя становится твоей первичной мотивационной силой.

~

Множество обыденных выражений, а также структура самого языка обнаруживают такой факт, что люди совершенно не знают того, кто они такие. Ты говоришь: «Он потерял свою жизнь» или «Моя жизнь», как будто жизнь, это что-то такое, чем ты можешь владеть или что можешь потерять. Истина в том, что ты не имеешь жизнь, ты есть жизнь. Одна Единая Жизнь, одно сознание, которым наполнена вселенная, которое пронизывает ее и принимает временные формы, чтобы ощущать себя в виде камня или травинки, или животного, или личности, или звезды, или галактики.

Способен ли ты глубоко внутри себя чувствовать, что ты уже знаешь это? Способен ли ты чувствовать, что ты уже и есть Это?

~

Для большей части того, что есть в твоей жизни, нужно время: овладевать новым искусством, строить дом, углублять мастерство, заваривать чай... От времени нет никакой пользы. Однако для одного самого важного, самого сущностного дела оно имеет

большое значение, а именно: для самореализации, что означает знание того, кто ты такой за своим поверхностным «я» — за именем, за физической формой, биографией, за личной историей.

Тебе не найти себя в прошлом или будущем. Единственное место, где это можно сделать — Настоящий Момент.

Духовные искатели ищут свою самореализацию, или просветление, — в будущем. Быть искателем включает в себя то, что тебе нужно будущее. Если ты в это веришь, то для тебя это становится истиной: ты будешь нуждаться во времени, пока не поймешь: для того, чтобы быть тем, кто ты есть, оно тебе не нужно.

~

Глядя на дерево, ты осознаешь, что это дерево. Имея мысль или ощущение, ты осознаешь, что это мысль или ощущение. Имея приятное или болезненное ощущение, ты осознаешь, какое это ощущение.

Вместе с тем, следующее утверждение очень похоже на верное и очевидное: если ты смотришь на них очень пристально, то обнаруживаешь, что на тонком плане вся их структура зиждется на фундаментальной иллюзии - иллюзии, которой никак нельзя избежать, если ты пользуешься разговорным языком. Мысль и язык создают несомненную двойственность и разделяют личность, которой нет и в помине. Истина такова: ты не кто-то, кто осознает дерево, мысль, чувство или ощущение. Ты — осознанность или сознательность, внутри и посредством которой всё это и проявляется.

Идя по жизни, способен ли ты осознавать себя как сознание, внутри которого разворачивается всё содержание твоей жизни?

~

Ты говоришь: «Я хочу познать себя». Ты и есть это «Я». Ты есть это Знание. Ты есть то сознание, посредством которого всё и познается. Оно не может познать само себя; оно есть само.

За пределами этого знать совершенно нечего, поскольку всё знание возникает именно оттуда. «Я» не может превратить себя в объект познания, в объект сознания.

Точно так же, как ты не можешь стать объектом для самого себя. Именно так и появляется причина возникновения самой иллюзии эгоистичной личности — потому что ментально ты превратил себя в объект. Ты говоришь: «Это я». А потом у тебя возникают отношения с самим собой, и ты начинаешь рассказывать свою историю и себе, и другим.

~

Зная себя как осознание, внутри которого происходит существование, ты становишься свободным от зависимости как от самого явления, так и от поисков себя в различных ситуациях, местах и состояниях. Другими словами: то, что происходит, или не происходит, перестает иметь такое большое значение. Всё это теряет свою тяжесть, свою серьезность. В твою жизнь входит игра. Ты начинаешь воспринимать это слово как космический танец, танец форм — не больше, не меньше.

~

Зная, кто ты есть на самом деле, ты имеешь постоянное живое чувство покоя. Ты мог бы назвать это чувство радостью, потому что радость именно такая: живой вибрирующий покой. Это радость знания и ощущения себя той самой жизненной сутью, которая еще не приняла никакой формы. Это радость Бытия — бытия тем, кто ты есть на самом деле.

~

Точно так же, как вода может быть твердой, жидкой и газообразной, сознание можно представлять либо в виде «замороженного» вещества, либо «жидкого» в виде разума и мысли, либо не имеющего формы чистого сознания.

Чистое сознание — это Жизнь до ее проявления, и эта Жизнь смотрит на мир через «твои» глаза, потому что ты есть сознание. Зная себя как Это, ты начинаешь видеть и узнавать себя во всем. Это состояние полной ясности восприятия. Ты больше не являешься существом с тяжелым прошлым, ставшим экраном для концепций, на котором рассматривается и интерпретируется любое ощущение.

Когда ты воспринимаешь, не интерпретируя, тогда ты можешь чувствовать то, что воспринимаешь. Всё, что мы можем сказать словами, это только то, что есть некое поле бдительного спокойствия, в котором восприятие и происходит.

Не имеющее формы сознание начинает осознавать себя через «тебя».

~

Жизнью большинства людей руководит желание и страх.

Желание — это потребность что-то к себе прибавить, чтобы быть более целостным. Весь страх — это страх что-то потерять и от этого стать и быть меньше, ниже, слабее.

Эти два явления заслоняют тот факт, что Бытие не может быть даровано или отобрано. Бытие во всей своей полноте уже есть внутри тебя, прямо Сейчас.

---

## **ГЛАВА 6**

~

## **ПРИНЯТИЕ И УСТУПАНИЕ**

Всегда, когда у тебя есть возможность «заглянуть» внутрь себя, делай это, чтобы видеть, не создаешь ли ты бессознательно конфликт между внутренним и внешним, между внешними обстоятельствами и данным моментом, — где бы ты ни был, с кем бы ты ни был, и что бы ты ни делал, — и между своими мыслями и чувствами. Способен ли ты чувствовать, как больно находиться в противодействии тому, что есть?

Когда ты это понимаешь, то также понимаешь и то, что теперь ты свободен отказаться от этого бесполезного и пустого конфликта, от этого внутреннего состояния войны.

~

Сколько раз за день, когда бы ты ни проговаривал и ни вербализировал свою внутреннюю реальность, которая есть в данный момент, тебе приходится говорить: «Я не хочу быть там, где я есть»? Какое это чувство, когда ты не хочешь быть там, где ты есть — в автомобильной пробке, на рабочем месте, в зале ожидания в аэропорту, с людьми, которые рядом?

На самом деле, конечно же, бывает, что некоторые места лучше было бы покинуть — и порой это самое лучшее, что ты мог бы сделать. Однако во многих случаях у тебя нет такого выбора. Во всех таких случаях фраза: «Я не хочу здесь находиться» не только бесполезна, но и разрушительна. Она делает тебя и других недовольными.

Сказано: ты там, где ты есть. Иными словами: ты здесь. Всегда. Неужели так трудно это понять?

~

На самом ли деле тебе нужно навешивать ментальные ярлыки на любое чувственное восприятие или ощущение? На самом ли деле тебе нужно иметь такие отношения с жизнью, которые основаны на реакциях «нравится — не нравится», когда ты пребываешь в почти непрерывном конфликте с ситуациями и людьми? Или же это всего лишь глубоко сидящая привычка, которую можно сломать? Не путем какого-либо деланья, а позволяя этому моменту быть таким, какой он есть.

~

Привычное и реактивное «нет» усиливает эго. «Да» ослабляет эго. Твое отождествление с формой, твое эго, не вынесет уступания.

~

«У меня столько дел». Да, конечно, но каково качество твоего деланья? Езда на работу, разговоры с клиентами, работа за компьютером, выполнение поручений, ведение бесчисленных дел, которые составляют твою ежедневную жизнь, — насколько ты тотален в том, что ты делаешь? Наполнено ли твое деланье уступанием? Или не-уступанием? Именно это определяет твой успех в жизни, а совсем не то, как много усилий ты прилагаешь. Усилия включают в себя стресс, напряжение и переутомление, необходимость достичь определенной точки в будущем или придти к заданному результату.

Можешь ли ты выделить в себе хотя бы мельчайший элемент не желания делать то, что ты делаешь? Это отрицание жизни, и поэтому по-настоящему успешный результат невозможен.

Если ты можешь выделить это в себе, можешь ли ты также отбросить это и быть тотальным в том, что ты делаешь?

~



«Деланье одного дела в одно время» — вот как один Дзен Мастер определил суть Дзен.

Деланье одного дела в одно время значит быть тотальным в том, что ты делаешь, отдавать этому всё своё внимание. Это действие в уступании — вдохновляющее действие.

~

Принятие того, что есть, переносит тебя к более глубокому уровню, где твое внутреннее состояние, так же как и твое чувство себя, больше не зависит от суждений о «хорошем» и «плохом», которые выносит разум.

Если ты говоришь «да» этой «есть-ности» жизни, если ты принимаешь этот момент таким, какой он есть, то ты можешь переживать внутри себя чувство пространственности, чувство глубочайшего внутреннего мира и спокойствия.

На поверхности, внешне, ты по-прежнему можешь казаться счастливым, если светит солнце, и не очень счастливым, если идет дождь; ты можешь быть счастлив, выигрывая миллион долларов, или несчастлив, оттого что потерял все свое имущество. Но ни счастье, ни несчастье больше не в силах зайти так глубоко. Это всего лишь рябь на поверхности твоего Бытия. Источник твоего внутреннего покоя остается незатронутым и не зависит от внешних условий.

Это «да» тому, что есть, открывает тебе измерение такой внутренней глубины, которое никоим образом не зависит ни от внешних обстоятельств, ни от внутренних состояний, где мысли постоянно скачут, а эмоции непрерывно меняются.

~

Уступание дается намного проще, когда ты понимаешь скоротечную природу любых ощущений, и что этот мир не в состоянии дать тебе что-либо такое, что имеет постоянную и неизменную ценность. Тогда ты продолжаешь встречаться с людьми, вовлекаться в какую-либо деятельность и переживания, однако теперь уже без того, чего так желает и так боится эгоистичное «я». Иначе говоря, ты больше не требуешь, чтобы какая-либо ситуация, личность, место или событие обязательно устраивали тебя или приносили тебе счастье. Их преходящей и несовершенной природе позволено быть.

И чудо заключается в том, что ты больше не требуешь от них невозможного. Любая ситуация, личность, место или событие начинают не просто устраивать тебя, они становятся намного более гармоничными, более мирными и спокойными.

~

Принимая данный момент целиком, ты перестаешь спорить с тем, что есть, навязчивая привычка думать ослабевает, и на смену ей приходит бдительное спокойствие. Ты полностью сознателен, во всяком случае, разум не вешает на настоящий момент никаких ярлыков. Это состояние внутреннего непротивления открывает тебя безусловному сознанию, которое бесконечно больше человеческого разума. Тогда этот огромный интеллект получает возможность выражать себя через тебя и содействует тебе изнутри и снаружи. Вот почему отпуская внутреннее сопротивление ты частенько обнаруживаешь, что обстоятельства меняются к лучшему.

~

Разве я говорю: «Наслаждайся этим мгновением? Будь счастлив?» Нет.

Позволь мгновению быть таким, какое оно есть. Этого достаточно.

~

Уступить — это значит уступить данному моменту, а не той истории, при помощи которой ты его сначала интерпретируешь, а потом стараешься под нее подделаться.

К примеру, ты инвалид и больше не можешь ходить. Это состояние такое, какое оно есть.

Возможно, сейчас твой разум сочиняет историю, которая говорит: «Вот к чему пришла моя жизнь. Я угодил в инвалидное кресло на колесах. Жизнь обошлась со мной грубо и несправедливо. Я этого не заслуживаю».

Можешь ли ты принять «естественность» настоящего момента, его данность и не путать его с той историей, которую разум нагородил вокруг него?

~

Уступание приходит тогда, когда ты больше не спрашиваешь: «Почему это случилось со мной?»

~

Даже внутри ситуации, кажущейся неприемлемой и наполненной болью, сокрыто глубокое благо, а внутри любой катастрофы содержится семя благодати и милосердия.

История знает таких мужчин и женщин, которые перед лицом великой утраты, тяжелой болезни, отсутствия свободы, неминуемой гибели принимали кажущееся неприемлемым и тем самым находили «тот мир, который давал им полное понимание».

Принятие неприемлемого является в этом мире неисчерпаемым источником благодати.

~

Бывают такие ситуации, когда никакие ответы и объяснения не работают. Жизнь больше не имеет никакого значения. Или кто-то в состоянии крайнего отчаяния обращается к тебе за помощью, и ты не знаешь, что тебе делать или что сказать.

Полностью принимая то, что ты этого не знаешь, ты оставляешь борьбу за ответы, которую ведет ограниченный думающий разум, и тогда в дело вступает более мощный интеллект, который действует через тебя. И даже мысль может извлечь из этого пользу, поскольку этот интеллект способен втечь в нее и навеять ее тебе.

Порой уступание означает оставить любые попытки что-то понять и обрести покой в незнании.

~

Знаешь ли кого-нибудь, основной жизненной функцией которого, похоже, является делать себя и других маленькими и никчемными и распространять вокруг себя недовольство? Прости их, ибо они тоже являются частью человеческого пробуждения. Роль, которую они играют, олицетворяет усиление и обострение кошмара эгоистического сознания, состояния не-уступания. Во всем этом нет ничего личного. Это не то, кто они есть.

~

Кто-то может сказать, что уступание — это внутренний переход от сопротивления к принятию, от «нет» к «да». Когда ты уступаешь, твое чувство себя претерпевает сдвиг от отождествления себя со своей реакцией или умственным суждением к тому, что ты становишься пространством вокруг этой реакции или суждения. Это сдвиг от отождествления себя с формой — мыслью или эмоцией — к существованию и осознанию

себя тем, что не имеет формы, — всеобъемлющей осознанностью.

~

Всё, что ты принимаешь целиком и полностью, приводит тебя к покою, даже принятие того, что ты не в силах принять, принятие того, что ты в сопротивлении.

~

Оставь Жизнь в покое. Позволь ей быть.

---

## **ГЛАВА 7**

~

## **ПРИРОДА**

Мы зависим от природы не только в смысле своего физического выживания. Природа нужна нам еще и для того, что она может показать нам обратный путь домой, путь из тюрьмы нашего собственного разума. Мы потеряли себя в делании, думаньи, запоминании, предвосхищении — заблудились в запутанном лабиринте сложностей и мировых проблем.

Мы забыли то, что продолжают помнить камни, растения, животные. Мы забыли, как нам быть — как нам быть спокойными, быть самими собой, как быть там, где течет жизнь, — Здесь и Сейчас.

~

Стоит тебе направить внимание на что-нибудь природное, на то, что стало существовать без вмешательства человека, как ты выходишь из тюрьмы концептуализированного абстрактного мышления иходишь в состояние хотя бы частичной соединенности с Сущим, в котором существует вся природа.

Направить внимание на камень, дерево или животное вовсе не значит думать о нем — просто воспринимай его, удерживая его внутри своей осознанности.

Тогда что-то от его сути вселяется и в тебя. Ты начинаешь чувствовать, как оно спокойно, и когда ты это чувствуешь, то же самое спокойствие зарождается у тебя внутри. Ты чувствуешь, как глубоко его корни уходят в Сущее — оно пребывает в полном согласии с тем, какое оно есть и где оно есть. Понимая это, ты тоже приходишь к такому месту в внутри себя, где есть глубокий покой.

~

Гуляя или отдыхая на природе, чествуй это царство своим полным пребыванием в нем. Будь спокоен. Смотри. Слушай. Видь, насколько целостно каждое живое существо, каждое растение. В отличие от людей, они никогда не раздваиваются, не расщепляются. Они не живут через свое ментальное представление о себе, поэтому им нет нужды защищать или раздувать его. Они даже совсем об этом не заботятся. Таким является олень. Таким является бледно-желтый нарцисс.

В природе всё существует не просто в полном единстве с самим собой, всё пребывает в полном единстве со всем остальным. Никто не вычленяет себя из целостной структуры, претендуя на обособленное существование типа «я» и вся остальная вселенная.

Созерцание природы может освободить тебя от этого «я», главного создателя неприятностей.

~

Привнеси свою осознанность в едва различимые звуки природы — в шелест листьев на ветру, падение капелек дождя, жужжание насекомых, в первую птичью трель на рассвете. Целиком отдай себя слушанию. За звуками есть нечто гораздо большее — святость, которую нельзя постичь мыслью.

~

Ты не создавал свое тело и не можешь контролировать его функции. Здесь трудится интеллект, гораздо более мощный, чем человеческий разум. Это тот же интеллект, который поддерживает природу и дает ей силу. Нет другого способа подойти к этому интеллекту ближе, чем через осознание своего внутреннего энергетического поля — через ощущение его живости, ощущение вдыхающего жизнь присутствия внутри тела.

~

Веселая игра и радость собаки, ее безусловная любовь и готовность праздновать жизнь в любой момент часто очень сильно контрастирует с внутренним состоянием ее хозяина — подавленным, встревоженным, загруженным проблемами, запутавшимся в мыслях, отсутствующим в том единственном месте и единственном мгновении, которое только есть: Здесь и Сейчас. Кто-нибудь удивится: как же собака умудряется оставаться столь разумной, столь радостной, живя с таким человеком?

~

Если ты воспринимаешь природу только через разум, через мысли, через думанье, то ты не можешь чувствовать ее живость, ее жизненность и данность. Ты видишь только форму и не осознаешь жизнь внутри этой формы — а это святое таинство. Мысль низводит природу до уровня товара, предмета потребления. Она использует ее в погоне за прибылью или с целью получения знаний, или в каких-либо иных утилитарных целях. Древний лес становится пиломатериалами, птица — научной программой, гора —

объектом, который надо продырявить штольнями или покорить.

Когда ты воспринимаешь и осознаешь природу, пусть вместе с этим будут промежутки без мыслей, без разума. Когда тыходишь к природе таким образом, она будет отвечать тебе и участвовать в эволюции и человеческого, и планетарного сознания.

~

Замечай, насколько присутствует цветок, насколько он отдался жизни.

~

Комнатные растения у тебя дома — смотрел ли ты когда-нибудь на них по-настоящему? Позволил ли ты такому знакомому и вместе с тем загадочному существу, которое мы называем растением, научить тебя своим секретам? Заметил ли ты, как глубоко спокойно оно? Каким полем тишины оно окружено? В тот момент, когда ты начинаешь осознавать эманацию спокойствия и мира, исходящую от этого растения, оно становится твоим учителем.

~

Понаблюдай за каким-нибудь животным, цветком или деревом и посмотри, как оно пребывает в Сущем. Оно является самим собой. Оно имеет невероятное достоинство, невинность и святость. Но для того, чтобы ты это увидел, тебе нужно уйти далеко за свою ментальную привычку давать названия и навешивать ярлыки. В то мгновение, когда ты смотришь за ментальные ярлыки, ты чувствуешь невыразимое измерение природы, которую нельзя постичь через мышление или чувственное восприятие. Это гармония, святость которой принижана и пропитана не только вся природа в целом, но которая есть и внутри тебя.



~

Воздух, которым ты дышишь, — это природа, так же как и сам процесс дыхания.

Перенеси внимание на свое дыхание и осознай, что ты не совершаешь его. Это дыхание природы. Если бы тебе пришлось помнить о том, что ты должен дышать, ты бы скоро умер, и если бы ты попытался остановить свое дыхание, то природа одержала бы победу.

Начиная осознавать свое дыхание и удерживая на нем свое внимание, ты самым интимным и наиболее сильным образом воссоединяешься с природой. Это действие является исцеляющим и глубоко вдохновляющим. Оно вызывает в твоём сознании сдвиг от концептуального мира мыслей к внутреннему царству безусловного сознания.

~

Природа нужна тебе в качестве учителя, чтобы помочь воссоединиться с Сущим. Но не только тебе нужна природа, ты ей тоже нужен.

Ты не отделен от природы. Мы все являемся частью Единой Жизни, проявляющей себя в бесчисленных формах всей вселенной, в формах, которые все тесно сплетены и полностью взаимосвязаны. Когда ты понимаешь эту святость, красоту, невысказанную тишину и достоинство, в которых существует цветок или дерево, то ты что-то добавляешь и цветку, и дереву. Через твоё понимание, твою осознанность природа также приходит к познанию себя. Она приходит к познанию собственной красоты и святости — через тебя!

~

Великое безмолвное пространство держит в своих объятиях всю природу. Оно также

держит и тебя.

~

Только тогда, когда внутри себя ты спокоен, у тебя появляется доступ к тому царству спокойствия, в котором пребывают и камни, и растения, и животные. Только когда твой шумный разум затихает, ты на глубоком уровне обретаешь возможность соединиться с природой и выйти за пределы того чувства разделенности, которое создает избыточное думанье.

Думанье — это ступень в эволюции жизни. Природа существует в первозданном и чистом спокойствии, которое предшествовало появлению мысли. И дерево, и цветок, и птица, и камень не осознают собственной красоты и святости. Когда люди становятся тихими, они уходят за пределы мысли. В той тишине, которая за мыслью, добавляется еще одно измерение — измерение знания и осознанности.

Природа способна привести тебя к тишине и спокойствию. Это ее дар тебе. Когда ты воспринимаешь природу и соединяешься с ней в этом поле тишины, то твоя осознанность начинает пронизывать это поле. Это твой дар природе.

Природа осознает себя через тебя. Природа, если можно так сказать, ждала тебя многие миллионы лет.

---

## **ГЛАВА 8**

~

## **ОТНОШЕНИЯ**

Как скоры мы в том, чтобы составить отношение о человеке, придти к некому

заклучению в отношении него. Эгоистичному уму в удовольствие навесить ярлык на другого, наделить его умозрительной личностью, снабдить его отличительными качествами, произнести праведное и справедливое суждение о нем.

Каждому человеку привит условный рефлекс — рефлекс думать и вести себя определенным образом. Он на генетическом уровне внедрен и обусловлен как культурной средой, в которой он рос, так и его детскими впечатлениями.

Это совсем не о том, кто эти люди, а о том, как они должны выглядеть. Произнося суждение в чей-то адрес, ты ошибочно принимаешь эти обусловленные умозрительные образы за тех, кем они являются. Вынесение подобных суждений уже само по себе является глубоко обусловленным и бессознательным шаблоном. Ты наделяешь их личными качествами, созданными твоим разумом, и эта ложная личность становится тюрьмой не только для этого человека, но также и для тебя.

Освободиться от суждений, перестать их выносить, еще не значит не замечать того, что люди делают. Это значит, что ты осознаешь их поведение просто как проявление обусловленности. Ты его видишь и принимаешь его как форму. И ты не создаешь личность этого человека, опираясь лишь на эту форму.

Это освобождает тебя, так же как и другого человека, от отождествления с умозаключением, с формой, с рассудком. Тогда эго больше не может управлять вашими взаимоотношениями.

~

Поскольку твоей жизнью правит эго, то большинство твоих мыслей, эмоций и действий порождено желанием и страхом. Тогда во взаимоотношениях с другим человеком ты от него либо чего-то хочешь, либо ты его боишься.

То, чего ты хочешь от других, может быть удовольствием, материальной выгодой, признанием, похвалой или вниманием, а может быть желанием усиления чувства

собственного «я» путем сравнения или утверждения того, что ты значительнее их, что ты больше имеешь или больше знаешь. То, чего ты боишься, может быть чем-то противоположным. Через это они каким-нибудь образом могут принизить твое чувство собственного «я».

Когда ты делаешь настоящий момент основным фокусом своего внимания — а не превращаешь его в средство для достижения цели — ты выходишь за пределы эго. Вместе с тем, ты делаешь шаг за пределы бессознательной обреченности использовать людей как средство для достижения цели, как средство для раздувания собственной значимости за счет других. Когда ты отдаешь всё свое внимание человеку, с которым взаимодействуешь, ты исключаешь из этих отношений всё прошлое и будущее, которые не служат решению практических задач. Когда ты полностью присутствуешь с теми, с кем встречаешься, ты отбрасываешь их личные качества, созданные твоим разумом, — твои интерпретации по поводу того, кто они такие, и чем они занимались раньше, — и становишься способным взаимодействовать с ними без эгоистических порывов, диктуемых желаниями и страхом. Внимание, то есть бдительная готовность и спокойствие, — вот ключ.

Как здорово перешагнуть в отношениях рубеж желания и страха. Любовь ничего не желает и ничего не боится.

~

В ее прошлом есть твое прошлое, ее боль в твоей боли, ее уровень сознания — это твой уровень сознания, ты мыслишь и действуешь точно так же, как и она. С осознанием этого приходит прощение, сочувствие, мир.

Эго не желает этого слышать, потому что если оно больше не сможет быть реагирующим и праведным, оно потеряет свою мощь.

~

Если любого, кто входит в пространство настоящего Момента, ты принимаешь как благородного искателя, если ты всем позволяешь быть такими, какие они есть, то они начинают меняться.

~

Для того, чтобы узнать другого человека, узнать кто он есть по своей сути, тебе вряд ли понадобится знать что-либо О нем — его прошлое, его биографию, его легенду. Мы путаем знание О с тем глубинным знанием, которое недоступно разуму. Знание О и это знание — совершенно разные модальности. Одно имеет отношение к форме, другое к бесформенному. Одно действует через мышление, другое — через тишину.

Знание О полезно в практических аспектах. На этом уровне мы не можем без него обойтись. Однако если в отношениях оно является доминирующей модальностью, то это становится очень ограничивающим и даже разрушительным фактором. Мысли и концепции создают между людьми искусственный барьер и разобщенность. В этом случае у вашего взаимодействия нет корней в Сущем, а есть лишь рациональная основа. Когда концептуальных барьеров нет, то в любом человеческом взаимодействии любовь присутствует самым естественным образом.

~

Большая часть человеческого взаимодействия сводится к обмену словами — объектами царства мыслей. Жизненно важно, чтобы в близкие отношения вносилось хотя бы немного тишины и спокойствия.

Никакие отношения не могут пышно цвести без чувства пространства, которое приходит вместе с тишиной. Медитируйте вместе или вместе в молчании проводите время на природе. Прогуливаясь, сидя в машине или находясь дома, сделайте свое безмолвное совместное пребывание спокойным и комфортным. Тишина не нуждается и не требует того, чтобы ее создавали. Просто будьте восприимчивы к той тишине, которая уже есть, ибо обычно она бывает закрыта ментальным шумом.

Если пространственной тишины не хватает, то в отношениях будет доминировать разум, и тогда она может быть легко испорчена проблемами и конфликтами. Если тишина есть, то в ней может быть что угодно.

~

Подлинное слушанье — это другой способ внесения тишины в отношения. Когда ты слушаешь кого-нибудь по-настоящему, тогда появляется измерение тишины и спокойствия, которое становится самой сущностной частью этих отношений. Однако навык настоящего слушанья — это редкое явление. Обычно наибольшая часть внимания людей бывает захвачена своим собственным думаньем. В лучшем случае, они могут давать твоим словам оценку или готовиться к тому, что им сказать дальше. Или, утонув в собственных мыслях, они могут вообще ничего не слушать.

Истинное слушанье идет далеко за пределы слухового восприятия. Это есть то самое возникновение живого и бдительного внимания, некоего пространства присутствия, внутри которого слова становятся воспринимаемыми. Теперь слова становятся вторичными. Они могут быть полны смысла, а могут не иметь никакого смысла. Гораздо важнее не то, что именно ты слушаешь, а само слушанье как акт, как пространство сознательного присутствия, возникающее, когда ты слушаешь. Это пространство, где ты сходишься с другим, является соединяющим полем осознанности, в котором нет разделительных барьеров, создаваемых концептуальным, умозрительным думаньем. И теперь другой человек уже больше не «другой». В этом пространстве вы соединены вместе как одна осознанность, одно сознание.

~

Ты переживаешь в своих близких отношениях частую и повторяющуюся драму? Относительно малозначительные разногласия частенько спускают курок, провоцируя и толкая тебя на горячие неистовые споры, и приводят в движение эмоциональную боль?

В основе таких переживаний лежат базовые эгоистические модели: потребность быть правым и, разумеется, чтобы обязательно кто-нибудь был не прав; так сказать, имеет место отождествление с некой ментальной позицией. Также здесь налицо потребность

эго периодически с чем-то или с кем-то вступать в конфликт, чтобы усилить его чувство разобщенности между «мной» и «другими», без которого ему просто не выжить.

Вдобавок к этому имеется еще и аккумулированная эмоциональная боль из прошлого, которую и ты и все остальные носят у себя внутри как в виде личной боли из своего прошлого, так и в виде коллективной боли всего человечества, уходящей далеко-далеко назад, в незапамятные времена. Это «тело боли» является энергетическим полем, имеющимся у тебя внутри, которое спорадически завладевает тобой, поскольку ему нужно испытывать еще больше боли, ибо оно питается болью и ею же подкрепляет себя. Оно будет стараться управлять твоим мышлением и делать его глубоко негативным. Оно обожает твои негативные мысли, поскольку находится с ними в резонансе, ибо оно ими питается. Оно также будет провоцировать тебя на негативные эмоциональные реакции, направленные на близких тебе людей, особенно на партнера, чтобы подпитать следующие за ними драму и эмоциональную боль.

Как же освободить себя от этой глубоко засевшей бессознательной идентификации с болью, создающей в твоей жизни столько страданий и невзгод?

Стань осознающим ее. Пойми, что она — это не ты, и признай ее тем, чем она является: болью из прошлого. Наблюдай ее, когда она возникает в твоём партнере или в тебе. Когда твоя бессознательная идентификация с ней будет сломана, когда ты станешь способным наблюдать ее в себе, то ты ее больше не будешь чувствовать, и тогда она будет постепенно терять энергию заряда.

~

Взаимодействие с людьми может быть настоящим адом. Или прекрасной духовной практикой.

~

Когда ты смотришь на других людей и чувствуешь по отношению к ним огромную любовь

или когда ты созерцаешь красоту природы, а что-то внутри тебя глубоко на нее откликается, закрой на миг глаза и ощути внутри себя саму суть этой любви, этой красоты, которая не отделена от тебя, не отделена от того, кто ты есть, не отделена от твоей истинной природы. Внешняя форма — это временное отражение того, кто ты внутри, кто ты по сути. Именно поэтому любовь и красота никогда не покинут тебя, даже когда исчезнут все внешние формы.

~

Каково твое отношение к миру предметов, к бесконечным вещам, которые тебя окружают и которые ты ежедневно берешь в свои руки? Стул, на котором сидишь, ручка, автомобиль, чашка? Являются ли они для тебя только средствами достижения цели, или ты лишь по случаю сознаешь их наличие, признаешь их существование, неважно сколь кратковременно, просто замечая их и отдавая им свое внимание?

Если ты привязался к вещам, если ты используешь их с целью повысить самооценку и достоинство в собственных глазах, а так же в глазах других, то беспокойство о вещах легко может стать основной заботой всей твоей жизни и завладеть ею без остатка. Если ты отождествляешь себя с вещами, то совершенно не принимаешь во внимание, для чего они на самом деле созданы, потому что ищешь в них себя.

Когда ты понимаешь, для чего сделан тот или иной предмет, когда ты ценишь его именно за это, когда ты признаешь факт его существования вне ментальной проекции, то ты не можешь не чувствовать глубочайшей благодарности по поводу того, что он существует. Ты также можешь чувствовать, что он даже как бы не совсем неодушевленный, и что таким он кажется только для органов чувств. Физики подтвердят тебе, что на самом деле, на молекулярном уровне он представляет собой пульсирующее поле энергии.

Через безличное понимание этого царства вещей весь окружающий мир оживает, и пути этого оживания таковы, что ты своим умом даже не можешь начать это постигать.

~



Когда ты с кем-то сталкиваешься, не имеет значения, сколь мимолетно, признаешь ли ты их существование, даря им всё свое внимание? Или просто низводишь их до уровня средств для достижения собственной цели, до уровня выполнения какой-либо функции или роли?

Каково качество твоего отношения к кассиру в супермаркете, сторожу автостоянки, ремонтнику, «клиенту»?

Миг внимания — и этого достаточно. Когда ты смотришь на кого-то или слушаешь, тогда воцаряется бдительная тишина — может быть, на две-три секунды, может, чуть больше. Этого достаточно, чтобы появилось что-то гораздо более реальное, нежели роли, которые мы играем, и отождествление с чем-либо. Любая роль — это часть обусловленного сознания, которое у человека в разуме. То, что рождается из акта внимания, — безусловно — это кто ты есть по своей сути, за пределами имени и формы. Ты уже не действуешь по сценарию; ты становишься настоящим. Когда это измерение возникает у тебя внутри, то оно зажигает такое же измерение и в другом.

В конечном счете, никаких других, разумеется, нет. Ты всегда встречаешься с собой.

---

## **ГЛАВА 9**

~

### **СМЕРТЬ И ВЕЧНОЕ**

Если ты прогуляешься по не окультуренному лесу, где не ступала нога человека, ты увидишь вокруг себя не только изобилие жизни. Тебе на каждом шагу будут попадаться упавшие деревья, сгнивающие тела животных, сопрелая листва и другие разлагающиеся субстанции. Куда бы ни упал твой взгляд, везде ты будешь находить и смерть, и жизнь.

Однако при внимательном и более детальном рассмотрении ты обнаружишь, что преющий ствол дерева и гниющая листва не только дают рождение новой жизни, но и

сами полны жизни. Микроорганизмы делают свою работу. Молекулы меняют свою конфигурацию. Так что смерти ты нигде не найдешь. Есть только метаморфозы жизненных форм. Какой урок ты из этого извлечешь?

Смерть не является противоположностью жизни. У жизни нет противоположности. Противоположностью смерти является рождение. Жизнь вечна.

~

Мудрецы и поэты во все века сознавали призрачность человеческого существования — кажущегося таким плотным и реальным и, в то же время, таким мимолетными, что может исчезнуть в любой момент. В час смерти вся история твоей жизни и в самом деле может представиться тебе каким-то сном, который близится к своему концу. И вместе с тем в этом сне может быть существование, которое вполне реально. Там должно быть сознание, в котором этот сон снится; иначе бы его не было.

Это сознание — создает ли его тело, или же это сознание создает сон о теле, сон о ком-то?

Почему большинство из тех, кто пережил около-смертный опыт, теряют страх перед смертью? Поразмышляй над этим.

~

Конечно же, ты знаешь, что умрешь, однако для тебя это будет не более чем концепцией, пока ты в первый раз не столкнешься со смертью «человека». Может быть, от тяжелой болезни или в результате несчастного случая, который может произойти с тобой или с кем-нибудь другим, близким тебе, или ты потеряешь своего любимого — тогда смерть входит в твою жизнь как сознание собственной смертности.

Большинство людей в страхе от нее отворачиваются. Но если ты не дрогнешь, не отступишь и повернешься лицом к тому факту, что твое тело недолговечно и в любой момент может раствориться, то в этом появляется хотя и очень слабое, хрупкое, но некоторое разотождествление со своей физической и психологической формой, со своим «я». Если ты видишь и принимаешь непостоянство природы всех форм жизни, на тебя опускается странное чувство покоя.

Когда ты смотришь смерти в лицо, твое сознание в определенной степени освобождается от отождествления с формой. Вот почему в некоторых буддистских традициях монахи регулярно посещают морги, чтобы посидеть и помедитировать среди мертвых тел.

В западной культуре по-прежнему широко распространено отрицание смерти. Даже старики стараются не говорить и не думать о ней. А тела умерших скрыты. Культура, которая отрицает смерть, неизбежно становится мелкой и поверхностной, озабоченной только внешним видом вещей. Когда отрицают смерть, жизнь теряет свою глубину. Из нашей жизни исчезает возможность познать, кто мы за пределами имени и формы, познать измерение трансцендентности, потому что смерть является каналом в это измерение.

~

Люди имеют склонность при завершении чего-либо чувствовать себя неуютно, потому что всякое завершение — это маленькая смерть. Вот почему во многих языках слово «пока» означает «еще увидимся».

Когда что-нибудь подходит к концу — дружеская встреча, отпуск, или дети просто выходят из дому — ты переживаешь маленькую смерть. «Форма», появившаяся в твоём сознании как это ощущение, растворяется. Зачастую это оставляет у людей чувство опустошенности, которое они ни за что не хотят ни переживать, ни поворачиваться к нему лицом.

Если ты способен научиться принимать и даже приветствовать завершения в своей жизни, то можешь обнаружить, что чувство опустошенности, которое сперва

воспринималось как неуютное, превращается в некое ощущение внутренней пространственности, где царит глубокий покой.

Учась умирать ежедневно, ты открываешь себя Жизни.

~

Большинство людей чувствуют, что их личность, их чувство себя — это что-то настолько дорогое и любимое, что они ни в коем случае не хотят их потерять. Именно поэтому они так боятся смерти.

Кажется совершенно невообразимым и чрезвычайно пугающим, что «я» может перестать существовать. Но ты путаешь это драгоценное «Я» со своим именем, телом, формой и связанной с ним историей. Это «я» не больше, чем временная формация в поле сознания.

Пока эта форма отождествления будет представлять собой всё, что ты знаешь, ты не будешь осознавать, что этой драгоценностью является твоё собственное существование, твоё глубочайшее чувство Я Есть, которое и есть само сознание. Это то самое — вечное, что есть в тебе, — и это единственное, что ты никогда не сможешь потерять.

~

Какая бы великая потеря тебя ни постигла — как утрата имущества, твоего дома, любимого человека; или потеря репутации, работы, или физических способностей, — что-то внутри тебя умирает. Ты чувствуешь, что твоё ощущение того, кто ты есть, уменьшается. Может иметь место некоторая дезориентация. «Без этого... кто я такой?»

Когда некая форма, с которой ты бессознательно отождествился как с частью самого себя, покидает тебя или исчезает, это может быть чрезвычайно болезненно. Это

оставляет, так сказать, прореху в структуре твоего существования.

Когда такое случается, не отрицай и не игнорируй боль или досаду, которые при этом ощущаешь. Прими то, что они есть. Остерегайся тенденции ума нагромождать вокруг этой потери свои истории и оправдания, в которых тебе отведена роль жертвы. Страх, гнев, чувство обиды и негодования или жалость к самому себе — это эмоции, которые приходят вместе с данной ролью. Затем стань осознающим то, что скрывается за этими эмоциями, так же как и за выдуманной историей: это - прореха, это - пустое пространство. Можешь ли ты повернуться к нему лицом и принять это странное чувство пустоты? Если да, то можешь обнаружить, что это место уже больше не страшное. Ты здорово удивишься, обнаружив, что из него исходит покой.

Когда бы ни приходила смерть, когда бы форма жизни ни исчезала, Бог, бесформенный и непроявленный, всегда сияет через открытое место, оставленное этой исчезающей формой. Именно поэтому самой священной и сокровенной стороной жизни является смерть. Именно поэтому мир и покой Бога может придти к тебе через созерцание и принятие смерти.

~

Как же скоротечно каждое человеческое ощущение, как мимолетна наша жизнь. Разве есть что-нибудь такое, что не рождалось бы и не умирало, нечто вечное?

Поразмысли вот над чем: если бы был только один цвет, скажем синий, и весь мир, и всё, что в нем есть, было бы синим, тогда бы не было никакого синего. Тогда понадобилось бы что-то не синее, чтобы понять, что всё остальное синее; в противном случае оно бы никак не «выделялось», его бы просто не было.

Точно так же, обойдемся ли мы без чего-нибудь не мимолетного и не непостоянного, чтобы признать мимолетность всех вещей? Другими совами: если бы всё, включая тебя, было непостоянным, разве ты мог бы об этом знать? Разве тот факт, что ты осознаешь и можешь быть свидетелем скоротечности всех природных форм, включая свою собственную, не значит, что в тебе есть нечто такое, что не подвержено тлению?

Когда тебе двадцать, ты осознаешь свое тело сильным и энергичным; спустя шестьдесят лет ты осознаешь, что твое тело ослабло и состарилось. Твое мышление тоже может сильно измениться по сравнению с тем, каким оно было в двадцать лет, но та осознанность, которая знает, что тело молодо или старо или что твое мышление изменилось, не подверглась никаким изменениям. Эта осознанность и есть вечное в тебе – сознание как таковое. Это и есть не имеющая формы Единая Жизнь. Можешь ли ты потерять Это? Нет, потому что ты и есть Это.

~

Некоторые люди перед самой смертью становятся глубоко спокойными и даже почти светящимися, как будто сквозь исчезающую форму что-то просвечивает.

Иногда случается, что глубоко больной или очень старый человек на последних нескольких неделях, месяцах или даже годах своей жизни становится, так сказать, почти прозрачным. Когда такие люди на тебя смотрят, ты можешь видеть свет, струящийся у них через глаза. В них не осталось никакого физиологического страдания. Они уступили, и поэтому личность, созданное разумом эгоистическое «я», уже исчезли. Они «умерли до того, как умерли», и нашли глубокий внутренний покой, который и есть это осознание бессмертного внутри себя.

~

В любом несчастном случае и любой катастрофе есть потенциальное искупление и освобождение, которое мы обычно не осознаем.

Страшное потрясение от угрозы совершенно неожиданной и близкой смерти может полностью вытолкнуть твое сознание из отождествления с формой. В самые последние мгновения перед физической смертью и в самый момент смерти ты ощущаешь себя как сознание, свободное от формы. Весь страх вдруг исчезает, его больше нет, и есть только покой и знание, что «всё хорошо» и что эта смерть — всего лишь растворение формы. Тогда смерть осознается как совершенно иллюзорная — настолько же

иллюзорная, как и форма, с которой ты отождествился в качестве самого себя.

~

Смерть не является ничем аномальным или чем-то наиболее ужасным, сенсационным и самым отвратительным из всех остальных событий и явлений, во что современная культура хочет, чтобы ты верил. Смерть является самым естественным явлением в мире, неотделимой от него и она настолько же естественна, как и ее полярная противоположность — рождение. Напоминай себе об этом, когда будешь сидеть рядом с умирающим человеком.

Присутствовать рядом с человеческой смертью как свидетель и сопровождающий — это величайшая из привилегий и священное действие.

Когда ты сидишь рядом с умирающим, не отвергай ни одного аспекта этого переживания. Не отрицай того, что происходит, и не отрицай своих чувств. Признание того, что ты ничего не можешь с этим поделать, может заставить тебя почувствовать себя беспомощным, печальным или злым. Прими то, что чувствуешь. Потом сделай шаг вперед: прими то, что ты ничего не можешь с этим сделать, и прими это целиком и полностью, без остатка. Это не в твоей власти. Глубоко уступи каждому аспекту этого переживания, своим чувствам, а так же любой боли и дискомфорту, которые может испытывать умирающий. Уступившее, сдавшееся состояние твоего сознания и тишина, которая с ним приходит, окажут умирающему неоценимую помощь и существенно облегчат его переход. Если будет необходимость произнести слова, они возникнут из тишины и спокойствия внутри тебя. Но они будут вторичны.

С тишиной приходит благословение: покой.

---

## **ГЛАВА 10**

~

## **СТРАДАНИЕ и ОКОНЧАНИЕ СТРАДАНИЯ**

Внутренняя взаимосвязанность всего: буддисты знали это всегда, а теперь и ученые-физики это подтверждают. Ничто из того, что происходит, не является обособленным, изолированным событием — это только так кажется. Чем больше мы выносим суждений и навешиваем ярлыков, тем больше мы его изолируем. Через наше думанье целостность жизни становится раздробленной на фрагменты. Тем не менее, это событие было осуществлено самой тотальностью жизни. Оно является частью паутины внутренних взаимных связей, то есть космоса.

Это значит: что есть — то есть, и иначе быть не может.

В большинстве случаев мы не можем оказаться даже в начале понимания того, какую роль играет не имеющее смысла событие в бескрайней тотальности космоса, но признание неизбежности его осуществления внутри огромности этого целого может зародить в тебе начало внутреннего принятия того, что есть, и, тем самым, может произойти перенастройка на эту целостность жизни.

~

Истинная свобода и конец страданию означает жить так, словно ты целиком и полностью выбрал то, что чувствуешь или ощущаешь в данный момент.

Эта внутренняя настройка на настоящий Момент и есть окончание страдания.

~

Так ли необходимо страдание на самом деле? И да, и нет.

Если бы ты не страдал так, как страдал, то в твоём человеческом существе не было бы



глубины, не было бы смирения, не было бы сочувствия. Ты бы сейчас этого не читал. Страдание взламывает скорлупу эго, а вслед за этим приходит понимание, что оно уже сослужило свою службу. Страдание нужно до тех пор, пока ты не поймешь, что оно не нужно.

~

Несчастью требуется созданное разумом «я» вкуче с его историей, ему нужна умозрительная, вымышленная личность. Ему нужно время — прошлое и будущее. Если ты лишаешь свое несчастье времени, что остаётся? Остаётся только «таковость» данного момента.

Может возникнуть чувство тяжести, волнения, скованности, гнева и даже тошноты. Это не является несчастьем, и это не личная проблема. В человеческой боли нет ничего личного. Это просто интенсивное давление или сконцентрированная энергия, которые ты чувствуешь где-нибудь в своем теле. Когда ты отдаешь этому чувству свое внимание, тогда оно не превращается в думанье и, тем самым, не реактивирует это несчастное «я».

Увидь, что происходит, когда ты просто позволяешь этому чувству быть.

~

Много страдания и много несчастья возникает тогда, когда за истину ты принимаешь мысль, пришедшую тебе в голову. Ситуации не делают тебя несчастным. Они могут причинить тебе физическую боль, но они не делают тебя несчастным. Несчастливым делают тебя твои мысли. Твои интерпретации, истории, которые ты себе рассказываешь, — вот что делает тебя несчастным.

«Мысли, которые у меня сейчас есть, делают меня несчастным». Понимание этого разрушает твоё бессознательное отождествление с этими мыслями.

~

*Какой неудачный день.*

*Он мог бы перезвонить мне хотя бы из уважения.*

*Она меня бросила.*

Мелкие истории, которые мы рассказываем себе и другим, часто имеют форму жалобы. Они созданы бессознательно, чтобы через усиление чувства собственной «правоты» хоть как-то усилить наше всегда ущемленное чувство себя, для чего нам нужно сделать кого-то «неправым» или что-то «неправильным». Чувство «правоты» поднимает нас в позицию воображаемого превосходства и таким образом усиливает ложное чувство себя, эго. Это также создает противников и врагов: да, эго нуждается во врагах, чтобы установить ограничения, и даже погода может служить этому.

Через привычное ментальное суждение и эмоциональную напряженность ты обретаешь персонифицированное, реактивное отношение к людям и событиям своей жизни. Всё это формы созданного тобой страдания, но таковыми они не осознаются, потому что вполне устраивают эго. Эго усиливает себя через реактивность и конфликт.

*Какой простой была бы жизнь без этих историй.*

*Идет дождь.*

*Он не позвонил.*

*Я там был. Ее не было.*

~

Когда ты страдаешь, когда ты несчастен, будь целиком и полностью с тем, чем является Настоящий Момент. Несчастье и проблемы не могут в нем выжить.

~

Страдание начинается тогда, когда ты ментально называешь ситуацию нежелательной или скверной или вешаешь на нее подобный ярлык. Ты обижаешься на ситуацию, и эта обида персонифицирует ее и вносит в нее реактивное «я».

Давать ситуации название или приклеивать на нее ярлык — очень сильная привычка, но эту привычку можно сломать. Начни практиковать «не-называние» с малого. Если ты опоздал на самолет, уронил и разбил чашку или поскользнулся и свалился в грязь, можешь ли ты удержаться и не называть это ощущение плохим или болезненным? Способен ли ты тотчас принять «есть-ность» данного момента?

Когда ты называешь что-то плохим, это вызывает внутри тебя эмоциональное сжатие. Когда ты позволяешь этому быть, никак это не характеризуя, то в твоём распоряжении неожиданно оказывается невероятная сила.

Сжатие отсекает тебя от этой силы, от жизненной силы как таковой.

~

Они вкусили от плода древа познания добра и зла.

Выйди за пределы добра и зла, воздерживаясь от ментальных характеристик чего бы то ни было как плохого или хорошего. Когда ты выходишь за привычное название, тогда энергия вселенной начинает течь через тебя. Когда ты находишься в нереактивном отношении к своим ощущениям, тогда то, что ты раньше назвал бы «плохим», зачастую быстро, если не тотчас, превращается в энергию самой жизни.

Наблюдай за тем, что происходит, когда ты не даешь ощущению такой характеристики как «плохое», а вместо этого вносишь внутреннее принятие, посылаешь этому ощущению свое внутреннее «да» и, тем самым, позволяешь ему быть таким, какое оно есть.

~

Какой бы ни была твоя жизненная ситуация, как ты будешь себя чувствовать, если целиком и полностью примешь ее такой, как она есть, — прямо Сейчас?

~

Есть множество как едва различимых, так и легко распознаваемых форм страдания, которые являются настолько «нормальными», что обычно не считаются страданием и даже могут удовлетворять эго, — раздражение, нетерпение, гнев, разногласия по поводу чего-либо или спор с кем-нибудь, негодование, обиды, выражение недовольства.

Ты можешь научиться распознавать все эти формы страдания, когда они будут появляться, и знать: в данный момент я сам себе причиняю страдание.

Если у тебя есть привычка причинять страдания себе, то ты, скорее всего, причиняешь страдания и другим. У этих бессознательных ментальных моделей есть тенденция заканчиваться, если ты, становясь осознанным, всего лишь начинаешь делать их сознательными, как только они возникают.

Ты не можешь быть сознательным и одновременно с этим причинять себе страдание.

~

Это настоящее чудо: за каждым состоянием, личностью или ситуацией, которые кажутся «плохими» или «злыми», находится скрытое в них глубинное добро. Это глубинное добро являет тебе себя — внутри и снаружи — через внутреннее принятие того, что есть.

«Не противься злу» — это одна из самых высших человеческих истин.

~

Диалог:

Прими что есть.

Тогда прими что есть.

Да. Внеси принятие в свое неприятие. Внеси уступание в свое не-уступание. И посмотри, что будет.

~

Физическая боль — это один из самых жестких и суровых учителей, какие только у тебя могут быть. «Соппротивление бесполезно» — вот его учение.

Ничто не может быть более нормальным, чем нежелание страдать. Однако если ты отпустишь это нежелание и вместо этого позволишь боли быть, то сможешь заметить тонкую внутреннюю отстраненность от этой боли, как бы пространство между собой и болью. Это означает страдать осознанно, с готовностью, охотно. Когда ты страдаешь сознательно, то физическая боль может быстро сжечь в тебе эго, поскольку эго в значительной степени состоит из сопротивления. То же самое справедливо для случаев крайнего физического бессилия.

Выражаясь иначе, ты «приносишь свое страдание в жертву Богу».

~

Чтобы понять глубокую истину вселенной, которая заключена в символической форме изображения креста, тебе не обязательно быть христианином.

Крест, это инструмент для пыток. Он символизирует самые крайние формы страдания, ограничения и беспомощности, с которыми только может столкнуться человек. Тогда человек неожиданно сдается, страдает с готовностью, сознательно, что выражено в словах: «Не по своей воле, но по воле Твоей». В этот миг крест, орудие пыток, являет свое скрытое доселе лицо: он ведь еще и священный символ, символ божественного.

То, что кажется самым отрицанием существования какого бы то ни было трансцендентного измерения жизни, через уступание становится проходом в это измерение.

~

*ЭКХАРТ ТОЛЛЕ*

*Принять то, что я волнуюсь и злюсь? Принять то, что я не могу принять?*

*Я, правда, не могу. Я волнуюсь и злюсь на это.*