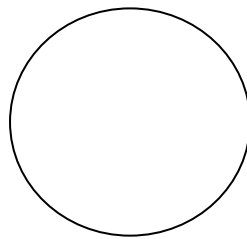


Экхарт Толле

# НОВАЯ ЗЕМЛЯ

Пробуждение к своей жизненной цели



## A NEW EARTH

Awakening to Your Life's Purpose

**ECKHART TOLLE**

Перевод с английского Николая Лаврентьева ©

**Москва 2007**

# ОГЛАВЛЕНИЕ

*Глава первая*

## **Расцвет человеческого сознания**

Освежим память  
Цель этой книги  
Унаследованное расстройство  
Появление нового сознания  
Духовность и религия  
Неотложность трансформации  
Новое небо и новая земля

*Глава вторая*

## **Эго: современное состояние человечества**

Мнимое «я»  
Голос в голове  
Содержимое и структура эго  
Отождествление с вещами  
Потерянное кольцо  
Иллюзия обладания  
Алчность: потребность иметь больше  
Отождествление с телом  
Как чувствовать внутреннее тело  
Забвение Сущего  
От ошибки Декарта — к интуитивному постижению Сартра  
Покой, который превыше всякого ума

*Глава третья*

## **Ядро эго**

Недовольство и негодующая враждебность  
Реактивность и злопамятство  
Быть правым и делать других неправыми  
Защита иллюзий  
Истина: относительная или абсолютная?  
Эго — это не что-то личное  
Война — это ментальная установка  
Чего ты хочешь — покоя или драмы?  
Твоя подлинная тождественность — за пределами эго  
Все конструкции неустойчивы  
Потребность эго в чувстве превосходства  
Эго и слава

*Глава четвертая*

## **Рольевые игры: многоликое эго**

Злодей, жертва, любовник  
Отпускание представлений о себе  
Предопределенные роли

Сиюминутные роли  
Монах с потными ладонями  
Счастье как роль против истинного счастья  
Родительство: роль или функция?  
Осознанное страдание  
Осознанное родительство  
Признание своего ребенка  
Отказ от исполнения роли  
Патологическое эго  
Фоновое состояние несчастья  
Секрет счастья  
Патологические формы эго  
Работа — с эго и без эго  
Эго во время болезни  
Коллективное эго  
Неоспоримое доказательство бессмертия

*Глава пятая*

## **Тело боли**

Рождение эмоции  
Эмоции и эго  
Утка с человеческим умом  
Ношение прошлого  
Индивид и коллектив  
Как тело боли обновляет себя  
Как тело боли питается твоими мыслями  
Как тело боли питается драмой  
Плотные тела боли  
Развлечения, СМИ и тело боли  
Коллективное тело боли женщин  
Национальные и расовые тела боли

*Глава шестая*

## **Прорыв к свободе**

Присутствие  
Возвращение тела боли  
Тело боли в детях  
Состояние несчастья  
Разрушение отождествления с телом боли  
«Спусковые крючки»  
Тело боли как пробуждающий фактор  
Избавление от тела боли

*Глава седьмая*

## **Отыскание истинного себя**

Кто ты, по-твоему, есть?  
Изобилие  
Знание себя и знание о себе  
Хаос и высший порядок

Хорошее и плохое  
Непротивление происходящему  
Вот как?  
Эго и настоящий момент  
Парадокс времени  
Устраняя время  
Сон и тот, кто его видит  
Выход за пределы ограничений  
Радость Сущего  
Дай ослабнуть своему эго  
Что снаружи, то и внутри

*Глава восьмая*

### **Открытие внутреннего пространства**

Вещественное и пространственное сознание  
Падение ниже уровня мысли и восхождение над мыслью  
Телевидение  
Узнавание внутреннего пространства  
Слышишь ли ты горный ручей?  
Правильное действие  
Восприятие без имен  
Кто ощущает?  
Дыхание  
Аддикция  
Осознавание внутреннего тела  
Внутреннее и внешнее пространство  
Как заметить просветы  
Потеряй себя, чтобы найти  
Тишина

*Глава девятая*

### **Твоя внутренняя цель**

Пробуждение  
Диалог о внутренней цели

*Глава десятая*

### **Новая Земля**

Краткая история твоей жизни  
Пробуждение и обратное движение  
Пробуждение и движение вовне  
Сознание  
Пробужденное деланье  
Три модальности пробужденного деланья  
Принятие  
Удовольствие  
Энтузиазм  
Хранители частоты  
Новая Земля — это не утопия

## *Расцвет человеческого сознания*

### Освежим память

Земля, 114 миллионов лет назад, однажды утром после восхода солнца... Самый первый на этой планете цветок раскрывается, чтобы принять солнечные лучи. К моменту этого важного события, возвестившего об эволюционном скачке в жизни растений, флора уже миллионы лет покрывала планету. Вероятнее всего, первый цветок прожил совсем недолго, а другие, должно быть, еще на протяжении длительного времени оставались отдельными и редкими экземплярами, поскольку едва ли условия благоприятствовали широкому цветению. Но однажды порог был пройден, и вся планета зацвела; произошел внезапный взрыв цветения и распространения ароматов — если, конечно, вообразить, что при этом присутствовало некое воспринимающее сознание, способное это засвидетельствовать.

Много позже эти нежные благоухающие создания, которые мы называем цветами, сыграют ключевую роль в эволюции сознания других созданий — людей. Число их будет расти, и, очарованные цветами, они будут испытывать к ним притяжение. Возможно, в ходе развития человеческого сознания цветы были первыми объектами, которые люди стали ценить не за их практическую полезность, то есть не за какие-то качества, связанные с обеспечением выживания. Они вдохновляли бесчисленных художников, поэтов и мистиков. Иисус учит, чтобы мы созерцали цветы и учились у них жить. Рассказывают, однажды Будда давал «безмолвную проповедь» — он держал цветок и созерцал его. Через некоторое время один из присутствовавших, монах по имени Махакашьяпа, заулыбался. Говорят, он был единственным, кто понял эту проповедь. Согласно легенде, эту улыбку (то есть духовную реализацию) передавали от одного к другому по цепочке поколений двадцать пять Мастеров, и спустя много лет она положила начало дзен.

Созерцание красоты цветка может хотя бы ненадолго пробудить людей к тому, чтобы видеть и ту красоту, которая является основой их собственной сокровенной сути, видеть свою истинную природу. Первый акт узнавания красоты был одним из самых значительных событий в эволюции человеческого сознания. Чувство радости и любви имеет внутреннюю связь с этим узнаванием. Мы еще даже не успели до конца этого понять, а цветы уже стали для нас формой выражения того, что есть в нас самих, — формой выражения наиболее возвышенного,

сокровенного и абсолютно бесформенного. Цветы, быстро исчезающие, менее весомые и более нежные, чем сами породившие их растения, стали посланниками иного мира, мостиками между миром физических форм и миром отсутствия форм. У них есть не только тонкий и приятный аромат, от них веет еще и благоуханием мира духа. Понимая слово «просветление» шире, чем обычно, мы можем считать появление цветов просветлением растений.

Можно сказать, что «просветление» произойдет со всеми формами жизни во всех областях — минеральной, растительной, животной или человеческой. Однако явление это чрезвычайно редкое, поскольку представляет собой не просто эволюционное движение: оно содержит в себе элемент прекращения непрерывности, разрыв в эволюционном движении, скачкообразный переход на совершенно иной уровень Сущего и, самое главное, уменьшение материальной составляющей.

Что может быть тверже и прочнее камня, самой плотной из физических форм? И, тем не менее, некоторые камни, претерпевая изменения молекулярной структуры, превращаются в кристаллы и становятся прозрачными для света. Часть углерода при невообразимой температуре и давлении превращается в алмазы, а другие тяжелые минералы — в драгоценные камни.

Большинство ползающих рептилий, более всех остальных привязанные к земле, миллионы лет оставались неизменными. Но у некоторых из них со временем сформировались перья и выросли крылья, и, бросив вызов силе земного притяжения, так долго удерживавшей их на земле, они превратились в птиц. Они не стали ползать или ходить лучше, у них просто отпала необходимость в этом.

Цветы, кристаллы, драгоценные камни и птицы с незапамятных времен имели особое значение для духа человека. Как и все остальные формы жизни они являются временными проявлениями лежащей в их основе единой Жизни, единого Сознания. Особое значение и то притяжение, очарование, чувство родства, которые видят и чувствуют в них люди, может быть следствием присутствия у них бесплотного, бестелесного качества.

Как только в человеческом восприятии появляется определенная степень Присутствия, покоя и бдительного внимания, люди начинают чувствовать божественную жизненную суть, единое Сознание или дух, живущий в каждом существе, в каждой форме жизни. Они осознают их единство и родство со своей собственной сутью и поэтому любят их как самое себя. Однако до тех пор, пока это не случится, люди так и будут видеть лишь внешние формы, не осознавая их внутренней сути, как не осознают собственной, так и будут отождествлять себя со своими физическими и психологическими формами.

Глядя на цветок, кристалл, драгоценный камень или птицу, любой человек может в какой-то момент почувствовать, что в них есть нечто помимо только физической формы. Человек может даже не понимать, что именно в этом и кроется причина, почему он испытывает к ним такое влечение, чувствует с ними такое родство. В силу своей неземной природы их форма уже меньше заслоняет живущий в них дух, чем в случае с другими формами жизни. Исключением из них являются лишь новорожденные формы жизни — дети, щенки, котята, ягнята и т.д. Они такие хрупкие, нежные, еще не утвердившиеся в материальном мире.

Сквозь них все еще светится та невинность, сладость и красота, что не от мира сего. Они приводят в восторг даже относительно черствых людей.

Поэтому, если ты бдителен и созерцаешь цветок, кристалл или птицу, не давая им никакого рожденного в уме названия, то для тебя они становятся окнами в мир отсутствия форм. Это твой внутренний, хотя и узкий, просвет в царство духа. Вот почему с древних времен эти три «просветленные» формы жизни играли такую важную роль в эволюции человеческого сознания; вот почему, к примеру, драгоценный камень в цветке лотоса является центральным символом буддизма, а белый голубь символизирует Святой Дух в христианстве. Все это время они готовили в людях почву для более глубокого сдвига планетарного сознания, которому предначертано произойти. Это — то духовное пробуждение, чему мы сейчас становимся свидетелями.

## Цель этой книги

Готово ли человечество к такой радикальной и глубокой трансформации сознания, такому внутреннему цветению, рядом с которым цветение растений, сколь оно ни прекрасно, окажется лишь слабым подобием? Способны ли человеческие существа отбросить плотность своих обусловленных ментальных структур и уподобиться кристаллам или драгоценным камням, иначе говоря, стать прозрачными для света сознания? Могут ли они перестать поддаваться притяжению материальности и подняться над отождествлением с формой, закрепляющим эго на месте и обрекающим их на заключение в тюремной камере собственной личности?

Весть о возможности такой трансформации была главной темой всех мудрых учений человечества. Их вестники — Будда, Иисус и другие, не всех из которых мы знаем — были лишь первыми ранними цветками. Они были предшественниками, редчайшими и драгоценными существами. Но в те времена повсеместное цветение еще не было возможным, а само их послание во многом понималось превратно и зачастую сильно искажалось. Разумеется, это не способствовало изменению поведения людей, за исключением разве что немногих из них.

Лучше ли человечество подготовлено сейчас, чем во времена своих ранних учителей? Почему так должно быть? Что ты можешь сделать, если хоть что-то можешь, чтобы осуществить или ускорить этот внутренний сдвиг? Что характеризует старое эготипическое состояние сознания, и по каким признакам можно распознать появление нового? Настоящая книга посвящается этим и другим сущностным вопросам. Более того, сама она представляет собой механизм, появившийся в результате рождения нового сознания. Представленные в ней мысли и концепции могут быть важными, но они вторичны. Это не более чем дорожные знаки, указывающие в направлении пробуждения. Сдвиг в тебе произойдет в процессе чтения.

Главная цель этой книги не в том, чтобы снабдить твой ум какой-либо дополнительной информацией, укрепить веру или попытаться в чем-то убедить. Цель в том, чтобы вызвать и осуществить в твоём

сознании сдвиг, то есть — пробудить. В этом смысле книга не является «интересной». Интересность означает, что у тебя есть возможность держать дистанцию, играть в уме идеями и концепциями, соглашаться или нет. Эта книга — о тебе. Она либо изменит состояние твоего сознания, либо от нее не будет никакого толку. Она может пробудить только тех, кто готов. Еще не все готовы — но многие, и с каждым пробуждающимся человеком движущая сила коллективного сознания будет расти, а вследствие этого и остальным станет легче пробудиться. Если ты не знаешь, что такое пробуждение, читай дальше. Ты сможешь понять смысл этого слова только в процессе собственного пробуждения. Пробуждение необратимо. Для того чтобы оно началось, достаточно проблеска. Одни переживут такой проблеск во время чтения. У многих других процесс уже начался, но они, вероятно, этого еще не поняли. Книга поможет это определить. У одних толчком для начала процесса могла стать какая-либо утрата или страдание; у других пробуждение могло начаться через контакт с духовным учителем или учением, либо стало результатом прочтения «Силы Моента Сейчас» или любой другой духовно живой, а значит, трансформирующей книги — либо результатом комбинации того и другого. Если процесс пробуждения в тебе уже начался, чтение этой книги ускорит его и сделает интенсивнее.

Сущностная часть пробуждения — это способность распознавать в себе непробужденность, распознавать эго: как оно думает, как говорит, как действует, а также способность распознавать коллективно обусловленные ментальные процессы, закрепляющие непробужденное состояние. Вот почему в книге освещены основные аспекты эго, а также то, как оно действует — будь то индивидуум или коллектив. Это важно понимать по двум связанным между собой причинам: первая — пока ты не постигнешь базовую механику работы эго, ты не сможешь его распознать, и оно снова и снова будет обманывать тебя, отождествляясь с тобой. Это означает, что оно продолжит выдавать себя за тебя, претендуя на то, что оно — это ты. Вторая причина в том, что сам акт распознавания — это один из путей, каким приходит пробуждение. Если ты научился распознавать в себе неосознанность, то это стало возможным только благодаря поднимающемуся сознанию, благодаря пробуждению. Ты не можешь победить в борьбе с эго; это все равно, что бороться с темнотой. Все, что нужно — свет осознанности. Ты есть этот свет.

## Унаследованное расстройство

Если мы глубже заглянем в древние религиозные и духовные традиции человечества, то обнаружим, что за бесчисленным множеством поверхностных различий кроются два стержневых и общих понятия для большинства из них. Слова для описания этих понятий различны, но вместе с тем все они указывают на основную истину, имеющую две стороны. Первая часть этой истины — осознание того, что «нормальное» состояние ума большинства людей содержит значительную долю того, что можно назвать функциональным расстройством, или даже сумасшествием. Некоторые учения, исходящие из самого сердца



индуизма, возможно, ближе всего подходят к тому, чтобы видеть это расстройство как форму коллективной психической болезни. Они называют ее *майя*, вуаль иллюзий. Рамана Махарши, один из величайших индийских мудрецов, прямо говорит: «Ум есть майя».

Буддизм использует другие термины. Согласно учению Будды, человеческий ум в его нормальном состоянии порождает *дукху*, что можно перевести как страдание, неудовлетворенность, или просто как состояние явного несчастья. Он видит ее как характерную особенность состояния человека. Куда бы ты ни шел, что бы ни делал, говорит Будда, ты встретишь *дукху*, и она рано или поздно проявится в любой ситуации.

Согласно христианским учениям, нормальное коллективное состояние человечества — это и есть один из «первородных грехов». Слово *грех* понималось и истолковывалось совершенно неверно. В дословном переводе с древнегреческого, на котором был написан Новый Завет, «совершить грех» означало промахнуться мимо цели, как промахивается стрелок из лука, поэтому совершить грех означает *упустить смысл* человеческого существования, промахнуться. Это означает жить неумело, нелепо, неискусно, слепо и поэтому страдать самому и причинять страдание другим. Этот термин, даже в отрыве от культурного контекста и неверных толкований, указывает на функциональное нарушение, по наследству перекочевавшее в состояние человека.

Достижения человечества впечатляющи и неоспоримы. Мы создали величественные произведения в области музыки, литературы, живописи, архитектуры и скульптуры. Наука и технология полностью изменили наш образ жизни и позволили нам делать и создавать то, что еще двести лет назад считалось чудом. Нет сомнений: человеческий ум в высшей степени разумен. Вместе с тем сама его разумность заражена безумием. Наука и технология только усилили разрушительное воздействие коллективного расстройства человеческого разума на нашу планету, на другие формы жизни и на самих людей. Вот почему история двадцатого века является тем периодом, когда это расстройство, это коллективное безумие проявилось наиболее отчетливо. В дальнейшем оно будет только углубляться, нарастать и становиться все более и более интенсивным.

Первая Мировая война разразилась в 1914 году. Разрушительные жестокие и кровопролитные войны, мотивированные страхом, жадностью и жадной властью, были таким же общим фактором человеческой истории, как рабство, пытки и повсеместное насилие, в основе которых лежали религиозные и идеологические причины. Люди гораздо больше страдали друг от друга, чем от природных катастроф. К 1914 году в высшей степени интеллектуальный человеческий разум изобрел не только двигатель внутреннего сгорания, но и бомбы, пулеметы, подводные лодки, огнеметы и отравляющие газы. Ум на службе у безумия! В позиционных военных противостояниях во Франции и Бельгии ради овладения двумя милями грязи погибли миллионы людей. Когда в 1918 году война закончилась, выжившие смотрели на оставшееся за ними опустошение и разорение с ужасом и непониманием: десять миллионов убито, еще больше искалечено, обезображено и изуродовано. Никогда раньше человеческое безумие не было столь разрушительным, не было столь очевидным. Тогда они знали одно: это только начало.

К концу века число людей, принявших насильственную смерть от рук своих братьев, превысило сто миллионов. Они погибали не только в межгосударственных войнах, но и в ходе массового истребления и геноцида, в результате чего в Советском Союзе при Сталине было уничтожено двадцать миллионов «классовых врагов, шпионов и предателей», а в нацистской Германии имел место невыразимый ужас Холокоста. Люди погибали в локальных конфликтах, как это было во время гражданской войны в Испании или при режиме красных кхмеров в Камбодже, когда была уничтожена четверть населения страны.

Чтобы понять, что безумие не ослабло и не утихло, что оно продолжается в XXI веке, достаточно посмотреть ежедневные новости по телевизору. Другая сторона коллективного умственного расстройств состоит в беспрецедентном распространении насилия, вершимого людьми в отношении других форм жизни и планеты в целом — они уничтожают производящие кислород леса и другие виды растительности и живности; скверно обращаются с животными на сельскохозяйственных предприятиях; отравляют воздух, реки и океаны. Гонимые жадностью, не ведающие о своей соединенности с целым, люди продолжают вести себя таким образом, что в итоге, если это оставить как есть, рискуют прийти к самоуничтожению.

Наибольшую часть человеческой истории составляют проявления коллективного безумия, лежащего в основе состояния людей. История человечества в значительной степени и есть история безумия. Если ее уподобить истории болезни какого-то человека, то диагноз был бы таким: хронические параноидальные галлюцинации, патологическая склонность к убийствам, крайним формам насилия и жестокости по отношению к воображаемым «врагам», то есть его собственная, спроецированная наружу, неосознанность. Безумство с преступными наклонностями, перемежающееся редкими короткими проблесками ясного сознания.

Страх, жадность и жажда власти — это психологические мотивационные силы, стоящие не только за военными кампаниями и вспышками насилия между нациями, племенами, кланами, религиями и идеологиями. Они также являются причиной непрерывного конфликта в личных отношениях. Они искажают твоё восприятие других людей и самого себя. Поэтому ты неправильно трактуешь ситуацию, а вследствие этого неверно действуешь, стремясь избавиться от страха и утолить свою потребность иметь *больше*. Но это бездонная яма, ее невозможно заполнить.

Вместе с тем важно понимать, что страх, жадность и жажда власти не являются собственно нарушениями, о которых мы здесь говорим, — они лишь следствия этого нарушения, а также — глубоко укоренившиеся иллюзии, живущие в уме любого человека. Многие духовные учения призывают нас отпустить страх и желание. Но подобные духовные практики обычно не имеют успеха. Они не добрались до корня расстройства. Страх, жадность и жажда власти не являются первичными причинными факторами. Старание стать хорошим или улучшить себя представляется благородным и возвышенным действием, достойным похвалы. Однако никакое старание не будет иметь успеха, пока в сознании не произойдет сдвиг, ибо старание так и останется лишь частью того же расстройства, — более утонченной и более редкой формой самовозвышения, жажды большего, укрепления и

усиления концепции своей личности, образа самого себя. Ты не станешь хорошим, стараясь быть хорошим, но можешь отыскать уже имеющиеся в тебе доброту и великодушие и позволить им проявиться. Однако они могут проявиться только в том случае, если в состоянии твоего сознания произойдут существенные перемены.

История коммунизма, почерпнувшего изначальное вдохновение из благородных идеалов, ясно показывает, что происходит, когда люди пытаются изменить внешнюю действительность — создать новую землю, — не изменив сначала свою внутреннюю реальность, свое состояние сознания. Они строят планы без учета того, что каждый человек носит в себе встроенную матрицу этого нарушения — без учета это.

## Появление нового сознания

Большинство древних религий и духовных традиций приходят к общему пониманию — наше «нормальное» состояние ума имеет существенный недостаток. Однако из этого видения внутренней природы человеческого состояния (назовем это плохой новостью), вытекает иное видение (хорошая новость): возможность полной трансформации человеческого сознания. В индуистских учениях (а также иногда в буддизме) эту трансформацию называют *просветлением*. В учении Иисуса это *спасение*, а в буддизме — *прекращение страдания*. Для описания этой трансформации также используются термины *освобождение* и *пробуждение*.

Величайшее достижение человечества — это не созданные им произведения искусства, науки и технологии, а способность обнаруживать и распознавать нарушения и безумие в себе. Она уже открывалась в далеком прошлом некоторым людям. Человек по имени Гаутама Сиддхартха, живший в Индии 2600 лет назад, был, возможно, первым, кто увидел это с абсолютной ясностью. Позднее ему дали имя Будды. Будда означает «пробужденный». Примерно в то же время в Китае появился еще один из ранних пробужденных учителей человечества. Его имя Лао Цзы. Он оставил запись своего учения в виде одной из глубочайших духовных книг — *Дао Де Цзин*.

Распознавание собственного безумия — это, разумеется, и есть здравый ум, это начало исцеления и выхода за пределы ума. Когда на нашей планете появилось новое измерение сознания и состоялось первое пробное цветение, эти первые цветы человечества говорили со своими современниками. Они рассказывали о грехе, страдании, заблуждении. Они говорили: «Посмотрите, как вы живете. Смотрите, что вы делаете, какое страдание создаете». Затем указывали на возможность пробуждения от коллективного кошмара «нормального» человеческого существования. Они указывали путь.

В то время мир еще не был готов принять их учение, и, тем не менее, они стали жизненно важной и неотъемлемой частью человеческого пробуждения. Их современники, как и последующие поколения, понимали первых учителей человечества по большей части неправильно, и это было неизбежно. Их учения, несмотря на свою

простоту и силу, искажались и истолковывались ошибочно, а в некоторых случаях даже сами ученики записывали их неверно. За многие века к ним было добавлено многое, но эти дополнения не имели никакого отношения к исходному учению, а лишь отражали глубокое непонимание. Одни учителя были осмеяны, оскорблены или убиты; другим поклонялись как богам. Сами учения, указывавшие путь за пределы функционального расстройств человеческого ума и выход из коллективного безумия, были извращены и стали частью этого безумия.

Религии превратились в силы скорее разобщающие, чем объединяющие. Вместо того чтобы через понимание сущностного единства всех форм жизни вести к прекращению насилия и ненависти, они порождали еще больше насилия и ненависти, еще больше разобщали и людей, и различные религиозные конфессии, становясь причиной даже внутриконфессионального размежевания. Они превратились в идеологии и системы верований, позволяющие людям отождествлять себя с ними, и посредством этого усиливать собственное ложное самоощущение.

Используя религии, люди считают себя «правыми», а других — «неправыми», и тем самым определяют себя через противопоставление врагам, через противопоставление себя «другим», «неверным» или людям «не той веры», нередко оправдывая этим собственные преступления. Человек создал «Бога» по своему подобию. Вечное, беспредельное, безымянное было сведено к ментальному идолу, в которого ты должен верить и поклоняться ему как «своему богу», или «нашему богу».

И тем не менее..., тем не менее..., несмотря на все безумства, совершенные во имя религий, Истина, на которую указывают все верования, по-прежнему светит из их сердцевины. Она все еще светит, хотя и тускло, сквозь наслоения искажений и ошибочных толкований. Однако едва ли ты сможешь почувствовать эту Истину, не пережив ее проблески внутри себя. На протяжении всей истории, хотя и редко, появлялись личности, пережившие сдвиг в сознании и поэтому понимавшие, на что указывают все религии. Для описания внеконцептуальной Истины они использовали концептуальную структуру своих же религий.

Через таких мужчин и женщин, через «школы» и движения, развившиеся в недрах всех основных религий, это становилось не только повторным открытием сути исходного учения, но в определенных случаях приводило к усилению его света. Так появились гностицизм и мистицизм раннего и средневекового христианства, суфизм — в исламе, хасидизм и каббала в иудаизме, адвайта веданта в индуизме, дзен и дзогчен в буддизме. Большинство этих школ боролось с предрассудками. Они разделились с многочисленными лишними жизненной энергии концептуальными наслоениями и структурами ментальных убеждений, и поэтому на большую их часть иерархии устоявшихся религий смотрели с подозрением и враждебностью. В отличие от основной религиозной линии, их учения были сфокусированы на реализации и внутренней трансформации. Благодаря этим эзотерическим школам и движениям основные религии вновь обретали преобразующую силу исходных учений, хотя в большинстве случаев она оставалась доступной лишь единицам. Их число было не столь большим, чтобы как-то заметно повлиять на глубокую коллективную неосознанность большинства. С

течением времени часть этих школ претерпела слишком жесткую формализацию или концептуализацию и утратила действенность.

## Духовность и религия

Какова роль устоявшейся религии в появлении нового сознания? Многие уже осознают разницу между духовностью и религией. Они понимают, что наличие у тебя системы убеждений и верований — набора мыслей, к которым ты относишься как к абсолютной истине, — не делает тебя духовным, какого бы свойства она ни была. В действительности, чем больше идей (убеждений) ты встраиваешь в свою личность, тем больше ты отрезан от своего внутреннего духовного измерения. Многие «религиозные» люди застряли на этом уровне. Они приравнивают истину к мысли, а себя целиком отождествляют с мышлением (своим умом). В бессознательной попытке защитить свою личность они претендуют на исключительное владение истиной. Они не осознают ограниченности мышления. Если ты веришь (думаешь) не так, как они, то в их глазах ты неправ, и если бы в не слишком отдаленном прошлом они тебя за это убили, то сочли бы это оправданным, а себя — правыми. Некоторые поступают так и сейчас.

Новая духовность, трансформация сознания, рождается и происходит преимущественно вне структур существующих регламентированных религий. Но даже в тех из них, где доминирует разум, всегда остаются очаги духовности, хотя иерархи регламентированных религий ощущают исходящую от них угрозу и часто пытаются их подавить. Широкий канал духовности, открывшийся и развивающийся вне религиозных структур, — это совершенно новое явление. В прошлом такое невозможно было себе представить, особенно на Западе, где привилегия на духовность была в руках христианской церкви. Даже просто встать и заговорить на тему духовности или опубликовать духовную книгу можно было только с санкции церкви, а если такой санкции нет, она очень быстро заставит тебя замолчать. Но сейчас даже в рамках некоторых церквей и религий есть признаки перемен. Они согревают сердце, и ты чувствуешь благодарность к появлению хотя бы такого слабого просвета, как, например, посещение Папой Иоанном Павлом II мечети или синагоги.

Растет число последователей традиционных религий, сумевших освободиться от отождествления себя с системой форм, догм и жестких убеждений, сумевших открыть глубину в себе и одновременно с этим — исходную глубину, таящуюся в их духовной традиции. Отчасти это следствие появления духовных учений вне устоявшихся религий, но также и следствие притока древних и мудрых учений Востока. Они поняли, что глубина «религиозности» не имеет ничего общего с тем, во что веришь, и целиком определяется состоянием сознания. А это, в свою очередь, определяет то, как ты действуешь в мире и взаимодействуешь с другими людьми.

Неспособные видеть дальше форм еще глубже погружаются в свои убеждения, то есть в ум. В наши дни мы наблюдаем не только беспрецедентный приток осознанности, но в то же время укрепление и

интенсификацию эго. Одни религиозные сообщества откроются новому сознанию, другие же сделают свои позиции и доктрины более жесткими и станут частью созданных человеком структур, при помощи которых коллективное эго защищается и «дает сдачи». Некоторые церковные, сектантские, культовые или религиозные движения представляют собой, прежде всего, коллективные эготипические сущности, также жестко отождествленные со своими ментальными позициями, как и последователи всякой политической идеологии, закрытой для альтернативной интерпретации действительности.

Но эго, как и всем эго закосневшим структурам: религиям, корпорациям или правительствам — суждено раствориться. Они будут распадаться изнутри, какими бы неприступными и прочными ни казались. Самые жесткие и неподдающиеся переменам структуры исчезнут первыми. Это уже случилось с советским коммунизмом. Какой бы глубокой ни была эго оборона, каким бы твердым и монолитным он ни казался, всего за несколько лет он рухнул. Никто не мог этого предвидеть. Эго развал застал мир врасплох. И еще много таких сюрпризов нас ожидает.

## Неотложность трансформации

Перед лицом полного системного кризиса, когда прежний способ жить, способ взаимодействовать друг с другом и с природой больше не работает, когда выживание оказывается под угрозой проблем, кажущихся непреодолимыми, индивидуальная форма жизни — или существо — либо погибнет, либо выродится, либо в эволюционном скачке поднимется над ограниченностью своего обусловленного сознания.

Считается, что первая жизнь на нашей планете зародилась в море. Пока на суше животных еще не было, море уже было переполнено жизнью. В какой-то момент одно из морских существ должно было отважиться выйти на сушу. Возможно, сначала оно проползло лишь несколько дюймов, затем, выдохшись под воздействием невероятной силы притяжения, вернулось в воду, где гравитация почти не ощущается, и где жить ему намного проще. А потом оно пробовало снова и снова, снова и снова, и спустя много времени приспособилось к жизни на суше. Вместо плавников у него выросли лапы, а из жабр развились легкие. Маловероятно, что эти существа рискнули бы выйти в настолько чуждую для них среду и осуществить эволюционную трансформацию, если бы к этому их не вынудила какая-нибудь кризисная ситуация. В результате медленных, длившихся тысячелетиями геологических процессов довольно большая часть моря могла быть отрезана от отступающего океана. Это могло заставить рыб покинуть привычную среду обитания и начать развиваться.

Сегодняшний вызов всему человечеству таков: отозваться на общий системный кризис, ныне угрожающий самому нашему существованию. Функциональная несостоятельность эготипического человеческого разума, уже распознанная 2500 лет назад древними мудрыми учителями и теперь разросшаяся благодаря науке и

технологии, в первую очередь угрожает выживанию планеты. До недавнего времени трансформация человеческого сознания — на что также указывали древние учителя — была не более чем возможностью, реализованной то здесь, то там всего несколькими индивидуумами независимо от их культурной или религиозной принадлежности. Человеческое сознание до сих пор не расцветало, потому что до нынешних времен это еще не было обязательным условием дальнейшего развития человека.

Значительная часть населения Земли скоро поймет, если уже не поняла, что человечество стоит перед ультимативным выбором: либо развиваться, либо погибнуть. Еще сравнительно немногочисленная, но быстро растущая часть людей уже переживает распад старых стереотипов поведения, порожденных эготипическим умом, и появление внутри себя нового измерения сознания.

То, что сейчас возникает, не является ни новой системой верований, ни новой религией, ни духовной идеологией, ни мифологией. Приходит конец не только мифологиям, но и идеологиям и системам верования. Это изменение идет намного глубже уровня мышления. В действительности, в сердцевине нового сознания лежит трансценденция мышления, новая способность подняться над ним, способность чувствовать внутри себя измерение, бесконечно большее, нежели мышление. Ты перестаешь строить свою личность, свое самоощущение на непрерывном потоке думанья, из которого в прежнем состоянии сознания черпал то, что делало тебя тобой. Какое же это облегчение — понимать, что «голос у меня в голове» — это не тот, кто я есть. Тогда кто я? Тот, кто это видит. Ты — осознанность, внутри которой существует мышление, ты — пространство, где мышление (или эмоция, или чувственное восприятие) случается.

Это — это не только отождествление с формой, существование которой подразумевает наличие предваряющей ее мыслеформы. Если зло имеет какую-либо реальность — а оно имеет относительную, не абсолютную реальность — то вот его формула: полное отождествление с формой — физической, мысленной, эмоциональной. Результатом этого отождествления является полное отсутствие осознания своего единства с целым, присущего мне внутреннего единства как с любым «другим», так и с Источником. Это забвение и есть первородный грех, страдание, заблуждение. Если иллюзия полной разделенности очерчивает и определяет то, что я думаю, говорю и делаю, то какой мир я создаю? Чтобы найти ответ, понаблюдай, как люди обращаются друг с другом, прочти историческую книгу или посмотри вечерние новости по телевизору.

Если структура человеческого ума не изменится, мы раз за разом будем воссоздавать все тот же мир, то же зло, ту же несостоятельность.

## Новое небо и новая земля

Название этой книги вдохновлено библейским пророчеством, наиболее актуальным именно сейчас, чем когда-либо прежде в человеческой истории. Оно встречается и в Ветхом, и в Новом Завете и

говорит о крушении существующего порядка мира и приходе «нового неба и новой земли» (Апокалипсис 21:1 и Книга пророка Исайи 65:17). Здесь нам нужно понять, что небо — это не какое-то место. Оно относится к внутренней области сознания. В этом и состоит эзотерический смысл слова «небо», и именно такой смысл оно имеет в учениях Иисуса. С другой стороны, Земля — это выраженное в форме внешнее проявление, всегда являющееся отражением внутреннего состояния. Коллективное человеческое сознание и жизнь на планете глубоко внутренне связаны. *«Новое небо» — это преобразенное состояние человеческого сознания, а «новая земля» — его отражение в физическом мире.* Поскольку жизнь и сознание человека находятся в глубочайшем единстве с жизнью Земли, то по мере исчезновения старого сознания синхронно с этим во многих ее уголках будут происходить географические и климатические сдвиги, и многим из них мы становимся свидетелями уже сегодня.



## *Эго: современное состояние человечества*

Слова — произносятся ли они вслух или остаются в виде невысказанных мыслей — могут производить на тебя почти гипнотическое действие. Они тебя завораживают, ты в них легко теряешься и начинаешь безоговорочно верить, что если прикрепил к чему-нибудь слово, то знаешь, к чему. Дело в том, что ты не знаешь, к чему его прикрепил. Ты просто накрыл тайну ярлычком. Всё — птица, дерево, даже простой камень, и тем более человек — абсолютно непознаваемы. Потому что в них есть неизмеримая, непостижимая, бездонная глубина. Все, что мы способны воспринимать, ощущать и о чем можем думать, — это поверхностный слой реальности, который меньше верхушки айсберга.

Под внешним обликом не просто все связано со всем — всё связано с Источником всей жизни, из которого и произошло. Даже камень, а еще лучше — цветок или птица могут показать тебе обратный путь к Богу, к Источнику, к себе. Когда ты на них смотришь, или держишь в руках и *позволяешь им быть*, не накрывая ментальными ярлыками, в тебе поднимается чувство благоговения, удивления. Сама их суть безмолвно говорит с тобой и отражает твою собственную суть. Это то, что чувствуют великие художники и вносят в свое искусство. Ван Гог не говорил: «Это всего лишь старое кресло». Он смотрел, смотрел и смотрел. В этом кресле он чувствовал Существование. Затем он подходил к за холсту и брал кисть. Цена тому креслу была — несколько долларов. То же кресло, только написанное им, сегодня стоит больше 25 миллионов долларов.

Если ты не накрываешь мир словами и ярлыками, в твою жизнь, потерянную очень давно, когда еще человечество вместо того, чтобы использовать мышление, было им захвачено, возвращается волшебное чувство. В твою жизнь возвращается глубина. Все вновь обретает новизну и свежесть. И самое большое чудо — это ощущение своего истинного «я», что важнее любых слов, мыслей, ментальных ярлыков и образов. Чтобы это произошло, тебе нужно очистить свое чувство «я», чувство Существования от того, с чем оно смешалось и спуталось, иначе говоря, отождествилось. Эта книга как раз о том, как его очистить.

Чем быстрее ты находишь вербальные и ментальные ярлыки и прикрепляешь их к вещам, людям или ситуациям, тем меньше твоя действительность наполняется жизнью, и тем слабее ты чувствуешь эту действительность, чудо жизни, которое непрерывно разворачивается внутри и вокруг тебя. Так можно развить умение, но вместе с тем

утратить мудрость, а значит — и радость, и любовь, и способность к творчеству, и жизненную силу. Они таятся в просвете безмолвия между восприятием и интерпретацией. Конечно же, нам приходится пользоваться словами и мышлением, в них есть своя красота — но разве нам нужно быть у них в плену?

Слова уменьшают масштаб реальности до такой степени, чтобы ум человека смог что-то ухватить. Язык состоит из пяти основных звуков, производимых голосовыми связками. Это гласные *a, e, u, o, y*. Другие звуки — согласные, они произносятся при помощи сжатого воздуха: *c, ф, ж*, и т.д. Неужели ты думаешь, что какая-нибудь комбинация из этих основных звуков может объяснить, кто ты такой, или разъяснить конечную цель Вселенной, или хотя бы что такое дерево или камень в своей глубине?

## Мнимое «я»

Слово «я», в зависимости от контекста, олицетворяет либо величайшую ошибку, либо глубочайшую истину. В своем расхожем смысле оно является не только одним из наиболее употребительных (вместе с производными от него «мне», «меня», «моё»), но также и одним из тех, что вводят в самое сильное заблуждение. Слово «я» в рамках обычного повседневного употребления воплощает изначальную ошибку, неверное восприятие того, кто ты есть, воображаемое чувство личности. Это и есть эго. Альберт Эйнштейн, обладавший даром чувствовать суть не только реальности пространства и времени, но и человеческой природы, называл это мнимое восприятие себя «оптическим обманом сознания». Затем это воображаемое «я» принимается за опорную точку для дальнейших ошибочных интерпретаций действительности, а также за основание, от которого отталкиваются все мыслительные процессы, варианты взаимодействия и взаимоотношений. Твоя действительность превращается в отражение исходной иллюзии.

Хорошая новость: если ты видишь иллюзию как иллюзию, то она растворяется. Распознавание обмана — это эго конец. Необходимым условием выживания иллюзии является то, чтобы ты принял ее за реальность. Поэтому, когда ты видишь, кем ты не являешься, реальность «кто ты есть» возникает сама собой. Именно это будет происходить при чтении этой и следующей главы, в которых описывается механика мнимого «я», называемого нами эго. Итак, какова же природа этого мнимого «я»?

Произнося слово «я», ты имеешь в виду совсем не то, чем являешься на самом деле. Беспредельная глубина тебя истинного в результате чудовищного сжатия замещается звуком, производимым голосовыми связками, мыслью о «я» у тебя в уме, или чем-то еще, с чем это «я» может отождествляться. Итак, к чему же обычно относится «я» и его производные — «мне», «меня», «моё»?

Когда ребенок усваивает, что произносимая родителями последовательность звуков, — это его имя, он начинает приравнивать слово, становящееся в его уме мыслью, к тому, кто он есть. На этой

стадии некоторые дети говорят о себе в третьем лице: «Джонни хочет есть». Вскоре они выучивают волшебное слово «я» и приравнивают его к своему имени, которое до этого уже приравнивали к тому, кто они есть. Затем приходят другие мысли и сливаются с исходной «я»-мыслью. Следующий шаг — определить и обозначить те вещи, которые будут составлять «меня», станут частью «меня». Это — отождествление с предметами, то есть наделение *вещей*, а, в конечном счете, обозначающих их мыслей, своим самоощущением. Так ребенок отождествляет себя с ними. Когда «его» игрушка ломается или ее кто-нибудь отнимает, он испытывает сильное страдание. Не потому, что игрушка имеет какую-то особенную ценность — ребенок скоро потеряет к ней интерес, и она будет заменена другими игрушками, другими предметами, — а из-за мысли, что она «его». Игрушка стала частью развивающегося в ребенке самовосприятия, чувства «я».

По мере роста ребенка исходная «я»-мысль стягивает к себе другие мысли: она отождествляется с его половой принадлежностью, его вещами, воспринимающим и чувствующим телом, национальностью, расой, религией, профессией. Другие вещи, с которыми отождествляется «я», — это роли (мать, отец, муж, жена и т.д.), накопленный опыт или мнения, симпатии и антипатии, а также то, что произошло со «мною» в прошлом, память о чем представляет собой совокупность мыслей, определяющих мое дальнейшее самовосприятие как «я и пережитое мной». В итоге они представляют собой не что иное, как мысли, случайным образом собравшиеся вместе в результате того, что все они были наделены моим самовосприятием. Именно эту ментальную конструкцию ты имеешь в виду, произнося слово «я». Точнее, большую часть времени, говоря или думая как «я», на самом деле говоришь или думаешь не ты, а некий аспект ментальной конструкции, элемент эготипического «я». Когда ты пробудишься, то будешь продолжать пользоваться словом «я», но тогда оно будет исходить из намного более глубокого места внутри тебя.

Большинство людей все еще полностью отождествлены с непрерывным потоком мыслей в голове, навязчивым думаньем, для большей части которого характерны повторяемость и отсутствие смысла. Для них никакого «я» за пределами мыслительного процесса и приходящих вместе с ним эмоций не существует. Это и называется быть духовно неосознанным. Когда говоришь им, что у них в голове есть никогда не умолкающий голос, они либо удивляются: «Какой голос?», либо яростно отрицают это, а между тем это и *есть* тот самый голос, думатель, ненаблюдаемый ум. Его можно считать некой завладевшей ими сущностью.

Для кого-то стал незабываемым миг первого разотождествления с мыслями, сдвиг от состояния, когда они были отражением содержимого собственного ума, к возникшему где-то на заднем плане осознанию. У других это произошло так тонко, что они либо даже не заметили, либо ощутили некий приток радости или внутренний покой, не понимая причины этого.

## Голос в голове

Первый проблеск осознанности произошел со мной в мою бытность первокурсником Лондонского Университета. Мне нужно было дважды в неделю ездить на метро в университетскую библиотеку. Это бывало часов в девять утра ближе к концу часа пик. Как-то раз я сидел напротив женщины лет тридцати. Я и раньше не раз видел ее в поезде, поэтому не мог не узнать. Несмотря на то, что народу в вагоне было много, места по обе стороны от нее оставались свободными. Причиной, без сомнения, был ее странноватый вид. Взгляд женщины был крайне напряжен, и она непрестанно говорила сама с собой громким и раздраженным голосом. Она так глубоко ушла в свои мысли, что была совершенно неосознанной. Казалось, она даже не замечает окружающих. Ее голова была опущена и немного наклонена влево, словно женщина обращалась к сидящему рядом с ней. Хотя я точно не помню, о чем она говорила, но ее монолог был примерно следующим: «А потом она мне говорит ... поэтому я говорю ей: нет, ты врешь, как ты смеешь обвинять меня ... ведь ты всегда была одной из тех, кто меня обманывал, я тебе верила, а ты предала меня ...» В ее голосе слышались гневные интонации, обращенные к той, кого она считала неправой, и кому, по идее, следовало защищаться, чтобы не быть уничтоженной. Когда поезд прибыл на станцию Тоттенхэм Коурт Роуд, она встала и, не прерывая потока слов, направилась к дверям.

Мне тоже нужно было выходить, поэтому я встал позади нее. На улице она направилась в сторону Бедфорд Сквер, по-прежнему погруженная в воображаемый диалог, сердито обвиняя и что-то доказывая. Мне стало любопытно, и я решил пойти за ней, поскольку мне все равно нужно было идти в ту же сторону. Несмотря на полную погруженность в воображаемый разговор, женщина, похоже, знала, куда ей нужно идти. Вскоре показался внушительный Дом Сената, высотка 1930-х годов постройки, главный административный корпус университета и библиотека. Я был поражен. Неужели мы с ней шли в одно и то же место? Да, как раз туда она и направлялась. Кто она — преподаватель, студентка, офисный работник или библиотекарь? Может быть, она проводила какой-нибудь психологический эксперимент? У меня не было ответа. Я держался шагах в двадцати за ней, и к тому моменту, когда вошел в здание (по иронии судьбы бывшее штаб-квартирой Полиции Мыслей в фильме по роману Джорджа Оруэлла «1984»), один из лифтов уже поглотил ее.

То, чему я стал свидетелем, несколько обескуражило меня. Будучи взрослым двадцатипятилетним студентом первого курса, я считал себя интеллектуалом, и был убежден, что все ответы можно найти и все проблемы человеческого бытия можно решить при помощи интеллекта, то есть — думанья. Тогда я еще не понимал, что неосознаваемое думанье и *есть* основная проблема человеческого существования. Профессора мне представлялись мудрецами, знающими все ответы, а университет — храмом знания. Как она могла быть частью всего этого?

Перед тем, как войти в библиотеку, продолжая думать о странной женщине, я зашел в мужскую комнату. Я мыл руки и размышлял: «Надеюсь, я не закончу так же, как она». Стоявший рядом человек бросил взгляд в мою сторону, и я вдруг с потрясением понял, что не

только подумал, но и пробормотал это вслух. «Боже мой, да я уже такой же, как она», — промелькнуло в голове. Разве мой ум не работал так же непрерывно, как ее? Между нами была ничтожная разница. Похоже, что доминирующей эмоцией ее думанья был гнев. В моем случае преобладала тревога. Она думала вслух. Я думал преимущественно про себя. Если она сумасшедшая, то тогда все сумасшедшие, и я в том числе. Разница только в степени.

На какой-то миг я сумел отступить от своего ума и увидеть его как бы с более глубокой точки. Произошел краткий сдвиг от думанья к осознанности. Я по-прежнему был в мужской комнате, только теперь один, и смотрел на отражение своего лица в зеркале. В момент отделения от ума я громко засмеялся. Это может показаться безумным, но мой смех исходил из здорового ума. Это был смех пузатого Будды. «Жизнь не так серьезна, как ее рисует ум». Похоже, смех сообщал мне именно это. Но это был лишь проблеск, и очень скоро он забылся. Следующие три года я прожил в состоянии тревоги и депрессии, целиком отождествленный с умом. И прежде чем ко мне вернулась осознанность, мне довелось очень близко подойти к мысли о самоубийстве, но тогда это было уже гораздо больше, чем проблеск. Я освободился от навязчивого думанья и мнимого, созданного умом «я». Тот случай дал мне не только первый проблеск осознанности, он также заронил первые зерна сомнения в абсолютной ценности человеческого интеллекта. Спустя несколько месяцев произошло нечто трагическое, еще более усугубившее это сомнение. В понедельник утром мы пришли на лекцию к профессору, чей ум восхищал меня. Как оказалось, мы пришли лишь для того, чтобы услышать: в выходные он совершил самоубийство — застрелился. Я был в шоке. Профессор был чрезвычайно уважаемым преподавателем, и, как мне казалось, знал все ответы. Однако тогда я еще не видел альтернативы культивированию разума. Я еще не понимал, что мышление — это всего лишь тонкий слой сознания, которым мы являемся, а также ничего не знал об эго, не говоря уже о возможности обнаружить его в себе.

## Содержимое и структура эго

Эготипический ум целиком обусловлен прошлым. Его обусловленность состоит из двух частей: содержимого и структуры.

В случае с ребенком, плачущим от глубокого страдания из-за отобранной игрушки, игрушка представляет собой содержимое. Она может быть заменена любой другой игрушкой или предметом. Содержимое, с которым ты отождествляешься, обусловлено средой твоего обитания, твоим воспитанием и окружающей культурой. Что касается страдания ребенка, то нет никакой разницы, вызвано ли оно потерей простой деревянной игрушки в виде животного или дорогостоящей и сложной электронной безделушки. Причина такого острого страдания заключена в слове «моя» и имеет структурный характер. Бессознательная потребность усиливать свое отождествление через слияние с предметом встроена в саму структуру эготипического ума.

Одной из самых основных ментальных структур, благодаря которой эго существует, является отождествление. Слово «отождествление» (или идентификация) происходит от латинского слова *idem*, означающего «такой же», и слова *facere*, означающего «делать». То есть, если я с чем-то отождествляюсь, то «я» «делаю это таким же». Таким же, как что? Я наделяю это восприятием себя, становящимся частью моего «отождествления». Один из основных уровней отождествления — это отождествление с вещами: со временем моя игрушка заменяется моей машиной, моим домом, моей одеждой и так далее. Я пытаюсь найти себя в вещах, но это никогда не удается, и я заканчиваю тем, что теряю себя в них. Это удел эго.

## Отождествление с вещами

Работающие в рекламном бизнесе очень хорошо знают: чтобы продать человеку вещь, не особенно ему нужную, его надо убедить, что она будет добавлять нечто к тому, как он себя видит, или как его воспринимают окружающие, иначе говоря — что-то добавлять к его самовосприятию. Например, они могут сказать тебе, что, пользуясь этими вещами, ты сможешь выделяться из толпы, и поэтому будешь еще больше собой. Или же могут сформировать в твоём уме ассоциацию между рекламируемым продуктом и каким-нибудь знаменитым человеком или молодой, привлекательной и счастливой особой. Для этой цели вполне годятся даже фотографии какой-либо состарившейся или покойной знаменитости, сделанные в пору ее расцвета. В этом есть невысказанное предположение, что, купив этот продукт, ты путем какого-то волшебного слияния с этой знаменитостью становишься таким же, или хотя бы внешне будешь выглядеть похожим на нее. Поэтому в большинстве случаев ты покупаешь не продукт, а «усилитель отождествления». Фирменные наклейки — это то, на что ты «клюешь» первым делом. Они дорогие, а значит, «эксклюзивные». Если бы их мог купить любой, то они потеряли бы свою психологическую цену, и осталась бы только их физическая цена, которая вряд ли составила бы хоть небольшую долю той, что ты платишь.

То, с какими вещами человек отождествляется, зависит от него самого — от его возраста, пола, уровня дохода, принадлежности к определенному социальному классу, моды, окружающей культурной среды и т.д. То, с чем ты отождествляешься, имеет отношение только к содержимому; тогда как бессознательная вынужденная потребность отождествляться является структурной. Это один из основных способов функционирования эготипического ума.

Парадоксально, но в основе существования так называемого общества потребления лежит факт, что найти себя через вещи невозможно: чувство удовлетворения эго живет недолго, и поэтому ты все время ищешь что-то большее, продолжаешь покупать, продолжаешь потреблять.

Разумеется, в том физическом измерении, где обитают наши поверхностные «я», вещи необходимы и являются обязательной частью жизни. Нам нужны жильё, одежда, мебель, инструменты, средства

передвижения. Вместе с тем в нашей жизни могут быть вещи, ценимые за красоту или присущие им качества. Нужно проявлять уважение к миру вещей, а не презирать его. В каждой вещи есть Сущее. Вещь — это преходящая форма, берущая начало в единой, не имеющей формы Жизни, исходящей из источника всех вещей, всех тел, всех форм. В самых древних культурах люди верили в то, что во всём обитает дух, даже в так называемых неодушевленных предметах, и в этом отношении были гораздо ближе к истине, чем мы сегодня. Живя в мире, лишенном жизненной энергии и пораженном ментальной абстракцией, перестаешь чувствовать жизненную силу Вселенной. Большинство людей существуют не в живой, а в концептуальной реальности.

Однако нельзя сказать, что мы проявляем уважение к вещам, если используем их в качестве средства самоусиления, иначе говоря, если стараемся найти себя с их помощью. А это делает именно это. Эготипическое отождествление с вещами создает привязанность к вещам, одержимость вещами, что, в свою очередь, формирует наше общество потребления и его экономические структуры, где единственным мерилем прогресса неизменно является *больше*. Бесконтрольная неутолимая жажда иметь больше — это и функциональное расстройство, и болезнь. Это то же самое функциональное расстройство, что проявляется в раковых клетках, когда их целью становится приумножение самих себя. Больные клетки не осознают, что уничтожение организма, частью которого они являются, приведет к их собственной гибели. Некоторые экономисты настолько привязались к понятию роста, что обойтись без этого слова не могут, называя спад «негативным ростом».

Многие люди тратят значительную часть жизни на то, чтобы стать обладателями вещей. Вот почему одна из болезней нашего времени называется пролиферацией — быстрым ростом количества вещей. Когда ты перестаешь чувствовать жизнь, каковою сам и являешься, то стараешься заполнить ее вещами. В качестве духовной практики я советую тебе при помощи самонаблюдения исследовать свои отношения с миром вещей, в особенности с теми, что созданы миром «мое». Тебе нужно быть бдительным и честным, чтобы понять, связана ли, к примеру, твоя самооценка с вещами, которыми ты владеешь. Стимулируют ли какие-либо вещи появление в тебе тонкого чувства собственной важности или превосходства? Заставляет ли тебя отсутствие каких-то вещей чувствовать себя ниже тех, кто имеет больше тебя? Упоминаешь ли ты о каких-то вещах непредумышленно или, может быть, специально выставляешь их напоказ, чтобы поднять свою цену в чьих-то глазах, а через это в своих собственных? Чувствуешь ли ты обиду или злость, некоторую ущербность самовосприятия, если кто-то другой имеет больше, чем ты, или когда сам теряешь что-то очень ценное?

## Потерянное кольцо

Одно время я посещал людей в качестве советника и духовного учителя. Тогда я дважды в неделю навещал одну женщину, чье тело

было поражено раком. Ей было немного за сорок, и она была школьной учительницей. Врачи не давали ей больше нескольких месяцев. Иногда во время моих посещений мы почти не разговаривали, а в основном сидели в молчании. Именно в такие часы она пережила первые проблески внутреннего спокойствия, о существовании которого даже не подозревала в течение долгих лет своей работы в школе.

Тем не менее, однажды я нашел ее в состоянии величайшего страдания и раздражения.

— Что случилось? — спросил я.

Ее кольцо с бриллиантом, стоившее больших денег и дорогое как память, пропало, и она сказала мне, что уверена: его украла женщина, приходившая на несколько часов в день, чтобы ухаживать за ней. Она поражалась, как человек может быть таким черствым и бессердечным, чтобы сделать такое, и спросила меня, стоит ли ей провести с этой женщиной очную ставку или лучше сразу вызвать полицию. Я ответил, что не знаю, но попросил подумать, так ли важно это кольцо или что-либо еще в данной точке ее жизни.

— Вы не понимаете, — сказала она. — Это кольцо моей бабушки. Я носила его каждый день, пока не заболела и пока у меня руки не распухли. Для меня это не просто кольцо. Как я могу не расстраиваться?

Быстрота ответа, гнев и стремление защититься, прозвучавшие в ее голосе, показывали, что в ней еще не было достаточно присутствия, чтобы заглянуть внутрь себя и отделить реакцию на событие от самого события и понаблюдать за обоими. Ее гнев и стремление защищаться свидетельствовали, что сквозь нее продолжает говорить эго.

Я сказал:

— Мне бы хотелось задать вам несколько вопросов, только не отвечайте на них сразу, а посмотрите, не сможете ли вы найти ответы внутри себя. После каждого вопроса я буду делать небольшую паузу. Когда к вам придет ответ, то он совсем не обязательно придет в форме слов.

Она сказала, что готова слушать.

Я спросил:

— Понимаете ли вы, что в какой-то момент, возможно, довольно скоро, вам придется расстаться с этим кольцом? Сколько еще вам нужно времени, чтобы вы были готовы отпустить его? Станете ли вы меньше, если отпустите его? Каким образом та, *кто вы есть*, может стать меньше из-за этой потери? — Прозвучал последний вопрос, и на несколько минут воцарилось молчание.

Когда женщина снова заговорила, на лице у нее появилась улыбка, а сама она выглядела спокойной:

— Последний вопрос заставил меня понять что-то важное. Сначала я обратилась к разуму, и он ответил: «Да, конечно же, ты станешь меньше». Затем я задала этот вопрос себе: «Стала ли меньше та, кто я есть?» На этот раз я попыталась скорее почувствовать, чем придумать ответ. Я вдруг почувствовала природу своего «Я Есть». Никогда раньше я этого не чувствовала. Если я так сильно чувствую природу своего «Я Есть», то та, кто я есть, никак не может стать меньше. Я все еще чувствую это, что-то спокойное, но очень живое.

— Это радость Сущего, — сказал я. — Вы можете чувствовать это, только когда выходите из головы. Сущее надо чувствовать. Его нельзя думать. Эго о нем ничего не знает, потому что состоит из мыслей. На



самом деле кольцо было у вас в голове в виде мысли, какую вы приняли за свое «Я Есть». Вы думали, что «Я Есть» или хотя бы его часть находится в кольце.

Все, что это искажает и к чему привязывается, подменяет Сущее, но это не может его чувствовать. Вы можете ценить вещи и ухаживать за ними, но если вы к ним привязываетесь, то знайте — это работа эго. В действительности вы привязываетесь не столько к самой вещи, сколько к мысли, содержащей «я» или «мое». Принимая эту потерю целиком, вы выходите за пределы эго, и тогда возникает то, кто вы есть — «Я Есть» — сама осознанность.

Моя подопечная сказала:

— Теперь я кое-что понимаю из того, что сказал Иисус, — «Если кто-то берет твою рубашку, отдай ему и верхнюю одежду», — но раньше это не было наполнено для меня таким смыслом.

— Верно, — сказал я. — Только это не значит, что вам больше не нужно запираться дверь. Это значит, что отпускание вещей является актом намного большей силы, чем их защита и удержание.

В последние две недели своей жизни, по мере угасания тела, она становилась все более и более светящейся, словно сквозь нее струился свет. Она отпустила многое из того, чем владела. Отпустила женщину, укрывшую, как она думала, у нее кольцо, и с каждой отпущенной вещью ее радость только углублялась. Когда ее мать позвонила мне чтобы сообщить о кончине дочери, то упомянула, что после смерти кольцо нашлось. Оно было в ванной комнате медицинского кабинета. Может быть, та женщина вернула кольцо, а может, оно все время там лежало? Никто никогда этого не узнает. Только одно мы знаем наверняка: жизнь дает тебе только такой опыт, который лучше всего способствует эволюции твоего сознания. Как понять, какой именно опыт тебе нужен? Очень просто — такой, который ты проживаешь в данный момент.

Разве есть что-то неправильное в том, чтобы гордиться своим имуществом, или ощущать себя ниже тех, кто имеет больше тебя? Отнюдь нет. В чувстве гордости, потребности выделиться, усилении своего «я» через «больше чем» (и ослаблении через «меньше чем») нет ничего, что было бы правильным или неправильным — это эго. Эго не является чем-то неправильным — это неосознанность. Наблюдая эго в себе, ты выходишь за его пределы. Не принимай эго слишком всерьез. Замечая в себе эготипичное поведение, улыбайся. Временами это может даже рассмешить тебя. Как человечество могло быть захвачено этим так долго? Прежде всего, знай, что эго — не что-то личное. Эго — это не ты. В том, что ты считаешь эго своей личной проблемой, еще больше эго.

## Иллюзия обладания

Что на самом деле означает — чем-то «владеть»? Что значит сделать что-то «своим»? Если ты остановишься на улице Нью-Йорка, покажешь на небоскреб и скажешь: «Он мой. Я им владею», — тогда ты либо сказочно богат, либо заблуждаешься, либо лжешь. В любом случае, ты рассказываешь некую историю, в которой мысленно «я» и

«небоскреб» сливаются в одну. Так работает ментальный принцип владения. Если с твоими словами все согласятся, то за этим появятся подписанные листки бумаги, удостоверяющие, что люди с этим согласны. Ты богат. Если с этой историей никто не согласится, тебя отправят к психиатру. Либо у тебя галлюцинация, либо ты завязтый лгун.

Здесь важно понять, что ни история, ни мыслеформа, из которой эта она вытекает, независимо от того, соглашаются с тобой люди или нет, не имеет абсолютно ничего общего с тем, кто ты есть. Даже если люди соглашаются, это все равно фикция. Многие, пока не окажутся на смертном одре и пока все внешнее не отпадет, не понимают, что ничто, *никакая вещь*, не имеет ничего общего с тем, кто они есть. Когда смерть близка, вся концепция владения теряет какой-либо смысл. В последние мгновения жизни люди также осознают, что пока они тратили жизнь на поиски своего более полного самоощущения, их Сущее — то, что они на самом деле искали, — всегда было с ними, но его плотно закрывало отождествление с вещами, в итоге оказавшееся отождествлением с умом.

«Блаженны нищие духом, — сказал Иисус, — ибо их есть Царство Небесное». Что значит «нищие духом»? Никакого багажа, никакого отождествления. Ни с вещами, ни с ментальными концепциями, которые формировали бы в них это самоощущение. И что такое «Царство Небесное»? Это простое, но глубокое чувство радости Существования, остающееся после того, как ты отпускаешь отождествление и становишься «нищим духом».

Вот почему отречение от всей собственности издревле было духовной практикой и на Востоке, и на Западе. Однако отречение от собственности не сделает тебя автоматически свободным от эго. Эго будет пытаться гарантировать себе выживание, находя нечто, с чем можно отождествиться, например, ментальный образ себя, вышедшего за пределы интереса к материальному обладанию, и поэтому ставшего выше остальных, *духовнее*. Есть люди, отрекшиеся ото всего, — чье эго больше, чем у миллионеров. Когда устраняешь один вид отождествления, эго быстро находит другой. В конечном счете, ему все равно, с чем отождествляться, главное, чтобы было с чем. Антипотребительство, или отказ от личной собственности — это иная мыслеформа, иная ментальная позиция, которая может стать заменой отождествлению с имуществом. С ее помощью ты можешь делать себя правым, а других неправыми. Как мы увидим позже, делать себя правым, а других неправыми — это один из принципиальных стереотипов эготипического ума, одна из основных форм неосознанности. Другими словами, содержимое эго может меняться, а поддерживающая его структура ума — нет.

Одна из бессознательных предпосылок состоит в том, что, отождествившись с материальным объектом через иллюзию обладания им, ты наделишь себя его несомненной прочностью и постоянством, которые войдут в твое самоощущение и придадут ему еще большую прочность и постоянство. Это в значительной мере относится к зданию, и в еще большей степени к земле, поскольку ты считаешь ее единственной из принадлежащих тебе вещей, которой не грозит разрушение. В случае с землей абсурдность понятия владения еще более очевидна. Во времена белой колонизации коренное население Северной Америки никак не могло понять, что это такое — право собственности

на землю. Поэтому, когда европейцы заставляли их подписывать листки бумаги, в результате чего они эту землю теряли, индейцы были не в силах этого уразуметь. По их представлениям, это они принадлежат земле, а не земля им.

Это стремится приравнять владение к Существованию: я владею — значит, существую. И чем больше имею, тем больше существую. Это живет через сравнение. То, как тебя воспринимают другие, превращается в то, как ты воспринимаешь себя. Если бы все жили в больших особняках и были богаты, то особняк и богатство не служили бы усилению твоего самоощущения. Тогда ты мог бы оставить богатство, перебраться в простой домик и вернуть себе подлинную тождественность. Тогда ты мог бы считать себя более духовным, чем остальные, и так же воспринимали бы тебя другие. То, как тебя видят другие, становится для тебя зеркалом, говорящим, на кого ты похож и кто ты такой. В большинстве случаев чувство самооценки это связано с тем богатством, которым ты владеешь в глазах окружающих. Они нужны тебе, потому что дают такое самоощущение. И если ты живешь в культурной среде, в значительной мере уравнивающей самооценку с тем, чем и в каком объеме ты владеешь, — если, конечно, ты сам не способен смотреть сквозь это коллективное заблуждение, — то всю оставшуюся жизнь ты обречен гоняться за вещами в тщетной надежде отыскать в них собственную ценность и завершенность самовосприятия.

Как ты можешь отпустить привязанность к вещам? Даже не пытайся. Это невозможно. Привязанность к вещам уходит сама, когда ты перестанешь искать себя в них. Просто осознай эту привязанность. Иногда ты можешь даже не знать о том, что к чему-то привязался, иначе говоря, отождествился, пока не потеряешь это или не почувствуешь угрозу утраты. Если ты расстроишься, встревожишься и т.д., это будет означать, что ты привязан. В момент осознания, что ты отождествлен с вещью, данное отождествление перестает быть полным. «Я есть осознанность, осознающая то, что есть привязанность». Это начало трансформации сознания.

## Алчность: потребность иметь больше

Это отождествляется с чувством обладания, но удовлетворение от обладания является относительно мелким чувством и живет недолго. Скрытое внутри, оно остается в виде глубокой неудовлетворенности, чувства нецелостности и недостаточности. Говоря: «я еще недостаточно имею», это в действительности подразумевает: «я еще не достаточен».

Как мы уже видели, *обладание* — концепция владения чем-либо — это фикция, созданная это для придания себе качеств видимой прочности и постоянства, а также для того, чтобы выделиться, стать особенным. Если тебе не удастся найти себя через чувство обладания, то, значит, под этим кроется одна еще более мощная и характерная для это тенденция: потребность иметь больше, которую иначе мы можем назвать

«алчностью<sup>1</sup>». Никакое эго не может долго жить, не нуждаясь в большем. Поэтому алчность даже в большей степени, чем чувство обладания, поддерживает жизнь эго. Эго больше хочет хотеть, чем иметь. Поэтому на смену слабому чувству удовлетворения от того, что я имею, всегда приходит другое чувство — хочу иметь больше. Это психологическая потребность иметь больше, иначе говоря, потребность иметь больше вещей, с какими можно отождествиться. Это аддиктивная<sup>2</sup> потребность — не настоящая.

Иногда столь характерная для эго психологическая потребность иметь больше, или же чувство недостаточности, переносится на уровень физического тела и ощущается как неутолимый голод. Страдающие от булимии часто вызывают у себя рвоту, чтобы можно было продолжать есть. Голоден их ум, не тело. Это расстройство пищеварения можно исцелить, если страдающие от булимии перестанут отождествлять себя с умом и войдут в соприкосновение с телом, и тем самым почувствуют эго истинные потребности, а не псевдопотребности эготипического ума.

Некоторые эго знают, чего хотят, и неотступно, с беспощадной и неутомимой жестокостью преследуют свою цель. Чингисхан, Сталин, Гитлер — это лишь несколько крупных примеров. Однако энергия, стоящая за алчностью, создает энергию такой же интенсивности, но противоположной полярности, что в конечном итоге приводит к их падению. Тем не менее, они делают несчастными и себя, и многих других, в масштабе жизни творят ад на земле. Желания у большинства эго конфликтуют между собой. Они одновременно хотят разного, или даже понятия не имеют, чего хотят, за исключением одного — они никогда не хотят того, что есть: настоящего момента. Спутниками неутоленной алчности становятся беспокойство, нетерпение, скука, тревога, неудовлетворенность. Алчность — это структурный элемент, поэтому, пока структура сохраняется, никакой объем ее содержимого не сможет дать продолжительного чувства удовлетворения. Острая форма алчности в виде хотения чего-то неопределенного легко обнаруживается в развивающемся эго подростков, многие из которых постоянно находятся в состоянии негативизма и неудовлетворенности.

Физические потребности всего населения планеты — в пище, воде, крове, одежде и основных удобствах — можно было бы легко удовлетворить, будь распределение ресурсов сбалансированным. Отсутствие равновесия — это следствие жадности эго и результат его безумной, хищнической и неуемной потребности иметь больше. Ее коллективным выражением, воплощением и олицетворением являются глобальные экономические структуры, огромные корпорации, по сути

---

<sup>1</sup> В оригинале “wanting”, букв. «хотение». Переведено как «алчность», поскольку это старое многозначное слово лучше выражает идею неутолимого, хищного голода. В буддийской мифологии она представлена впечатляющим образом “прета”, “голодных духов”. (Прим. перев.)

<sup>2</sup> Аддиктивное поведение — одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния при помощи приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или видах деятельности, что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием. Вольные усилия ослабевают и не дают возможности противостоять аддикции. (Прим. перев.)

являющиеся эготипическими сущностями, соревнующимися между собой в том, чтобы иметь больше. Их единственная и всезатмевающая цель — прибыль. Они преследуют ее с абсолютной жестокостью. Природа, животные, люди, даже их собственный персонал — это не более чем цифры в балансовом отчете, безжизненный расходный материал для последующей утилизации.

Мыслеформы «я», «мое», «больше, чем», «я хочу», «мне нужно», «я должен иметь» и «недостаточно» характеризуют не содержимое, а структуру эго. Содержимое изменчиво и взаимозаменяемо. До тех пор, пока ты не научишься распознавать в себе эти мыслеформы, пока будешь оставаться неосознанным, ты будешь верить тому, что они говорят; ты обречен действовать, опираясь на эти бессознательные мысли, обречен искать и не находить — потому что, пока эти мыслеформы действуют, никакое имущество, никакое место, никакой человек или условия не удовлетворят тебя. Пока эготипическая структура будет оставаться на прежнем месте, тебя не устроит никакое содержимое. Что бы ты ни имел и чего бы ни получал, ты не будешь счастлив. Ты по-прежнему будешь искать нечто такое, что даст надежду полнее состояться и ощутить полноценность взамен ущербности, и по-прежнему будешь питать живущее внутри чувство недостаточности.

## Отождествление с телом

Помимо вещей, еще одной базовой формой отождествления является «мое» тело. Тело бывает мужским или женским, и поэтому ощущение себя мужчиной или женщиной для большинства людей становится первой и весьма значительной частью самовосприятия. Половая принадлежность становится отождествлением, которое поощряется с ранних лет и побуждает тебя к исполнению определенной роли, к следованию обусловленным моделям поведения, влияющим на все стороны твоей жизни, а не только на те, что связаны с половым аспектом. Многие люди целиком находятся в ловушке этой роли. Более того, в части традиционных западных культурных сообществ отождествление с известной половой принадлежностью влечет за собой определенное занижение самооценки. Худшее, что может случиться с женщиной, живущей в рамках некоторых культурных традиций, — остаться незамужней или бездетной, а с мужчиной — лишиться половой потенции и оказаться неспособным производить детей. Жизненная реализация человека воспринимается как нечто зависящее от его половой принадлежности.

Самоощущение большинства людей на Западе в огромной мере определяется именно внешним видом и состоянием тела — его силой или слабостью, внешней красотой или уродством — по сравнению с другими. У многих чувство собственного достоинства внутренне связано с физической силой, подтянутостью и хорошей внешностью. Не меньше и тех, у кого оно занижено, поскольку они воспринимают свое тело уродливым или несовершенным.

В некоторых случаях ментальный образ или понятие «мое тело» полностью искажает реальность. Молодая женщина думает, будто у нее

лишний вес, и по этой причине изнуряет себя голодом, хотя фактически выглядит довольно изящно. Она утратила способность видеть свое тело. Все, что она «видит», — это мысленное представление о нем, а оно говорит: «Я толстая», или: «Я растолстею». В основе этого состояния лежит отождествление с умом. Наряду с нарастающим отождествлением человека с умом, отчего эготипическое функциональное расстройство только усиливается, в последние десятилетия наблюдается серьезный прирост числа случаев анорексии — потери аппетита. Если бы пациентка смогла увидеть свое тело без помех со стороны ума и суждений, или хотя бы увидеть эти суждения, как они есть, а не принимать их на веру, или, еще лучше, если бы она смогла, будучи в состоянии покоя, ощутить свое тело изнутри, — это положило бы начало исцелению.

Те, кто отождествляется со своей яркой внешностью, физической силой, переживают и страдают, когда эти атрибуты начинают блекнуть и исчезать, но ведь иначе и быть не может. Теперь самой их личности, которая на этом строится, угрожает исчезновение. В любом случае, значительную часть их личности, негативную или позитивную, составляет тело, неважно, красиво оно или уродливо. А еще точнее, они строят концепцию своей личности на фундаменте «я»-мысли, каковую по ошибке закрепляют на умственном образе, представлении о своем теле, в действительности являющемся не более чем физической формой, разделяющей судьбу всех прочих форм — непостоянство, изменчивость и, в конечном итоге, полный распад.

Приравнивание к «я» физического тела, наделенного способностью чувственного восприятия, которому предопределено состариться, увянуть и умереть, неминуемо рано или поздно приводит к страданию. Избегать отождествления с телом не значит пренебрегать им, презирать и не заботиться о нем. Если тело крепкое, красивое, сильное, ты можешь высоко ценить эти качества — пока они есть. Ты также можешь улучшать его состояние здоровым питанием и упражнениями. Если ты не считаешь себя телом, то в пору увядания его красоты, уменьшения силы и возможностей оно никак не повлияет на твою самооценку или личность. В действительности, когда тело начинает слабеть, то свету сознания, измерению бесформенного, легче пробиться сквозь его увядающую форму.

Не только люди с хорошим или почти совершенным телом приравнивают его к тому, кто они есть. Можно очень легко отождествиться и с «проблемным» телом, превратив его несовершенство, болезнь или бессилие в свое отождествление. Тогда ты можешь считать себя «страдающим» от того или иного хронического заболевания или бессилия, и говорить о себе как о теле. В этом случае тебя окружают вниманием врачи и близкие, которые будут постоянно поддерживать твоё умозрительное самоотождествление с ролью страдальца или пациента. Как следствие, ты будешь бессознательно цепляться за болезнь, потому что став мыслеформой иного вида, с которой эго уже может отождествиться, она станет важнейшей частью твоего самовосприятия. Найдя отождествление, эго не желает с ним расставаться. Поразительно, но порою в поисках средства для своего усиления и пущего самоотождествления эго способно даже «придумывать» себе болезни.

## Как чувствовать внутреннее тело

Несмотря на то, что отождествление с телом является одной из главных форм существования эго, тут есть и хорошая новость — ты можешь легко выйти за его пределы. Это делается не попытками убедить себя, что ты — не тело, а путем переноса внимания с его внешней формы и мыслей о нем как о красивом, уродливом, крепком, немощном, слишком толстом, слишком худом, — на обитающее в нем чувство жизненности. Неважно, как твоё тело выглядит снаружи, — за внешней формой оно представляет собой чрезвычайно насыщенное и живое энергетическое поле.

Если ты ещё не умеешь осознавать «внутреннее тело», то прямо сейчас ненадолго закрой глаза и попробуй почувствовать жизнь в своих руках. Не проси об этом свой ум. Он скажет: «Я ничего не чувствую». Возможно, он также скажет: «Дай мне что-нибудь поинтересней, о чём я мог бы думать». Поэтому не проси ум, а направь внимание прямо в кисти рук. Под этим я понимаю — осознавай в них тонкое чувство жизненности. Оно там. Чтобы хотя бы заметить её, тебе нужно отправиться туда только своим вниманием. Сначала ты можешь почувствовать легкое покалывание, затем появится чувство энергии или жизненности. Если ты ненадолго оставишь внимание в кистях рук, это чувство усилится. Некоторым даже и глаза закрывать не придется. Они смогут чувствовать свои «внутренние руки» читая эти строки. Теперь иди в ступни, удержи там внимание примерно на минуту, и затем начинай одновременно чувствовать кисти рук и ступни. Включи в этот процесс остальные части тела — ноги, руки, живот, грудь и так далее — пока не начнешь осознавать внутреннее тело как единое ощущение жизненности.

То, что я называю внутренним телом, на самом деле уже не тело — а жизненная энергия, мост между формой и бесформенным. Выработай привычку чувствовать внутреннее тело при любой возможности. Через некоторое время тебе уже не понадобится закрывать для этого глаза. Например, попробуй узнать, можешь ли ты чувствовать внутреннее тело и одновременно кого-нибудь слушать. Кажется почти парадоксом, но, соприкасаясь с внутренним телом ты больше не отождествляешься ни с телом, ни с умом. Иначе говоря, ты уходишь от отождествления с формой к бесформенному, — и мы могли бы назвать это Сущим. Это твоя истинная тождественность. Осознавание тела становится для тебя не только якорем в настоящем моменте, но еще и дверью из тюрьмы, из эго. Кроме того, осознавание тела укрепляет иммунную систему и способность тела к самоисцелению.

## Забвение Сущего

Это — это всегда отождествление себя с формой, это поиск себя в какой-либо форме, и значит, потеря себя в ней. Формы — это не просто материальные объекты и физические тела. Гораздо большее значение

имеют мыслеформы, непрерывно возникающие в поле твоего сознания. Мыслеформы — это энергетические образования, более тонкие и менее плотные, чем физическая материя, но, тем не менее, формы. То, что ты осознаешь как никогда не умолкающий голос в голове, — это поток непрерывного и навязчивого думанья. Если каждая мысль целиком поглощает твое внимание, если ты так сильно отождествлен с голосом в голове и с сопровождающими его эмоциями, что теряешь себя в каждой мысли и эмоции, то ты полностью отождествлен с формой, а значит, это держит тебя мертвой хваткой. Это — это конгломерат из повторяющихся и многократно возвращающихся мыслеформ и обусловленных ментально-эмоциональных моделей поведения, устойчивых стереотипов поведения, наделенных чувством «я», самовосприятием. Это появляется тогда, когда твое чувство Существования, чувство «Я Есть», сливается с формой. Это и есть смысл отождествления. Это забвение Сущего, исходная и изначальная ошибка, иллюзия абсолютной разделенности, что превращает действительность в кошмар.

## От ошибки Декарта — к интуитивному постижению Сартра

Декарт, философ XVII века, признанный основоположником современной философии, выразил эту исходную ошибку (приняв ее за изначальную истину) афоризмом: «Я мыслю, значит, существую». Это было его ответом на вопрос: «Есть ли что-либо, что я могу считать абсолютно несомненным?» Тот факт, что сам он постоянно думает, Декарт полагал не подлежащим сомнению, и поэтому приравнял мышление к Существованию, иначе говоря, приравнял личность — я есть — к мышлению. Вместо изначальной истины он нашел корень эго, но не понял этого.

Потребовалось без малого триста лет, чтобы другой знаменитый философ увидел то, что Декарт, как и все остальные, проглядел. Его имя Жан-Поль Сартр. Он очень глубоко всмотрелся в заявление Декарта «Я мыслю, значит, существую», и внезапно осознал, что, выражаясь его словами, «Сознание, говорящее “я есть”, не является мыслящим». Что он имел в виду? Когда ты осознаешь, что мыслишь, то это осознание не является частью мышления. Это другое измерение сознания. Это та самая осознанность, которая говорит: «Я Есть». Если бы в тебе не было ничего, кроме мыслей, ты бы даже не знал, что мыслишь. Ты был бы подобен тому, кто видит сон, но не знает, что это сон. Ты бы так же отождествлялся с каждой мыслью, как видящий сон — с каждым снявшимся образом. Многие люди живут именно так — как лунатики, попавшие в ловушку старых дисфункциональных ментальных установок, непрерывно воспроизводящих одну и ту же кошмарную реальность. Если ты знаешь, что видишь сон, то внутри этого сна ты пробужден. Это другое измерение сознания.

Смысл интуитивного постижения Сартра очень глубок, но сам он был еще слишком отождествлен с мышлением, чтобы полностью



осознать важность своего открытия — появления нового измерения сознания.

## Покой, который превышает всякого ума

Существует множество сообщений о людях, переживших в результате трагической утраты появление нового измерения сознания. Одни потеряли все имущество, другие детей или супруга, третьи — социальное положение, репутацию или физические способности. В некоторых случаях на войне или в результате катастрофы люди теряли сразу все и обнаруживали, что остались «ни с чем». Мы можем назвать это экстремальной ситуацией. Пропало все, с чем они отождествлялись, что обеспечивало им самоощущение и поддерживало его. Острая тоска или сильный страх, пережитые ими в самом начале, внезапно и необъяснимо расступались и давали дорогу святому чувству Присутствия, глубокого покоя, безмятежности и полной свободы от страха. Вероятно, это было знакомо святому Павлу, сказавшему: «И мир Божий, который превышает всякого ума...» (Филип. 4:7). И это действительно покой, в котором, кажется, нет никакого смысла, и люди, пережившие его, задавали себе вопрос: «Как это может быть, чтобы, видя все *это*, я ощущал такой покой?»

Ответ прост, стоит тебе понять, что такое эго и как оно работает. Если формы, дававшие тебе отождествление и определявшие твое самоощущение, исчезают, или когда их у тебя отбирают, то такая потеря может привести к коллапсу эго, поскольку эго и *есть* отождествление с формой. Если тебе больше не с чем отождествиться — то кто ты есть? Когда окружающие формы умирают или к ним приближается смерть, твое чувство Сущего, твое «Я Есть» высвобождается из пут форм: дух освобождается из заточения в материи. Ты осознаешь суть своей тождественности, осознаешь ее как тождественность с миром отсутствия форм, всепроникающим Присутствием, Сущим, предваряющим появление любых форм, любых вариантов отождествления. Ты осознаешь свою истинную тождественность с сознанием как таковым, а не с тем, с чем оно отождествилось. Это покой Бога. Первая и окончательная истина о том, что ты не то и не это, а Я Есть.

Не все пережившие большую утрату пережили такое пробуждение, такое разотождествление с формой. Некоторые сразу же создали сильный ментальный образ или мыслеформу «я — жертва», либо сочли, что произошедшее стало следствием каких-то обстоятельств, или случилось по вине каких-то людей, по несправедливости судьбы, или по воле Божьей. Эта мыслеформа и наведенная ею эмоция — гнев, негодование, жалость к самому себе, и т.д., — с которой они накрепко отождествились, тут же заменила собой все остальные формы отождествления, исчезнувшие вследствие утраты. Другими словами, эго быстро находит себе новую форму. Человек не очень-то связывает с эго тот факт, что сама его новая форма является глубоко несчастной, и будет оставаться такой до тех пор, пока у эго есть отождествление, неважно, хорошее или плохое. В действительности, новое эго будет еще более сжатым, еще более жестким и непробиваемым, чем прежнее.

Когда такая потеря случается — ты либо сопротивляешься, либо сдаешься. Кто-то горько и глубоко возмущается, а кто-то становится сочувствующим, мудрым и любящим. Уступание означает внутреннее принятие того, что есть. Ты открыт жизни. Сопротивление — это внутреннее сжатие, напряжение, затвердевание скорлупы эго. Ты закрыт. Какое бы действие ты ни предпринял в состоянии внутреннего сопротивления (что мы также можем назвать негативностью), оно будет создавать еще больше сопротивления, и Вселенная будет не на твоей стороне; жизнь не будет тебе помогать. Солнечный свет не может проникнуть сквозь закрытые ставни. Когда сдаешься внутренне, когда уступаешь, тогда открывается новое измерение сознания. Если действие возможно или необходимо, то оно будет осуществляться в сонастроенности с целым и будет поддерживаться творческой разумностью и безусловным сознанием, с которым ты становишься одним целым, когда пребываешь в состоянии внутренней открытости. Тогда обстоятельства и люди начинают тебе помогать и сотрудничать с тобой. Происходят счастливые совпадения. Если невозможны никакие действия, ты продолжаешь оставаться в состоянии внутреннего покоя, приходящего к тебе через уступание. Ты отдыхаешь в Боге.

## *Ядро эго*

Большинство людей настолько отождествлены с голосом в голове — непрекращающимся потоком навязчивого думанья, сопровождаемого эмоциями, — что мы можем охарактеризовать их так: захваченные собственным умом. До тех пор, пока ты не начнешь это осознавать, ты будешь принимать «мыслителя» за того, кто ты есть. Это и есть эготипический ум. Мы называем его эготипическим, поскольку в каждой мысли — в каждом воспоминании, интерпретации, мнении, точке зрения, реакции, эмоции — есть самоощущение, чувство себя, «я» (эго). Духовно говоря — это и есть неосознанность. Твое мышление, содержимое твоего ума, конечно же, обусловлено прошлым: воспитанием, культурой, семейным происхождением, и т.д. Ядро всей твоей мыслительной деятельности составляют определенные и устойчивые мысли, эмоции и реактивные стереотипы поведения, с которыми ты отождествляешься больше всего. Эта сущность и есть эго как таковое.

В большинстве случаев, когда ты говоришь «я», в действительности, как мы уже видели, это говоришь не ты, а твое эго. Оно состоит из мыслей и эмоций, из переплетения воспоминаний, с которыми ты отождествляешься, типа «я и пережитое мной», из привычных ролей, которые играешь, не подозревая об этом, из таких групповых составляющих отождествления как национальность, религия, раса, принадлежность к определенному социальному классу или приверженность какой-либо политической доктрине. Эго включает в себя личностные составляющие отождествления не только с тем, чем ты владеешь, но также с мнениями, внешним видом, старыми обидами или представлениями о себе типа «я лучше других» или «я хуже других», с успехом или неудачей.

Содержание эго варьирует от человека к человеку, но в каждом эго действует одна и та же структура. Иначе говоря, разные эго имеют только поверхностные отличия. В глубине все они одинаковы. В чем же? Они одинаковы в том, что живут за счет отождествления и разделения. Когда ты живешь через созданное умом «я», состоящее из мыслей и эмоций, то есть через эго, тогда основа твоей личности случайна и ненадежна, потому что по самой своей природе мысли и эмоции эфемерны и мимолетны. Поэтому любое эго борется за свое выживание, пытается защищать и укреплять себя. Для поддержания «я»-мысли оно

нуждается в противопоставляемой ей мысли о «другом». Концептуальное «я» не может выжить без концептуального «другого». Другие являются еще более другими, когда я смотрю на них как на врагов. На одном краю шкалы этого бессознательного эготипического стереотипа поведения лежит навязчивая привычка выражать недовольство другими и выискивать в них недостатки. Иисус имел в виду именно это, говоря: «Что ты смотришь на сучок в глазе брата твоего, а бревна в твоём глазе не чувствуешь?» (от Луки 6:41). На другом краю шкалы стоит физическое насилие между отдельными людьми и война между народами. В Библии вопрос Иисуса остается без ответа, но ответ, разумеется, есть: потому что, когда я осуждаю другого, это позволяет мне чувствовать себя больше, дает мне чувство превосходства.

## Недовольство и негодующая враждебность

Выражение недовольства является одной из излюбленных стратегий эго, используемых им для самоусиления. Каждый случай выражения недовольства — это маленькая выдуманная история, не вызывающая у тебя ни малейшего сомнения в своей достоверности. Выражаешь ли ты его вслух или про себя — нет никакой разницы. Некоторые эго, не имеющие большого выбора для отождествления, легко выживают на одном лишь выражении недовольства. Если ты зажат в тисках подобного эго, то это — привычка, разумеется, бессознательная, означающая, что ты просто не ведаешь, что творишь. Личностное очное, а чаще мысленное навешивание негативных ментальных ярлыков на людей или распускание слухов у них за спиной нередко оказывается составляющей такого стереотипа поведения. Брань является самой грубой формой такого навешивания, исходящей из потребности эго быть правым и желания испытать торжество победы над другими: «ничтожество, сволочь, стерва» — это окончательный приговор. Еще ступенькой ниже по шкале неосознанности ты пронзительно кричишь и вопишь, а еще немногим ниже — прибегаешь к физическому насилию.

Негодующая враждебность — эмоция, сопутствующая выражению недовольства и навешиванию ментальных ярлыков, — лишь добавляет эго энергии. Чувствовать враждебность означает чувствовать горечь, негодование, удрученность, чувствовать себя оскорбленным. Ты обижаешься на других за их жадность, нечестность, нецелостность, за то, что они делают сейчас или делали в прошлом, за то, что они сказали, за то, что им не удалось, за то, что им следовало или не следовало делать. Эго такое по вкусу. Вместо того чтобы игнорировать неосознанность других, ты превращаешь ее проявления в их личные качества. Кто это делает? Неосознанность в тебе — эго. Иногда бывает, что «недостатка», замеченного тобой в другом человеке, вообще не было. Была совершенно неверная интерпретация, проекция ума, обусловленного видеть врагов и делать себя правым или лучшим. Время от времени какой-то недостаток действительно может иметь место, но если ты на нем фокусируешься, порой, не замечая ничего остального, то только

усиливаешь его. И усиливаешь в себе то, на что реагируешь в другом человеке.

Нереагирование на проявления эго окружающих — это не только самый действенный способ для выхода за пределы собственного эго, но вместе с тем и самый эффективный способ растворения коллективного человеческого эго. Однако ты можешь быть в состоянии нереагирования только тогда, когда способен распознать чье-то поведение как исходящее из эго, как проявление коллективного функционального расстройств. Когда ты осознаешь, что оно не носит личного характера, то причина, вынуждающая тебя реагировать как прежде, исчезает. Не реагируя на эго, ты сможешь излучать на окружающих здравый смысл, делая безусловное сознание противовесом обусловленному. Временами тебе, возможно, придется принимать меры самозащиты от неосознанных людей. Ты сможешь делать это, не превращая их во врагов. Твоя самая надежная защита — осознанность. Любой станет врагом, если ты персонифицируешь неосознанность, то есть эго. Нереагирование — это не слабость, но сила. То же можно выразить другим словом — прощение. Прощать означает не обращать внимания, вернее, смотреть сквозь эго. Ты смотришь сквозь эго на разумность, имеющуюся в каждом человеке и являющуюся его сутью.

Эго любит выражать недовольство и проявлять враждебность не только по отношению к людям, но и к ситуациям. С ситуацией ты можешь поступить так же, как и с человеком: сделать ее своим врагом. Подтекст всегда таков: этого не должно было случиться; я не хочу здесь находиться; я не хочу этого делать; со мной обошлись несправедливо. И самый большой враг эго из всех возможных — это, конечно же, настоящий момент, то есть сама жизнь.

Сказать кому-либо о его ошибке или недочете, которые можно исправить, — не значит выразить недовольство. Удержаться от выражения недовольства не означает примириться с чьей-то скверной чертой или поведением. В том, чтобы сказать официанту, что суп остыл и его надо разогреть, нет никакого эго — если ты придерживаешься факта, а факт всегда нейтрален. «Как вы посмели подать мне холодный суп...» — это выражение недовольства. Там есть «я», которому нравится чувствовать личную обиду из-за остывшего супа и раздувать ее до предела, то самое «я», которое получает удовольствие от того, что делает кого-то неправым. Выражение недовольства, о котором мы говорим, работает на эго, а не на перемены. Иногда становится очевидным, что на самом деле эго не хочет перемен, поэтому и продолжает выражать недовольство.

Попытайся уловить этот голос у себя в голове в тот момент, когда он на что-либо жалуется или выражает недовольство, и признать его тем, чем он является: голосом эго, не более чем обусловленным ментальным стереотипом поведения, мыслью. Когда ты замечаешь этот голос, ты также осознаешь, что ты — не голос, но тот, кто его осознает. На самом деле ты есть осознанность, осознающая этот голос. На заднем плане — осознанность. На переднем — голос, мыслитель. Так ты освобождаешься от эго, от ненаблюдаемого ума. В тот момент, когда ты начинаешь осознавать в себе эго, это, строго говоря, уже больше не эго, а лишь старая, обусловленная модель поведения. Эго включает в себя неосознанность. Осознанность и эго не могут сосуществовать. Тем не менее, прежний ментальный стереотип поведения или привычка могут

сохраняться и иногда появляться снова, потому что за ними стоит сила инерции тысячелетней коллективной человеческой неосознанности, но всякий раз, будучи распознанными, они ослабевают.

## Реактивность и злопамятство

Поскольку враждебность — это зачастую эмоция, следующая за выражением недовольства, то на нее может наслаиваться еще более сильная эмоция, такая как гнев или иная форма сильного неприятия. Таким образом она приобретает еще больший энергетический заряд. Тогда недовольство превращается в реактивность — другой способ эго усиливать себя. Многие люди постоянно ждут повода среагировать на что-нибудь, в отношении чего можно почувствовать раздражение или беспокойство — и им никогда не приходится долго ждать. «Это произвол», — говорят они. «Как вы посмели...», «Это возмутительно». Они точно так же привязаны к вредной привычке расстраиваться или злиться, как иные к наркотику. Путем реагирования на то или это они утверждают и усиливают свое самоощущение.

Застарелая враждебность становится причиной злопамятства. Носить в себе враждебность означает находиться в состоянии хронического «противостояния», поэтому у многих людей злопамятство составляет значительную долю их эго. В душе нации или племени коллективное злопамятство может сохраняться веками и служить топливом для непрерываемого круговорота насилия.

Злопамятство — это сильная негативная эмоция, связанная с каким-либо событием, иногда из далекого прошлого, поддерживаемая за счет навязчивого думанья, повторяющегося пересказа этой истории про себя или вслух типа «вот что он мне сделал» или «вот что он нам сделал». Злопамятство загрязняет и другие сферы жизни. Например, когда ты помнишь зло и думаешь о нем, его негативная эмоциональная энергия может исказить твоё восприятие события, происходящего в настоящем, или влиять на то, как ты говоришь или ведешь себя в данный момент по отношению к кому-то. Одной большой причины для злопамятства оказывается достаточно, чтобы она загрязнила значительную часть твоей жизни и чтобы ты продолжал оставаться в ловушке эго.

Нужна честность, чтобы увидеть, даешь ли ты приют поводам для злопамятства, есть ли в твоей жизни кто-либо, кого ты не простишь полностью, есть ли у тебя «враг». Если да — стань осознающим это злопамятство на обоих уровнях — на уровне мысли и на уровне эмоции, иначе говоря, — начни осознавать мысли, питающие злопамятство, а также почувствуй эмоцию, являющуюся откликом тела на эти мысли. Не старайся отпустить свое злопамятство. Когда ты *стараешься* его отпустить, *стараешься* простить, — это не работает. Если же ты видишь, что у злопамятства нет никакой другой цели, кроме укрепления твоего ложного самоощущения и удержания его на прежнем месте, то прощение случается естественным образом. Это освобождающее видение. Суть учения Иисуса «прощай врагам своим» состоит в разрушении основных эготипических структур человеческого разума.

Прошлое не имеет силы остановить тебя или помешать быть присутствующим прямо сейчас. Это под силу только злопамятству, уходящему корнями в прошлое. А что такое обида? Это груз старых мыслей и эмоций.

## Быть правым и делать других неправыми

Выражение недовольства, выискивание недостатков и реактивность усиливают такую черту эго, как чувство разграниченности и разобщенности, от чего напрямую зависит его выживание. Кроме того, они усиливают эго, давая ему чувство превосходства, на котором оно пышно расцветает. Может быть не совсем очевидным, каким же образом выражение недовольства — скажем, дорожными пробками, политиками, «жадными богачами» или «ленивыми безработными», коллегами или бывшим супругом, мужчинами или женщинами — может создавать в тебе чувство превосходства. А вот каким образом: через выражение недовольства, когда ты считаешь себя правым, а человека или ситуацию, послужившие причинами твоего недовольства или реакции, неправыми.

Ничто так не укрепляет эго, как чувство правоты. Быть правым означает быть отождествленным с ментальной позицией — точкой зрения, мнением, суждением, историей. Разумеется, для того, чтобы ты мог чувствовать себя правым, тебе нужен кто-то другой, кто будет неправым. Иначе говоря: чтобы усилить свое ощущение «самости», тебе нужно сделать других неправыми. Через выражение недовольства и реагирование, неизменно включающие в себя и такой вариант, что «этого не должно было случиться», можно сделать неправым не только человека, но и ситуацию. Чувство правоты дает тебе мнимое моральное превосходство над человеком или ситуацией, разочаровавшими тебя и заслужившими твое осуждение. Это то самое чувство превосходства, которого так страстно желает эго, чтобы с его помощью усилиться.

## Защита иллюзий

Факты существуют, и они несомненны. Если ты говоришь: «Свет распространяется быстрее звука», а кто-то другой утверждает обратное, то совершенно очевидно, что ты прав, а он нет. Подтверждение этому ты можешь найти, наблюдая грозу и видя, что молния сверкает раньше, чем доносится гром. Поэтому ты не только прав, но знаешь, что прав. Вовлечено ли в это какое-либо эго? Может быть, но совсем не обязательно. Если ты просто констатируешь то, что знаешь как истину, — эго в этом не совсем участвует, поскольку отсутствует предмет для его отождествления. Отождествления с чем? С умом и ментальной позицией. Однако подобное отождествление может легко вкрасться и сюда. Если ты замечаешь, что говоришь: «Поверьте, я знаю», или:

«Почему вы мне не верите?», тогда это уже здесь. Оно прячется в маленьком слове «я». Простая констатация «Свет быстрее звука» хотя и верна, но в данном случае работает на иллюзию, служит эго. Она загрязнена ложным чувством «я»; приобрела личные качества, превратилась в ментальную позицию. Это «я» чувствует себя ослабленным или обиженным, потому что кто-то не верит в то, что «я» сказал.

Это все принимает личностно. Поднимаются эмоции, появляется потребность защищаться, возможно, даже агрессия. Разве ты отстаиваешь истину? Нет. В данном случае истина в защите не нуждается. Ни свету, ни звуку нет никакого дела до того, что говоришь ты или кто-нибудь другой. Ты защищаешь себя, или, вернее, иллюзию о себе, защищаешь созданную разумом подмену. Точнее будет сказать, что иллюзия защищает саму себя.

Даже если простой и сравнительно очевидный мир фактов может подвергнуться такому искажению и иллюзиям, то представь себе, что происходит с гораздо менее вещественным миром мнений, точек зрения и суждений, являющихся лишь мыслеформами, легко поддающимися слиянию с чувством самовосприятия.

Каждое эго принимает мнения и точки зрения за факты. Более того, оно не может отличить событие от реакции на него. Любое эго — это мастер раздельного восприятия и создания искаженных интерпретаций. Отличить факт от мнения ты можешь только через осознанность — не через думанье. Только через осознанность ты сможешь увидеть: вот ситуация, а вот мой гнев по поводу нее, и потом понять, что к ней есть и другие подходы, другие способы видеть ее и действовать. Только через осознанность ты можешь видеть ситуацию или человека целиком, а не ограничиваться выбором лишь одной точки зрения.

## Истина: относительная или абсолютная?

Уверенность «я прав, а ты неправ» за пределами мира простых и поддающихся проверке фактов представляет собой опасную вещь. Она опасна не только в личных отношениях, но и во взаимодействиях между народами, племенами, религиями и т.д.

Но если убежденность «я прав, а ты нет» является одним из способов самоусиления эго, если ты делаешь себя правым, а другого неправым, то есть впадаешь в состояние умственного расстройств, закрепляющего разобщенность и состояние конфликта между людьми, — можно ли тогда говорить о таких вещах, как хорошее или плохое поведение, действие или вера? И не является ли это моральной относительностью, в которой часть христианских течений усматривает великое зло нашего времени?

История христианства являет превосходный пример того, как вера в то, что ты единственный обладатель истины, иными словами, правоты, может извратить твои действия и поведение и довести их до степени безумства. Веками пытки и сожжение заживо тех, чье мнение хоть чуточку расходилось с христианской доктриной или узкими



толкованиями писания («Истины»), считались правым делом, потому что жертвы были «неправы». Они были настолько неправы, что их приходилось убивать. Истина ставилась выше человеческой жизни. А что это была за Истина? Это была какая-то сказка, в которую ты должен верить; то есть клубок мыслей.

Среди миллиона человек, убитых по приказу сумасшедшего диктатора Пол Пота, были все те, кто носил очки. Почему? Для него марксистская интерпретация истории была абсолютной истиной, и, согласно его версии обладатели очков принадлежали к образованному классу, буржуазии, эксплуататорам крестьян. Их следовало уничтожить, чтобы расчистить место для нового общественного порядка. Его истина также была клубком мыслей.

Католическая и другие церкви по сути правы, считая релятивизм — мнение об отсутствии абсолютной истины, способной направлять поведение людей, — одним из зол нашего времени; но ты не найдешь абсолютной истины, если ищешь там, где ее нет: в доктринах, идеологиях, сводах правил или прошлом опыте. Что в них общего? Все они созданы из мыслей. Мысль может, в лучшем случае, указывать на истину, но сама она никогда истиной не *является*. Вот почему буддисты говорят: «Палец, показывающий на луну, — это не луна». Все религии одинаково ложны и одинаково истинны в зависимости от того, кто ими пользуется. Можно поставить их на службу эго, а можно на службу Истине. Если ты веришь, что только твоя религия является Истиной, тогда ты поставил ее на службу эго. Используемая таким способом религия становится идеологией, и, помимо формирования чувства мнимого превосходства, разобщает людей и вызывает между ними конфликт. Если религия служит Истине, то ее учение представляет собой дорожный путеводитель или карту, оставленные пробужденными людьми с целью помочь твоему духовному пробуждению, иначе говоря, чтобы помочь тебе освободиться от отождествления с формой.

Есть лишь одна абсолютная Истина, являющаяся источником всех остальных. Когда ты ее находишь, твои действия сонастраиваются с ней. Можно ли выразить эту Истину словами? Да, но слова, разумеется, — это не Истина. Слова лишь указывают на нее.

Эта Истина неотделима от того, кто ты есть. Да — ты сам *есть* эта Истина. Если будешь искать ее где-нибудь в другом месте, то всякий раз будешь обманываться. Истина — это Сущее, которым ты сам и являешься. Иисус пытался сообщить именно это, говоря: «Я есть путь и истина и жизнь» (От Иоанна 14:6). Эти слова Иисуса, если они поняты верно, являются одним из самых сильных и прямых указателей на Истину. Будучи неверно истолкованными, они превращаются в серьезное препятствие. Иисус говорит из самого сокровенного *Я Есть* — из того фактического отождествления, в действительности являющегося сутью любого мужчины и женщины, сутью любой формы жизни. Он говорит о жизни, которой ты сам и являешься. Некоторые христианские мистики называли это так — Христос внутри; буддисты называют природой Будды, индуисты — Атманом, постоянно пребывающим в Боге. Когда ты находишься в соприкосновении с этим внутренним измерением — а пребывание в соприкосновении с ним является твоим природным состоянием, а не каким-то сверхъестественным достижением — все твои действия и отношения будут отражать единство с той жизнью, которую ты чувствуешь глубоко внутри себя. Это любовь.

Законы, заповеди, правила и регламентации нужны только тем, кто отрезан от Истины внутри себя, — той Истины, каковой они в действительности являются. Законы и заповеди призваны предотвращать худшие проявления эго, но часто даже это им не под силу. «Люби и делай что хочешь», — сказал св. Августин. Слова не могут подойти к Истине ближе.

## Эго — это не что-то личное

На коллективном уровне ментальная установка «Мы правы, а они нет» особенно глубоко укоренилась в тех частях света, где конфликты между нациями, расами, племенами, религиями или идеологиями имеют давнюю историю, носят экстремальный характер и свойственны для данной местности. Обе конфликтующие стороны в равной мере отождествлены со своими точками зрения, своим «прошлым опытом», иначе говоря, отождествлены с мыслью. Обе стороны не способны понять, что может существовать и другая точка зрения, другой опыт, и что они тоже могут быть обоснованными. Израильский писатель Иегуда Галеви (Jehudah Halevi) говорит о возможности «примирения противоборствующих точек зрения», но во многих частях света люди к этому либо еще не готовы, либо не хотят этого делать. Каждая сторона убеждена в своей правоте, считая себя жертвой, а другую сторону — злом. Но отказавшись видеть в представителях противоположного лагеря человеческие качества, обе они создали концепцию врага, позволяющую убивать их и применять к ним и даже к их детям любые формы насилия, не чувствуя их человечности и не обращая внимания на их страдания. Они попадают в ловушку — безумную спираль преступлений и возмездия, действий и противодействий.

Здесь становится очевидным, что человеческое эго в таком его коллективном аспекте, как «мы» против «них», еще более безумно, чем «я», индивидуальное эго, хотя механизм тот же самый. Более того, огромная доля насилия, совершаемого людьми по отношению друг к другу, является результатом действий не криминальных сил или умственно неполноценных лиц, а нормальных уважаемых граждан, служащих коллективному эго. Можно пойти дальше и сказать, что на этой планете «нормальное» эквивалентно безумному.

Что же лежит в основе этого безумия? Полное отождествление с мыслью и эмоцией, иначе говоря, с эго.

Жадность, эгоизм, эксплуатация, жестокость и насилие по-прежнему пронизывают все сферы жизни на этой планете. Когда ты не в состоянии распознать их как индивидуальные или коллективные проявления общего фонового расстройства или душевной болезни, то, персонифицируя их, впадаешь в заблуждение. Ты создаешь концептуальное отождествление индивидуума или группы, и говоришь: «Вот он какой. Вот они какие». Если ты принимаешь эго другого человека за его истинную тождественность, то это результат работы твоего эго, использующего данную неверную интерпретацию в целях собственного укрепления через усиление чувства собственной правоты, а значит, через усиление чувства превосходства, а также при помощи

противодействия, сопровождаемого осуждением, возмущением и зачастую гневом, направленным против «врага». Для эго все это чрезвычайно убедительно. Это усиливает чувство разобщенности между тобой и другим человеком, чьи «отличительные черты» раздуваются до такой степени, что ты больше не в состоянии чувствовать ни общую с ним человеческую природу, ни то, что ваши корни уходят в одну и ту же Жизнь — в вашу общую божественную природу, которую ты разделяешь с любым другим человеком.

Особые эготипические стереотипы поведения других людей, на какие ты острее всего реагируешь и по ошибке принимаешь за их тождественность, скорее всего, являются теми же самыми стереотипами, что есть и у тебя, но которые ты не можешь или не хочешь в себе обнаружить. Поэтому тебе придется многое узнать о себе от своих врагов. Что в них кажется тебе наиболее неприятным? Что в них задевает тебя больше всего? Их эгоистичность? Их жадность? Их жажда власти и контроля? Их неискренность, нечестность, склонность к насилию — или что-нибудь еще? Все, что тебя возмущает и на что ты острее всего реагируешь в другом, есть в тебе самом. Но по существу это не более чем форма эго, лишенная каких-либо личных качеств. Она не имеет никакого отношения ни к тому, кем является этот человек, ни к тому, кем являешься ты. Разве что по ошибке ты примешь ее за себя, и тогда обнаружение этих качеств в себе будет восприниматься тобой как угроза собственной самооценке.

## Война — это ментальная установка

В известных случаях тебе может понадобиться принять меры по защите себя или кого-нибудь другого от опасности, исходящей от третьего лица, однако остерегайся, чтобы не превратить эту защиту в свою миссию по «искоренению зла», так как в этом случае ты, вероятнее всего, сам превратишься в то, против чего борешься. Борьба с неосознанностью ввергнет тебя в еще большую неосознанность. Атака на неосознанность, нападение на эготипическое расстройство поведения никогда не приносят победы. Даже если ты нанесешь своему оппоненту поражение, эта неосознанность просто перейдет в тебя, или же оппонент появится снова, но под новой личиной. То, с чем борешься, становится больше. То, чему сопротивляешься, усиливается.

Сегодня часто можно услышать выражение «борьба с» тем или этим, и всякий раз, слыша это, я знаю, что она обречена на провал. Ведется борьба с наркотиками, борьба с преступностью, борьба с терроризмом, борьба с раком, борьба с бедностью, и т.д. Например, несмотря на борьбу с наркотиками и преступностью, за последние двадцать пять лет число связанных с наркотиками преступлений существенно увеличилось. Количество заключенных в тюрьмах США выросло почти с 300 тысяч в 1980 г. до 2,1 миллиона в 2004 г. Борьба с болезнями, помимо прочего, дала нам антибиотики. Поначалу они были сказочно эффективными, порождая иллюзию победы в борьбе с инфекционными болезнями. Теперь многие эксперты сходятся в том, что широкое распространение и неразборчивое применение антибиотиков

заложило бомбу замедленного действия, и что устойчивые к антибиотикам штаммы бактерий, так называемые супер-вирусы, с большой долей вероятности вызовут повторное появление этих же болезней и, возможно, эпидемий. Журнал американской медицинской ассоциации (Journal of the American Medical Association), приводя данные о смертности в США, сообщает, что среди причин смертности на третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний вышло само лечение. Гомеопатия и китайская медицина — это только два из возможных альтернативных подходов к лечению, не ведущие борьбу с болезнью как с врагом, а значит, не создающие новых болезней.

Война — это ментальная установка, и все исходящие из нее действия либо усиливают врага и мнимое зло, либо, если война выиграна, создают нового врага и новое зло, равное, а чаще превосходящее собой то, которое было побеждено. Между состоянием сознания и внешней реальностью существует глубокая внутренняя связь. Если ты зажат в тисках такой установки, как «война», твое восприятие становится в высшей степени избирательным и в той же мере искаженным. Иными словами, ты видишь только то, что хочешь видеть, а потом неверно истолковываешь увиденное. Предстать себе, какие действия вытекают из такой системы заблуждений. Или хотя бы посмотри вечерние новости по телевизору.

Считай это тем, чем оно является, — коллективным функциональным расстройством, душевной болезнью человеческого разума. Если ты воспринимаешь это таким, как оно есть, то больше не принимаешь его за чью-то личность. Стоит хотя бы раз увидеть это как это — и тогда оставаться в состоянии нереагирования на него становится намного проще. Ты перестаешь воспринимать его лично. Перестаешь жаловаться, упрекать, осуждать, делать других неправыми. Нет никого, кто был бы неправ. Это всего лишь чье-то это, вот и все. Сочувствие возникает тогда, когда понимаешь, что все страдают от одной и той же болезни ума. Просто одни страдают острее других. Ты больше не подливаешь масла в огонь драмы, являющейся частью всех эготипических взаимоотношений. Что же это за масло? Реактивность. Именно на ней это бурно разгорается.

## Чего ты хочешь — покоя или драмы?

Ты хочешь покоя. Нет никого, кто не хочет покоя. Вместе с тем, в тебе есть что-то еще: то, что желает драмы, конфликта. В данный момент ты можешь этого не замечать. Возможно, тебе нужно дождаться какой-нибудь ситуации, или просто мысли, способной спустить в тебе курок реакции: кто-нибудь в чем-то тебя обвинит, не признает, вторгнется на твою территорию, поставит под сомнение твои поступки, начнет спорить по поводу денег... Почувствуешь ли тогда, как внутри тебя поднимается и накрывает огромная волна страха, возможно, принявшего вид гнева или враждебности? Услышишь ли ты, как твой голос станет грубым и жестким, или пронзительным и резким, или сделается громче, или на несколько октав ниже? Сможешь ли ты осознать происходящий в уме лихорадочный и торопливый поиск

способа защиты своей позиции, — оправдаться, напасть или обвинить? Иными словами, сможешь ли ты в этот момент пробудиться от неосознанности? Почувствуешь ли, что в тебе есть нечто, пребывающее в состоянии войны, нечто, чувствующее угрозу и стремящееся выжить любой ценой, нечто, нуждающееся в драме, чтобы в этой театральной постановке отстоять свое отождествление с ролью победителя? Почувствуешь ли в себе нечто, что скорее предпочтет быть правым, нежели жить в мире?

## Твоя подлинная тождественность — за пределами эго

Когда эго пребывает в состоянии войны, знай, что это не более чем иллюзия, борющаяся за свое выживание. Но иллюзия полагает, что она это ты. *Быть* в роли свидетельствующего Присутствия поначалу совсем не просто, особенно если эго функционирует в режиме борьбы за выживание, или если у тебя активизировался какой-нибудь эмоциональный стереотип из прошлого, но стоит тебе попробовать вкус Присутствия — и ты будешь расти в его силе, а эго больше не сможет удерживать тебя в своих когтях. Вместе с Присутствием в твою жизнь входит сила, намного превосходящая силу эго, гораздо большая силы разума. Все, что требуется, чтобы освободиться от эго, — это осознать эго, ибо осознанность и эго несовместимы. Осознанность — это сила, скрытая в настоящем моменте. Вот почему мы также можем называть ее Присутствием. Предельная цель существования человечества, то есть и твоя цель тоже, — внести эту силу в мир. Причем освобождение от эго нельзя сделать целью, которую надо достичь в какой-то момент в будущем. Только Присутствие может освободить тебя от эго, а присутствующим ты можешь быть только Сейчас, не вчера и не завтра. Только Присутствие способно оторвать тебя от прошлого и тем самым трансформировать твое состояние сознания.

Что такое духовная реализация? Вера в то, что ты дух? Нет, это — мысль. Она немного ближе к истине, нежели мнение, что ты — это то, что записано в твоём свидетельстве о рождении, но все же это мысль. Духовная реализация — это способность ясно видеть: то, что я воспринимаю, ощущаю, думаю, или чувствую, в конечном итоге, не является тем, кто я есть, и мне не найти себя во всем том, что непрерывно появляется и исчезает. Похоже, Будда был первым, кто увидел это со всей ясностью, поэтому *анатта* (не-я) стала одной из опорных точек его учения. И когда Иисус сказал: «Отвергнись себя» (от Марка. 8:34), то он имел в виду — отвергни (и тем самым оторви) иллюзию о себе. Если бы «я» — эго — действительно было тем, кто я есть, «отвергать» его было бы абсурдом.

То, что остается — это свет сознания, в нем восприятие, ощущения, мысли и чувства случаются — приходят и уходят. Это Сущее, то есть более глубокое, подлинное Я. Когда я знаю себя как Сущее, то что бы в моей жизни ни случилось, это больше не будет иметь абсолютной важности, а лишь относительную.

Я уважаю то, что происходит, но это перестает быть абсолютно серьезным и трудным. Единственное, что в конечном итоге имеет значение: могу ли я всегда на заднем фоне жизни чувствовать суть своей Природы Сущего, свое *Я Есть*? Выражаясь точнее, могу ли я чувствовать то *Я Есть*, какой *Я Есть* в данный момент? Могу ли я чувствовать свою сущностную тождественность с сознанием как таковым? Или я теряюсь в происходящем, теряюсь в уме, теряюсь в мире?

## Все конструкции неустойчивы

Какой бы вид неосознанность ни принимала, она вынуждает эго упрочивать образ того, кем, по-моему, я являюсь, заставляет эго укреплять фантом «я», возникающий, когда мысль — великое благо и великое проклятие — начинает захватывать и заслонять простую, и вместе с тем глубокую радость единства с Сущим, Источником, Богом. Как бы эго себя ни вело, его скрытая движущая сила всегда одна и та же: потребность выделиться, быть особенным, владеть ситуацией; у него есть ненасытная жажда власти, внимания, жажда иметь больше, и, разумеется, потребность в том, чтобы питать чувство разобщенности, иными словами, потребность иметь оппозицию, врагов.

Это всегда чего-то хочет от окружающих и от ситуаций. У него всегда есть скрытый план действий, всегда есть чувство, что ему «еще мало», чувство недостаточности и отсутствия чего-либо, требующее удовлетворения. Оно использует людей и ситуации для получения желаемого, и даже если этого добивается, его удовлетворение никогда не бывает долгим. Нередко оно действует вразрез со своими намерениями, а преобладающая часть дистанции между тем, чего «я хочу», и тем, «что есть», превращается в источник постоянных огорчений и мук. Знаменитый и теперь уже классический поп-хит «Я не могу получить никакого удовлетворения» [(I Can't Get No) Satisfaction] — это песня эго. Фоновой эмоцией, управляющей всеми действиями эго, является страх. Страх быть никем, страх небытия, страх смерти. Все его действия, в конечном счете, направлены на устранение этого страха, но самое большее, что ему удастся, — это временно прикрыть его или интимными отношениями, или новым фактом обладания чем-либо или победой над тем или иным. Иллюзия никогда не удовлетворит тебя. Только истина о том, кто ты есть, если она реализована, сделает тебя свободным.

Почему страх? Потому что эго возникает в момент отождествления с формой и глубоко внутри оно знает, что постоянных форм не бывает, что все они преходящи. Поэтому вокруг эго всегда есть чувство небезопасности, даже если внешне оно производит впечатление прочного и уверенного.

Как-то раз мы с другом, гуляя по прекрасному природному заповеднику недалеко от Малибу в Калифорнии, подошли к развалинам деревенского дома, разрушенного пожаром несколько десятилетий назад. Все подходы к нему заросли деревьями и всевозможными растениями изумительной красоты. Сбоку от тропинки хозяева установили табличку с надписью: «ОПАСНО. ВСЕ КОНСТРУКЦИИ

НЕУСТОЙЧИВЫ». Я сказал своему другу: «Это глубокая сутра (священное писание)». И мы остановились в благоговейном трепете. Как только ты понимаешь и принимаешь, что все конструкции (формы), даже крепкие на вид, неустойчивы, в тебе возникает покой. Это происходит потому, что осознание непостоянства всех форм пробуждает тебя и вводит во внутреннее бестелесное измерение, не подверженное смерти. Иисус называл его — «вечная жизнь».

## Потребность эго в чувстве превосходства

Множество тонких и едва уловимых форм эго можно наблюдать в других людях и, главное, в себе. Запомни: в тот момент, когда ты осознаешь эго в себе, само это осознание и есть ты — твое глубинное «Я», заслоненное твоим эго. Уже само распознавание ложного — это рождение настоящего.

Например, ты собираешься поделиться с кем-нибудь новостью: «Догадываешься, о чем я? Ах, ты еще не знаешь? Давай я тебе расскажу». Если ты достаточно бдителен, достаточно присутствуешь, то сможешь заметить в себе чувство некоего удовольствия, возникшее за мгновение до того, как поделиться, даже если новость плохая. Дело в том, что в глазах эго на этот короткий миг между тобой и другим человеком возникает неравенство в твою пользу. В этот короткий миг ты знаешь *больше*, чем он. Удовлетворение, переживаемое тобой, исходит от эго. Оно извлекается из ощущения, будто ты важнее другого. Даже если он президент или Папа, в этот момент ты чувствуешь превосходство, потому что знаешь *больше*. Многие отчасти именно по этой причине увлекаются сплетнями. Сплетни, кроме всего прочего, часто несут в себе элемент злонамеренного критицизма и осуждения других, а также укрепляют эго через присущее им, хотя и мнимое, моральное превосходство, имеющееся всегда, когда в отношении кого-либо ты выносишь негативные суждения.

Если кто-то больше имеет, больше знает или способен на большее, чем я, эго чувствует угрозу, потому что чувство «меньше» понижает его мнимую значимость по сравнению со значимостью другого. Тогда оно может попытаться каким-то образом раскритиковать или принизить ценность принадлежащего другому имуществу, уровень его знаний или способностей. Либо сменить стратегию, и вместо того, чтобы сравнивать себя с кем-то, возвеличить себя путем распространения информации о своей приближенности к нему, если тот в глазах других имеет вес.

## Эго и слава

Такое хорошо известное явление, как «бросаться именами» — как бы вскользь упомянуть о личном знакомстве с кем-то «важным» — входит в стратегию эго по извлечению для себя выгоды из образа некой

личности, считающейся незаурядной в глазах других, чтобы тем самым возвыситься в собственных. Беда в том, что вместе с мировой известностью приходит коллективный ментальный образ, который тебя полностью накрывает. В большинстве своем люди, с которыми ты встречаешься, хотят поднять себе цену — улучшить мысленное представление о том, кто они есть — через связь с тобой. Сами они могут даже не догадываться, что заинтересованы вовсе не в тебе, а в том, чтобы, в конечном итоге, усилить свое мнимое самоощущение. Они верят, что через тебя могут стать больше. Они ищут в тебе то, что поможет им обрести завершенность, полноту, или, вернее, хотят отождествиться с твоим образом в коллективном сознании — образом известной личности, что для них дороже жизни.

Абсурдная переоценка роли известности — это лишь одно из многочисленных проявлений эготипического безумства нашего мира. Некоторые знаменитые люди совершают ту же ошибку, и, отождествляясь с коллективной выдумкой, имиджем, сотворенным из них людьми и средствами массовой информации, в самом деле начинают думать, будто превосходят обычных смертных. В результате они все более и более отчуждаются как от самих себя, так и от других, становятся все более и более несчастными, все более зависимыми от продолжения своей популярности. Находясь в окружении только тех, кто подкачивает их раздутый образ, они теряют способность к настоящим отношениям.

Альберт Эйнштейн, кем восхищались как сверхчеловеком и кому суждено было стать одним из самых знаменитых людей планеты, никогда не отождествлялся с образом, сотворенным из него коллективным разумом. Он оставался скромным, у него не было эго. Он говорил о гротескном противоречии между теми достижениями и способностями, которые ему приписывают, и тем, кто он есть на самом деле.

Вот почему знаменитому человеку трудно быть в подлинных отношениях с другими. Настоящие отношения — такие, где эго с присущим ему старанием создать свой образ и найти себя в нем не доминирует. В подлинных отношениях есть направленный вовне поток бдительного внимания к другому человеку и нет никаких ожиданий. Это бдительное внимание и есть Присутствие. Это предпосылка для любых настоящих отношений. Эго всегда либо чего-то хочет, либо, если думает, что с тебя нечего взять, проявляет к тебе абсолютное безразличие: ты его не интересуешь. Поэтому тремя доминирующими состояниями эготипических отношений являются — нужда, неутолимая алчность (сопровождающаяся гневом, недовольством, негодующей враждебностью, осуждением и порицанием) и безразличие.



## *Ролевые игры: многоликое эго*

Эго, когда оно чего-либо хочет или не хочет от другого человека, обычно играет какую-нибудь роль, направленную на удовлетворение собственных «потребностей». Это может быть рост материального благосостояния, чувство власти, превосходства, собственной уникальности, либо желание получить какое-либо вознаграждение — физическое или психологическое. Обычно люди совершенно не осознают исполняемые ими роли. Они сами и *есть* эти роли. Одни — едва различимые. Другие — кричаще-очевидные для окружающих, но не для самих игроков. Некоторые роли служат только для привлечения внимания. Эго бурно разрастается на внимании окружающих, являющемся, помимо всего прочего, еще и психической энергией. Эго не знает о том, что источник всей энергии находится внутри тебя, поэтому ищет его снаружи. Эго ищет не бестелесного внимания, каким является Присутствие, а внимания в какой-нибудь *форме*, такой как известность, похвала, восхищение, или просто хочет быть так или иначе замеченным, то есть, оно ищет признания и подтверждения своего существования.

Робкий человек, страшась, что кто-то может обратить на него внимание, не свободен от эго. У него амбивалентное эго, которое одновременно и хочет, и боится внимания других. Боится того, что это внимание может принять форму неодобрения или критики, иначе говоря, чего-то такого, что может скорее понизить его самооценку, чем повысить. Поэтому у робкого человека страх привлечь к себе внимание преобладает над потребностью в нем. Робость часто сопровождается преимущественно негативным представлением о себе, мыслью, будто ты не отвечаешь каким-то требованиям. Любой концептуальный смысл представления о себе — видения себя тем или этим — это эго, что бы тут ни доминировало: позитив (я лучше всех) или негатив (я плохой). За любым позитивным представлением о себе прячется страх оказаться недостаточно хорошим. За любым негативным представлением о себе прячется желание быть самым лучшим или хотя бы лучше других. Уверенное эго прячет за чувством собственного превосходства и непрерывной потребностью в нем страх оказаться в приниженном положении. И наоборот, робкое, несоразмерное своим амбициям, чувствующее себя ниже других эго страстно желает превосходства. Многих людей, в зависимости от ситуации или лица, с кем они вступают в контакт, бросает от чувства превосходства к чувству приниженности. Все, что тебе нужно знать и наблюдать в себе: когда по отношению к кому-либо ты испытываешь чувство превосходства или подчинения — это проявление твоего эго.

## Злодей, жертва, любовник

Некоторые эго, если им не удастся заслужить похвалу или восхищение, стараются привлечь к себе внимание иначе, и чтобы его добиться, играют определенные роли. Если им не удастся получить позитивного внимания, то вместо него они могут искать негативное, например, провоцируя в ком-нибудь негативную реакцию. Так делают некоторые дети. Чтобы обратить на себя внимание, они плохо себя ведут. Стремление играть негативные роли становится особенно явным, когда эго усиливается активным телом боли, иными словами, эмоциональной болью из прошлого, желающей возобновиться через то, чтобы испытать еще больше боли. В поисках известности некоторые эго идут на преступления. Они стремятся привлечь к себе внимание, получая дурную славу или проклятия людей. Каждый из них как бы говорит: «Пожалуйста, скажите мне, что я есть, что я не пустое место». Такие патологические формы эго — это всего лишь крайние вариации обычного эго.

Очень распространенная роль эго — это роль жертвы. Оно ищет внимания в форме сострадания, жалости или интереса других к «моим проблемам», ко «мне и пережитому мной». Восприятие себя жертвой является элементом многих эготипических моделей поведения, таких как привычка жаловаться, обижаться, оскорбляться и т.д. Разумеется, стоит мне отождествиться с историей, в которой я отвел себе роль жертвы, и я уже не хочу, чтобы она заканчивалась, и поэтому, как известно любому терапевту, эго не хочет решать свои «проблемы», ибо они являются частью его личности. Если никто не хочет слушать мою печальную историю — я буду рассказывать ее себе, в собственной голове, снова и снова, и буду сам себе сочувствовать, и таким образом окажусь личностью, с которой жизнь или другие люди, судьба или Бог обходятся несправедливо. Это придает форму моему образу себя, превращает меня в кого-то — а это все, что для эго имеет значение.

На ранних стадиях так называемых романтических отношений ролевые игры — весьма распространенное явление. Их цель — притянуть и удержать того, в ком эго усматривает способность «сделать меня счастливым, позволить мне чувствовать себя особенным и быть тем, кто исполнит все мои желания». «Я сыграю роль того, кого хочешь ты, а ты сыграешь роль того, кого хочу я». Это негласный и неосознаваемый договор. Однако ролевые игры — это тяжелый труд, и потому такие роли нельзя выдержать сколь угодно долго, особенно когда вы начинаете жить вместе. Что ты видишь, когда роли буксуют? К сожалению, в большинстве случаев — не самую истинную суть другого существа, а то, что ее закрывает. Ты видишь грубое и неотесанное, не прикрытое никакими ролями эго, вместе с его телом боли и неудовлетворенной потребностью, теперь переходящей в злость. Скорее всего, она будет направлена на супруга или партнера за то, что тому не удалось устранить страх и чувство недостаточности, породившие эту злость и являющиеся неотъемлемой частью эготипического самоощущения.

То, что обычно называется «влюбиться», чаще всего представляет собой обострение эготипической алчности и нужды. Ты привязываешься к другому человеку, как к наркотику, вернее, привязываешься к

сформированному тобой образу этого человека. Это не имеет никакого отношения к настоящей любви, свободной от какого-либо страстного желания. Испанский язык наиболее честно выражает обычное понятие любви: *”Te quiero“* означает то же самое, что и *“I love you”* — «я хочу тебя». Выражение *“I love you”* в другом значении, когда двусмысленность отсутствует, *”te amo“*, используется редко — возможно, потому, что настоящая любовь столь же редка.

## Отпускание представлений о себе

По мере развития племенной культуры и ее превращения в древние цивилизации, определенные люди наделялись определенными функциями: правитель, жрец, воин, земледелец, купец, ремесленник, работник и т.д. Развивалась классовая система. Функция, в большинстве случаев достававшаяся тебе по рождению, обуславливала твою личность, определяла, кто ты в глазах других и в своих собственных. Твоя функция превращалась в роль, но не считалась ролью: она была тем, кем ты был, или думал, что был. В те времена только такие редкие люди, как Будда или Иисус, видели полную абсурдность существования каст или социальных классов, считали их отождествлением с формой и понимали, что такое отождествление с обусловленным и временным заслоняет сияющий в каждом человеке свет безусловного и вечного.

В нашем современном мире общественные структуры уже не такие жесткие и строго очерченные, как раньше. Хотя большинство людей, разумеется, по-прежнему обусловлено своим окружением, тем не менее, никакая определенная функция и, соответственно, отождествление, автоматически за ними больше не закрепляются. Фактически в современном мире растет число людей, имеющих очень смутное представление о своем месте в обществе, о цели и даже о том, кто они такие. Обычно я поздравляю тех, кто говорит мне: «Я теперь не знаю, кто я». Они недоумевают и спрашивают: «Неужели ты хочешь сказать, что прийти в замешательство — это хорошо?» Я прошу их исследовать это. Что значит быть в замешательстве? «Я не знаю» — это не замешательство. Замешательство — это «Я не знаю, но должен знать». Или — «Я не знаю, но мне нужно знать». Можно ли перестать цепляться за убеждение, что ты должен или тебе нужно знать, кто ты есть? Другими словами, можешь ли ты перестать оглядываться на концептуальное представление, формирующее твое самоощущение? Можешь ли ты перестать смотреть на *мысль* с целью найти в ней какое-то отождествление? Что происходит с замешательством, когда ты отпускаешь убеждение, что должен знать или что тебе нужно знать, кто ты такой? Оно вдруг уходит. Когда полностью принимаешь то, что ты этого не знаешь, то фактически входишь в состояние покоя и ясности, которые гораздо ближе к тому, кто ты на самом деле есть, чем может подойти мысль. Определение себя через мысль — это самоограничение.

## Предопределенные роли

Разумеется, в этом мире разные люди выполняют разные функции. Иначе и быть не может, потому что по интеллектуальным и физическим способностям — знаниям, умениям, талантам и энергетическим уровням — люди сильно отличаются друг от друга. На самом деле значение имеет не то, какую функцию ты выполняешь, а отождествляешься ли ты с ней до такой степени, что она завладевает тобой и становится твоей ролью. Играя роли, ты неосознан. Если ты ловишь себя на том, что играешь какую-то роль, то признание этого факта создает просвет между тобой и ролью. Когда ты целиком отождествляешься с ролью, то за того, кто ты есть, принимаешь некий стереотип поведения, и делаешь это со всей серьезностью. Другим ты также автоматически раздаешь роли, согласующиеся с твоей. Например, если ты обратишься к врачу, полностью отождествленному со своей ролью, для него ты будешь не человеком, а пациентом или историей болезни.

Хотя в современном мире социальные структуры и не такие жесткие, как в древних культурах, все же остается еще довольно много предопределенных функций или ролей, с которыми люди с готовностью отождествляются и которые, таким образом, становятся частью их эго. Как следствие, человеческие отношения теряют подлинность, человечность, в них появляется отчужденность. Эти предопределенные роли могут дать тебе некое утешающее чувство отождествления, но в конечном итоге ты в них теряешься. Люди, выполняющие различные функции в иерархических организациях, таких как военные, церковные, правительственные институты или крупные корпорации, легко погружаются в них и становятся ролевыми личностями. Если ты теряешь себя в роли, то подлинное взаимодействие с другими людьми становится невозможным.

Некоторые из предопределенных ролей мы можем назвать социальными архетипами. Упомянем лишь часть из них: домохозяйка среднего класса (встречается реже, чем раньше, но все же довольно часто); бандит-мачо; обольстительная кокетка; художник «нонконформист» или исполнитель; «культурный» человек (эта роль довольно распространена в Европе), демонстрирующий свои познания в литературе, живописи, музыке точно так же, как другие демонстрируют дорогую одежду или автомобиль. А еще есть универсальная роль взрослого. Когда ты ее играешь, тогда и себя, и жизнь воспринимаешь очень серьезно. Спонтанность, легкость в сердце и радость не входят в эту роль.

Движение хиппи, зародившееся на Западном побережье Соединенных Штатов в 60-х годах прошлого века, а затем распространившееся по всему западному миру, возникло в результате неприятия многими молодыми людьми социальных архетипов, ролей, заранее заданных стереотипов поведения, а также социально-экономических структур с эготипической основой. Они отказались играть роли, которые родители и общество хотели на них возложить. Важно отметить, что это совпало с ужасом Вьетнамской войны, в ходе которой погибло более 57 тысяч молодых американцев и более 3 миллионов вьетнамцев. Эта война в полной мере показала всем безумие системы и лежащей в ее основе ментальной установки. Несмотря на то,

что в 50-х годах прошлого века большинство американцев все еще вели себя и мыслили как крайние конформисты, в 60-х — миллионы людей уже стали разрывать свое отождествление с коллективной концепцией личности, потому что безумие общества было для них слишком очевидным. Движение хиппи представляло собой ослабление до той поры жестких эготипических структур, обосновавшихся в психике человечества. Само это движение выродилось и угасло, но оставило за собой открытое пространство, причем не только внутри его участников. Оно создало условия для продвижения восточной мудрости и духовности на запад и сыграло существенную роль в пробуждении планетарного сознания.

## Сиюминутные роли

Если ты в достаточной мере пробужден, достаточно осознан, чтобы наблюдать за тем, как взаимодействуешь с другими людьми, то, в зависимости от того, с кем взаимодействуешь, ты сможешь заметить тонкие различия в манере своей речи, отношении и поведении. Поначалу может быть проще наблюдать это в других; затем тебе удастся обнаружить это и в себе. То, как ты разговариваешь с президентом компании, может иметь тонкие отличия от того, как ты разговариваешь с дворником. То, как ты разговариваешь с ребенком, может отличаться от того, как ты разговариваешь со взрослым. Почему так? Потому что ты играешь роли. Ты не являешься самим собой ни с президентом, ни с дворником, ни с ребенком. Когда ты идешь в магазин что-нибудь купить, когда заходишь в ресторан, в банк, на почту, то можешь обнаружить, что соскальзываешь в predetermined социальные роли. Ты становишься клиентом, ты говоришь и действуешь соответствующим образом. И продавец или официант, играя свои роли, обращаются с тобой как с клиентом. В действие вступает огромное количество обусловленных моделей поведения, определяющих природу взаимодействия двух людей. Вместо людей в отношения вступают концептуальные мысленные образы. Чем более люди отождествляются со своими ролями, тем менее естественны их отношения.

У тебя есть не только мысленный образ другого человека, но и образ самого себя, взаимодействующего с ним. Поэтому в отношении с этим человеком вступаешь не *ты*, а тот, кем ты себя считаешь, и наоборот. Концептуальный образ себя, созданный твоим умом, вступает в отношения со своим же творением, то есть с концептуальным образом, созданным на основе твоего восприятия другого человека. Ум другого человека, скорее всего, сделал то же самое, поэтому любое эготипическое взаимодействие двух людей — это, в действительности, взаимодействие четырех созданных умом концептуальных личностей, в конечном итоге — мнимых. Поэтому совершенно не удивительно, что в отношениях так много конфликтов. Это и *есть* ненастоящие отношения.

## Монах с потными ладонями

Монах по имени Касан — учитель дзен — был приглашен на похороны важной персоны, чтобы исполнить определенные обязанности. Ожидая прибытия губернатора провинции и прочих господ и дам, он заметил, что ладони у него стали влажными.

На следующий день он созвал учеников и объявил, что еще не готов быть настоящим учителем. Он объяснил им, что способность одинаково держаться перед любым человеком, будь то нищий или король, еще не достаточно в нем развита. Он еще не готов смотреть сквозь социальные роли и концептуальные личности и видеть в каждом человеке одну и ту же природу бытия. Затем он ушел в ученики к другому мастеру. Восемь лет спустя он вернулся к своим ученикам, став просветленным.

## Счастье как роль против истинного счастья

«Как дела?» — «Отлично. Лучше не бывает».

Правда это или ложь?

Во многих случаях счастье — это исполняемая роль. При этом за внешней улыбкой скрывается много боли. Депрессия, срывы, неадекватные реакции — это общие явления, когда сияющей белозубой улыбкой прикрывается состояние глубокого несчастья, когда есть отрицание — иногда даже самого себя.

«Отлично» — это роль, исполняемая эго, и в Америке она получила большее распространение, чем в других странах, где выглядеть несчастным — почти нормально, и поэтому социально приемлемо. Возможно, это преувеличение, но мне рассказывали, что в столице одной северной страны вас могут арестовать, если на улице вы будете улыбаться незнакомым людям.

Если ты чувствуешь себя несчастным, первое, что тебе нужно сделать, — признать, что это есть. Но не говори: «Я несчастен». Это не имеет ничего общего с тем, кто ты есть. Скажи: «Я чувствую себя несчастным». Затем исследуй это. Возможно, к этому имеет отношение какая-то ситуация, в которой ты оказался. Для того чтобы ее изменить или вытащить себя из нее, тебе может понадобиться предпринять какое-нибудь действие. Если ты ничего не можешь сделать, повернись к ситуации лицом и скажи: «Ну, хорошо, прямо сейчас есть то, что есть. Я могу либо принять это, либо чувствовать себя несчастным». Ситуация никогда не бывает первопричиной того, чтобы чувствовать себя несчастным. Причиной этого состояния являются твои мысли по поводу ситуации. Осознавай мысли, какие думаешь. Отделяй их от ситуации, — она всегда нейтральна, она всегда такая, какая есть. Есть ситуация, или факт, и есть твои мысли по поводу ситуации. Вместо того чтобы сочинять интерпретации, придерживайся фактов. Например, «Я разорен» — это интерпретация. Она ограничивает тебя и мешает предпринять

эффективное действие. «На моем банковском счету осталось пять центов» — это факт. Стой лицом к факту — это всегда воодушевляет. Осознавай то, что твои мысли в значительной мере создают переживаемые тобой эмоции. Заметь связь между мыслями и эмоциями, будь осознанностью, стоящей за ними.

Не ищи счастья. Если ты его ищешь, то никогда не найдешь, потому что поиск счастья — это его противоположность. Счастье всегда иллюзорно, но свобода от состояния несчастья достижима прямо сейчас. Повернись лицом к своему чувству несчастья и не создавай о нем интерпретаций. Оно заслоняет от тебя твое естественное состояние благополучия и внутреннего покоя, заслоняет источник твоего счастья.

## Родительство: роль или функция?

Многие взрослые, разговаривая с маленькими детьми, играют роли. Они произносят глупые слова и издают бессмысленные звуки. Они разговаривают с ребенком свысока. Они не обращаются с ребенком как с равным. Тот факт, что ты пока знаешь больше, или что ты крупнее, не означает, что ребенок не равен тебе. Большинство взрослых, осознав в какой-то момент жизни, что стали родителями, а значит, должны «соответствовать» этому, вступают в одну из самых универсальных ролей. Самый важный вопрос таков: способен ли ты выполнять родительскую функцию, и выполнять ее хорошо, при этом не отождествляясь с этой функцией, то есть не превращая ее в свою роль? Необходимая часть функции родителя — это обеспечивать потребности ребенка, смотреть, чтобы он не оказался в опасности и время от времени говорить ему, что делать и чего не делать. Однако когда родительство превращается в отождествленность, когда твое самоощущение целиком или в значительной мере выводится из нее, тогда эта функция легко приобретает слишком большое значение, становится преувеличенной и захватывает тебя. Стремление предоставить детям необходимое становится чрезмерным и превращается в баловство. Оберегание их от опасных ситуаций превращается в сверхопеку, мешающую им самостоятельно познавать и исследовать мир. Разъяснение детям, что нужно и чего не нужно делать, превращается в контролирование и авторитарное руководство.

Более того, отождествленность с ролью родителя сохраняется и после того, как необходимость в выполнении этих функций отпадает. В этом случае родители не могут перестать быть родителями даже когда их ребенок становится взрослым человеком. Они не в силах отказаться от своей потребности в том, чтобы он продолжал в них нуждаться. Даже если ему уже за сорок, родители не могут освободиться от мысли «Я знаю, что для тебя лучше». Они непроизвольно продолжают исполнять роль родителей, поэтому у них нет настоящих отношений со своим взрослым ребенком. Они определяют себя через эту роль и бессознательно боятся лишиться этого отождествления, если перестанут быть родителями. Когда их желание контролировать своего взрослого ребенка или влиять на его действия встречает противодействие — как это обычно и бывает, — они начинают его или критиковать, или

выражать неодобрение, или пытаются заставить его почувствовать вину, — и все это в бессознательной попытке отстоять свою роль и свое отождествление. Со стороны это выглядит так, будто они проявляют заботу о своем ребенке, в чем полностью уверены, но на самом деле озабочены лишь сохранением своего ролевого отождествления. Любая эготипическая мотивация направлена на повышение собственной значимости. Она сопровождается действиями в своих интересах, иногда умно замаскированными, причем даже от самого себя, то есть от того, в ком это эго функционирует.

Мать и отец, отождествившиеся с ролью родителей, могут пытаться компенсировать собственную нецелостность через детей, направляя на них потребность родительского эго кем-нибудь манипулировать. Их целью становится заставить детей испытывать чувство недостаточности, что является обычным состоянием родительского эго. Если бы основная масса неосознаваемых родителями ожиданий и мотиваций, проявляющихся на фоне навязчивой потребности манипулировать детьми, была осознана и озвучена, получилось бы что-то вроде: «Я хочу, чтобы ты достиг того, чего не удалось достичь мне. Я хочу, чтобы в глазах мира ты кем-нибудь стал, тогда через тебя я тоже смогу кем-нибудь быть. Не лишай меня надежды. Я стольким пожертвовал ради тебя. Цель моего недовольства в том, чтобы в тебе возникло чувство вины и дискомфорта, и чтобы ты, в конце концов, исполнил мои желания. И, бесспорно, я знаю, что для тебя будет лучше. Я тебя люблю, и буду любить дальше, если ты сделаешь то, что я считаю для тебя правильным».

Воспринимая подобные бессознательные мотивации сознательно, ты сразу же понимаешь, насколько они абсурдны. Стоящее за ними эго вместе со всеми его функциональными расстройствами становится видимым. Некоторые родители, с кем мне доводилось разговаривать, внезапно приходили к пониманию: «Бог ты мой, неужели я делаю это?» Как только ты начинаешь видеть то, что делаешь, или делал до сих пор, тебе сразу становится очевидной тщетность такого образа действий, а заодно становится видна и бессознательная модель поведения, которая в результате ее осмысления сама собой приходит к своему концу. Осознанность — это самая мощная сила для осуществления перемен.

Если твои родители поступают с тобой подобным образом, не говори им, что они неосознанны и находятся в плену эго. Это делает их еще более неосознанными, поскольку эго встанет на защиту своих позиций. Тебе достаточно признать, что в них есть эго, и что оно не является тем, кто они есть. Эготипические модели поведения, даже застарелые, если ты не противодействуешь им внутренне, иногда растворяются почти чудесным образом. Противодействие только придает им новую силу. Но даже если они не растворяются, ты все равно можешь с сочувствием принять поведение родителей. У тебя не будет необходимости реагировать на него, или, иначе говоря, его персонифицировать.

Также осознавай собственные бессознательные предположения и ожидания, стоящие за прежними поведенческими реакциями. «Родители, наверно, одобряют мои поступки. Они должны понимать меня и считать тем, кто я есть». Разве? Почему они должны? Факт в том, что они не должны, потому что не могут. Их развивающееся сознание еще не совершило квантовый скачок на уровень осознанности. Они еще не



стали способными разотождествиться со своей ролью. «Да, но пока я не получу их одобрения и понимания, я не смогу быть счастливым и чувствовать себя комфортно по отношению к тому, кто я есть». Разве? Как их одобрение или неодобрение может повлиять на то, кто ты есть? Все эти неисследованные предположения вызывают многочисленные негативные эмоции, а также глубокое и совершенно ненужное чувство несчастья.

Будь бдителен. Не являются ли проносящиеся в твоём уме мысли внедренными в него мыслями твоих родителей, говоривших тебе, возможно, что-то типа: «Ты недостаточно хорош. Ты никогда ни в чем не сможешь стать значительным», или иными суждениями и ментальными установками? Если в тебе есть осознанность, ты сможешь распознать голос у себя в голове и узнать его: старая идея, обусловленная прошлым. Если в тебе есть осознанность, тебе больше не нужно верить каждой приходящей в голову мысли. Это всего лишь старая идея, не более. Осознанность — это Присутствие, и только Присутствие может растворить в тебе бессознательное прошлое.

Рам Дасс сказал: «Если ты считаешь себя просветленным, походи и поживи неделю с родителями». Это хороший совет. Отношения с родителями — это не только исходные отношения, задающие тон во всех остальных отношениях, но также и хорошая проверка твоей степени Присутствия. Чем больше у вас было прошлого, тем более присутствующим тебе нужно быть; в противном случае ты снова и снова будешь вынужден реанимировать это прошлое.

## Осознанное страдание

Если у тебя есть маленькие дети, помогай им, наставляй и защищай, как только можешь, но, что важнее, предоставь им простор — пространство для того, чтобы быть. Они пришли в этот мир через тебя, но они не «твой». Убеждение «Я знаю, что для тебя лучше», может быть верным только когда они очень маленькие, но чем они старше, тем меньше в этом правды. Чем больше у тебя ожиданий насчет того, как должна разворачиваться их жизнь, тем глубже ты в уме. Лучше будь для них присутствующим. В конце концов, они будут совершать ошибки, и, как все люди, будут в той или иной форме испытывать страдание. В действительности, это будут ошибки только с твоей точки зрения. То, что тебе представляется ошибкой, может оказаться именно тем, что твоим детям нужно сделать или испытать. Оказывай им такую помощь и давай столько наставлений, сколько в твоих силах, но имей в виду, что время от времени тебе придется позволять им совершать ошибки, особенно когда они будут на пороге взрослости. Иногда ты также можешь позволять им испытывать страдание. Оно может свалиться на них как гром среди ясного неба, или стать следствием их собственных ошибок.

Будет ли здорово, если ты сможешь уберечь их от страдания? Нет, не будет. Тогда они не смогут развиваться как человеческие существа, и будут оставаться мелкими, поверхностными, отождествленными со своим внешним видом и вещами. Страдание ведет в глубину. Парадокс в

том, что страдание исходит из отождествления с формой, и оно же это отождествление разрушает. Много страдания исходит от эго, но в конечном итоге, само страдание приводит к размыванию эго — если, конечно, ты настрадался достаточно.

Человечеству предназначено выйти за пределы страдания, но не так, как думает эго. Одной из многих ошибочных идей, вводящих в заблуждение, является такая: «Я не должен страдать». Иногда эта мысль переносится на кого-нибудь из близких — «Мой ребенок не должен страдать». В основе страдания лежит сама эта мысль. Страдание имеет благородную цель: эволюцию сознания и сжигание эго. Человек на кресте — это архетипический образ, это каждый мужчина и каждая женщина. Сопrotивляясь страданию, ты затягиваешь процесс, потому что сопротивление только наращивает эго, которое нужно сжечь. Когда же ты принимаешь страдание, то в результате того, что ты начинаешь страдать осознанно, то процесс ускоряется. Ты можешь принять собственное страдание, или страдание кого-то другого, например, своего ребенка или родителя. В самом осознанном страдании уже заложена трансформация. Огонь страдания становится светом сознания.

Эго говорит: «Я не должен страдать». И сама эта мысль заставляет тебя страдать намного больше. Это извращение истины, а истина всегда парадоксальна. Она такова: чтобы выйти из страдания, тебе прежде потребуется в него войти, сказать ему «да».

## Осознанное родительство

Многие дети испытывают скрытую злобу и враждебность по отношению к родителям, и часто причиной тому становится отсутствие настоящих отношений с ними. Ребенок имеет глубокое сильное желание, чтобы его родитель был человеком, а не ролью, как бы добросовестно он ее ни исполнял. Для своего ребенка ты можешь делать все, что в твоих силах, и делать это правильно, но даже этого недостаточно. *В действительности, деланья никогда не бывает достаточно, если ты пренебрегаешь Сущим.* Эго ничего не знает о Сущем, но верит в то, что деланье спасет тебя. Если ты зажат в тисках эго, то веришь, что, делая больше и больше, ты, в конце концов, накопишь достаточно «сделанного», чтобы когда-нибудь в будущем почувствовать себя счастливым. Не получится. Ты просто увязнешь в деланье. Вся цивилизация увязла в деланье, основой которого не является Сущее, а потому это деланье тщетно.

Как ты можешь внести Сущее в жизнь беспокойной и суетливой семьи, в отношения со своим ребенком? Ключ в том, чтобы уделять ребенку внимание. Есть два типа внимания. В основе первого типа лежит форма. Другой тип внимания не связан с формой. Внимание, основанное на форме, всегда, так или иначе, связано с деланьем или оценкой. «Ты сделал домашнее задание? Иди обедать. Уберись у себя в комнате. Почисти зубы. Займись тем. Прекрати это. Поторапливайся, подготовься».

Что нам делать дальше? Этот вопрос довольно точно обобщает то, как выглядит жизнь в большинстве семей. Внимание, основанное на

форме, конечно же, необходимо, и оно находит свое место, но если в отношениях с ребенком нет ничего другого, то теряется самое важное для жизни измерение, и Сущее полностью заслоняется деланьем, или, как сказал Иисус, «мирскими заботами». Внимание, не связанное с формой, неотделимо от измерения Сущего. Как это работает?

Когда ты смотришь на ребенка, слушаешь его, прикасаешься к нему или помогаешь ему так или иначе — ты бдителен, спокоен, полностью присутствуешь, не хочешь ничего иного, кроме данного момента — такого, как он есть. Так ты создаешь пространство для Сущего. В этот миг, если ты присутствуешь, ты не мать и не отец. Ты — бдительность, готовность, спокойствие, Присутствие, которое слушает, смотрит, прикасается, даже говорит. Ты — Сущее за деланьем.

## Признание своего ребенка

Ты человеческое существо. Что это значит? Мастерство жизни — это не вопрос управления, а вопрос отыскания равновесия между человеком и Сущим. Мать, отец, муж, жена, молодой, старый, роли, которые ты исполняешь, функции, которые выполняешь, то есть все, что ты делаешь — принадлежит человеческому измерению. Всему этому есть место и это нужно уважать, но только для реализованных, по-настоящему осмысленных отношений или жизни одного этого никогда не будет достаточно. Одного человеческого измерения совершенно недостаточно, как бы ты ни старался и чего бы ни достигал. Есть Существование. Его можно найти в покое, в бдительном присутствии самого Сознания, Сознания, каким ты являешься. Человек — это форма. Существование бесформенно. Человек и Существование не отделены друг от друга, они слиты воедино.

В человеческом измерении ты, без сомнений, превосходишь своего ребенка. Ты крупнее, сильнее, больше знаешь, больше можешь. Если тебе знакомо только это измерение, то ты будешь бессознательно чувствовать превосходство по отношению к ребенку, бессознательно же заставишь его чувствовать себя так, будто он ниже тебя. Между тобой и ребенком нет равенства, потому что в ваших отношениях есть только форма, а в форме вы, конечно же, не равны. Ты можешь любить своего ребенка, но твоя любовь будет только человеческой, иначе говоря, обусловленной, собственнической, порывистой, скачкообразной, прерывистой. Вы равны только за пределами форм, в Существовании, и истинная любовь в ваших отношениях может появиться, только когда ты обнаружишь это не имеющее формы измерение в себе, обнаружишь Присутствие, каким являешься, вневременное Я Есть, узнавшее себя в другом. И одновременно с этим другой, в данном случае, ребенок, будет чувствовать, что его любят, иначе говоря, признают.

Любить — значит видеть себя в другом. Тогда «инакость» другого начинает восприниматься как иллюзия, свойственная чисто человеческому миру, миру форм. Страстное желание любви, живущее в каждом ребенке, — это страстное желание быть признанным не на уровне форм, а на уровне Существования. Если у родителей в почете только человеческое измерение ребенка, и они пренебрегают

Существованием, ребенок будет чувствовать, что их отношения не реализованы полностью, что в них не хватает чего-то абсолютно важного для жизни, и тогда в ребенке начинает расти боль, и порой по отношению к родителям появляется бессознательная враждебность. «Почему вы меня не признаете?» — вот что, кажется, говорят эти боль и враждебность.

Когда другой тебя признает, то через вас обоих это признание еще сильнее притягивает в мир измерение Сущего. Это любовь, возвращающаяся в мир. Я говорил об этом, делая особый акцент на твоих отношениях с ребенком, но это, разумеется, в такой же степени применимо к любым отношениям. Сказано: «Бог есть любовь», но это не совсем верно. Бог — это Единая Жизнь внутри и вне ее бесчисленных форм. Любовь подразумевает двойственность: любящий и любимый, субъект и объект. Поэтому любовь — это узнавание единства в двойственном мире. Это рождение Бога, Его приход в мир форм. Любовь делает этот мир менее земным, менее плотным, делает его более прозрачным для божественного измерения, света самого сознания.

## Отказ от исполнения роли

Делать то, что требуется в любой ситуации и не превращать это в роль, с которой можно отождествиться, — суть урока по искусству жить. Каждый из нас оказался здесь для того, чтобы усвоить этот урок. Ты становишься максимально сильным и эффективным в том, что делаешь, когда совершаешь действие ради самого действия, а не тогда, когда превращаешь его в средство защиты и усиления своего отождествления с ролью или в стремление подстроиться под нее. Любая роль — это вымышленное, мнимое самоощущение, но через него все персонифицируется, и поэтому подвергается разрушению и искажению, которое осуществляет сформированное в уме «маленькое я» и любая его роль, какую ему доводится играть. Большинство людей, занимающих должности во властных структурах этого мира, — политики, телевизионные знаменитости, а также деловые и религиозные лидеры, — полностью отождествлены со своими ролями, хотя бывают и очень редкие, но заметные исключения. Они могут считаться VIP персонами, но это не более чем бессознательные игроки эготипической игры, кажущейся такой важной и значительной, и, вместе с тем, начисто лишенной какой-либо истинной цели. Словами Шекспира, это «сказка, рассказанная идиотом, громогласная и полная неистовства, но лишенная смысла». Поразительно, но Шекспир пришел к этому выводу без помощи телевидения. Если эготипическая земная драма и имеет какую-нибудь цель, то лишь побочную: она создает на планете все больше и больше страдания, и само это страдание, хотя оно в значительной степени и является результатом работы эго, в конечном счете, разрушает его. Это огонь, в котором эго сжигает само себя.

Редко кому в мире играющих роли личностей удается выходить за рамки созданных умом образов — а такие люди есть и на телевидении, и в журналистике, и в мире бизнеса — и действовать из глубокого ядра своего Сущего. Они не пытаются казаться больше, чем есть, а просто

являются самими собой и весьма заметно выделяются на общем фоне, причем лишь они создают истинные перемены в мире.

Такие люди несут новое сознание. Что бы они ни делали — все становится возможным, потому что находится в сонастроенности с намерением целого. Однако их влияние идет гораздо дальше того, что они делают, и выходит далеко за пределы их функций. Одно лишь их присутствие — простое, естественное, скромное — оказывает преобразующее действие на любого, с кем они вступают в контакт.

Когда ты не играешь роли, то в том, что ты делаешь, отсутствует эго. Нет никакой вторичной программы действий: защиты или укрепления своего «я». В результате твои действия имеют значительно большую силу. Ты целиком сфокусирован на ситуации. Ты сливаешься с ней в одно. Ты не пытаешься быть кем-то, заслуживающим особенного внимания. Когда ты в полной мере являешься собой, ты наиболее сильный, наиболее эффективный. Но не пытайся быть собой. Это будет совсем другая роль. Она называется «естественный, спонтанный я». Как только начинаешь стараться быть тем или этим, ты начинаешь играть роль. «Просто будь собой» — хороший совет, но и он может завести не туда. Войдет ум и скажет: «Давай посмотрим, как я могу быть собой?» Затем он разработает какую-нибудь стратегию: «Как быть собой». Это другая роль. На самом деле вопрос «Как я могу быть собой?» — неправильный. Будто бы для того, чтобы быть собой, тебе потребуется что-то делать. В данном случае «как» неприменимо, потому что ты уже являешься собой. Просто перестань добавлять ненужный груз к тому, кем уже являешься. «Но я не знаю, кто я. Я не знаю, что значит быть собой». Если незнание того, кто ты есть, не вызывает в тебе никакого дискомфорта, тогда то, что остается — это то, кто ты есть на самом деле — Существование за человеком. Это скорее поле чистой потенциальности, чем что-либо еще, имеющее определение.

Откажись давать себе определения — себе и другим. Ты не умрешь. Ты придешь к жизни. И не беспокойся о том, как тебя характеризуют другие. Давая тебе определение, они ограничивают сами себя, так что это их проблема. При взаимодействии с другими не ставь на первое место роль или функцию, не будь ими, но будь полем осознанного Присутствия.

Почему эго играет роли? Потому что существует один бессознательный подход, одна ключевая ошибка, одна бессознательная мысль. Вот она: я недостаточен. За ней следует другая бессознательная мысль: чтобы получить все нужное, чтобы в полной мере быть собой, мне необходимо играть какую-нибудь роль. Чтобы быть больше, мне нужно иметь больше. Но ты не можешь быть больше, чем есть, потому что под своей физической и психологической формой ты уже одно целое с Жизнью, одно целое с Существованием. Пребывая в форме, ты всегда есть и будешь ниже одних и выше других. Но в самой сути ты не ниже и не выше кого-либо. Истинное самоуважение и истинное смирение приходят из этого осознания. В глазах эго самоуважение и смирение противоположны. Но в своей сути это одно и то же.

## Патологическое эго

Эго, в более широком смысле слова, патологично само по себе, какую бы форму оно ни принимало. Если мы посмотрим на древнегреческий корень слова *патологический*, то увидим, как хорошо этот термин подходит к эго. Хотя обычно это слово используется для описания состояния болезни, оно, тем не менее, происходит от слова *pathos*, что означает страдание. Именно эту характерную особенность состояния человека Будда обнаружил еще 2600 лет назад.

Однако человек, находящийся в ловушке эго, не осознает страдание как страдание, а расценивает его как единственный уместный в данной ситуации вариант отклика. Эго слепо, и в своей слепоте не способно видеть страдание, навлекаемое им на себя и других. Состояние, когда ты чувствуешь себя несчастным, — это умственно-эмоциональная болезнь, порожденная эго и достигшая масштабов эпидемии. Оно является внутренним эквивалентом загрязнения планеты. Такие негативные состояния, как гнев, ревность и тому подобные, не считаются негативными, а полностью оправдываются и в дальнейшем воспринимаются как вызванные кем-то другим или каким-либо внешним фактором, но не как созданные самим человеком. «Я считаю, что ты в ответе за мою боль», — вот какой смысл эго вкладывает в эти слова.

Эго не способно отличить ситуацию от ее интерпретации и реакции на ситуацию. Ты можешь сказать: «Какой ужасный день» даже не понимая, что холодная и ветреная погода, дождь и то, на что ты реагируешь, не ужасны. Они такие, какие есть. Ужасна твоя реакция, твое внутреннее сопротивление этому, а также эмоция, созданная этим сопротивлением. Словами Шекспира — «Нет ничего, что было бы хорошим или плохим, но мысли превращают их в такое». Более того, эго часто принимает страдание или негативность за удовольствие, потому что за их счет укрепляет себя.

Например, гнев или негодующая враждебность чрезвычайно укрепляют эго через усиление чувства разобщенности, через акцентирование и придание особого значения «инакости» других, через создание ментальной позиции «правоты», кажущейся неприступной крепостью. Если бы ты смог увидеть физиологические изменения, происходящие в твоём теле в то время, когда тобой владеют такие негативные состояния, если бы ты смог заметить, какой ущерб они наносят работе сердца, пищеварительной и иммунной системе, а также другим бесчисленным телесным функциям, то тебе стало бы совершенно ясно, что такие состояния, без всякого сомнения, патологичны. Это формы страдания, а не удовольствия.

Когда ты находишься в негативном состоянии, в тебе есть нечто жаждущее этой негативности, получающее от нее удовольствие или верящее, будто это состояние принесет желаемое. Иначе кто бы стал зависать в состоянии негативности, делать себя и других маленькими и создавать в теле болезнь? Таким образом, когда в тебе есть негативность, и в то же время ты способен осознавать присутствие в себе чего-то такого, что извлекает из нее удовольствие или верит, что у этой негативности есть какая-то полезная цель, тогда ты непосредственно осознаешь эго. В тот миг, когда это случается, твоя тождественность

претерпевает сдвиг от эго к осознанности. Это значит, что эго сжимается, а осознанность растет.

Если прямо посреди негативности ты сможешь осознать: «Сейчас я сам себе причиняю страдание», то этого окажется достаточно, чтобы подняться над ограничениями обусловленных эготипических состояний и реакций. Осознанность, когда она есть, раскрывает перед тобой безграничные возможности, — то есть, открывает тебе другие, бесконечно более разумные способы действий в любой ситуации. Ты будешь способен свободно отпускать свое состояние несчастья в тот самый момент, как только признаешь его неразумным. Негативность не является разумной. Она всегда исходит из эго. Эго может быть изворотливым и неглупым, но оно не бывает разумным. Изворотливость преследует собственные мелкие цели. Разумность намного шире видит целое. В нем все взаимосвязано. Изворотливость мотивируется собственными интересами и живет очень недолго. Многие политики и бизнесмены изворотливы. Очень немногие разумны. Все, что достигается при помощи изворотливости, живет недолго и, в конечном счете, всегда защищает себя. Изворотливость разделяет и исключает, разумность соединяет и включает.

## Фоновое состояние несчастья

Эго создает разобщенность, а разобщенность создает страдание. Следовательно, патологичность эго очевидна. Особняком от явных форм, таких как гнев, ненависть и т.д., стоят другие, более тонкие формы негативности, которые настолько широко распространены, что негативностью не считаются. Например, нетерпение, раздражение, нервозность и состояние, когда ты «сыт по горло». Они формируют фоновое состояние несчастья, которое у многих людей становится преобладающим внутренним состоянием. Чтобы эти формы обнаружить, тебе нужно быть предельно бдительным и абсолютно присутствующим в том, чем ты занимаешься, — это миг пробуждения, разотождествления с умом.

Вот пример состояния, которое легко не заметить именно потому, что в силу своей широкой распространенности оно считается нормальным. Тебе оно может быть знакомо. Часто ли ты испытываешь чувство недовольства, которое точнее всего можно описать как некое своеобразное фоновое чувство негодования? Оно может быть как конкретным и определенным, так и безадресным. Многие в этом состоянии проводят большую часть жизни. Они настолько отождествлены с ним, что не могут отступить назад и увидеть его. В основе этого чувства лежит необходимость придерживаться определенных бессознательных убеждений, иначе говоря, мыслей. Ты думаешь эти мысли так же, как видишь сны, когда спишь. Другими словами, ты не знаешь, что думаешь их как видящий сон не знает, что видит сон.

Вот некоторые из самых распространенных неосознаваемых мыслей, питающих чувство недовольства, или фонового негодования. Я очистил их от содержимого так, чтобы осталась голая структура. Когда

на заднем (или даже на переднем) плане твоей жизни возникнет чувство несчастья, ты сможешь увидеть, какие из этих мыслей наполняют тебя и применимы лично к тебе в данной ситуации:

*«Прежде чем я успокоюсь (стану счастливым, состоявшимся и т.д.), в моей жизни что-то должно произойти. И я возмущен тем, что этого еще не произошло. Может быть, мое возмущение, в конце концов, приведет к тому, чтобы это случилось».*

*«В прошлом произошло что-то такое, чего не должно было быть, и я этим возмущен. Если бы этого не случилось, сейчас я был бы спокоен».*

*«Прямо сейчас происходит что-то такое, чего не должно происходить, и мешает мне быть спокойным».*

Бессознательные суждения часто направляются на какого-нибудь человека, и тем самым «происходящее» превращается в «деланье»:

*«Чтобы я был спокоен, ты должен сделать то или это. И я возмущен тем, что ты этого еще не сделал (не понял). Возможно, мое возмущение заставит тебя это сделать (понять)».*

*«Есть что-то такое, что ты (или я) сделал, сказал или не сделал и не сказал когда-то в прошлом, что мешает мне быть спокойным сейчас».*

*«То, что ты сейчас делаешь, или не делаешь, мешает мне быть спокойным сейчас».*

## Секрет счастья

Все приведенное выше — это стереотипные подходы, неисследованные мысли, принимаемые за реальность. Это истории, сочиненные эго с целью убедить тебя в том, что сейчас ты не можешь быть спокойным или полностью реализованным. Быть спокойным и быть тем, кто ты есть, то есть быть собой, — это одно и то же. Эго говорит: «Может быть, когда-нибудь в будущем я смогу быть спокойным — если случится это, это или это, или я получу то-то и то-то или кем-то стану». Или оно говорит: «Я не могу быть спокойным, поскольку что-то случилось в прошлом». Послушай человеческие истории — их все можно озаглавить одинаково: «Почему Я Не Могу Быть Спокойным Сейчас». Эго не знает, что возможность быть спокойным *есть* у тебя сейчас. Или же оно может это знать, но боится, что ты тоже об этом узнаешь. Покой, кроме всего прочего, — это конец эго.

Как быть в покое сейчас? Помирившись с настоящим моментом. Настоящий момент — это поле для игры жизни. Ей больше нигде происходить. Помирись однажды с настоящим моментом и посмотри,



что начнет происходить, на что ты станешь способен или что выберешь делать, или, вернее, что жизнь будет делать через тебя. Секрет искусства жить, секрет любого успеха и счастья выражается тремя словами: Заодно С Жизнью. Быть заодно с жизнью — это всего лишь быть заодно с настоящим моментом. Тогда ты осознаешь, что не ты проживаешь жизнь, а жизнь проживает тебя. Жизнь — это танцор, а ты — танец.

Эго любит негодовать по поводу реальности. А что такое реальность? Это то, что есть. Будда назвал ее *татхата* — таковость жизни, что является ни чем иным, как таковостью данного момента. Противоположение настоящему моменту является одним из главных признаков и характерных черт эго. Оно формирует и негативность, на которой пышно разрастается эго, и чувство несчастья, которое эго любит. Так ты заставляешь страдать и себя, и других, и даже не понимаешь, что делаешь именно это, не понимаешь, что творишь ад на земле. Создавать страдание и не признавать этого — это суть бессознательной жизни; это значит быть целиком в ловушке эго. Степень неспособности эго признавать себя и видеть, что оно делает само, невероятна и потрясающа. Оно делает именно то, за что осуждает других, не видя этого. Когда же ему на это указывают, оно все гневно отрицает и приводит разумные доводы и самооправдания с целью исказить факты. Так поступают люди, так ведут себя корпорации, таким образом действуют правительства. Когда у них ничего не получается, они прибегают к крику и даже к физическому насилию. «Пошлите морскую пехоту». Теперь нам понятна глубокая мудрость слов Иисуса на кресте: «Прости их, ибо не ведают что творят» (от Луки, 23:34).

Чтобы покончить со страданием, на протяжении тысячелетий вносившим в состояние людей столько боли, тебе придется начать с самого себя и взять на себя ответственность за свое внутреннее состояние в данный момент. Это значит — сейчас. Спроси себя: «Есть ли во мне негативность в данный момент?» Затем стань бдительным, внимательным к своим мыслям и эмоциям. Наблюдай за низкими уровнями чувства несчастья в любой форме, о которых я упомянул выше, такими как недовольство, нервозность, состояние «сыт по горло» и т.д. Наблюдай мысли, возникающие с целью оправдать или объяснить это чувство, но в действительности вызывающие его. В тот миг, когда ты осознаешь свое негативное состояние, его наличие не значит, что у тебя ничего не получилось. Это значит, что ты достиг цели. Пока эта осознанность не придет, у тебя будет сохраняться отождествление с внутренними состояниями, а это отождествление и есть эго. Вместе с осознанностью приходит разотождествление с мыслями, эмоциями и реакциями. Не путай его с отрицанием. Когда мысли, эмоции и реакции будут признаны, то в момент их признания разотождествление произойдет автоматически. Тогда твое самоощущение, чувство того, кто ты есть, претерпевает сдвиг — до этого момента ты был мыслями, эмоциями и реакциями, а сейчас ты осознанность, осознанное Присутствие, наблюдающее эти состояния.

«Когда-нибудь я освобожусь от эго». Кто это говорит? Эго. Освободиться от эго — не очень большая работа, совсем маленькая. Все, что тебе надо делать, это осознавать свои мысли и эмоции, когда они случаются. Это не совсем «деланье», это, скорее, «виденье». В этом смысле, чтобы освободиться от эго, тебе действительно ничего не придется делать. Когда такой сдвиг происходит, а это сдвиг от думанья к

осознанности, — в твоей жизни начинает работать разумность, несопоставимо большая, чем изворотливость эго. Эмоции и даже мысли через осознанность теряют свои личностные качества. Осознанность позволяет признать их неличностную природу. В них больше нет «я». Они являются просто человеческими эмоциями, человеческими мыслями. Всё твоё личное прошлое, в конечном итоге являющееся не более чем интерпретацией, переходит в разряд вещей вторичной важности и больше не занимает первые ряды твоего сознания. Оно перестает быть основой твоего чувства отождествленности. Ты свет Присутствия, осознанность, что важнее и глубже любых мыслей и эмоций.

## Патологические формы эго

Как мы уже видели, эго по своей природе патологично в самом широком смысле этого слова, то есть ему свойственно вызывать функциональные нарушения и страдание. Многие умственные расстройства складываются из тех же характерных эготипических черт, что есть и у обычного человека, за тем лишь исключением, что у страдающего ими они настолько ярко выражены, что их патологическая природа ясна каждому, кроме самого пациента.

Например, многие нормальные люди, чтобы казаться более важными и значимыми, более необычными, а также для придания себе большего веса в глазах окружающих, иногда не упустят возможности прихвастнуть: например, сообщить, с кем они знакомы, чего сумели достичь, какими располагают возможностями, чем владеют и распоряжаются, а также стараются упомянуть любые другие вещи, с которыми эго может отождествиться. А некоторые из них, ведомые чувством неполноценности эго и его потребностью иметь больше или быть «больше», лгут по привычке. Большая часть того, что они о себе говорят, все их истории — это полнейшая выдумка, ложная система взглядов, разработанная эго с целью чувствовать себя больше, значительнее, необычнее. Их грандиозный и раздутый образ самих себя порой может сбить вас с толку, но обычно ненадолго. Люди быстро понимают, что это чистая фикция.

Душевная болезнь под названием параноидальная шизофрения, или коротко — паранойя, по сути, является ненормально увеличенной формой эго. Обычно эго состоит из выдуманной им истории, целью которой является обосновать свое стойкое чувство страха, составляющее его основу. Ключевым элементом этой истории является вера в то, что определенные люди (иногда многие или почти все) плетут интриги и замышляют против «меня» заговор с целью контролировать «меня» или убить. Эта история имеет такую внутреннюю согласованность и логику, что порой сбивает людей с толку и заставляет в нее поверить. Иногда в самой основе существования организаций или даже целых наций лежит система параноидальных убеждений. В этом случае страх и недоверие эго к другим людям, его склонность подчеркивать их «инакость», фокусируясь на том, что представляется их недостатками, и привычка отождествлять их с этими недостатками, идет намного дальше и

превращает других в бесчеловечных чудовищ. Эго нуждается в других, но его проблема в том, что оно их ненавидит и боится. Формулировка Жан-Поля Сартра «Ад — это другие» — это голос эго. Параноик ощущает этот ад острее других, но любой, в ком эготипические модели поведения остаются активными, тоже в какой-то степени будет это чувствовать. Чем сильнее твое эго, тем вероятней, что других людей ты будешь воспринимать как основную причину своих жизненных проблем. Также более чем вероятно, ты будешь осложнять жизнь окружающим. Но, конечно, именно ты окажешься неспособным это увидеть. Тебе всегда будет казаться, что все это делают другие.

Душевная болезнь, называемая паранойей, имеет еще один симптом, являющийся элементом любого эго, хотя при паранойе он принимает крайнюю форму. Чем сильнее больному кажется, что его преследуют, следят за ним и угрожают, тем более ярким становится его ощущение, будто он — центр Вселенной, вокруг которого все крутится, а оттого, что на него направлено внимание такого большого количества людей, он считает себя еще более особенным и важным. Его чувство, будто он жертва, будто так много людей причиняют ему зло и обижают, позволяет ему ощущать себя очень особенным. В этой истории, составляющей основу его системы заблуждений, он часто одновременно приписывает себе роль и жертвы, и потенциального героя, собирающегося спасти мир и нанести поражение силам зла.

Коллективное эго племен, наций, всех религиозных организаций также часто включает в себя сильный элемент паранойи: мы против зла, творимого другими. Это является причиной многих людских страданий. Испанская Инквизиция, преследование и сожжение еретиков и «ведьм», международные отношения, приведшие к Первой и Второй Мировым войнам, коммунизм на протяжении всей его истории, «холодная война», маккартизм в Америке 50-х годов прошлого века, затяжной вооруженный конфликт на Ближнем Востоке — все это очень болезненные эпизоды человеческой истории, в которых доминирует крайняя форма коллективной паранойи.

Чем менее осознанны отдельные люди, группы людей или целые нации, тем с большей вероятностью эготипическая патология будет принимать форму физического насилия. Насилие является весьма примитивным, но очень распространенным способом, которым эго пытается утверждать и защищать себя, доказывая, что оно право, а другие неправы. Дискуссии с очень неосознанными людьми могут легко принять форму физического насилия. А что такое дискуссия? Двое или больше людей выражают свои мнения, и эти мнения различны. Каждый из них настолько отождествлен с идеями, составляющими его мнение, что они затвердевают и превращаются в ментальные позиции, наделенные самооощущением. Иначе говоря, личность сливается с идеей. Когда это происходит, я, отставив свои мнения (мысли), чувствую себя и действую так, как если бы защищал самого себя. Я чувствую себя и действую так, как если бы дрался за собственную жизнь, поэтому мои эмоции отражают это бессознательное убеждение. Они становятся бурными. Я подавлен, разозлен, защищаюсь или нападаю. Чтобы не быть уничтоженным мне любой ценой нужно победить. Это иллюзия. Эго не знает, что ни ум, ни ментальная позиция не имеют ничего общего с тем, кто ты есть, потому что эго — это и есть ненаблюдаемый, беспризорный ум как таковой.

В дзен говорят: «Не ищи истину. Просто перестань дорожить мнениями». Что это значит? Освободись от отождествления с умом. Тот, кто ты есть за пределами ума, явится сам.

## Работа — с эго и без эго

У большинства людей случаются моменты, когда они бывают свободными от эго. Мастера своего дела за работой могут быть полностью или в значительной мере свободными от эго. Они могут даже не догадываться, что их работа стала для них духовной практикой. Большинство из них во время работы находятся в состоянии присутствия, а в остальной жизни выпадают из него в относительную неосознанность. Это значит, что их состояние Присутствия ограничено одной сферой жизни. Я встречал преподавателей, художников, врачей, ученых, социальных работников, официантов, парикмахеров, деловых людей, продавцов, превосходно выполняющих свою работу и при этом не занятых поисками себя. Они целиком откликаются на требование момента. Они одно целое с тем, что делают, одно целое с настоящим моментом, одно целое с людьми, которым служат, или с решаемой задачей. Влияние таких людей на окружающих выходит далеко за рамки выполняемой ими функции. Они вызывают уменьшение эго в любом, кто вступает с ними в контакт. Даже люди с тяжелым эго иногда начинают расслабляться, снижать уровень самозащиты, и, взаимодействуя с такими людьми, перестают играть свои роли. Совершенно не удивительно, что люди, делающие свое дело без эго, чрезвычайно в нем успешны. Любой из тех, кто слился в одно с тем, что делает, сотворяет новую землю.

Также я встречал много других людей, у кого техника была, возможно, очень хорошо отработана, но их эго полностью саботировало работу. Лишь часть их внимания была направлена на то, что они делают, другая часть — на себя. Их эго требует личного признания и если не получает его достаточно, то расточает энергию на негодование, — но одного признания никогда не бывает достаточно. «Есть ли здесь кто-нибудь еще, кто получает признания больше, чем я?» Либо основным фокусом внимания таких людей является прибыль или власть, и тогда их работа — это не более чем средство достижения цели. Если работа всего лишь средство достижения цели, то у нее не может быть высокого качества. Когда у них в работе возникают препятствия или сложности, либо когда дела идут не так, как ожидалось, когда люди им не помогают, а обстоятельства не способствуют, они, вместо того, чтобы слиться с ситуацией, стать с ней одним целым и откликаться на требования настоящего момента, противодействуют ей, и тем самым отделяют себя от нее. Здесь есть переживающее личную обиду или негодующее «я», а в бесполезных протестах и гнев сжигает огромное количество энергии. Это та энергия, которую, не израсходуй ее эго впустую, можно было бы использовать для выхода из этой ситуации. Более того, эта «анти»-энергия создает новые преграды, новое противостояние. Многие люди являются поистине злейшими врагами самим себе.

Люди, не сознавая этого, срывают собственную работу, отказываясь от помощи или получения информации от других или даже пытаясь как-то навредить им, чтобы те не стали более успешными, или не получили большего доверия и влияния, чем «я». Сотрудничество для эго чуждо, за исключением случаев, когда на то имеется какая-либо вторичная мотивация. Эго не знает, что чем больше ты включаешь окружающих в свою жизнь, тем более гладко и спокойно делаются дела, и тем легче все к тебе приходит. Если ты даешь окружающим мало, или не помогаешь им, или расставляешь у них на пути препятствия, Вселенная — в виде людей и обстоятельств — тоже дает тебе мало или не помогает, потому что ты отрезал себя от целого. «Недостаточно» — это ядро бессознательного чувства эго. Оно заставляет эго сопротивляться успеху другого, как будто этот успех что-то забрал у «меня». Оно не знает, что твое негодование по поводу успеха другого человека резко сокращает твои собственные шансы на успех. Для привлечения успеха тебе нужно приветствовать его везде, где только можно.

## Эго во время болезни

Любая болезнь может либо усилить эго, либо ослабить его. Если ты жалуешься, испытываешь жалость к себе или возмущаешься тем, что болеешь, твое эго усиливается. Оно укрепляется и в том случае, если ты превращаешь болезнь в часть своей концептуальной личности: «Я страдаю таким-то и таким-то заболеванием». Ах, вот как, теперь мы знаем, кто ты такой. С другой стороны, некоторые люди, в обычной жизни имеющие большое эго, во время болезни вдруг становятся мягкими, славными, добрыми и намного более любезными и кроткими. У них могут случаться вспышки понимания и глубокого проникновения в суть, каких никогда не бывало в обычной жизни. Они могут получить доступ к своему внутреннему знанию и чувству удовлетворенности, и тогда изрекают мудрые вещи. Когда же им становится лучше, к ним возвращается энергия, а вместе с ней и эго.

Когда ты болеешь, твой энергетический уровень довольно низок. Тогда разумность организма может взять руководство на себя и направить оставшуюся энергию на исцеление тела, и, таким образом, ее становится недостаточно для ума, иначе говоря, перестает хватать для эготипического думанья и эмоций. Эго сжигает много энергии, однако в некоторых случаях придерживает часть ее для себя и использует в своих целях. Нет необходимости говорить, что людям, испытывающим усиление эго во время болезни, для выздоровления требуется гораздо больше времени. Часть из них так и не выздоравливает, поэтому болезнь принимает хроническую форму и становится устойчивым фрагментом ложного самоощущения.

## Коллективное эго

Насколько трудно жить с самим собой? Один из способов эго избавляться от того, что ему в себе не нравится, — это расширение и усиление своего самоощущения через отождествление с группой — нацией, политической партией, корпорацией, обществом, сектой, клубом, бандой, футбольной командой.

В некоторых случаях, когда кто-либо посвящает свою жизнь самоотверженной работе на благо общества, не требуя ни персонального вознаграждения, ни признания, ни повышения, то кажется, что его личное эго полностью растворено. Какое же это облегчение — освободиться от ужасной тяжести персонального «я». Члены коллектива чувствуют себя счастливыми и реализованными, независимо ни от тяжести работы, ни от того, чем им пришлось ради этого пожертвовать. Кажется, будто они вышли за пределы эго. Вопрос в следующем: стали они действительно свободными, или просто сдвинулось их эго — было личным, стало коллективным?

У коллективного эго те же характерные черты, что и у личного — потребность иметь конфликты и врагов, потребность иметь больше, потребность быть правым и делать других неправыми и т.д. Рано или поздно один коллектив вступает в конфликт с другими, потому что для определения своих границ, а значит, своего отождествления, бессознательно ищет конфликты и нуждается в чем-нибудь противодействии. Тогда члены этого коллектива начинают испытывать страдание, неизбежно следующее в кильватере эго-мотивированного действия. В этой точке они могут проснуться и осознать, что в их коллективе есть сильный компонент безумия.

Поначалу пробуждение и осознание того, что коллектив, с которым ты отождествился и на который работал, на самом деле безумен, может быть болезненным. В этой точке некоторые становятся циничными или жестокими, и, как следствие, отрицают все ценности, все стоящее. Это означает, что если одна система убеждений признается иллюзорной и по этой причине рушится, они быстро приспосабливаются к другой. Они не поворачиваются лицом к смерти своего эго, а убегают и перевоплощаются в новое.

Обычно коллективное эго еще более неосознанно, чем отдельные члены, его составляющие. Например, толпа (являющаяся временной коллективной эготипической сущностью) способна совершить нечто совершенно ужасное, чего отдельный человек вне толпы никогда бы не сделал. Нации нередко втягиваются в такое поведение, которое у отдельно взятого человека немедленно было бы признано психопатическим.

По мере появления нового сознания некоторые люди почувствуют тягу к созданию групп, отражающих просветленное сознание. Эти группы не будут коллективным эго. Составляющие их люди не будут испытывать потребность определять свою личность через них. Они больше не будут искать никаких форм, чтобы с их помощью определить, кто они такие. Даже если члены группы еще не совсем освободились от эго, в них будет достаточно осознанности, чтобы распознать эго в себе или в окружающих в моменты его появления. Однако для этого требуется постоянная бдительность, поскольку эго *будет* делать

попытки вновь заявить о себе и восстановить свое влияние всеми доступными средствами. Растворение человеческого эго путем выноса его на свет осознанности станет одной из главных целей таких групп, будут ли это просветленные виды бизнеса, благотворительные организации, школы или коммуны. Просветленные коллективы сыграют важную роль в появлении нового сознания. Точно так же, как эготипические коллективы вталкивают тебя в неосознанность и страдание, просветленный коллектив может быть водоворотом сознания, ускоряющим планетарный сдвиг.

## Неоспоримое доказательство бессмертия

Эго входит через щель, разделяющую психику человека на две части, которые можно было бы назвать «я-созерцатель» и «я-образ»<sup>1</sup>. Поэтому любое эго шизофренично, если употребить это слово в его расхожем значении раздвоения личности. Ты живешь с собственным образом себя, концептуального себя, имея с ним отношения. Говоря «моя жизнь», ты саму жизнь обращаешь в некую идею, отделенную от того, кто ты есть. В тот миг, когда ты произносишь слова «моя жизнь» и веришь в то, что говоришь (если только это не является лингвистической условностью), ты попадаешь в мир иллюзий. Если есть такая вещь как «моя жизнь», то из этого следует, что «я» и «жизнь» — это две отдельные вещи, а поэтому я, помимо всего прочего, могу потерять и жизнь, — мою воображаемую и столь высоко ценимую собственность. Смерть начинает представляться реальностью — а также угрозой. Слова и идеи делят жизнь на разобщенные сегменты, не имеющие самостоятельной реальности. Мы даже можем сказать, что понятие «моя жизнь» — это изначальная иллюзия разделенности, источник эго. Если бы жизнь и я были отдельными, если бы я был отделен от жизни, тогда я был бы отделен от всех вещей, всех существ, всех людей. Но как я могу быть отделен от жизни? Какое «я» может быть в стороне от жизни, отдельно от Существования? Это абсолютно невозможно. Поэтому нет такой вещи, как «моя жизнь», и нет такого, чтобы я *имел* жизнь. Я *есть* жизнь. Я и жизнь — одно целое. Иначе и быть не может. Каким образом я могу потерять жизнь? Как я могу потерять то, чего у меня нет? Как я могу потерять то, чем являюсь? Это же невозможно.

---

<sup>1</sup> В оригинале “I” и “me” или “I” и “myself”. (Прим. перев.)

## *Тело боли*

Мышление большинства людей — это, в огромной мере, непроизвольное, автоматическое и без конца повторяющееся думанье. Своего рода мысленный шум, некая разновидность ментальной статики, лишенная какой бы то ни было целесообразности. Строго говоря, ты не думаешь. Думанье происходит само по себе. Утверждение «я мыслю» подразумевает присутствие воли или желания. Оно включает в себя предположение, что ты сам участвуешь в процессе, что это твой выбор, и что ты решил это делать. Но у большинства людей это не так. Выражение «я думаю» ошибочно. Это все равно, что говорить: «я перевариваю пищу» или «я циркулирую кровь». Пищеварение происходит, кровообращение происходит, думанье происходит.

Голос в голове живет самостоятельной жизнью. Большинство людей находятся во власти этого голоса; ими владеет ум, мышление. Но поскольку ум обусловлен прошлым, то ты вынужден снова и снова воспроизводить его. На Востоке это называется карма. Если ты отождествился с этим голосом, то, разумеется, об этом не догадываешься. Зная это, ты не был бы объектом владения, потому что по-настоящему завладеть тобой можно только в том случае, если ты по ошибке примешь владеющую тобой сущность за того, кто ты есть, сольешься с ней в одно целое и станешь самой этой сущностью.

На протяжении тысячелетий ум в нарастающем темпе захватывал человечество, которому никак не удавалось понять, что владеющая им сущность — это «не-я». Началом ложного самоощущения — эго — было тотальное отождествление с умом. Плотность эго зависит от степени того, насколько ты — сознание — отождествлен с умом, с мышлением. Мышление — это не более чем тонкий слой тотальности сознания, тотальности того, кто ты есть.

У разных людей степень отождествленности с умом разная. Одним нравятся периоды, когда они хотя бы ненадолго от нее освобождаются. Спокойствие, радость и жизненная сила, переживаемые ими в подобные моменты, говорят им — жить стоит. Это моменты творчества, любви, сопереживания. Другие постоянно находятся в ловушке эготипического состояния. Они стали чужими не только для самих себя, но и для других людей вместе со всем окружающим миром. На их лицах можно заметить напряжение, может быть, глубокие складки меж бровей, отсутствующий или пристальный взгляд. Большая часть их внимания поглощена собственными мыслями, поэтому тебя они практически не видят, и вряд ли будут слушать.



Они не присутствуют ни в какой ситуации, их внимание направлено либо в прошлое, либо в будущее, — которые, разумеется, существуют только в виде мыслеформ, или же соотносятся с тобой через что-то вроде исполняемой роли, а потому не являются собой. Многие отчуждены от того, кто они есть, но отчуждены до такой степени, что их поведение и общение с другими почти всеми распознается как «фальшь» — за исключением тех, кто сам настолько же фальшив и в той же мере отчужден от своей сути.

Отчуждение означает, что ты никогда, ни в какой ситуации, ни в каком месте, ни с каким человеком, даже с самим собой не чувствуешь себя свободно. Ты все время стремишься «домой», но никогда и нигде не чувствуешь себя дома. Некоторые из величайших писателей двадцатого столетия, такие как Франц Кафка, Альберт Камю, Т.С. Элиот и Джеймс Джойс, считали отчуждение общим фактором мировой проблемы человеческого существования. Они, возможно, пережили его глубоко внутри и потому сумели столь блестяще выразить его в своих произведениях. Они не предлагают решения. Заслуга этих людей в том, что они показали нам проблему человечества так, чтобы и мы тоже смогли ее ясно увидеть. Ясно увидеть проблему — это первый шаг к выходу за ее пределы.

## Рождение эмоции

К потоку мыслей добавляется еще одно, хотя и не совсем отдельное от него измерение эго — эмоция. Нельзя сказать, что все мышление и все эмоции исходят из эго. Они превращаются в эго только тогда, когда ты с ними отождествляешься. Тогда они полностью подменяют тебя, иначе говоря, становятся твоим «я».

Физическое тело, твой организм, как и любой другой живой организм, имеет собственный интеллект. Этот интеллект реагирует на то, что говорит ум, он реагирует на твои мысли. Поэтому эмоция — это реакция тела на состояние ума. Интеллект тела, разумеется, неотделим от разумности Вселенной, и является одним из ее бесчисленных проявлений. Он обеспечивает временную связь с атомами и молекулами, составляющими твоё тело. Это организующий принцип действия всех его систем и органов вместе с происходящими в них процессами — преобразованием кислорода и пищи в энергию, сокращением сердца и кровообращением, иммунной защитой от внешнего вторжения, преобразованием сигналов от рецепторов в нервные импульсы и передачей их в мозг, где они распознаются и складываются в связную внутреннюю картину внешней реальности. Одновременно с этим координируются и тысячи других выполняемых функций. Не ты управляешь телом. Это делает его интеллект. Он также отвечает за отклики тела на окружающие условия.

Это справедливо для всех живых существ. Тот же интеллект вызывает появление растений в их физической форме, а затем проявляет себя в вырастающих на них цветках, раскрывающих лепестки утренним лучам солнца и закрывающих их на закате. Это тот же интеллект, что проявляет себя как Гея — собирательное живое существо, средоточие жизни, Мать-Земля или планета Земля.

Этот интеллект дает начало инстинктивным реакциям организма на любую угрозу или вызов. У животных он является причиной реакций, схожих с человеческими эмоциями: гнева, страха, удовольствия. Эти инстинктивные отклики можно рассматривать как первичную форму эмоций. В определенных ситуациях инстинкт срабатывает и у людей. Перед лицом опасности, угрожающей жизни организма, сердцебиение и дыхание учащаются, мышцы сокращаются, и организм готовится драться, уносить ноги или улетать. Это первобытный страх. Если тебя загнали в угол, твое тело испытывает внезапный и настолько мощный прилив энергии, что обретает силу, какой у него никогда прежде не было. Это первородный гнев. Эти инстинктивные отклики кажутся похожими на эмоции, но в истинном смысле слова эмоциями не являются. Основное отличие между инстинктивным откликом и эмоцией состоит в том, что первый — это прямой отклик тела на внешнюю ситуацию. Эмоция, напротив, — это реакция тела на мысль. Косвенно любая эмоция может быть также и откликом на реальную ситуацию или событие, — но уже на событие, воспринимаемое через фильтр умственной интерпретации, мышления, иначе говоря, через ментальные концепции «плохого» и «хорошего», «нравится — не нравится», «меня» и «моего». Например, у тебя, скорее всего, не возникнет никаких эмоций, если тебе скажут, что у кого-то угнали машину, но если это *твоя* машина, то ты, скорее всего, расстроишься. Поразительно, как много эмоций порождает такая маленькая, созданная умом идея, как «моё».

Хотя тело и весьма разумно, оно все же не способно отличить реальную ситуацию от мысленной. На любую мысль оно реагирует, как на реальность. Тело не знает, что это всего лишь мысль. Для тела тревожная, пугающая мысль означает «я в опасности», и оно реагирует соответственно, даже если ты лежишь ночью в теплой и уютной постели. Сердцебиение и дыхание учащаются, мышцы сокращаются. Нарастает энергия, но поскольку эта опасность вымышленная, то энергия не находит выхода. Часть ее возвращается в ум и порождает еще более тревожные мысли. Остальная энергия делается токсичной и мешает гармоничному функционированию тела.

## Эмоции и эго

Эго — это не только ненаблюдаемый ум, голос в голове, претендующий быть тобой, но также и ненаблюдаемые эмоции, являющиеся реакциями тела на то, что он говорит.

Мы уже видели, в какие мысли в большинстве случаев вовлекается этот эготипический голос, и какие функциональные нарушения он встраивает в структуру своего мыслительного процесса независимо от контекста. Дисфункциональное думанье — вот на что тело откликается негативной эмоцией.

Голос в голове рассказывает историю, которой тело верит и соответственно на нее реагирует. Эти реакции и есть эмоции. Эмоции, в свою очередь, возвращают энергию мыслям, возбудившим первоначальную эмоцию. Это порочный круг неисследованных мыслей и эмоций, порождающих эмоциональное мышление и сочинительство историй.

У разных людей эмоциональная составляющая эго разная. У одних эго она больше, у других меньше. Мысли, вызывающие эмоциональные отклики тела, иногда появляются так быстро, что ум еще не успеет их озвучить, а тело уже откликается эмоцией, которая превращается в реакцию. Эти мысли существуют на невербальной стадии, и мы можем назвать их невысказанными, неосознаваемыми ожиданиями. Они берут начало в прошлой обусловленности человека, обычно в раннем детстве. Примером такого неосознаваемого ожидания у человека, чьи первые отношения, например, с родителями, или братьями и сестрами не несли ни поддержки, ни доверия, ни воодушевления, является установка «людям нельзя доверять». Вот несколько примеров наиболее распространенных неосознаваемых ожиданий и подходов: «Никто меня не уважает и не ценит. Чтобы выжить, я должен драться. Денег всегда не хватает. Жизнь всегда бьет по голове. Я не заслуживаю богатства. Изобилие не для меня. Я не достоин любви». Неосознаваемые ожидания формируют в теле эмоции, в свою очередь возбуждающие мыслительную активность и/или вызывающие немедленную реакцию. Так они создают твою личную реальность.

Голос эго постоянно подрывает и естественное состояние тела — состояние здоровья и благополучия. У почти любого человека тело сильно напряжено и испытывает стресс, причем не потому, что ему угрожает какой-то внешний фактор, — ему угрожает фактор, живущий внутри ума. У тела есть присосавшееся к нему эго, поэтому любая ментальная модель поведения, из которых состоит эго, и которые нарушают нормальное функционирование тела, обязательно вызывает отклик. Так поток непрерывного и навязчивого думанья получает эскорт из потока негативных эмоций.

Что такое негативная эмоция? Это эмоция, токсичная для тела и нарушающая эго равновесие и гармоничное функционирование. Страх, тревога, угнетенное состояние, уныние, ненависть или сильная неприязнь, ревность, зависть — все это нарушает нормальное течение энергии в теле, влияет на сердце, иммунную систему, пищеварение, выработку гормонов и т.д. Даже современная медицина, еще слабо осведомленная о работе эго, начинает признавать наличие связи между негативными эмоциональными состояниями и физическими болезнями. Любая эмоция, наносящая вред твоему телу, становится заразной, в первую очередь, для людей, с кем ты вступаешь в непосредственный контакт, и, помимо этого, косвенно, по цепочке, поражает бесчисленное количество других людей, с кем ты вообще никогда не встречался. Все негативные эмоции можно охарактеризовать одним общим для них термином — чувство неизбежного несчастья.

Оказывают ли позитивные эмоции противоположное действие на физическое тело? Укрепляют ли они иммунную систему, дают ли силы и исцеляют ли тело? Да, конечно, но нам нужно уметь различать позитивные эмоции, порожденные эго, и более глубокие эмоции, исходящие из твоего естественного состояния соединенности с Сущим.

Позитивные эмоции, порожденные эго, изначально содержат в себе свою противоположность, в которую быстро и превращаются. Вот несколько примеров: то, что эго называет любовью — это собственничество и болезненная привязанность, способная в секунду обернуться ненавистью. Ожидание по поводу предстоящего события, оценку которого эго заранее завышает, легко превращается в его противоположность — неудовольствие или разочарование, если событие уже завершилось или не оправдало ожиданий. Сегодня похвала и признание заставляет тебя чувствовать себя

живым и счастливым; завтра критика и безразличие приведут тебя в состояние удрученности и несчастья. Удовольствие от дикой вечеринки наутро превращается в озноб и похмелье. Без плохого нет хорошего, без низа нет верха.

Эмоции, порожденные эго, вытекают из ментального отождествления с внешними факторами, ни один из которых не стабилен и в любой момент может измениться. Более глубокие эмоции — это совсем не эмоции, а состояния Сущего. Эмоции существуют в мире противоположностей. Состояния Сущего могут заслоняться, но у них нет противоположности. Они поднимаются у тебя внутри как любовь, радость и покой, являющиеся проявлениями твоей истинной природы.

## Утка с человеческим умом

В книге «Сила Момента Сейчас» я упоминал о своих наблюдениях за утками, когда две из них устроили небольшую драчку, какие у них никогда не бывают долгими, а затем расплылись в противоположных направлениях. После этого каждая несколько раз энергично взмахнула крыльями, высвобождая избыточную энергию, накопившуюся во время потасовки. Похлопав ими, утки продолжили плавать так же мирно, как и до выяснения отношений, словно ничего и не было.

Имей утка человеческий ум, она продолжала бы драться мысленно, сочиняя различные интерпретации пережитого. Одной из подобных утиных историй могла бы быть такая: «Даже поверить не могу, что она сейчас сделала. Она приблизилась ко мне меньше чем на пять дюймов. Она, наверное, думает, что весь этот пруд принадлежит ей. У нее нет никакого уважения к моему личному пространству. В следующий раз она попытается сделать что-нибудь еще, просто чтобы досадить мне. Я уверена, она уже что-то замышляет. Но я не собираюсь это терпеть. Я проучу ее так, что она этого не забудет». И так далее и тому подобное, ум раскручивает свои сказки, думая и рассказывая их спустя дни, месяцы и даже годы. Что касается тела, то для него драка все еще продолжается, и в ответ на все эти мысли и эмоции генерируется соответствующая энергия, порождающая еще больше мыслей. Физически законченное действие превращается у эго в эмоциональное думанье. Легко понять, насколько трудной была бы жизнь утки, будь у нее человеческий ум. Но большинство людей живут так постоянно. Никакая ситуация или событие никогда не приходят у них к реальному завершению. Ум и созданное им «я и то, что со мной случилось» постоянно поддерживают эти события в активном состоянии.

Мы заблудившиеся существа. Все естественное, любой цветок, дерево или животное могут преподать нам важный урок, могут многому научить, стоит только остановиться, начать смотреть и слушать. Урок, преподанный уткой, таков: похлопай крыльями — что переводится как «отпусти случившееся» — и вернись в единственное место силы — в настоящий момент.

## Ношение прошлого

История о двух дзенских монахах Танзане и Экидо прекрасно иллюстрирует неспособность, или, скорее, нежелание человеческого ума отпустить прошлое. Монахи шагали по раскисшей от дождей проселочной дороге, и вблизи деревни встретили молодую женщину. Она пыталась перейти дорогу, но грязи было столько, что женщина могла безнадежно испортить свое шелковое кимоно. В один миг Танзан подхватил ее и перенес на другую сторону.

В молчании монахи пошли дальше. Пять часов спустя, уже на подходе к храму, где их ждал приют, Экидо не смог себя сдержать.

— Зачем ты перенес ту девушку через дорогу? — спросил он. — Нам, монахам, не разрешено прикасаться к женщине.

— Я поставил девушку на землю несколько часов назад, — сказал Танзан. — А ты все еще ее несешь?

Теперь вообрази, какой должна быть жизнь человека, живущего подобно Экидо, неспособного или нежелающего внутренне отпустить ситуацию, накапливающего внутри себя все больше и больше хлама, и ты сможешь представить себе, как живет большинство людей на нашей планете и какой тяжелый груз прошлого несут они по миру в своем уме.

Прошлое живет в тебе в виде воспоминаний, которые сами по себе не являются проблемой. На самом деле благодаря памяти мы учимся у прошлого, учимся на прошлых ошибках. Только когда воспоминания, то есть мысли о прошлом, захватывают тебя целиком, тогда они превращаются в тяжелую ношу, проблему, и становятся частью твоего самоощущения. После этого твои индивидуальные черты, обусловленные прошлым, становятся твоей тюрьмой. В воспоминания вкладывается твое самоощущение, а пережитое тобой становится тем, за кого ты себя принимаешь и кем воспринимаешь. Иллюзия этого «маленького я» заслоняет твою подлинную тождественность и Присутствие, не имеющее ни времени, ни формы.

Однако пережитое тобой хранится не только в ментальной, но и в эмоциональной памяти. Оно состоит из старых эмоций, которые вновь и вновь подвергаются перепросмотру. Как в случае с монахом, целых пять часов несшим в себе груз негодования, питая его мыслями, большинство людей всю жизнь носят в себе огромный и ненужный ментальный и эмоциональный груз. Они сужают себя через злопамятство, сожаление, угрызения совести, враждебность, чувство вины. Их эмоциональное мышление превратилось в их «я», и они цепляются за старые эмоции, ибо это усиливает их отождествление.

Поскольку люди имеют склонность увековечивать старые эмоции, то почти каждый включает в свое энергетическое поле накопленную ранее эмоциональную боль. Я называю это телом боли.

Однако мы можем перестать пополнять и подпитывать уже имеющееся у нас тело боли. Мы можем этому научиться и сломать привычку накапливать и увековечивать старые эмоции, метафорически говоря, научиться, похлопав крыльями, удерживать себя от пребывания в прошлом, независимо от того, случилось это вчера или тридцать лет назад. Мы можем научиться не оживлять в своем уме ситуации или события, и не попадаться на удочку собственного ментального киносценария, а все время возвращать внимание к первоначальному, не имеющему времени, чистому и

нетронутому настоящему моменту. Тогда нашей тождественностью становится истинное Присутствие, а не мысли и эмоции.

Ничто из прошлого не может помешать тебе быть присутствующим сейчас; а если прошлое этого не может, то какую власть оно имеет?

## Индивид и коллектив

Ни одна негативная эмоция не растворяется полностью, если не повернуться к ней лицом и не увидеть ее такой, какая она есть в момент ее возникновения. Она оставляет за собой след боли.

На детей сильные негативные эмоции оказывают слишком оглушительное воздействие, чтобы они были способны с ними справляться, поэтому дети стараются их не чувствовать. Если рядом нет вполне осознанного взрослого, способного с любовью и сочувствующим пониманием подвести ребенка к тому, чтобы он смог повернуться лицом к эмоции, решение ребенка не чувствовать ее действительно является для него единственно возможным. К сожалению, этот полезный в раннем возрасте защитный механизм сохраняется и у взрослого человека. Оставаясь нераспознанной, эта эмоция продолжает жить в нем и проявляться косвенно, например, как тревожность, вспышки гнева и насилия, перепады настроения или даже физическая болезнь. В некоторых случаях она мешает любым интимным отношениям, а то и блокирует их. Большинство психотерапевтов сталкивались с пациентами, утверждавшими, что поначалу у них было счастливое детство, а затем все изменилось с точностью до наоборот. Эти случаи представляются, возможно, наиболее радикальными, но никто не может пройти через детство, не пережив эмоциональной боли. Даже если оба твоих родителя просветленные, сам ты будешь расти в мире, состоящем преимущественно из неосознанных людей.

Остатки боли от каждой сильной негативной эмоции, которая не была до конца исследована, осознана, принята и отпущена, формируют энергетическое поле, живущее в каждой клетке твоего тела. Это энергетическое поле состоит не только из боли, пришедшей из детства, но также из болезненных эмоций, добавленных позже в юности и взрослой жизни, значительная часть которых была создана голосом эго. Если в основе твоей жизни лежит ложное самоощущение, то эмоциональная боль становится твоим неизбежным спутником.

Это энергетическое поле, состоящее из старых, но все еще очень активных эмоций, живущих почти в каждом человеке, и есть тело боли.

Однако тело боли по своей природе не является чисто индивидуальным. В нем есть примесь боли, пережитой бесчисленным количеством людей на протяжении всей истории человечества, всей истории непрерывных межплеменных войн, рабства, мародерства и грабежей, похищений, изнасилований, пыток и других форм насилия. Эта боль продолжает жить в коллективной психике человечества. Каждый день к ней добавляется новая боль, в чем ты можешь легко убедиться, посмотрев вечерние новости или понаблюдав за драмой человеческих отношений. Возможно, коллективное тело боли закодировано в каждой человеческой ДНК, хотя мы этого еще не открыли.

Каждый приходящий в этот мир новорожденный уже несет в себе эмоциональное тело боли. У одних оно тяжелее и плотнее, чем у других. Одни дети большую часть времени счастливы, другие, похоже, несут в себе огромное бремя несчастья. Это правда, что некоторые дети много плачут от недостатка любви и внимания, однако есть и такие, что плачут по неявным причинам, словно стараясь сделать любого рядом с собой таким же несчастным — и зачастую им это удается. Они пришли в этот мир с большой долей человеческой боли. Некоторые малыши могут часто плакать из-за того, что чувствуют негативную эмоцию матери или отца, и она не только причиняет им боль, но вызывает рост их собственного тела боли, впитывающего и поглощающего тела боли родителей.

Младенец с легким телом боли совсем не обязательно станет духовно «более продвинутым», чем другой с плотным. На самом деле нередко получается как раз наоборот. Люди с тяжелым телом боли обычно имеют больше шансов духовно пробудиться, чем люди с относительно более легким. В то время как одни будут оставаться захваченными своими тяжелыми телами боли, многие другие подойдут к точке, когда уже больше не смогут жить со своим чувством несчастья, а поэтому их мотивация к пробуждению станет сильной.

Почему страдающий Христос, его искаженное мукой лицо и кровоточащее от бесчисленных ран тело представляет собой такой многозначительный образ в коллективном сознании человечества? Миллионы людей, особенно во времена средневековья, не принимали бы его так близко к сердцу, если бы то, что они чувствовали в себе, не входило в глубокий резонанс с его образом, если бы они не узнавали его как внешнее выражение их собственной внутренней реальности — тела боли. Они еще не были достаточно сознательными, чтобы распознать его в себе прямо, но это было началом такого осознания. Христа можно рассматривать как архетипический образ человека, воплощающего в себе и боль, и возможность выхода за ее пределы.

## Как тело боли обновляет себя

Тело боли — это псевдоавтономная энергетическая форма, живущая внутри большинства людей, некая сплетенная из эмоций сущность. У нее есть свой собственный примитивный разум, мало отличающийся от разума хитрого и ловкого животного, нацеленного в первую очередь на выживание. Как и всем другим формам жизни, ему нужно периодически питаться — получать новую энергию, а эта пища, необходимая ему для восстановления, состоит из энергий, совместимых с его собственной, то есть имеющих ту же частоту вибраций. В качестве пищи тело боли может использовать любое эмоционально болезненное переживание. Вот почему оно так пышно разрастается как на негативном мышлении, так и на драме во взаимоотношениях. Тело боли — это болезненная привязанность к состоянию несчастья.

Первое осознание того, что в тебе есть нечто, периодически ищущее эмоциональной негативности, состояния несчастья, может потрясти. Чтобы распознать это в себе, тебе может потребоваться больше осознанности, чем для распознавания этого в другом человеке. Как только тобой овладевает

состояние несчастья, ты не только не хочешь с ним покончить, но хочешь и других сделать такими же несчастными, чтобы потом подкормиться их негативными эмоциональными реакциями.

У большинства людей тело боли пребывает как в спящем, так и в активном состоянии. Когда оно спит, ты легко забываешь, что носишь в себе тяжелую черную тучу, или спящий вулкан, что в свою очередь зависит от того, какое энергетическое поле имеет свойственное тебе тело боли. То, как долго оно остается спящим, зависит от конкретного человека: чаще всего это несколько недель, но может быть и несколько дней или месяцев. В редких случаях тело боли может годами находиться в спячке, пока его не разбудит какое-нибудь событие.

## Как тело боли питается твоими мыслями

Проголодавшись, тело боли просыпается. Для него наступает время подкрепиться. Кроме того, в любой момент его может разбудить какое-нибудь событие. В качестве спускового механизма готовое к приему пищи тело боли может использовать самое незначительное событие, скажем, чье-то слово или поступок, а то и просто мысль. Если ты живешь один или в это время просто никого нет рядом, тело боли будет питаться твоими мыслями. Они внезапно станут глубоко негативными. Вероятнее всего, ты даже не осознаешь, что еще до того, как начался приток негативных мыслей, в твой ум вторглась волна эмоций — как густая липкая грязь, как тревожность или жгучий гнев. Любые мысли — это энергия, и теперь тело боли начинает питаться энергией твоих мыслей. Но не всякие мысли годятся ему в пищу. Тебе не нужно быть слишком внимательным, чтобы заметить, что позитивные мысли вызывают совершенно иные чувства, чем негативные. Это та же самая энергия, только вибрирующая на другой частоте. Тело боли не может переварить счастливые и позитивные мысли. Оно питается исключительно негативными, потому что только они совместимы с его собственным энергетическим полем.

Любая вещь — это непрестанно движущееся вибрирующее энергетическое поле. Стул, на котором ты сидишь, книга у тебя в руках — они кажутся твердыми и неподвижными только потому, что твои органы чувств так воспринимают частоту их вибрации, другими словами, непрерывное движение молекул, атомов, электронов и субатомных частиц, вместе образующих все то, что ты воспринимаешь как стул, книгу, дерево или тело. То, что мы воспринимаем как физическую материю, — это энергия, вибрирующая (движущаяся) в определенных диапазонах частот. Мысли состоят из той же самой энергии, но вибрирующей на более высоких частотах, чем материя, поэтому их нельзя увидеть или потрогать. Мысли имеют свой диапазон частот, где негативные частоты занимают нижнюю часть, а позитивные — верхнюю. Частота вибраций тела боли резонирует с негативными мыслями, вот почему оно может питаться только ими.

В случае с телом боли обычный механизм появления эмоции работает в обратную сторону, во всяком случае, в начале. Эмоция, исходящая из тела боли, быстро захватывает управление мыслями, и как только тело боли завладеет разумом, мышление делается негативным. Голос в голове будет рассказывать тебе грустные, тревожные или недобрые истории о тебе и



твоей жизни, о других людях, о прошлом, будущем или вымышленных событиях. Этот голос будет осуждать, порицать, обвинять, жаловаться, выдумывать. А ты целиком отождествишься со всем, что бы он ни говорил, поверишь каждой искаженной им мысли. В этой точке возникает и закрепляется болезненная привязанность к состоянию несчастья.

Ты не только не можешь остановить поезд своих негативных мыслей, но и не хочешь этого делать. Потому что в это время тело боли живет через тебя и притворяется тобой. Боль для тела боли — лакомство. Оно жадно пожирает любую негативную мысль. В действительности обычный голос у тебя в голове теперь становится голосом тела боли: он завладевает внутренним диалогом. Между мышлением и телом боли устанавливается порочный круг. Каждая мысль питает тело боли, а тело боли, в свою очередь, генерирует еще больше мыслей. В какой-то момент по истечении нескольких часов, а может быть, даже дней, оно восстановит свои силы и снова перейдет в спящее состояние, оставив за собой истощенный и обескровленный организм и тело, ставшее более восприимчивым к болезням. Если это напоминает тебе описание психического паразита, ты прав. Это он и есть.

## Как тело боли питается драмой

Если рядом есть другие люди, лучше всего — твоя пара или близкий член семьи, твое тело боли будет провоцировать их (есть такое выражение — «нажимать красные кнопки»), чтобы питаться вытекающей отсюда драмой. Тела боли любят интимные отношения и семьи, где получают наибольшую часть своей пищи. Трудно сопротивляться телу боли другого человека, втягивающему тебя в реакцию. Оно на уровне инстинкта знает твои самые слабые места, самые уязвимые точки. Если не удастся с первого раза, оно будет пытаться снова и снова. Это грубая эмоция, ищущая еще больше эмоций. Тело боли другого человека старается разбудить твое, чтобы вдвоем они смогли взаимно подпитывать друг друга.

Во многих отношениях между телами боли с регулярными интервалами возникают насильственные и разрушительные эпизоды. Для ребенка быть свидетелем эмоционального насилия родителей почти невыносимо, и, тем не менее, это судьба миллионов детей во всем мире, кошмар их повседневного существования. Это также один из главных путей передачи человеческого тела боли из поколения в поколение. После каждого такого эпизода партнеры мирятся, и у них начинается период относительного спокойствия, — однако до определенной степени, которая устраивает эго.

Злоупотребление алкоголем часто активизирует тело боли, особенно у мужчин, но также и у некоторых женщин. Когда человек напивается и его тело боли перехватывает управление, он меняется до неузнаваемости. Глубоко неосознанный человек, чье тело боли привычно подпитывается через физическое насилие, зачастую направляет его на супруга или детей. Протрезвев, он глубоко сожалеет о случившемся и может вполне искренне обещать больше никогда этого не делать. Однако человек, дающий обещания, — не то же самое существо, что творит насилие, поэтому оно наверняка будет повторяться снова и снова, пока человек не станет

присутствующим, не признает наличие у себя тела боли, и тем самым не разотождествится с ним. В некоторых случаях такому человеку можно помочь советом сделать это.

Большинство тел боли хотят и причинять боль, и страдать от боли, а часть их преимущественно либо преступники, либо жертвы. В любом случае они питаются насилием, эмоциональным или психическим. Некоторые пары, считающие себя «влюбленными», и в самом деле испытывают друг к другу влечение, поскольку их тела боли образуют взаимодополняющую пару. Иногда роли преступника и жертвы бывают четко различимы уже при первом знакомстве. Иные браки, заключенные, якобы, на небесах, на самом деле заключены в аду.

Если у вас когда-нибудь жила кошка, вы знаете, что даже если она кажется спящей, то все равно остается в курсе событий, так как при малейшем шорохе ее ушки поворачиваются в сторону шума, а глаза могут чуть приоткрыться. Спящие тела боли поступают точно так же. Они сохраняют определенную степень бодрствования, готовые вскочить и активно действовать, стоит только появиться подходящему поводу.

В близких отношениях тела боли зачастую достаточно умны, чтобы вести себя тихо, пока вы не начнете жить вместе и уж тем более пока не подпишите брачный контракт, связывая себя обещанием жить с этим человеком до конца дней своих. Ты заключаешь брак не только с человеком, но еще и с его или ее телом боли, а твой супруг или супруга — с твоим. Это может оказаться ошеломляющим, когда вскоре после того, как вы съедетесь или закончится ваш медовый месяц, ты вдруг обнаруживаешь в своем избраннике или избраннице полную личностную перемену.

Когда по достаточно банальному поводу люди друг друга обвиняют, осуждают или кричат друг на друга, их голоса становятся резкими и неприятными или пронзительными и визгливыми. Либо они полностью замыкаются в себе.

— Что не так? — спрашивает один.

— Все так, — отвечает другой.

Но исходящая от них сильная враждебная энергия говорит: «Все не так». Если заглянуть им в глаза, в них уже нет былого света; словно опустилась тяжелая завеса и полностью заслонила существа, знавшие и любившие друг друга и светившиеся прежде сквозь эго. Кажется, что друг на друга смотрят совершенно незнакомые люди, и в их глазах ненависть, враждебность, горечь или злость. Когда они разговаривают, это общаются уже не супруги или пара, а тела боли, говорящие через них. Что бы они ни сказали, это будет версия реальности, созданная телом боли, реальности, полностью искаженной страхом, враждебностью, злостью, а также желанием причинить и испытать еще больше боли.

В этот момент они могут удивиться, неужели это и есть подлинное лицо другого, ранее не замеченное, неужели, выбрав друг друга, они совершили ужасную ошибку. Разумеется, это не настоящие лица, а всего лишь тела боли, на некоторое время захватившие их. Очень трудно найти партнера без тела боли, но будет мудрым выбрать такого, у кого тело боли не слишком плотное.

## Плотные тела боли

Некоторые люди носят плотные тела боли, никогда полностью не засыпающие. Человек может улыбаться и вести любезные беседы, но не нужно быть медиумом, чтобы почувствовать непосредственно под внешней учтивостью и обходительностью бурлящий котел эмоций недовольства. Он только и ждет подходящего случая, чтобы отреагировать, ждет первого встречного, чтобы осудить его или вступить в конфронтацию, ищет ближайшую вещь, по отношению к которой можно почувствовать себя несчастным. Их тела боли ненасытны, всегда голодны. Они умножают потребность эго во врагах.

Вследствие реактивности тел боли сравнительно малозначительные события раздуваются ими во всех направлениях, и чтобы заставить других людей реагировать, они стараются втянуть их в свою драму. Одни включаются в затяжные и совершенно бессмысленные битвы или судебные тяжбы с организациями или частными лицами. Другие в качестве пищи используют неизбывную ненависть к бывшему супругу или партнеру. Не осознавая носимой в себе боли, они через реагирование проецируют ее на события и ситуации. Из-за полного отсутствия осознанности они не в состоянии отличить событие от собственной реакции на него. Для них несчастье и даже боль заключены в самом событии или ситуации. Будучи неосознанными в отношении своего внутреннего состояния, они даже не знают о том, что глубоко несчастны, не ведают, что страдают.

Некоторые люди с таким плотным телом боли становятся активистами, борцами за какое-либо дело. Дело может быть действительно стоящим, и поначалу им кое-что удастся; однако негативная энергия, питающая их речи и дела, а также их бессознательная потребность иметь врагов и создавать конфликты, приводят к тому, что дальнейшее продвижение дела испытывает все возрастающее противодействие. Обычно они кончают тем, что наживают себе врагов внутри собственной организации, потому что везде находят причины для недовольства, а значит, их тело боли продолжает находить исключительно то, что ищет.

## Развлечения, СМИ и тело боли

Если бы ты не был знаком с нашей современной цивилизацией, если бы ты попал сюда из другого времени или с другой планеты, то поразился бы одной вещи: миллионы любят смотреть, как люди убивают друг друга и причиняют друг другу боль. Миллионы платят деньги за то, чтобы это увидеть, и называют это «развлечением».

Почему фильмы со сценами насилия собирают такую большую аудиторию? Существует целая индустрия, в значительной мере питающая человеческую привязанность к состоянию несчастья. Совершенно очевидно, что люди смотрят эти фильмы потому, что хотят чувствовать себя плохо. Что в людях так любит чувствовать себя плохо и называть это благом? Тело боли, разумеется. Поставкой этого продукта и обслуживанием этого чувства занята огромная часть индустрии развлечений. Поэтому кроме

реактивности, негативного мышления и личной драмы тело боли для своего обновления использует и такие заменители, как кино и телевидение. Одни тела боли пишут сценарии и выпускают фильмы, другие платят, чтобы их посмотреть.

Всегда ли «неправильно» показывать и смотреть насилие по телевизору и в кино? Доставляет ли все это насилие удовольствие телу боли? На текущей стадии эволюции человечества насилие все еще проникает не только во все сферы жизни, но и нарастает в виде старого эготипического сознания, усиленного коллективным телом боли. Перед своей неизбежной кончиной оно становится все более интенсивным. Если бы фильмы показывали насилие в более широком контексте, если бы показывали его причины и следствия, показывали, что оно делает с жертвой и преступником, показывали бы лежащую в его основе коллективную неосознанность, а также то, как она переходит из поколения в поколение (злость и ненависть, живущие в человеческом теле боли), тогда эти фильмы могли бы выполнять жизненно важную функцию пробуждения человечества. Они могли бы быть зеркалом, в котором человечество видит собственное безумие. Если ты распознаешь безумие как безумие (даже если оно твое собственное), то это и есть здравый ум и нормальная психика, это — появляющаяся осознанность, это — конец безумия.

Такие фильмы есть, и они не подпитывают тело боли. Лучшие антивоенные фильмы показывают главным образом реалии войны, а не ее рекламную версию. Тело боли может питаться только такими фильмами, которые изображают насилие как обычное или даже желательное человеческое поведение, или славят насилие с единственной целью — вызвать в зрителе негативные эмоции, дабы он «сел на иглу» тела боли, имеющего наркотическую привязанность к боли.

Бульварная пресса продает не только новости, прежде всего она продает негативные эмоции — пищу для тела боли. «Ярость», — кричит трехдюймовый заголовок, или: «Сволочи». Британская бульварная пресса яркий тому пример. Они знают, что негативные эмоции продают намного больше газет, чем новости.

У новостных СМИ, включая телевидение, есть одна общая тенденция — процветать на смаковании негативных новостей. Чем хуже новости, тем больше возбуждается ведущий программу, и зачастую сами СМИ генерируют это негативное возбуждение. Просто тело боли его любит.

## Коллективное тело боли женщин

Коллективный аспект тела боли имеет различные внутренние связи. Каждое племя, нация, раса имеют собственные коллективные тела боли — одно другого тяжелее, а у большинства членов этих племен, наций, рас в большей или меньшей степени есть его доля.

Практически каждая женщина имеет свою долю коллективного тела боли женщин, склонного активизироваться в предменструальный период. В это время женщину может поражать интенсивная негативная эмоция.

Подавление женского начала, особенно на протяжении последних двух тысячелетий, позволило эго захватить и закрепить за собой абсолютное превосходство в коллективной человеческой психике. Хотя и у женщин есть

эго, тем не менее, ему проще родиться из мужской формы, чем из женской. Это потому, что женщины меньше мужчин отождествлены с умом. Они теснее соприкасаются с внутренним телом и интеллектом организма, берущими свое начало в интуитивной сфере.

Женская форма не так жестко и плотно свернута, как мужская, она больше открыта и восприимчива к другим формам жизни и более созвучна миру природы.

Если бы равновесие между мужской и женской энергией на нашей планете не было нарушено, рост эго был бы в значительной мере ограничен. Мы не объявляли бы войну природе, и не были бы так сильно отчуждены от Существования.

Никто не знает точных цифр, потому что записей не сохранилось, но вряд ли можно сомневаться, что за триста лет «Святой Инквизицией» — институтом, созданным Римской Католической Церковью с целью истребления ереси, — было замучено и убито от трех до пяти миллионов женщин. Это, без сомнения, становится в один ряд с Холокостом как одна из самых мрачных глав человеческой истории. Женщине достаточно было проявить любовь к животным, пройтись одной по полю или лесу, или собрать лекарственные растения, чтобы получить клеймо ведьмы, а потом подвергнуться пыткам и быть заживо сожженной на костре. Святая женственность была объявлена демонической, и это измерение почти целиком ушло из человеческого опыта. Другие культуры и религии, такие как иудаизм, ислам, и даже буддизм, также подавляли женское начало, хотя и не таким насильственным образом. Статус женщины был низведен до уровня вещи, собственности мужчины и существа, предназначенного для вынашивания и рождения детей. Миром стали править мужчины, отрицавшие женское начало даже в себе, и мир оказался совершенно лишенным равновесия. Все остальное — это история, вернее, история болезни — безумия.

Кто в ответе за тот женский страх, описать который можно только как острую коллективную паранойю? Мы могли бы сказать: «Ну, конечно же, мужчины». Но тогда почему во многих древних дохристианских цивилизациях, таких как шумерская, египетская и кельтская, женщины были уважаемы и женское начало никого не пугало, а было высоко чтимо? Что вдруг заставило мужчин испугаться женщин? Развивающееся в них эго. Оно знало, что только через мужскую форму может взять нашу планету под свой полный контроль, а чтобы это осуществить, потребовалось лишить женщин силы.

Со временем эго также взяло верх и над большинством женщин, хотя никогда не было у них столь глубоко укорененным, как у мужчин.

Сейчас мы имеем ситуацию, когда у большинства женщин подавление женского начала перешло даже на внутренний уровень. Святая женственность, хотя и подавленная, многими женщинами воспринимается как эмоциональная боль. Фактически эта аккумулированная за тысячелетия эмоциональная боль, от которой женщины страдали, рожая детей, живя в рабстве, подвергаясь изнасилованию, пыткам и мучениям, и принимая насильственную смерть, стала частью их тела боли.

Но сейчас все быстро меняется. По мере того, как все больше людей становятся осознанными, крепкая хватка эго, при помощи которой оно удерживает человеческий ум, теряет свою силу. Поскольку в женщинах эго никогда не было так сильно укоренено, то в них оно теряет хватку быстрее, чем в мужчинах.

## Национальные и расовые тела боли

У некоторых стран, претерпевших насилие или явившихся в результате многочисленных коллективных насильственных действий причиной страдания других, тела боли тяжелее, чем у остальных. Поэтому у наций с более древней историей есть тенденция иметь более тяжелые тела боли. По этой же причине у более молодых стран, таких как Канада или Австралия, а также у тех, что были лучше защищены от окружающего безумия, таких как Швейцария, есть тенденция иметь более легкие коллективные тела боли. Разумеется, жители этих стран не избавлены от личных тел боли. Если вы достаточно чувствительны, то можете почувствовать тяжесть энергетических полей некоторых стран сразу, как только делаете первый шаг с трапа самолета. Есть страны, где можно почувствовать энергетическое поле латентного насилия прямо под поверхностью повседневной жизни. В некоторых случаях, например, на Ближнем Востоке, национальное коллективное тело боли настолько сильно, что значительная часть населения действует так, словно людей что-то подталкивает и заставляет проявлять его в бесконечном и безумном круговороте преступлений и возмездий, посредством коих тело боли все время обновляет и питает себя.

В странах с тяжелыми, но уже не такими острыми телами боли, у людей есть склонность стараться стать менее чувствительными к коллективной эмоциональной боли: в Германии и Японии — через работу, в некоторых других странах — через снисходительность и терпимость к употреблению алкоголя (что, однако, может иметь и обратный эффект — стимуляцию тела боли, особенно при чрезмерном употреблении). Китайское тело боли в определенной мере смягчается широким распространением практики тай-цзи, удивительным образом не попавшей под запрет коммунистического правительства, видевшего для себя угрозу во всем, что не могло контролировать. Каждый день на улицах и в городских парках миллионы людей выполняют эту успокаивающую ум медитацию в движении. Путем снижения умственной активности и генерации Присутствия это вносит существенные изменения в коллективное энергетическое поле и способствует уменьшению тела боли.

В западном мире все более широкий прием и распространение находят такие задействующие физическое тело духовные практики как тай-цзи, цигун и йога. Они не создают разобщенности между телом и духом и способствуют ослаблению тела боли. Их роль в глобальном пробуждении будет весьма заметной.

У еврейского народа, многие века страдавшего и подвергавшегося гонениям, коллективное расовое тело боли выражено достаточно ярко. Не удивительно, что у коренных американцев, численность которых сократилась в десятки раз, и чья культура была уничтожена европейскими колонистами, оно тоже сильно. Не менее ярко тело боли выражено у чернокожих американцев. Их предки были насильно оторваны от своих корней, принуждены к повинности и проданы в рабство. Основа американского экономического процветания заложена трудом четырех-пяти миллионов черных рабов. На самом деле страдание, причиненное коренным и черным американцам, не ограничилось только этими двумя расами, и

стало частью коллективного тела боли Америки. В сущности, всегда оба — и жертва, и преступник — страдают от последствий любого акта насилия, угнетения и жестокости. Ибо то, что ты делаешь другим, ты делаешь себе.

Не так важно, какая часть твоего тела боли является национальной, а какая личной. В любом случае ты можешь выйти за ее пределы, прямо сейчас приняв на себя ответственность за свое внутреннее состояние. Пусть даже твое осуждение кого-то кажется тебе более чем оправданным, но если ты осуждаешь других, то мыслями питаешь свое тело боли и остаешься в ловушке эго. На нашей планете есть только один злостный рецидивист: человеческая неосознанность. Осознание этого есть подлинное прощение. С прощением твое отождествление с образом жертвы растворяется, и появляется твоя истинная сила — сила Присутствия. Ты больше не осуждаешь тьму, а вносишь свет.

## Прорыв к свободе

Освобождение от тела боли начинается, прежде всего, с осознания того, что у тебя *есть* тело боли. Затем, что еще важнее, с появления способности оставаться достаточно присутствующим, достаточно бдительным, чтобы в моменты активизации тела боли заметить его в себе как приток тяжелых негативных эмоций. Когда ты признаешь у себя его наличие, оно теряет способность притворяться тобой, жить и обновляться через тебя.

Осознанное Присутствие разрушает отождествление с телом боли. Когда ты с ним не отождествляешься, оно теряет контроль над твоим мышлением и вследствие этого теряет способность обновлять и восстанавливать себя, питаясь твоими мыслями. В большинстве случаев тело боли не растворяется сразу после того, как ты разорвешь связь между ним и думаньем. Оно начинает терять энергию. Тучи эмоций уже реже накрывают твоё мышление; прошлое перестает искажать твоё присутствующее восприятие. Энергия, захваченная телом боли, начинает менять частоту вибрации и преобразуется в Присутствие. Таким образом, тело боли становится топливом осознанности. Вот почему у самых мудрых и самых просветленных людей нашей планеты когда-то были тяжелые тела боли.

Независимо от того что ты говоришь, делаешь или какое лицо являешь миру, тебе не удастся скрыть свое ментально-эмоциональное состояние. Каждый человек излучает энергетическое поле, соответствующее его внутреннему состоянию, и большинство людей в состоянии его почувствовать, хотя эманацию энергии другого человека можно чувствовать лишь подсознательно. Люди толком не понимают, что ощущают ее, но, тем не менее, это в значительной мере определяет их восприятие человека и реакцию на него. Некоторые очень хорошо осознают ее уже при первой встрече, прежде чем было сказано хоть слово. Однако позже в отношениях верх берут слова, а вместе со словами приходят роли, исполняемые большинством людей. Тогда внимание перемещается в мир ума, и способность чувствовать чужое энергетическое поле в значительной мере снижается, хотя на бессознательном уровне это чувство сохраняется.

Когда понимаешь, что тела боли бессознательно рыскают в поисках еще большей боли, — иначе говоря, хотят, чтобы случилось что-нибудь



плохое — ты начинаешь догадываться, что значительное число дорожно-транспортных происшествий происходит именно с теми водителями, чьи тела боли в этот период активны. Если на перекрестке одновременно появляются два водителя с активными телами боли, то вероятность ДТП повышается во много раз по сравнению с обычными условиями. Оба они сами того не сознавая хотят, чтобы произошло столкновение. Роль тела боли в дорожно-транспортных происшествиях наиболее очевидна в явлении, называемом яростью на дороге (road rage), когда водители буквально звереют и прибегают к насилию по совершенно тривиальным поводам — если, например, кто-нибудь впереди едет слишком медленно.

Множество насильственных действий совершается «нормальными» людьми, которые на время превращаются в настоящих маньяков. По всему миру на судебных разбирательствах вы можете услышать слова защиты: «Это совершенно не характерно для моего подзащитного», а обвиняемый говорит: «Я не знаю, что на меня нашло». Насколько мне известно, до сих пор ни один адвокат не сказал судье — хотя этот день, возможно, уже и не за горами: «Этот судебный случай связан со снижением уровня ответственности. Тело боли моего подзащитного активизировалось, и он не понимал, что делает. В действительности это совершил не он, а его тело боли».

Значит ли это, что когда людьми овладевает тело боли, они не ответственны за свои поступки? Мой ответ такой: как они могут быть ответственными? Как ты можешь быть ответственным, если неосознан, если не ведаешь, что творишь? То есть в более широком смысле имеется в виду, что человеческие существа будут развиваться и станут осознанными, а те, с кем этого не случится, будут по-прежнему страдать от последствий своей неосознанности. Они будут оставаться в рассогласовании с эволюционным импульсом Вселенной.

И даже это — лишь относительная правда. Если смотреть с более высокой перспективы, становится понятно, что невозможно быть рассогласованным с вектором эволюции Вселенной, и даже человеческая неосознанность вместе со всем порождаемым ею страданием является составной частью этой эволюции. Если тебе становится невозможно выносить нескончаемый круговорот страдания, ты начинаешь пробуждаться. Поэтому в картине более широкого масштаба телу боли тоже есть место.

## Присутствие

Ко мне пришла женщина. Ей было немного за тридцать. Она поздоровалась, и под ее вежливой натянутой улыбкой я почувствовал боль. Она принялась рассказывать свою историю, и в одну секунду улыбка на ее лице сменилась болезненной гримасой, затем послышались произвольные всхлипывания. Она сказала, что чувствует себя одинокой и нереализованной. В ней было много злости и уныния. Когда она была еще девочкой, отец ругал ее и распускал руки. Я быстро заметил, что ее боль была вызвана не текущими жизненными ситуациями, а чрезвычайно тяжелым телом боли. Оно стало фильтром, через который эта женщина воспринимала свою жизненную ситуацию.

Она не могла увидеть связь между эмоциональной болью и мыслями и была полностью отождествлена и с тем и с другим. Она еще не понимала, что своими мыслями питает тело боли. Другими словами, она жила, нося в себе тяжесть глубоко несчастного «я». Однако на некотором уровне она, должно быть, догадывалась, что боль исходит из нее самой, что она сама себе в тягость. Она была готова пробудиться, потому и пришла.

Я обратил ее внимание на ощущения в теле и попросил почувствовать эту эмоцию непосредственно, а не сквозь фильтр негодующих мыслей и той злосчастной истории. Она сказала, что пришла для того, чтобы я показал ей, как выйти из состояния несчастья, а не как в него войти. Однако с неохотой все же сделала то, о чем я просил. Слезы катились у нее по лицу, все тело трясло.

— Это то, что вы чувствуете в данный момент, — сказал я. — Вы ничего не можете поделать с тем фактом, что *в данный момент* это то, что вы чувствуете. Можете ли вы теперь вместо того, чтобы хотеть изменить данный момент, — ибо это лишь добавляет новую боль к уже имеющейся, — целиком принять то, что чувствуете прямо сейчас?

Она ненадолго затихла. Потом внезапно бросила нетерпеливый взгляд, словно собираясь встать, и зло сказала:

— Нет, я не хочу это принимать.

— Кто это говорит? — спросил я. — Вы или чувство несчастья в вас? Понимаете ли вы, что ваше недовольство по поводу своего недовольства — это всего лишь еще один слой недовольства?

Она снова затихла.

— Я не прошу вас что-либо *делать*. Я прошу вас понять, можете ли вы позволить этим чувствам быть. Другими словами, — и это может звучать странно, — если вы не против того, чтобы быть недовольной, то что произойдет с этим недовольством? Неужели не хотите узнать?

Женщина быстро взглянула на меня, и примерно минуту сидела в молчании, после чего я заметил в ее энергетическом поле существенный сдвиг. Она проговорила:

— Очень странно. Я по-прежнему несчастна, но теперь вокруг этого есть пространство. Чувство несчастья кажется менее значительным.

Я впервые услышал, чтобы кто-то описал это подобным образом: вокруг моего чувства несчастья есть пространство. Разумеется, пространство появляется. Оно появляется, когда есть внутреннее принятие всего, что вы испытываете в данный момент.

Давая ей возможность побыть с этим ощущением, я умолк. Через какое-то время женщина пришла к пониманию, что в тот момент, когда она перестала отождествляться с ощущением, — то есть со старой, долгое время жившей в ней болезненной эмоцией, — и, не пытаясь ей сопротивляться, перенесла внимание прямо на нее, эмоция потеряла власть над ее мышлением и встроилась в созданную умом историю под названием «Несчастливая Я». В ее жизнь вошло другое измерение, выходящее за пределы личного прошлого, — вошло измерение Присутствия. Но поскольку трудно быть несчастной без грустной истории, то ее состоянию несчастья пришел конец. Это также стало началом конца ее тела боли. Эмоция как таковая не является несчастьем. Состояние несчастья появляется лишь тогда, когда есть сумма эмоции и несчастливой истории.

Для меня итогом этой встречи стало понимание, что на моих глазах в другом человеке родилось Присутствие. Истинный смысл существования человека как формы жизни состоит в том, чтобы внести в мир измерение осознанности. Я также был свидетелем того, как тело боли уменьшается не в результате борьбы с ним, а путем направления на него света осознанности.

Спустя несколько минут после ухода женщины ко мне заехала подруга, чтобы кое-что завезти. Войдя в комнату, она спросила:

— Что здесь произошло? Энергия такая тяжелая и мрачная. Я чувствую себя, как будто заболеваю. Надо открыть окна, и зажечь аромалампу.

Я объяснил, что только что при мне один человек сбросил тяжелое тело боли, и что она, вероятно, ощущает некую энергию, высвобожденную во время нашей встречи. Однако моя подруга ничего не хотела слушать и не желала оставаться. Она хотела как можно скорее оттуда сбежать.

Я открыл окна и вышел на улицу пообедать в маленьком индийском ресторанчике неподалеку. То, что произошло там впоследствии, убедительно подтвердило уже известный мне факт: все человеческие тела боли, кажущиеся индивидуальными, на некотором уровне связаны. Хотя это подтверждение и пришло в форме потрясения.

## Возвращение тела боли

Я сел за столик и сделал заказ. В зале было еще несколько посетителей. За соседним столиком сидел человек средних лет в инвалидном кресле на колесах и уже заканчивал трапезу. Он бросил на меня короткий, но энергичный взгляд. Прошло несколько минут. Неожиданно он забеспокоился, разволновался, его тело задергалось. Подошел официант, чтобы убрать тарелку. Мужчина вступил с ним в препирательства.

— Еда была плохая. Отвратительная.

— Тогда зачем вы ее съели? — спросил официант.

И тут мужчина завелся всерьез. Он принялся кричать, сыпать оскорблениями. Из его рта вылетали мерзкие слова; зал наполнился интенсивной энергией насилия и ненависти. Любой мог чувствовать, как эта энергия втекает в клетки его тела и ищет, к чему бы там прицепиться. Теперь он кричал уже и на других посетителей, но по какой-то загадочной причине совершенно игнорировал меня, сидевшего в состоянии глубокого Присутствия. Я заподозрил, что вселенское человеческое тело боли вернулось, чтобы сказать мне: «Ты думал, что одолел меня. Смотри. Я все еще здесь». Не исключаю также, что поле энергии, высвобожденной на сеансе, последовало за мной в ресторан и там прицепилось к человеку с подходящей частотой вибрации, так сказать, тяжелым телом боли.

Управляющий открыл дверь.

— Сейчас же уходите. Сейчас же уходите.

Человек на своем инвалидном кресле с электроприводом выкатился за дверь, оставив всех в оглушенном состоянии. Через минуту он

вернулся. Его тело боли еще не насытилось. Ему требовалось еще. Он наехал креслом на дверь и, изрыгая грязные ругательства, распахнул ее. Официантка попыталась помешать ему въехать в зал. Он включил привод каталки на полный вперед и прижал девушку к стене. Посетители вскочили с мест и пытались его оттащить. Крики, вопли, кромешный ад. Вскоре появился полицейский, и мужчина притих. Его попросили покинуть заведение и больше здесь не появляться. К счастью, официантка не пострадала, если, конечно, не считать синяков на ногах. Когда все закончилось, управляющий подошел к моему столику и как бы полушутя, но, возможно, интуитивно чувствуя какую-то связь, спросил:

— Это из-за вас?

## Тело боли в детях

Детские тела боли иногда проявляют себя в виде быстрой смены настроений или замкнутости. Ребенок делается угрюмым, отказывается вступать в контакт, может сидеть в углу, обнимать куклу или сосать палец. Они также проявляются в виде припадков рыдания или вспышек раздражения. Ребенок может закричать, упасть на пол или начать все крушить. Его неадекватные и взаимоисключающие желания или требования в состоянии легко активизировать тело боли, и тогда натиск развивающегося эго с целью добиться своего может стать очень сильным. Родители беспомощно, не понимая и не веря своим глазам, наблюдают за тем, как их маленький ангел в считанные секунды превращается в маленькое чудовище. «Откуда такое недовольство?» — удивляются они. В той или иной степени это выпавшая на долю ребенка часть коллективного тела боли, восходящего к самому истоку человеческого эго.

Но ребенок, возможно, уже впитал и боль, исходящую от тел боли родителей, поэтому родители видят в нем отражение того, что есть в них самих. Чувствительные дети находятся под особенно сильным воздействием родительского тела боли. Наблюдая безумную драму родителей, чувствительные дети испытывают невыносимую эмоциональную боль, и поэтому часто вырастают во взрослых с тяжелыми телами боли. Родителям, прячущим от детей свое тело боли, и убеждающим друг друга: «Мы не должны выяснять отношения на глазах у детей», не удастся их провести. Пока родители делают вид, будто мило и вежливо беседуют, весь дом наполняется негативной энергией. Подавляемые тела боли чрезвычайно токсичны, даже в большей мере, чем открытые, и этот психический яд впитывается детьми и становится вкладом в их собственное развивающееся тело боли.

Некоторые дети подсознательно узнают об эго и теле боли, просто живя со своими неосознанными родителями.

Одна женщина, у родителей которой были сильные эго и тяжелые тела боли, рассказывала мне, что часто, когда они ссорились и кричали друг на друга, она смотрела на них и, хотя любила обоих, говорила себе: «Это какие-то придурки. Как я вообще сюда попала?» В ней уже была осознанность, что так жить — безумие. Эта осознанность помогала ей уменьшить количество боли, впитанное от родителей.

Родители часто интересуются, как им быть с телом боли своих детей. Первый вопрос будет, разумеется, таким: как они поступают со своим? Признают ли его наличие у себя? Способны ли они при активизации тела боли оставаться присутствующими настолько, чтобы осознавать эту эмоцию на уровне чувств, — пока она еще не успела перейти в думанье, — и не стать «несчастливым»?

Когда ребенок подвергается атаке тела боли, вы немногим можете помочь, разве что сами останетесь в состоянии присутствия и не вовлечетесь в эмоциональное реагирование, от которого тело боли ребенка только получит подпитку. Тела боли бывают чрезвычайно драматизированы. Не покупайтесь на драму. Не принимайте ее слишком всерьез. Если тело боли ребенка активизировалось оттого, что его желание не было удовлетворено, не поддавайтесь его требованиям. В противном случае ребенок усвоит: «Чем я несчастней, тем больше у меня шансов получить желаемое». Это рецепт для получения функциональных расстройств в последующей жизни. Ваше нереагирование расстроит планы тела боли, которое, прежде чем затихнуть, еще какое-то время будет оставаться активным. К счастью, у детей подобные эпизоды, связанные с проявлением их тела боли, обычно короче, чем у взрослых.

Спустя некоторое время после того, как тело боли ребенка затихнет, или, может быть, на следующий день, вы можете поговорить с ним о случившемся. Только не *рассказывайте* ему о теле боли. Лучше задавайте вопросы. Например, спросите: «Что это было, что на тебя вчера нашло, когда ты никак не мог перестать кричать? Помнишь? На что это было похоже? У того, что на тебя нашло, есть какое-нибудь название? Нет? А если у этого было бы название, то какое? Если бы ты смог это увидеть, то как бы оно выглядело? Ты смог бы это нарисовать? Что с ним стало, когда оно ушло? Может быть, оно уснуло? Как ты думаешь, это может вернуться?»

Это всего лишь несколько ориентировочных вопросов. Они нацелены на то, чтобы пробудить в ребенке способность наблюдать и быть свидетелем, то есть быть в Присутствии. Они помогут ребенку разотождествиться с телом боли. Вы также можете на языке ребенка поговорить с ним о своем теле боли. В следующий раз, когда его тело боли вернется и захватит его, спросите: «Оно возвращается, да?» Для его описания пользуйтесь теми же словами, какими пользовался ребенок, когда вы с ним об этом разговаривали. Направьте его внимание на то, что он *чувствует* и на что это похоже. Пусть ваше отношение будет проявлением интереса и любопытства, а не актом критики и порицания.

Вряд ли это тотчас же остановит его тело боли. Оно будет проявляться в том, что ребенок может вас и не слушать, тем не менее, на заднем плане его сознания будет сохраняться некоторый уровень осознанности, даже если его тело боли и останется в активном состоянии. После нескольких инцидентов осознанность в нем вырастет и окрепнет, а тело боли ослабнет. Ребенок будет расти в Присутствии. Однажды вы обнаружите, что он указывает вам на ваше собственное тело боли и говорит, что оно вас захватило.

## Состояние несчастья

Не всякое чувство несчастья исходит из тела боли. Некоторые из подобных состояний — это новый слой несчастья, появляющийся в периоды выпадения из сонастроенности с настоящим моментом, когда момент Сейчас так или иначе отрицается. Когда ты признаешь, что настоящий момент всегда есть и поэтому измениться не может, ты начинаешь вносить в него свое бескомпромиссное внутреннее «да», и тем самым перестаешь преумножать несчастье. Причем это происходит без внутреннего сопротивления, и ты вдруг обнаруживаешь, что тебя вдохновляет сама Жизнь.

Глубина состояния несчастья, в котором находится тело боли, всегда несоразмерна видимой причине. Другими словами, это избыточная реакция. Так оно распознается — хотя обычно не теми, кто от него страдает, будучи им захваченными. Человек с тяжелым телом боли быстро находит повод расстроиться, разозлиться, обидеться, опечалиться или испугаться. Относительные мелочи, по поводу которых другой бы с улыбкой пожал плечами или вовсе не заметил, практически гарантированно вызывают у него сильное чувство несчастья. Сами эти пустяки, разумеется, не являются истинными причинами, а лишь выполняют роль спусковых крючков. Они возвращают к жизни старую аккумулярованную эмоцию. Затем эта эмоция перемещается в голову, отдает свою энергию эготипическим ментальным структурам и усиливает их.

Тело боли и эго — близкие родственники. Они нуждаются друг в друге. Вызвавшее боль событие или ситуация воспринимается и интерпретируется сквозь фильтры глубоко эмоционального эго, и на основе этой интерпретации строится ответная реакция. При этом роль и смысл самой ситуации или события полностью искажается. Ты смотришь на настоящее глазами эмоционального прошлого, живущего в тебе. Другими словами, то, что ты видишь, находится не в событии или ситуации, а в тебе. Или может быть и в них, но твоя реакция это искажение усиливает. Возникшая реакция и ее усиление есть то, чего хочет и ищет тело боли, его пища.

Человек, захваченный тяжелым телом боли, зачастую не может выйти за пределы своих искаженных интерпретаций пережитого, за пределы своего нагруженного тяжелыми эмоциями «жизненного опыта». Чем больше в пережитом негативных эмоций, тем тяжелее и устойчивее они становятся. И поэтому само пережитое не распознается как прошлый опыт, а принимается за реальность. Если ты полностью захвачен движением мысли и сопутствующей ей эмоцией, то выйти из такого процесса невозможно, потому что ты даже не догадываешься, что помимо них есть что-то еще. Ты захвачен сюжетом собственного кинофильма или сна, застрял в самосотворенном аду. Для тебя это реальность, и никакая другая не представляется возможной. А твоя реакция — это единственно возможная реакция.

## Разрушение отождествления с телом боли

Человек с сильным и активным телом боли распространяет вокруг себя определенную энергию, которую окружающие воспринимают как чрезвычайно неприятную. При встрече с таким человеком одни люди испытывают желание немедленно избавиться от его присутствия или до минимума сократить с ним общение. Они чувствуют, как его тело боли их отталкивает. Другие чувствуют по отношению к нему прилив агрессии. Они могут нагрубить ему или даже атаковать вербально, а иногда и физически. Это означает, что в них самих есть что-то резонирующее с его телом боли. Это их собственное тело боли.

Не удивительно, что люди с тяжелыми и часто активными телами боли нередко попадают в конфликтные ситуации. Разумеется, иногда они же сами эти ситуации и провоцируют. Но в остальное время могут фактически бездействовать. Той негативности, что они вокруг себя распространяют, оказывается достаточно, чтобы разбудить в ком-нибудь тело боли, притянуть к себе враждебные чувства и породить конфликт. Чтобы избежать реагирования при встрече с человеком с активным телом боли, требуется сохранять высокую степень Присутствия. Если ты способен оставаться присутствующим, то твое Присутствие может позволить другому человеку разотождествиться со своим телом боли и таким образом помочь ему пережить чудо внезапного пробуждения. Хотя такое пробуждение может быть и кратким, но оно запускает сам процесс пробуждения.

Один из подобных случаев, чему я был свидетелем, произошел много лет назад. Около одиннадцати вечера мне в дверь позвонили. В домофоне раздался голос моей соседки Этель:

— Нам надо поговорить. Это очень важно. Пожалуйста, впусти меня.

Этель была интеллигентной и в высшей степени образованной женщиной средних лет. Также у нее было сильное эго и тяжелое тело боли. Еще подростком ей удалось уехать из нацистской Германии, но многие ее близкие погибли в концлагерях.

Этель села на диван, она была возбуждена, у нее тряслись руки. Из принесенной с собой папки она достала письма и документы и разложила их на диване и на полу. Неожиданно внутри всего своего тела я почувствовал что-то странное, словно регулятор яркости повернули на полную мощность. Мне не оставалось ничего другого, как оставаться открытым, бдительным и в высшей степени присутствующим, — присутствующим каждой клеточкой тела. Я смотрел на нее без каких-либо мыслей или суждений и в молчании слушал, не давая никакого ментального комментария. Она открыла рот, и обрушился поток слов.

— Сегодня они прислали мне еще одно письмо. Оно меня убивает. Они затевают против меня вендетту. Вы должны мне помочь. Нам с вами нужно вместе сражаться против них. Их бесхребетные юристы ничего не могут сделать. У меня отнимут дом. Они угрожают мне выселением.

Выяснилось, что Этель отказалась платить за услуги, поскольку управляющий собственностью не произвел у нее какой-то ремонт. В свою очередь они пригрозили ей судом.

Этель говорила минут десять или около того. Я сидел, смотрел и слушал. Внезапно она замолчала, окинула взглядом разложенные всюду бумаги, словно только что очнулась от сновидения. И сделалась спокойной и печальной:

— Это ведь совсем не важно, правда?

— Да. Неважно, — сказал я. Этель тихо посидела еще пару минут, потом собрала бумаги и ушла. На следующее утро она остановила меня на улице и посмотрела на меня несколько подозрительно:

— Что вы со мной сделали? Прошлой ночью я впервые за много лет хорошо спала. Я спала как ребенок.

Она думала, что это я «с ней что-то сделал», но я ничего не делал. Вернее было бы спросить, чего я не сделал. Я не стал реагировать, не засвидетельствовал реальность ее истории, не подбросил ее уму новых идей и мыслей, а телу боли — новых эмоций. Я позволил ей переживать то, что она переживала в тот момент, а сила этого позволения была в том, чтобы не мешать и ничего не делать. Быть присутствующим — это бесконечно сильнее слов и действий, хотя состояние присутствия и может послужить импульсом к тому, чтобы что-то сказать или сделать.

Происшедшее с ней еще не было устойчивым сдвигом, но проблеском того, что, возможно, уже жило в ней самой. В дзен такой проблеск называется *сатори*. Сатори — это момент Присутствия, короткий выход из голоса в голове, из мыслительного процесса и его отражения в теле в виде эмоции. Это появление внутреннего пространства, простора там, где до этого был шум, гам и беспорядок мыслей и хаотичных эмоций.

Думающий разум не может понять Присутствие, и поэтому зачастую толкует его неверно. Он будет твердить, что ты стал безразличным, отстраненным, что в тебе нет сострадания, что ты ведешь себя так, будто тебя это не касается. Истина в том, что это тебя касается, но на гораздо более глубоком уровне, чем уровень мыслей и эмоций. Фактически только на этом уровне приходит способность идти вместе, истинная сопричастность, истинная соединенность, выходящая далеко за пределы того, чтобы это тебя просто касалось. В спокойствии Присутствия ты чувствуешь единую не имеющую формы суть, которая есть и в тебе, и в другом. Знание, что ты и другой — одно целое, и есть истинная любовь, истинная забота, истинное сочувствие.

## «Спусковые крючки»

Некоторые тела боли реагируют только на определенный вид «спусковых крючков» или ситуаций, обычно резонирующих с определенным видом пережитой в прошлом эмоциональной боли. Например, если ребенок растет с родителями, для которых источником частых драм и конфликтов являются финансовые проблемы, он может впитать родительский страх, связанный с деньгами, и развить тело боли, включающееся всякий раз, когда бы дело ни коснулось финансовых



вопросов. Ребенок, став взрослым, расстраивается и злится даже по поводу небольших и несущественных денежных сумм. За его расстройством и злостью стоят вопросы выживания и сильный страх. Я встречал духовных, точнее относительно осознанных людей, начинавших кричать и бросать обвинения сразу, стоило им только снять телефонную трубку для разговора с биржевым брокером или агентом по продаже недвижимости. Точно так же, как на каждой пачке сигарет есть предупреждение о вреде здоровью, возможно, было бы целесообразным на каждой банкноте и банковском документе печатать предупреждение: «Деньги могут активизировать тело боли и приводить вас в состояние полной неосознанности».

Тот, кто в детстве был лишен родительской заботы или оставлен одним или обоими родителями, скорее всего, развил в себе тело боли, которое будет запускаться в любой ситуации, резонирующей с исходной болью, пережитой в результате того, что его бросили. Друг, опоздавший на пять минут, чтобы отвезти его в аэропорт, или супруг, поздно вернувшийся домой, могут быть причиной нешуточной атаки тела боли. Если супруг уходит или умирает, эмоциональная боль, переживаемая таким человеком, выходит далеко за рамки, обычные для подобных ситуаций. Это может быть мучительная, долгая, сокрушительная депрессия или навязчивое состояние гнева.

Женщина, в детстве подвергавшаяся насилию со стороны отца, имеет шанс обнаружить, что ее тело боли легко активизируется при любых близких отношениях с мужчиной. С другой стороны, эмоция, пробуждающая ее тело боли, может притянуть ее к такому мужчине, чье тело боли похоже на тело боли ее отца. Не исключено, что ее тело боли испытывает магнетическое притяжение к тому, кто его чувствует, чтобы получить от него еще больше той же боли. Такая боль иногда ошибочно принимается за влюбленность.

Мужчина, в детстве бывший нежеланным ребенком, которому мать не давала ни любви, ни элементарной заботы и внимания, развивает в себе тяжелое амбивалентное тело боли. Оно состоит из сильного неутоленного стремления получить любовь и внимание матери, и в то же время — сильной ненависти к ней за отказ в том, в чем он так отчаянно нуждался. Когда он становится взрослым, почти любая женщина может активизировать потребность его тела боли, являющегося, по сути, формой эмоциональной боли, и это будет проявляться как наркотическая привязанность к тому, чтобы «покорять и соблазнять» едва ли не каждую встречную женщину и таким путем получить женскую любовь и внимание, которых его тело боли так страстно жаждет. Он становится совершенным мастером оболъщения, но едва отношения становятся близкими, или если наступление не имеет успеха, гнев его тела боли по отношению к матери выходит на первый план и блокирует отношения.

Когда ты научишься обнаруживать свое тело боли и видеть, как оно включается, тогда быстро научишься видеть и наиболее характерные «спусковые крючки», которые его пробуждают и активизируют, будь то ситуация или чьи-то конкретные слова или поступки. При появлении этих «спусковых крючков» ты будешь сразу их узнавать и входить в состояние повышенной бдительности. Помимо этого, ты на секунду-другую будешь замечать появление эмоциональной реакции, которая есть не что иное, как поднимающее голову тело боли, но, сохраняя состояние бдительного Присутствия, ты не станешь с ним

отождествляться, а значит, оно не сможет тебя захватить и превратиться в голос у тебя в голове. Если в это время рядом будет твой партнер, ты можешь сказать ему: «То, что ты сейчас сказал (или сделал), разбудило мое тело боли». Договоритесь с партнером сразу же говорить друг другу, если только что сказанное или сделанное разбудило твое или его тело боли. Таким образом, тело боли больше не сможет обновлять себя при помощи драмы в отношениях и вместо того, чтобы ввергать вас в неосознанность, будет помогать вам становиться полностью присутствующими.

Если в момент пробуждения тела боли ты будешь в состоянии Присутствия, то всякий раз некоторая часть негативной энергии сгорит и трансмутирует в него. Остальное тело боли будет прятаться назад и ждать нового подходящего случая, иначе говоря, ловить момент, когда ты снова станешь менее осознанным. Наилучшая возможность для тела боли встать во весь рост наступает тогда, когда ты теряешь Присутствие — возможно, после нескольких порций алкоголя, или во время просмотра какого-нибудь фильма со сценами насилия. Такая тонкая негативная эмоция, как раздражение или тревога, также может послужить дверью для возвращения тела боли. Телу боли нужна твоя неосознанность. Оно не выносит света Присутствия.

## Тело боли как пробуждающий фактор

На первый взгляд может показаться, что тело боли является наибольшим препятствием для появления у человечества нового сознания. Оно оккупирует ум, управляет мышлением и искажает его, подрывает твои отношения и ощущается как темная туча, захватившая все твое энергетическое поле. Духовно говоря, оно старается сделать тебя неосознанным, что означает — полное отождествление с умом и эмоциями. Оно заставляет тебя реагировать, говорить и делать вещи, усиливающие состояние несчастья как в тебе самом, так и во всем мире.

По мере углубления состояния несчастья процесс разрушения твоей жизни ускоряется. Возможно, тело, будучи больше не в силах выдерживать такой стресс, «придумает» себе какую-нибудь болезнь или иное функциональное расстройство. С тобой может произойти несчастный случай, или ты влипнешь в какую-нибудь тяжелую и драматичную конфликтную ситуацию, вызванную желанием тела боли, чтобы случилось что-нибудь плохое, или станешь преступником и совершишь физическое насилие. Или всего этого окажется слишком много, и ты больше не сможешь жить с собой несчастным. Тело боли, конечно же, является частью этого ложного «себя».

Когда бы тело боли тебя ни захватило, когда бы ни случилось так, что ты не распознал его и не понял, что это оно и есть, оно тут же становится частью твоего эго. Все, с чем ты отождествляешься, становится твоим эго. Тело боли — это одна из самых сильных вещей, с какими эго может отождествиться, просто потому, что тело боли нуждается в эго, чтобы обновляться с его помощью. Однако в тех случаях, когда тело боли становится настолько тяжелым, что эготипические структуры уже не усиливаются и не укрепляются через

него, а, напротив, расшатываются и распадаются под воздействием непрерывных, бешеных атак его энергетического поля, этот порочный союз, в конечном итоге, рушится. Точно так же, как какое-нибудь электронное устройство, питающееся электрическим током, может от него же и сгореть, если ток будет слишком большим.

Люди с сильными телами боли зачастую достигают точки, где чувствуют, что жизнь стала невыносимой, и они больше не в силах принимать новую боль, выносить новую драму. Одна женщина выразила это очень прямо и просто, сказав, что она «сыта по горло несчастьем». Некоторые могут почувствовать, как это было со мной, что больше не в силах жить сами с собой. Тогда их главным приоритетом становится внутренний покой. Острая эмоциональная боль подталкивает их и заставляет разотождествиться с содержимым ума и ментально-эмоциональными структурами, порождающими и закрепляющими образ «меня несчастного». Тогда такие люди приходят к знанию, что ни их злосчастная история, ни переживаемая эмоция, не являются тем, кто они есть. Они осознают, что сами являются знанием, а не тем, что познано. Тело боли уже не ввергает их в неосознанность, а становится пробуждающим фактором, решающим фактором, вталкивающим их в состояние Присутствия.

Однако в результате беспрецедентного притока осознанности на нашей планете, свидетелями которого мы с вами сегодня являемся, многим людям для разотождествления с телом боли уже нет нужды проходить через глубокое и острое страдание. Как только они замечают, что соскальзывают обратно в дисфункциональное состояние, то становятся способными сделать *выбор* — уйти от отождествления с мышлением и эмоциями и войти в состояние Присутствия. Они перестают сопротивляться, становятся спокойными, внимательными и бдительными, становятся одним целым с тем, что есть, внутри и снаружи.

Следующий шаг в эволюции человека не является неизбежным, но впервые в истории нашей планеты он может стать осознанным выбором. Кто делает этот выбор? Ты. А кто ты? Ты — сознание, начинающее осознавать самое себя.

## Избавление от тела боли

Люди часто задают вопрос: «Сколько времени нужно, чтобы освободиться от тела боли?». Ответ, разумеется, будет такой: это зависит как от плотности индивидуального тела боли, так и от интенсивности состояния Присутствия, зарождающегося в конкретном человеке. Но страдание, навлекаемое тобой на себя и окружающих, вызвано не самим телом боли, а отождествлением с ним. Не само тело боли, а отождествление с ним снова и снова заставляет тебя давать волю прошлому и удерживает тебя в состоянии неосознанности. Поэтому более важным был бы вопрос: «Сколько времени нужно на то, чтобы освободиться от отождествления с телом боли?»

А ответ такой: на это не нужно времени. Когда тело боли активизируется, знай: то, что ты чувствуешь — это твое тело боли.

Знание этого — вот все, что нужно, чтобы сломать свое отождествление с ним. И когда отождествление с ним уменьшается, начинается трансмутация. Это знание предупреждает возвращение старых эмоций и переход их в голову, предотвращает как захват телом боли твоего внутреннего диалога, так и контроль над твоими поступками и взаимодействием с окружающими. Это значит, что тело боли теряет возможность использовать тебя и обновляться через тебя. Старые эмоции еще какое-то время будут в тебе жить и периодически возникать. Они могут все еще обманывать тебя и снова вводить в отождествление с ними, тем самым, заслоняя это знание, но это ненадолго. Если ты не проецируешь старую эмоцию на ситуацию, значит, прямо наблюдаешь ее в себе. Это может быть неприятно, но не смертельно. Твое Присутствие больше, чем эмоция, поэтому способно вместить ее. Эмоция — это не ты.

Когда ты чувствуешь тело боли, не совершай ошибку — не думай, будто с тобой что-то не так. Это любит превращаться в проблему. За осознанием этого должно следовать принятие. Если принятия нет, то заслонить это знание может все что угодно. Принятие означает, что ты позволяешь себе чувствовать все, что ты чувствуешь в данный момент. Это часть «есть-ности» Настоящего Moments. Ты не можешь спорить с тем, *что есть*. Вернее, можешь, конечно, но когда ты с этим споришь, ты страдаешь. Через принятие ты позволяешь себе быть тем, кто ты есть: бескрайним простором. Ты становишься целым. Ты больше не фрагмент, каким себя видит эго. Проявляется твоя истинная суть, единая с природой Бога.

Иисус указывал на это, говоря: «Итак, будьте целыми, как цел Отец ваш Небесный». «Будьте совершенны» из Нового Завета — это неправильный перевод исходного греческого слова, означающего «целый». Иначе говоря, это значит, что тебе не нужно становиться целым, но нужно *быть* тем, кто ты уже есть — с телом боли или без него.

## Отыскание истинного себя

“*Gnothi Seauton*” — «Познай Себя». Эти слова были начертаны над входом в храм Аполлона в Дельфах, местопребывания священного Оракула. В Древней Греции люди приходили к Оракулу в надежде узнать, какая им уготована судьба или что делать в определенной ситуации. Скорее всего, большинство входящих в храм читали эти слова, не понимая, что они указывают на гораздо более глубокую истину, чем та, о какой им, вероятно, мог поведать Оракул. Они не могли понять ни того, сколь великим было это откровение, ни того, сколь точную и важную информацию получили. Возможно, они также не смогли осознать, что, каким бы великим ни было ниспосланное на них откровение и какой бы точной ни была полученная информация, это не спасет их от дальнейшего несчастья и самосотворенного страдания, если они не сумеют увидеть истину, заключенную в этом афоризме — Познай Себя. Эти слова означают следующее — прежде чем о чем-либо спрашивать, сначала задай себе ключевой и самый главный вопрос своей жизни: Кто Я Такой?

Неосознанные люди — а очень многие, однажды попав в ловушку эго, потом на протяжении всей жизни остаются неосознанными — быстро скажут тебе, кто они такие: назовут свое имя, место жительства, расскажут свою биографию, опишут внешний вид или состояние своего тела и назовут все остальное, с чем себя отождествляют. Часть из них могут показаться более развитыми, потому что скажут тебе, что считают себя бессмертной душой или божественным духом. Но в самом ли деле они знают себя? Или просто добавили к содержимому своего ума какую-нибудь броскую и привлекательную духовную концепцию? Знание себя идет намного глубже, чем заимствование набора идей или убеждений. Духовные идеи и убеждения могут быть в лучшем случае вспомогательными указателями, но сами по себе они редко имеют какую-либо силу, способную растворить прочно устоявшиеся стержневые понятия о том, кто ты, по-твоему, есть. Эти концепции являются частью обусловленности человеческого ума. Глубокое знание себя не имеет ничего общего ни с какими идеями, которые носят у тебя в голове. Знать себя — означает быть укорененным в Сущем, а не заблудившимся в уме.

## Кто ты, по-твоему, есть?

Твое чувство того, кто ты есть, определяет то, что ты воспринимаешь как свои потребности, а также то, что для тебя в жизни значимо — а у того, что для тебя значимо, есть сила, чтобы огорчать и беспокоить тебя. Ты можешь использовать это в качестве критерия, насколько глубоко себя знаешь. Значимое для тебя — это совсем не обязательно твои слова и убеждения, а то, на что указывают твои действия и реакции как на важное и серьезное для тебя. Поэтому задай себе вопрос: что меня расстраивает и беспокоит? Если малозначительные вещи имеют силу беспокоить тебя, то тот, кто ты, по-твоему, есть — это малозначительность. Это твое бессознательное убеждение. Что такое малозначительные вещи? В конечном итоге любая вещь — малозначительна, поскольку все преходяще.

Ты можешь говорить: «Я знаю, что я — бессмертный дух», или «Я устал от этого безумного мира, и все, что я хочу, — это покоя», — пока не зазвонит телефон. Плохие вести: биржевой рынок рухнул; дело может провалиться; угнали машину; приехала теща; путешествие отменяется; контракт сорван; от тебя ушел партнер; они требуют еще денег; они говорят, что это твоя ошибка. Внезапная волна гнева, беспокойства, тревоги. У тебя в голосе появляется резкость и жесткость: «Я больше не могу все это выдерживать». Ты обвиняешь и судишь, нападаешь, защищаешься или оправдываешься — и все это происходит на автопилоте. Что-то со всей очевидностью становится для тебя важнее внутреннего покоя, о котором мгновение назад ты сказал, что это все, чего ты хочешь, и в придачу ко всему этому ты уже больше не бессмертный дух. Дело, деньги, потеря или угроза потери оказались важнее. Для кого? Для бессмертного духа, каким, как ты говоришь, ты являешься? Нет, для «меня», маленького «я», ищущего безопасности или собственной реализации в преходящих вещах, тревожащегося и злящегося, что не смогло их там найти. Ну, теперь ты знаешь, кто ты на самом деле.

Если покой — это то, чего ты в действительности хочешь, тогда ты выберешь покой. Если покой значит для тебя больше, чем что-либо еще, и если ты на самом деле знаешь себя как дух, а не как маленькое «я», то встречаясь с провоцирующими людьми или ситуациями, ты будешь оставаться непротиводействующим и абсолютно бдительным. Ты будешь немедленно принимать ситуацию, и тем самым сливаться с ней в одно, а не отделяться от нее. Тогда отклик придет из твоей бдительности. Откликаться будет то, кто ты есть (сознание), — а не то, кем ты себя считаешь (маленькое «я»). Ты будешь сильным и эффективным, и не станешь превращать во врага ни человека, ни ситуацию.

Мир постоянно дает тебе возможность убедиться, что ты не можешь долго обманываться насчет того, кто ты, по-твоему, есть, показывая тебе, что для тебя действительно значимо. Твои реакции на людей и ситуации, особенно когда они становятся вызывающими, являются хорошим показателем того, насколько глубоко ты себя знаешь.

Чем более ограничено твое видение себя, чем уже оно и эготипичней, тем больше и в других ты будешь видеть эготипических ограничений, неосознанности, тем больше будешь на них

фокусироваться и реагировать. Их «недостатки» — или то, что ты воспринимаешь как недостатки — становятся для тебя их личными качествами. Это значит, что ты будешь видеть в них только эго, и тем самым укреплять эго в себе. Вместо того чтобы смотреть «сквозь» эго окружающих, ты смотришь «на» эго. А кто смотрит на эго? Эго в тебе.

Глубоко неосознанные люди видят свое эго через его отражение в окружающих. Когда понимаешь, что вещи, на которые ты реагируешь в других, есть также и в тебе (а иногда только в тебе), ты начинаешь осознавать собственное эго. На этой стадии ты также можешь начать понимать, что делал другим то, что, как сам полагал, они делают тебе. Ты перестаешь считать себя жертвой.

Ты не эго, однако обретение способности осознавать эго в себе еще не означает, что ты знаешь, кто ты есть, — ты знаешь, кем ты *не являешься*. Но только через это знание устраняется величайшее препятствие к знанию того, кто ты есть на самом деле.

Никто не может сказать тебе, кто ты есть. Это будет лишь еще одна концепция, так что она тебя не изменит. *Тому, кто ты есть*, не нужно никаких убеждений. Фактически любое убеждение — это очередное препятствие. Для этого даже не требуется твоего понимания, поскольку ты уже есть тот, кто ты есть. Но в отсутствие этого понимания тот, кто ты есть, не проливает свой свет на этот мир. Он остается в непроявленном, твоем истинном Доме. Тогда ты похож на нищего, не знающего, что на его банковском счету лежит сто миллионов долларов, и чье богатство вследствие этого незнания остается непроявленным потенциалом.

## Изобилие

То, кем ты, по-твоему, являешься, также тесно связано с твоим восприятием того, как другие ведут себя с тобой. Многие жалуются, что с ними обходятся недостаточно хорошо: «Меня не уважают, на меня не обращают внимания, меня не хвалят, не благодарят, не признают. Со мной не считаются». А в добром к себе отношении они подозревают какую-то скрытую мотивацию и думают: «Окружающие хотят мной манипулировать, хотят меня использовать. Меня никто не любит».

Они считают себя «нуждающимся маленьким “я”», чьи потребности никогда не удовлетворяются. Эта основная ошибка восприятия того, кто они есть, вызывает функциональное нарушение во всем, что касается их отношений. Они убеждены, что им нечего отдать, и что мир или окружающие отказывают им в том, в чем они нуждаются. Вся их действительность базируется на ложном чувстве того, кто они есть. Это блокирует все ситуации, отравляет любые отношения. Если мысль о недостатке — будь то деньги, признание или любовь — стала частью того, кто ты, по-твоему, есть, ты всегда будешь ощущать нехватку. Вместо того чтобы чувствовать благодарность за то доброе, что уже есть в твоей жизни, ты видишь только нехватку. На самом деле, если ты считаешь, что мир тебе отказывает, это значит, что ты отказываешь миру. Ты отказываешь ему, потому что глубоко внутри считаешь себя маленьким, которому нечего отдать.

В течение двух недель попрактикуй следующее и понаблюдай, как это изменит твою жизнь: когда тебе кажется, что люди отказывают тебе — в похвале, высокой оценке, помощи, любящей заботе и так далее, — дай им это. У тебя этого нет? Тогда просто действуй, как будто это у тебя есть, и это придет. И вскоре после того, как начнешь отдавать, ты начнешь получать. Ты не можешь получить то, чего не отдаешь. Исходящий поток определяет входящий. Думая, что мир тебе в чем-то отказывает, знай, что в действительности это у тебя уже есть, но пока ты сам не позволишь этому истечь наружу, ты даже не сможешь узнать, что оно у тебя есть. Это и есть изобилие. Закон о том, что исходящий поток определяет входящий, выражен Иисусом в его сильнейшей образной фразе: «Давайте, и дастся вам: мерою доброю, утрясенною, нагнетенною и переполненною отсыплют вам в лоно ваше; ибо, какою мерою мерите, такую же отмерится и вам».

Источник изобилия находится не вне тебя. Это часть того, кто ты есть. Однако начни с благодарности и признания изобилия, имеющегося снаружи. Узри полноту жизни во всем, что тебя окружает. Почувствуй своей кожей тепло солнца, полюбуйся цветами, выставленными за стены цветочного магазина, откуси от сочного плода или промокни до нитки, пропитавшись богатством падающей с неба воды. Полнота жизни — на каждом шагу. Благодарность этому окружающему тебя изобилию пробуждает то изобилие, что дремлет внутри тебя. Выпусти его, позволь ему истекать. Когда ты улыбаешься незнакомцу, происходит небольшой выход энергии. Ты отдаешь. Почаще задавай себе вопрос: «Что я могу здесь отдать; как я могу послужить этому человеку, этой ситуации?» Тебе ничем не нужно владеть, чтобы чувствовать себя изобильным, хотя если ты постоянно чувствуешь себя изобильным, вещи почти обязательно к тебе придут. Изобилие приходит только к тем, у кого оно уже есть. Это кажется почти несправедливым, но это так. И изобилие, и нехватка — это внутренние состояния, проявляющиеся в твоей реальности. Иисус выразил это так: «Ибо, кто имеет, тому дано будет, а кто не имеет, у того отнимется и то, что имеет».

## Знание себя и знание о себе

Ты можешь не хотеть узнать себя из страха перед тем, что увидишь. Многие люди втайне боятся узнать, — а вдруг они плохие? Но ничто из того, что ты можешь о себе узнать, не есть ты. Ничто из того, что ты уже знаешь о себе, тоже не является тобой.

В то время как одни не хотят выяснять, кто они есть, потому что боятся этого, другие в отношении себя испытывают жадное любопытство и хотят открыть все больше и больше. Ты можешь быть настолько очарован собой, что долгие годы потратишь на психоанализ, будешь копать в каждой мелочи детства, раскрывать секреты своих страхов и желаний и находить в структуре своей личности и характера все новые и более сложные слои. Лет через десять врач устанет от тебя и твоей истории и скажет тебе, что анализ завершен. Может статься, он пошлет тебя подальше вместе с твоим досье в пять тысяч страниц: «Это все — о вас. Это то, кто вы есть». Когда ты притащишь эту тяжелую



папку домой, первоначальное удовлетворение от получения последних знаний о себе быстро сменится чувством незавершенности и затаенного подозрения, что у того, кто ты есть, должно быть что-то еще. И действительно, там есть кое-что еще — не в количественном аспекте, а в качественном, не в самих фактах, а в их глубине. Нет ничего плохого ни в психоанализе, ни в том, чтобы что-то открыть в своем прошлом, если ты не принимаешь знание *о* себе за знание себя. Досье в пять тысяч страниц — это *о* тебе: это содержимое твоего ума, обусловленное прошлым. Все, что ты узнаешь при помощи психоанализа или самонаблюдения — это *о* тебе. Это не ты. Это содержимое — не суть. Выход за пределы эго — это выход за пределы содержимого. Знать себя — это быть собой, а быть собой — значит перестать отождествляться с содержимым.

Большинство людей определяют себя через содержание своей жизни. Все, что ты воспринимаешь, ощущаешь, делаешь, думаешь или чувствуешь — это содержимое. Содержимое — это то, что целиком притягивает внимание большинства людей и является тем, с чем они отождествляются. Когда ты вслух или про себя думаешь или говоришь «моя жизнь», то подразумеваешь не ту жизнь, которой сам *являешься*, а ту жизнь, которую *имеешь*, или якобы имеешь. Ты имеешь в виду содержимое — свой возраст, состояние здоровья, взаимоотношения, финансовое положение, работу и жизненную ситуацию, а также свое ментально-эмоциональное состояние. Все внутренние и внешние обстоятельства твоей жизни, твое прошлое и будущее, принадлежат области содержимого, так же как и события, проще говоря — все, что происходит.

Что же есть еще, кроме содержимого? То, что позволяет этому содержимому быть — внутреннее пространство сознания.

## Хаос и высший порядок

Если ты знаешь себя только через содержимое, то также будешь полагать, будто знаешь, что для тебя хорошо и что плохо. Ты различаешь события по признакам «хорошо для меня» и «плохо для меня». Это фрагментарное восприятие целостности жизни, где все взаимосвязано, каждое событие имеет свое необходимое место и функцию внутри тотальности. Тотальность — больше внешнего вида вещей, больше общей суммы ее частей, больше того, что содержит в себе твоя жизнь или весь мир.

За кажущейся случайной и хаотичной последовательностью событий, происходящих в нашей жизни или в мире, таится нераскрытый высший порядок и цель. Это прекрасно выражено в дзенском изречении: «Падает снег, каждая снежинка на своем месте». Мы не можем постичь этот высший порядок посредством думанья о нем, потому что все, что мы о нем думаем, — это содержимое, тогда как более высокий порядок исходит из не имеющего формы мира сознания, из вселенского разума. Но мы можем на мгновение увидеть его и даже более того — сонастроиться с ним, а значит — быть осознанными участниками раскрытия и осуществления этой высшей цели.

Если мы зайдем в лес, где не ступала нога человека, наш думающий ум будет видеть вокруг лишь беспорядок и хаос. Он не сможет отделить хорошее от плохого, жизнь от смерти, поскольку новая жизнь растет и пробивается повсюду прямо из преющей и распадающейся материи. Только когда мы становимся достаточно спокойными внутри, а шумный поток мыслей отходит в сторону, мы начинаем осознавать, что в этом есть своя скрытая гармония, святость, высший порядок, когда всякая вещь находится на своем месте и не может быть как-то иначе, чем есть. В ландшафтном парке ум чувствует себя комфортней, потому что парк создан путем рационального планирования — он не вырос естественным образом. В нем есть понятный уму порядок. В лесу же царит порядок, непонятный уму и кажущийся хаосом. Этот порядок находится за пределами ментальных категорий хорошего и плохого. Ты не сможешь понять его посредством думанья, но можешь почувствовать, — стоит только отпустить мысли, стать спокойным и бдительным и не пытаться понять его или объяснить. Только тогда ты начнешь осознавать святость этого леса. Чувствуя эту скрытую гармонию, эту святость, ты понимаешь, что не отделен от него, а когда понимаешь это, то становишься его сознательной составляющей. Так природа может помочь тебе сонастроиться с целостностью жизни.

## Хорошее и плохое

На каком-то этапе жизни большинство людей начинают осознавать, что есть не только рождение, рост, хорошее здоровье, удовольствие и победа, но и потеря, и неудача, и болезнь, и старость, и распад, и боль, и смерть. Обычно они обозначают это как «хорошее» и «плохое», порядок и беспорядок. «Смысл» жизни люди также обычно ассоциируют с тем, что называют «хорошим», однако этому хорошему постоянно угрожает уничтожение, срыв, расстройство; ему угрожает обесмысливание и «плохое». Тогда любые объяснения и оправдания оказываются несостоятельными, и жизнь теряет смысл. Все равно беспорядок рано или поздно неожиданно-негаданно вторгается в жизнь любого человека, независимо от того, сколько у него страховых полисов. Он может прийти в форме утраты или несчастного случая, болезни или потери способностей, старости или смерти. Однако вторжение в жизнь человека беспорядка и как следствие обвал смысла, найденного когда-то при помощи ума, может открыть дверь в высший порядок.

«Ибо мудрость мира сего есть безумие пред Богом», говорится в Библии (1-е Коринфянам, 3:19). Что такое мудрость мира сего? Движение мыслей и смысл, определяемый исключительно посредством думанья.

Думанье сортирует ситуации или события и делает их обособленными. Оно называет их или хорошими, или плохими, словно они могут существовать сами по себе. Если ты чрезмерно полагаешься на мышление, то твоя реальность становится фрагментарной. Эта фрагментация — иллюзия, кажущаяся очень даже реальной, пока ты у нее в ловушке. Тем не менее, Вселенная — это незримое целое, где все взаимосвязано и нет ничего обособленного.

Глубокая взаимосвязанность всех вещей и событий подразумевает, что умственные ярлыки «хороший» и «плохой», в конечном счете, иллюзорны. Они имеют ограниченную перспективу и поэтому верны только относительно и временно. Хорошей иллюстрацией этого является рассказ о том, как один мудрый человек выиграл в лотерею дорогую машину. Члены семьи и друзья были рады за него, и пришли отпраздновать это событие. «Как здорово! — говорили они. — Тебе так повезло». Человек улыбнулся и сказал: «Возможно». Несколько недель он наслаждался ездой. Однажды какой-то автомобиль, за рулем которого был пьяный водитель, на перекрестке врезался в его новую машину, и мужчина с тяжелыми травмами попал в больницу. Члены семьи и друзья пришли навестить его и говорили: «Да, тебе действительно не повезло». Человек снова улыбнулся и сказал: «Возможно». Ночью, пока он лежал в больнице, случился обвал, и его дом рухнул в море. На следующий день друзья и члены семьи снова пришли и говорят: «Как тебе повезло, что ты оказался в больнице». Он снова сказал: «Возможно».

Здесь слово «возможно» означает отказ выносить суждения по поводу происходящего. Вместо этого он принимает происходящее, и через принятие входит в состояние сонастроенности с высшим порядком. Он знает, что ум зачастую не способен понять, какое место или цель в переплетениях целого имеет кажущееся случайным событие. Но случайных событий не бывает, так же как не бывает и того, чтобы они происходили сами по себе, обособленно. Атомы, составляющие твое тело, когда-то были выкованы внутри звезд, а причины даже для самого незначительного события поистине бесчисленны и самым непостижимым образом связаны с целым. Если бы ты захотел проследить в обратном порядке причину любого события, тебе пришлось бы пройти весь путь до начала сотворения мира. Космос не хаотичен. Само слово «космос» означает порядок. Но это не тот порядок, что доступен пониманию человеческого ума, хотя ему иногда и удается на мгновение увидеть его проблеск.

## Непротивление происходящему

Джидду Кришнамурти, величайший индийский философ и духовный учитель, без малого пятьдесят лет непрерывно путешествовал по всему миру и выступал, пытаясь словами (являющимися содержимым) выразить то, что находится за ними, за содержимым. В заключительный период своей жизни на одной из своих лекций он удивил и озадачил слушателей вопросом: «Хотите узнать мой секрет?» Все сделались чрезвычайно внимательными. Некоторые слушатели посещали его лекции в течение многих лет, но пока так и не смогли уловить суть его учения. Наконец-то, по прошествии всех этих лет, мастер собирался дать им ключ к пониманию. «Вот мой секрет: — сказал он, — я не против того, что происходит».

Он не стал вдаваться в подробности и развивать мысль, поэтому я подозреваю, что почти все его слушатели были ошеломлены и растеряны больше, чем когда-либо прежде. Однако смысл его простого высказывания очень глубок.

Что значит «я не против того, что происходит»? Это значит, что внутренне я нахожусь в сонастроенности с тем, что происходит. Конечно же, «то, что происходит», имеет отношение к таковости данного момента, который всегда такой, какой есть. Это имеет отношение к содержанию, к форме, какую этот момент — единственный момент, какой только и есть — принимает. Быть в сонастроенности с тем, *что есть*, означает быть в близком родстве с тем, что происходит, и в состоянии внутреннего непротивления этому. Это значит не навешивать ментальные ярлыки типа «хорошее» или «плохое», а позволять этому быть. Разве это подразумевает, что ты больше не можешь действовать, чтобы вносить перемены в свою жизнь? Совсем наоборот. Когда основой твоих действий является внутренняя сонастроенность с настоящим моментом, то сама Жизнь наполняет их вдохновением.

## Вот как?

В одном японском городе жил мастер дзен Хакуин. Он был в большом почете, и многие приходили к нему получить духовное учение. Потом случилось так, что дочка соседей, еще подросток, забеременела. Когда разгневанные родители спросили ее, кто отец ребенка, она, в конце концов, указала на Хакуина, мастера дзен. В великом гневе родители прибежали к Хакуину и кричали на него, и бранились, и обвиняли его в том, что, как призналась их дочь, он является отцом ребенка. Он только ответил:

— Вот как?

Весть о скандале разошлась по всему городу и вышла за его пределы. Мастер потерял репутацию. Но это его не тревожило. Когда ребенок родился, родители принесли его к Хакуину.

— Ты отец, вот и ухаживай за ним.

Мастер окружил ребенка любящей заботой. Год спустя мать ребенка, полная раскаяния, призналась родителям, что на самом деле отцом ребенка был молодой парень, работавший в мясной лавке. В большом горе они пришли к Хакуину, чтобы принести извинения и попросить прощения.

— Прости нас, пожалуйста. Мы пришли забрать ребенка обратно. Наша дочь призналась, что отец не ты.

— Вот как?

Это все, что он сказал, возвращая им ребенка.

Мастер откликается на ложность и истинность, на плохие и хорошие вести совершенно одинаково: «Вот как?» Он позволяет моменту быть в той форме, какую он принимает, — плохой или хорошей, и, таким, образом не участвует в человеческой драме. Для него существует только данный момент, и этот момент такой, как есть. События не персонифицируются. Он больше не жертва. Он настолько един с тем, что происходит, что происходящее уже не имеет над ним никакой силы. Только если ты сопротивляешься происходящему, ты оказываешься в его власти, и тогда мир будет решать, быть тебе счастливым или нет.

Ребенок получает любящую заботу. Благодаря силе несопротивления плохое становится хорошим. Всегда откликаясь на то, чего требует настоящий момент, мастер спокойно отдает ребенка, когда приходит время это сделать.

Представь себе, как на каждой стадии развития этих событий реагировало бы эго.

## Эго и настоящий момент

Самый главный, исходный фактор твоей жизни — это отношения с Настоящим Моментом, или с той формой, какую он принимает, иначе говоря, с тем, что есть, или с тем, что происходит. Если твои отношения с Настоящим Моментом имеют функциональные нарушения, то эти нарушения будут отражаться на любых отношениях и любой ситуации, с какими ты сталкиваешься. Эго можно было бы определить следующим образом: функциональное нарушение отношений с настоящим моментом. Но настоящий момент — это тот момент, когда ты можешь решить, какие отношения с ним хочешь иметь.

Однажды достигнув определенного уровня осознанности, (а раз ты это сейчас читаешь, то он у тебя почти наверняка есть), ты становишься способным это решить. Хочу ли я, чтобы настоящий момент был мне другом — или хочу, чтобы он был врагом? Настоящий момент неотделим от жизни, поэтому в действительности ты сам решаешь, какие отношения с жизнью хочешь иметь. Если ты однажды решил, что настоящий момент тебе друг, то тебе самому и решать, сделать ли первый шаг: подружись с ним, приветствуй его независимо от того, как он выглядит и под что маскируется, и скоро увидишь результаты. Жизнь становится тебе другом; люди начинают помогать, обстоятельства складываются благоприятно и, если так можно выразиться, сотрудничают с тобой. Одно решение полностью меняет всю твою реальность. Но это единственное решение ты должен принимать снова, и снова, и снова — пока жить таким образом не станет для тебя естественным.

Решение подружиться с настоящим моментом — это конец эго. Эго никогда не сможет быть в сонастроенности с ним, иначе говоря, в сонастроенности с жизнью, потому что сама природа эго вынуждает его игнорировать или обесценивать Настоящий Момент, сопротивляться ему. Эго живет во времени. Чем сильнее эго, тем больше твоей жизнью владеет время. Почти любая мысль, которую ты думаешь, имеет отношение к прошлому или будущему. Твое самоощущение зависит от прошлого, если это касается личности, или от будущего, если касается ее реализации. Страх, беспокойство, ожидание, раскаяние, сожаление, чувство вины, гнев — это функциональные нарушения сознания, привязанного к времени.

В обращении с настоящим моментом эго использует три подхода: как со средством достижения цели, как с препятствием или как с врагом. Давай рассмотрим их по очереди, чтобы, когда этот стереотип начнет в тебе действовать, ты мог бы его узнать и — снова принять решение.

Для эго настоящий момент может быть полезным, в лучшем случае, только как средство достижения цели. Эго переносит тебя в какой-нибудь момент в будущем, который считает более важным, даже несмотря на то, что будущее никогда не бывает ничем иным, как настоящим моментом, и поэтому является не более чем идеей у тебя в голове. Другими словами, ты никогда не бываешь целиком здесь, потому что слишком занят тем, чтобы попасть куда-нибудь еще.

Когда этот стереотип поведения становится ярко выраженным, а это очень распространено, то отношение к настоящему моменту и обращение с ним становятся такими, словно это препятствие, требующее преодоления. Это то место, откуда возникает нетерпение, расстройство и стресс, ставшие в нашей культуре повседневной реальностью многих людей, их нормальным состоянием. Жизнь, происходящая сейчас, воспринимается как «проблема», и ты приходишь, чтобы поселиться в мире проблем, которые должен решить, прежде чем станешь счастливым, состоявшимся, или действительно начнешь жить по настоящему — или думать, будто начал. Загвоздка вот в чем: стоит одной проблеме решиться, как появляется следующая. Пока настоящий момент воспринимается как препятствие, конца проблемам не будет. «Я буду тем, кем ты хочешь, — говорит Жизнь или Настоящий Момент. — Я буду обращаться с тобой так же, как ты со мной. Если ты видишь меня как проблему, я буду для тебя проблемой. Если ты видишь меня как препятствие, я буду для тебя препятствием».

В худшем случае, и это тоже очень распространено, с настоящим моментом обращаются как с врагом. Когда ты ненавидишь то, что делаешь, выражаешь недовольство своим окружением, проклинаешь и ругаешь то, что происходит или уже произошло, или если твой внутренний диалог состоит из «должен» и «не должен», из осуждений и обвинений, тогда ты споришь с тем, что *есть*, споришь с тем, что уже случилось. Ты превращаешь Жизнь во врага, и тогда Жизнь говорит: «Хочешь войну — получи войну». Тогда внешняя реальность, всегда отражающая тебе твое же внутреннее состояние, воспринимается враждебной.

Жизненно важный вопрос, который стоит почаще себе задавать: как я отношусь к настоящему моменту? Задав его, нужно стать очень внимательным, чтобы понять ответ. Не обращаюсь ли я с настоящим моментом главным образом как со средством достижения цели? Не считаю ли я его препятствием? Не превращаю ли в своего врага? Поскольку настоящий момент — это все, что у тебя есть, поскольку Жизнь неотделима от Настоящего Момента, то в действительности этот вопрос означает следующее: как я отношусь к Жизни? Этот вопрос является прекрасным средством, срывающим маски с живущего в тебе эго и приводящим тебя в состояние Присутствия. Хотя он и не воплощает абсолютную истину (в конечном итоге я и настоящий момент — одно целое), этот вопрос является полезным указателем в верном направлении. Задавай себе этот вопрос почаще, до тех пор, пока нужда в этом не отпадет.

Как ты можешь выйти за пределы отношений с настоящим моментом, имеющих функциональные нарушения? Самое главное — увидеть их в себе, в своих мыслях и действиях. В тот миг, когда ты начинаешь это видеть, замечать, что твои отношения с Настоящим Моментом имеют функциональные нарушения, ты присутствуешь. Это

видение — возникающее Присутствие. В миг, когда ты видишь функциональное нарушение, оно начинает растворяться. У некоторых такое видение вызывает громкий смех. Вместе с этим видением приходит сила выбора — выбора говорить Настоящему Моменту «да», выбора сделать его своим другом.

## Парадокс времени

Внешне настоящий момент кажется тем, «что происходит». Поскольку происходящее постоянно меняется, то тебе кажется, будто твой день состоит из тысяч мгновений, в которые случаются разные вещи. Время воспринимается бесконечной чередой моментов, часть из которых — «хорошие», часть — «плохие». Тем не менее, если посмотреть ближе, иначе говоря, через собственное моментальное ощущение, то ты обнаружишь, что никакого множества мгновений нет. Ты обнаружишь, что всегда есть только один единственный *данный момент*. Жизнь всегда происходит сейчас. Вся твоя жизнь разворачивается в этом неизменном Моменте Сейчас. Даже прошлое и будущее существуют только тогда, когда ты о них вспоминаешь или ожидаешь, но ты делаешь это, думая о них в тот единственный момент, что есть сейчас.

Почему же тогда кажется, будто этих мгновений много? Потому что ты по ошибке принимаешь происходящее, то есть содержимое, за Настоящий Момент. Ты принимаешь за Настоящий Момент то, что происходит в его пространстве. Эта путаница служит причиной возникновения не только иллюзии времени, но также и иллюзии эго.

В этом и заключается парадокс. С одной стороны, как же мы можем отказаться от реальности времени? Оно нужно для того, чтобы добраться из одного места в другое, приготовить обед, построить дом, прочитать эту книгу. Тебе нужно время, чтобы вырасти, научиться новому. Кажется, все, что ты делаешь, требует времени. Все во власти времени, и, в конечном счете, «этот кровавый тиран, Время», как его называл Шекспир, готов даже убить тебя. Можно было бы сравнить его с бушующей рекой, увлекающей тебя за собой, или со всепожирающим огнем.

Недавно я встретился со своими старыми друзьями, с семьей, которую давно не видел, и, встретившись с ними, пережил потрясение. Я чуть было не спросил: «Вы больны? Что случилось? Кто это с вами сделал?» Мать, раньше державшаяся прямо, как трость, казалась уменьшившейся в размерах, ее лицо ссохлось и покрылось морщинами, словно сушеное яблоко. Дочь, прежде полная энергии, энтузиазма и ожиданий юности, родив и вырастив троих детей, выглядела состарившейся, истощенной и усталой. Потом я вспомнил: с момента нашей последней встречи прошло почти тридцать лет. Все это с ними сделало время. И, я уверен, они были так же потрясены, увидев меня.

Кажется, будто все происходит во времени, и одновременно — в Настоящий Момент. Это и есть парадокс. Куда бы ты ни взглянул, ты всегда найдешь множество *косвенных* доказательств реальности времени — гниющее яблоко, отражение своего лица в зеркале ванной комнаты в

сравнении с фотографией тридцатилетней давности, — и, тем не менее, ты никогда не видел ни одного *прямого* доказательства существования времени, никогда не ощущал время как таковое. Ты всегда ощущал только данный момент, или, точнее — то, что в нем происходит. Если судить только по наличию или отсутствию прямого признака, то получается, что времени нет, а Настоящий Момент — единственное, что есть.

## Устраняя время

Ты не можешь сделать своей целью состояние отсутствия эго и потом трудиться на ниве его достижения. Все, что ты получаешь в этом случае, — это недовольство, углубление внутреннего конфликта, потому что тебе все время кажется, что ты еще не дошел, не «достиг» этого состояния. Если свобода от эго становится твоей целью на будущее, то ты даешь себе больше времени, а больше времени означает больше эго. Смотри очень внимательно, чтобы понять, не является ли твой духовный поиск замаскированной формой эго. Даже старание избавиться от своего «я», если оно превращено в отдаленную цель, может быть замаскированным поиском и стремлением иметь больше. Дать себе больше времени на самом деле означает вот что: дать своему «я» больше времени. Время, то есть прошлое и будущее — это обиталище созданного умом «я», эго, и это время — у тебя в уме. Это не что-то, имеющее самостоятельную реальность где-то «там». Время — это ментальная конструкция, необходимая для чувственного восприятия, обязательная для практических целей, но являющаяся величайшим препятствием в познании себя. Время — это горизонтальное измерение жизни, поверхностный слой реальности. Но еще есть вертикальное измерение глубины, доступ к которой пролегает через настоящий момент.

Поэтому вместо того, чтобы добавлять себе время, убери его. Устранение времени из своего сознания — это устранение эго. Это единственная истинная духовная практика.

Когда мы говорим об устранении времени, то, конечно же, не имеем в виду часовое, циферблатное время, служащее нам для практических целей, таких как назначение встречи или планирование поездки. Действовать в этом мире без часового времени было бы практически невозможно. То, о чем мы говорим, — это устранение психологического времени, представляющего собой бесконечную озабоченность эготипического ума прошлым и будущим, нежелание быть одним целым с жизнью, живя в сонастроенности с неизменной *«есть»-ностью* настоящего момента.

Когда привычное «нет», которое ты говоришь жизни, превращается в «да», когда ты позволяешь данному моменту быть таким, какой он есть, ты растворяешь и время, и эго. Для того чтобы эго могло выжить, оно должно превращать время — прошлое и будущее, — во что-то более важное, чем настоящий момент. Эго не может вынести того факта, что ты начинаешь дружить с настоящим моментом, если не считать коротких мгновений сразу вслед за тем, как получит желаемое. Ничто не



может удовлетворить эго надолго. Поскольку оно управляет твоей жизнью, то чтобы быть несчастным, у тебя есть два пути: первый — не получить желаемого, второй — получить желаемое.

То, что есть или что происходит — это форма, которую Настоящий Момент принимает. Поскольку ты ему внутренне сопротивляешься, то форма, иначе говоря — мир — становится непреодолимым препятствием, отделяющим тебя от того, кто ты есть за пределами формы, отделяет тебя от не имеющей формы единой Жизни, которой ты являешься. Если в форму, принимаемую Настоящим Моментом, ты вносишь свое внутреннее «да», то она становится проходом в бесформенное. И разделенность между этим миром и Богом исчезает.

Если ты противодействуешь форме, какую Жизнь принимает в данный момент, если обращаешься с Настоящим Моментом как со средством достижения цели, если считаешь его препятствием или врагом, то тем самым укрепляешь свою собственную личностную форму — эго. Отсюда исходит противодействие эго, его реактивность. Что такое реактивность? Наркотическая привязанность к противодействию. Чем больше ты противодействуешь, тем больше запутываешься в сетях формы. Чем больше отождествляешься с формой, тем сильнее становится эго. Твое Сущее больше не светит сквозь форму — или лишь едва.

То, что в тебе есть, но пребывает за формой, через несопротивление этой форме становится всеохватывающим Присутствием, безмолвной силой, намного большей, чем недолговечная форма отождествления — личность. Тот, кто ты есть, гораздо больше того, что имеет отношение к миру форм.

## Сон и тот, кто его видит

Несопротивление — это величайшая сила во Вселенной. Через него сознание (дух) освобождается от заточения в форму. Внутреннее несопротивление форме, какой бы вид она ни принимала, — это отречение от абсолютной реальности формы. Этот мир выстроен на сопротивлении, и его вещи кажутся более реальными, более прочными и более долговечными, чем есть на самом деле, включая твою собственную форму отождествления — эго. Это обеспечивает постоянный приток в мир, а также в эго, веса и абсолютной значительности, заставляющих тебя воспринимать и себя, и мир очень серьезно. Тогда игра форм воспринимается как борьба за выживание, а раз таково твое восприятие, то оно становится твоей реальностью. Все многообразие происходящего, включая разнообразные формы, какие только принимает жизнь, имеет эфемерную природу. Все они преходящи, мимолетны, скоротечны. Предметы, тела и эго, события, ситуации, мысли, эмоции, желания, амбиции, страхи, драмы ... они приходят, претендуя быть наиважнейшими, но еще прежде, чем ты их заметишь, исчезают, растворяются и уходят в никуда, откуда и пришли. Были ли они когда-нибудь реальными? Были ли они когда-нибудь чем-то большим, чем сон, сон форм?

Когда мы утром просыпаемся, ночные сны растворяются, и мы говорим: «О, так это был сон. Это не было настоящим». Но что-то во сне должно быть настоящим, иначе бы сна не было. Когда приближается смерть, мы можем оглянуться на свою жизнь, и удивиться, не была ли она всего лишь еще одним сном. Даже сейчас ты можешь оглянуться на прошлогодний отпуск или вчерашнюю драму, и увидеть, что все это очень похоже на сон прошлой ночью.

Есть сон, и в нем есть тот, кто его видит. Этот сон — игра мимолетных форм. Этот мир имеет относительную реальность, не абсолютную. В таком случае должен быть тот, кто этот сон видит. Он и есть та абсолютная реальность, где формы появляются и исчезают. Тот, кто видит сон — не человек. Человек — часть этого сна. Тот, кто видит сон — это основа, субстрат, почва, в которой сон возникает. Это тот, кто позволяет сну быть. Это — абсолютное за относительным, безвременное за временем, сознание внутри и вне формы. Тот, кто видит сон — это само сознание, это ты.

Наша сегодняшняя цель — пробудиться внутри сна. Если мы пробуждены внутри сна, то земная, созданная эго, драма заканчивается, и приходит более легкий и удивительно чудесный сон. Это и есть новая земля.

## Выход за пределы ограничений

В жизни каждого человека наступает время, когда он жаждет роста и расширения на уровне форм. И тогда люди стараются справиться с такими ограничениями как нехватка физической силы или денег, приобретают новые знания и умения, или посредством творческой деятельности приносят в мир что-то новое, расширяющее и обогащающее не только их собственную жизнь, но и жизнь окружающих. Это может быть музыкальное произведение или картина, книга, услуга, бизнес или организация, которую они основали или внесли важный вклад в ее становление.

Когда ты присутствуешь, когда твое внимание целиком в Настоящем Моменте, то Присутствие втекает во все и трансформирует все, что ты делаешь. В этом есть высокое качество и сила. Ты присутствуешь, когда твое занятие не является, прежде всего, средством достижения цели (денег, престижа, победы), но имеет самостоятельную ценность, когда то, что ты делаешь, наполнено радостью и жизненной силой. И, разумеется, ты не можешь быть присутствующим, пока не подружишься с настоящим моментом. Это основа эффективной деятельности, не загрязненной негативностью.

Форма означает ограничение. Мы здесь не только для того, чтобы ощущать ограничения, но также и для того, чтобы расти в осознанности, выходя за их пределы. Одни ограничения можно преодолеть на внешнем плане. Однако в жизни бывают и другие ограничения, с которыми тебе придется научиться жить. Их можно преодолеть только внутренне. Рано или поздно с ними сталкивается каждый. И либо эти ограничения удерживают тебя в ловушке эготипического противодействия, то есть в состоянии глубокого несчастья, либо через безусловное уступание тому,

что есть, ты поднимаешься над ними внутренне. Поэтому они здесь для того, чтобы ты этому научился. Уступающее состояние сознания открывает вертикальное измерение твоей жизни, измерение глубины. Тогда из этого измерения в мир приходит нечто бесконечно ценное, что в противном случае осталось бы непроявленным. Некоторые люди, уступив серьезным ограничениям, стали целителями и духовными учителями. Другие самоотверженно работают во имя уменьшения человеческого страдания или отдают этому миру какой-нибудь творческий дар.

В конце семидесятых я в компании одного-двух своих друзей каждый день обедал в кафетерии центра аспирантуры Кембриджского Университета, в котором учился. Иногда за соседним столиком сидел человек в инвалидном кресле на колесиках, обычно в сопровождении трех или четырех человек. Однажды, когда он сидел за столом точно напротив меня, я не мог удержаться, чтобы не рассмотреть его получше, и был потрясен увиденным. Он казался почти совершенно парализованным. Его тело было истощено, голова упала на грудь. Один из его спутников осторожно клал ему в рот еду, большая часть которой вываливалась обратно, а другой подхватывал ее маленькой тарелочкой, держа ее у него под подбородком. Когда человек в кресле вдруг начинал издавать нечленораздельные хрипящие звуки, кто-то третий приближал ухо к его рту, а потом каким-то удивительным образом пересказывал то, что тот пытался сказать.

Позже я спросил приятеля, не знает ли он, кто это был? «Конечно, знаю, — сказал он, — это профессор математики, а люди с ним — его аспиранты. У него прогрессирующее неврологическое заболевание с поражением моторных функций, вызывающее паралич всех частей тела. Врачи отвели ему в лучшем случае пять лет. Это, наверно, самая страшная судьба, какая может выпасть на долю человека».

Через несколько недель, когда я выходил из здания, этот человек в него въезжал, и пока я придерживал дверь, чтобы он смог проехать на своем электрическом кресле, наши взгляды встретились. С удивлением я увидел, что его глаза были совершенно ясными. В них не было ни тени несчастья. Я сразу же понял, что он перестал сопротивляться; он жил в состоянии уступания.

Много лет спустя, покупая в киоске газету, я с изумлением увидел его фотографию, помещенную на обложке популярного международного журнала. Он был не просто жив, он за это время стал одним из самых знаменитых физиков-теоретиков, это был Стивен Хокинг (Stephen Hawking). В статье была одна прекрасная строчка, подтверждавшая то, что я почувствовал много лет назад, заглянув в его глаза. Комментируя свою жизнь, он сказал (теперь уже при помощи речевого синтезатора): «Кто мог бы желать большего?»

## Радость Сущего

Состояние несчастья или негативности — это болезнь, поселившаяся на нашей планете. То, что загрязняет Землю на внешнем плане, на внутреннем является негативностью. Она повсюду — не

только там, где люди живут в нужде, но даже в гораздо большей степени там, где имеют больше, чем им нужно. Удивительно? Нет. Мир богатства и изобилия еще глубже отождествлен с формой, еще больше потерян в содержимом, еще больше захвачен эго.

Люди верят, что их счастье зависит от происходящего, иначе говоря — от формы. Они не понимают, что происходящее — самая нестабильная форма во Вселенной. Оно постоянно меняется. Они смотрят на настоящий момент либо как на уже испорченный чем-то таким, чего не должно было случиться, либо как на что-то неполное или несовершенное, потому что не произошло того, что должно было произойти. И тем самым упускают более глубокое совершенство, присутствующее самой жизни, совершенство, которое всегда здесь, которое за тем, что происходит или не происходит, которое за формой. Прими настоящий момент и отыщи это совершенство, что глубже всякой формы и неподвластно времени.

Радость Сущего — единственное истинное счастье — не может прийти к тебе через какую-либо форму, обладание, достижение, человека или событие — через то, что происходит или случается. Эта радость никогда не может *прийти* к тебе — никогда. Она возникает из бесформенного измерения внутри тебя, из самого сознания, и поэтому является одним целым с тем, кто ты есть.

## Дай ослабнуть своему эго

Эго всегда настороже и всегда готово защищать себя от всего, что считает направленным на его ослабление. С целью восстановления ментальной формы «я» в действие приходит автоматический механизм «ремонта» эго. Когда кто-нибудь меня упрекает или критикует, эго видит в этом попытку уменьшить эго и тут же старается вернуть свое самоощущение на прежний уровень, для чего прибегает к самооправданию, защите или осуждению. Ему неважно, прав другой или нет. Эго больше интересуется самосохранением, чем правдой. Это сохранение психологической формы «я». Даже такая обычная вещь как крикнуть что-нибудь в ответ, когда другой водитель обзывает тебя «идиотом», — это действие автоматического и бессознательного механизма самовосстановления эго. Одним из таких наиболее распространенных механизмов является гнев, вызывающий хоть и временное, но очень сильное эго раздутие. Эго придает большое значение всем механизмам самовосстановления, не обращая никакого внимания на то, что в действительности они очень разрушительны. Самые разрушительные из них — это физическое насилие и самообман в форме грандиозных фантазий.

Мощной духовной практикой в моменты проявления эго будут попытки сознательно позволить ему ослабнуть и не пытаться его восстановить. Я рекомендую тебе время от времени проделывать такие опыты. Например, когда кто-нибудь тебя упрекает, критикует или обзывает, ты вместо того, чтобы относить это к себе или немедленно защищаться, ничего не делай. Позволь своему «образу я» остаться

уменьшенным или ослабленным и очень внимательно отнесись к внутренним ощущениям. Несколько секунд тебе, вероятно, будет немного дискомфортно, как будто ты уменьшился в размерах. Потом ты можешь почувствовать внутреннее пространство, которое ощущается чрезвычайно живым. Ты несколько не уменьшился. В действительности ты стал шире. В результате ты можешь прийти к удивительному осознанию: когда ты как будто уменьшаешься, но остаешься в состоянии непротивления не только внешне, но и внутренне, то понимаешь — ничто реальное не уменьшилось, а через «умаление» ты сделался больше. Когда ты перестаешь защищаться и не пытаешься укрепить свою форму, ты выходишь за пределы отождествления с ней, отождествления со своим ментальным образом. Через уменьшение (как это мнится эго) ты на самом деле становишься шире и создаешь пространство для того, чтобы на первый план выступило Сущее. Тогда истинная сила, тот, кто ты есть за пределами формы, может засиять сквозь явно ослабленную форму. Именно это имеет в виду Иисус, говоря: «Отвергнись себя» или «Подставь другую щеку».

Разумеется, сказанное не означает, что ты приглашаешь других оскорблять или ругать тебя или делаешься жертвой неосознанных людей. Порой ситуация может потребовать дать кому-нибудь сдачи в совершенно определенных выражениях. Когда в твоих словах нет никакой эготипической потребности защищаться, тогда за ними стоит сила, а не реактивная вынужденность. В случае необходимости ты сможешь твердо и ясно сказать кому-то «нет», и это будет то, что я называю «высококачественным нет», свободным от какой-либо негативности.

Если тебе хорошо знакомо такое состояние, как не быть кем-то особенным, не выделяться, то ты сонастраиваешься с силой Вселенной. То, что эго представляется слабостью, на самом деле является единственной подлинной силой. Эта духовная истина диаметрально противоположна ценностям нашей современной культуры и тому, как она обуславливает человеческое поведение.

Вместо того, чтобы быть горой, учит древний Дао Де Цзин, «будь долиной во Вселенной». Тогда ты возрождаешься для целостности, а посему «все к тебе придет».

Точно также Иисус в одной из своих притч учит: «Но когда зван будешь, пришел садись на последнее место, чтобы звавший тебя подошед сказал: «Друг! Пересядь выше»; тогда будет тебе честь пред сидящими с тобой. Ибо всякий возвышающий сам себя унижен будет, а унижающий себя возвысится» (от Луки, 18:14).

Другой аспект такой практики — это воздержание от попыток укрепить свое «я», пуская пыль в глаза и показывая себя в выгодном свете, желая выделиться, стараясь быть особенным, стремясь произвести впечатление, или требуя внимания. Это подчас включает в себя еще и сдерживание желаний перебивать собеседника с целью вставить свое мнение, а также умение видеть, что внутри тебя этого хочет.

## Что снаружи, то и внутри

Если ты посмотришь в ясное ночное небо, то легко и сразу поймешь совершенно простую и чрезвычайно глубокую истину. Что ты видишь? Луну, планеты, звезды, светящуюся полосу Млечного Пути, может быть, комету или даже соседнюю галактику туманность Андромеды, находящуюся на расстоянии двух миллионов световых лет. Да, но если еще больше упростить, то что ты увидишь? Объекты, плывущие в пространстве. Итак, из чего состоит Вселенная? Из объектов и пространства.

Если, глядя в чистое пространство ночи, ты не можешь умолкнуть, то ты не вполне смотришь, ты не осознаешь тотальности того, что там есть. Возможно, ты просто смотришь на объекты, и, может быть, подыскиваешь им названия. Если когда-нибудь, глядя в пространство, ты испытывал глубокий трепет, возможно, даже чувствовал благоговение перед этой непостижимой тайной, это значит, что ты на мгновение оставлял желание объяснять и давать названия и начинал осознавать не только объекты в пространстве, но само бесконечное пространство как таковое. Ты, должно быть, становился достаточно спокойным внутри, чтобы оказаться способным заметить безбрежность и громадность, объемлющую бесчисленные миры. Чувство благоговения исходит не из того факта, что там миллиард миров, а из глубины, их вмещающей.

Если нельзя увидеть или услышать пространство, нельзя его потрогать, почувствовать его запах, то как можно узнать, что оно есть? Этот кажущийся логичным вопрос содержит в себе ключевую ошибку. Суть пространства — ничто, то есть в обычном смысле этого слова его не «существует». Существуют лишь вещи, то есть формы. Даже просто называя пространство пространством, мы рискуем запутаться, ибо, дав ему название, превращаем его в объект.

Давай скажем так: внутри тебя есть нечто родственное пространству; поэтому ты можешь его осознавать. Осознавать его? Это не совсем так, ибо как можно осознавать пространство, если в нем нет ничего, что можно было бы осознавать?

Ответ столь же прост, сколь и глубок. Осознавая пространство, ты не то чтобы действительно что-то осознаешь, но осознаешь саму осознанность — внутреннее пространство сознания. Через тебя Вселенная осознает самоё себя!

Когда глаз не находит, на что смотреть, это «ничто» воспринимается как пространство. Когда ухо не находит, что слышать, это «ничто» воспринимается как тишина. Когда органы чувств, предназначенные для восприятия формы, встречают отсутствие всякой формы, то лежащее за восприятием бесформенное пространство, делающее возможным любое восприятие, любое ощущение, больше не заслоняется формой. Когда ты созерцаешь бездну пространства или ранним утром перед восходом солнца слушаешь тишину, что-то внутри тебя входит с этим в резонанс, словно узнает. Тогда ты ощущаешь эту бездонную глубину пространства как родную, и узнаешь драгоценную и любимую, не имеющую формы тишину как измерение, намного более глубокое, чем любая из вещей, составляющих содержание твоей жизни.

Упанишады, древние индийские священные писания, указывают на ту же истину такими словами:

Не то, что можно видеть глазом, а то, посредством чего видит глаз, — именно это, знай, есть Брахман, Дух, а не то, что почитают в этом мире. Не то, что можно слышать ухом, а то, посредством чего слышит ухо, — именно это, знай, есть Брахман, Дух, а не то, что почитают в этом мире. ... Не то, что думает ум, а то, посредством чего думает ум, — именно это, знай, есть Брахман, Дух, а не то, что почитают в этом мире.

(Из «Кена-Упанишад»)»

Бог, говорится в трактате, — это бесформенное сознание и суть того, кто ты есть. Все остальное есть форма, «то, что почитают в этом мире».

Двойственная реальность Вселенной, состоящей из вещей и пространства — вещественности и не-вещественности, — она и твоя тоже. Разумная, уравновешенная, плодотворная человеческая жизнь — это танец меж двумя измерениями, образующими реальность: формой и пространством. Большинство людей столь отождествлены с измерением форм, чувственных восприятий, мыслей и эмоций, что скрытая половина жизненности в их жизни отсутствует. Отождествление с формой удерживает их в ловушке эго.

То, что ты видишь, слышишь, чувствуешь, трогаешь или о чем думаешь, — это, так сказать, лишь половина реальности, — форма. В учении Иисуса — просто «мир». Другое измерение — это «царство небесное или вечная жизнь».

Как пространство позволяет всем вещам существовать и как без тишины не бывает никакого звука, так же и ты не можешь существовать в отсутствие измерения бесформенности, являющегося сутью того, кто ты есть. Мы могли бы сказать «Бог», если бы это слово не понималось столь превратно. Я предпочитаю называть это Сущим. Сущее предваряет существующее. Существующее — это форма, содержимое, то, «что случается». Существующее — это передний план жизни; Сущее — это, так сказать, задний план.

Коллективная болезнь человечества заключается в том, что люди настолько поглощены происходящим, настолько загипнотизированы миром мимолетных форм, так сосредоточены на содержимом своей жизни, что забыли суть, покоящуюся за содержимым, за формой, за мыслями. Они настолько поглощены временем, что забыли о вечности, являющейся их источником, их домом, их судьбой. Вечность — это живая реальность того, кто ты есть.

Несколько лет назад в Китае я поднялся к ступе на вершине горы неподалеку от Гуйлиня. На ней была золотая рельефная надпись, и я спросил своего китайского гида, что она означает.

— Это означает «Будда», — сказал он.

— А почему здесь два иероглифа, а не один? — спросил я.

— Один означает «человек», — объяснил он. — Другой означает «не». А оба вместе означают «Будда».

Я стоял в благоговении. Иероглиф «Будда» уже сам по себе содержал все учение Будды, а для имеющих глаза, чтобы видеть, — тайну жизни. Вот два измерения, составляющие реальность, —

вещественность и не-вещественность, форма и отсутствие формы. Это и есть признание и подтверждение того, что ты — не форма.



## Открытие внутреннего пространства

Одна древняя суфийская история рассказывает, что в некоей восточной стране жил король, и он постоянно разрывался между состояниями счастья и отчаяния. Малейший повод ввергал его в величайшее расстройство или провоцировал острую реакцию, и тогда его счастье быстро превращалось в печаль и отчаяние. Пришло время, когда король устал от самого себя и от жизни и стал искать выход. Он послал за мудрецом, жившим в его королевстве и слывшим просветленным. Мудрец пришел, и король сказал ему: «Я хочу быть как ты. Можешь ли ты дать мне что-то такое, что внесет в мою жизнь равновесие, безмятежность и мудрость? Я заплачу любую цену, какую ты попросишь».

Мудрец ответил: «Я могу тебе помочь. Однако цена очень высока, и чтобы заплатить, не хватит всего твоего королевства. Но если ты будешь это чтить, это будет тебе даровано». Король заверил его, и мудрец ушел.

Несколько недель спустя он пришел снова и подал королю инкрустированную жадеитом резную шкатулку. Король открыл ее — в ней лежало простое золотое кольцо. На кольце были нацарапаны какие-то буквы. Надпись гласила: «*И это пройдет*». «Что это значит?» — спросил король. Мудрец ответил: «Носи это кольцо постоянно. Что бы ни случилось, прежде чем назвать это плохим или хорошим, прикоснись к кольцу и прочти это изречение. Так ты всегда будешь в покое».

*И это пройдет.* Что придает этим простым словам такую силу? При поверхностном взгляде может показаться, что они способны слегка утешить в скверной ситуации, а заодно и уменьшить радость от того хорошего, что есть в жизни. «Не будь слишком счастливым, ибо это не продлится долго». Похоже, что в отношении ситуации, воспринимаемой как хорошая, они говорят именно это.

Смысл этих слов становится вполне ясен, если мы рассматриваем их в контексте двух других историй, приведенных ранее. История о мастере дзен, чей ответ всегда был: «Вот как?» показывает добро, приходящее через внутреннее непротивление событию, иначе говоря, через слияние в одно с происходящим. История о человеке, чей ответ был неизменно лаконичным — «Возможно», — иллюстрирует мудрость несуждения, а рассказ о кольце указывает на факт непостоянства,

который, будучи признанным, открывает путь к непривязанности. Несопrotивление, несуждение и непривязанность — вот три грани истинной свободы и просветленной жизни.

Слова, нацарапанные на кольце, не говорят, что ты не должен радоваться хорошему в жизни, и направлены не только на то, чтобы сделать твое страдание более комфортным. У них есть более глубокая цель: пробудить в тебе осознание скоротечности любой ситуации, обусловленной мимолетностью и изменчивостью всех форм. Твоя привязанность к ним уменьшается, и ты в какой-то степени разотождествляешься с ними.

Твоя непривязанность не означает, что ты не можешь радоваться тому, что предлагает тебе мир. В действительности ты радуешься еще больше. Однажды поняв и приняв факт мимолетности всего и неизбежности перемен, ты можешь радоваться удовольствиям, пока они есть, не испытывая ни страха потерять их, ни тревоги за будущее. Освободившись от привязанности, ты обретаешь преимущество более высокого качества, и с этой более высокой точки смотришь на события своей жизни так, что они тебя больше не захватывают. Ты уподобляешься космонавту, видящему планету Земля, окруженную бесконечным пространством, и понимающему парадоксальную истину: земля любима и драгоценна, и в то же время незначима. Признание того, что *и это пройдет*, вносит непривязанность, и вместе с этой непривязанностью в твою жизнь входит новое измерение — внутреннее пространство.

Через непривязанность, так же как и через внутреннее непротивление, ты получаешь доступ к этому измерению.

Если ты больше не отождествляешься с формой всецело, то сознание, коим ты являешься, освобождается от заточения в форме. Эта свобода есть рождение внутреннего пространства. Оно приходит как спокойствие, как тонкий, едва уловимый покой глубоко внутри, даже перед лицом чего-то кажущегося плохим. *И это пройдет*. Внезапно вокруг события появляется пространство. Точно так же есть пространство вокруг эмоциональных подъемов и спадов, даже вокруг боли. И, прежде всего, есть пространство между твоими мыслями. И из этого пространства возникает покой, который не «от мира сего», потому что мир — это форма, а покой — пространство. Пространство Бога.

Теперь ты можешь наслаждаться и уважительно относиться к вещам этого мира, не придавая им той важности и значимости, какой они не имеют. Ты можешь принимать участие в танце творения и быть активным без привязанности к результату и без необоснованных притязаний к этому миру типа «реализуй меня», «сделай меня счастливым», «сделай так, чтобы я чувствовал себя в безопасности», «скажи мне, кто я такой». Мир не в состоянии дать тебе это, и если у тебя больше не остается подобных ожиданий, все самосотворенное страдание заканчивается. Все подобное страдание происходит от переоценки значимости форм и неспособности осознать измерение внутреннего пространства. Когда это измерение в твоей жизни присутствует, ты можешь радоваться и наслаждаться вещами, ощущениями и получать удовольствие от чувств, не теряя себя в них, иначе говоря, не привязываясь к миру.

Слова «*И это пройдет*» указывают на реальность. Косвенно указывая на непостоянство всех форм, они также указывают на

неизменное и вечное. Только вечное в тебе может распознать непостоянное как непостоянное.

Если измерение пространства потеряно или не познано, то предметы этого мира приобретают абсолютную важность, серьезность и тяжесть, которых в действительности у них нет. Если мир воспринимается не с точки зрения бесформенного, он становится опасным местом, и, в конечном счете, юдолью отчаяния. Ветхозаветный пророк, должно быть, чувствовал это, когда писал: «Все вещи в труде; не может человек пересказать всего».

## Вещественное и пространственное сознание

Жизнь большинства людей загромождена вещами: материальными предметами, тем, что нужно делать, о чем думать. Их жизнь похожа на историю человечества, охарактеризованную Уинстоном Черчиллем как «одно проклятие за другим». Их ум захламлен мыслями, следующими одна за другой. Это измерение вещественного сознания является преобладающей реальностью большинства людей и причиной того, что их жизнь так далека от равновесия. Чтобы на нашу планету вернулась разумность и человечество могло исполнить свое предназначение, вещественное сознание нужно уравновесить пространственным. Следующий этап эволюции человечества — это появление пространственного сознания.

Пространственное сознание означает, что помимо вещественного сознания, всегда сводящегося к чувственному восприятию, мыслям и эмоциям, существует скрытое под этим подводное течение осознанности. Осознанность всегда подразумевает, что ты не просто сознаешь вещи (объекты), но также сознаешь, что осознаешь их. Когда на переднем плане что-то происходит, а одновременно на заднем ты чувствуешь бдительное внутреннее спокойствие — это оно! Это измерение есть в каждом, но большинство людей совершенно не сознают этого. Иногда я указываю на это, говоря: «Чувствуете ли вы свое собственное Присутствие?»

Пространственное сознание олицетворяет не только свободу от эго, но также и независимость от вещей этого мира, то есть свободу от материализма и материальности. Это духовное измерение, которое само по себе способно придать этому миру трансцендентный и истинный смысл.

Когда тебя расстраивает какое-либо событие, человек и ситуация, то настоящей причиной является не событие, человек или ситуация, а потеря истинной перспективы, которую может дать только пространство. Находясь в ловушке вещественного сознания, ты не осознаешь безвременное внутреннее пространство сознания как таковое. Слова «*И это пройдет*», когда они используются в роли указателя, могут вернуть тебе осознание этого внутреннего измерения.

Другой указатель истины внутри тебя содержится в следующем афоризме: «Настоящей причиной моего расстройств никогда не бывает то, что я за нее принимаю».

## Падение ниже уровня мысли и восхождение над мыслью

Сильно устав, ты можешь быть более умиротворенным, более расслабленным, чем обычно. Это происходит потому, что мышление затихает и умолкает, и поэтому ты больше не вспоминаешь о своем проблемном, порожденном тобой «я». Ты засыпаешь. Если употребляешь алкоголь или наркотики (при условии, что они не активизируют твоё тело боли), ты тоже можешь чувствовать себя более расслабленным, беззаботным, и, возможно даже, на какое-то время более живым. Ты можешь запеть и пуститься в пляс, что издавна выражает радость жизни. Поскольку ты не так сильно загружен умом, то можешь уловить проблеск радости Сущего. Возможно, поэтому алкоголь еще называют «spiritus<sup>1</sup>». Но ты за это дорого платишь — платишь осознанностью. Вместо того чтобы подниматься выше уровня мысли, ты падаешь ниже него. Еще несколько рюмок, и ты возвращаешься к «растительному» существованию.

Пространственное сознание (space consciousness) и состояние «обкуренности» (“spaced out”) имеют очень мало общего. Оба они находятся за пределами мысли. В этом они схожи. Однако главное отличие заключается в том, что в первом случае ты поднимаешься над мыслью, а во втором — сваливаешься ниже нее. Одно представляет собой новый шаг в эволюции человеческого сознания, другое — возвращение к состоянию, пройденному нами целую вечность назад.

## Телевидение

Смотреть телевизор — это для миллионов людей во всем мире излюбленная форма активного досуга, вернее, неактивного. Средний американец к своим шестидесяти годам пятнадцать лет проводит, глядя в экран телевизора. Во многих других странах цифры примерно схожие.

Многие считают просмотр телепередач «расслабляющим». Понаблюдай за собой внимательно, и заметишь, что чем дольше экран остается центром твоего внимания, тем слабее твоя собственная мыслительная активность, и если ты долго смотришь ток-шоу, игровые шоу, сериалы и даже рекламу, твой собственный ум не рождает почти никаких мыслей. Ты не то, чтобы забываешь о своих проблемах, но в какой-то мере освобождаешься от самого себя — а что может быть более расслабляющим?

Так создает ли просмотр телепередач внутреннее пространство? Ведет ли он к тому, чтобы ты становился присутствующим? К сожалению, нет. Хотя в течение долгого времени твой ум не рождает никаких мыслей, он, тем не менее, остается вовлеченным в мыслительную активность телевизионного шоу. Он сплетается с

---

<sup>1</sup> Англ. “spirit”, он же русский «спирт», этимологически восходит к термину “spiritus vini” — «дух вина», которым средневековые алхимики называли продукт перегонки вина, имея в виду, что открыли действующий компонент этого напитка. (Прим. перев.)

телевизионной версией коллективного ума и думает его мысли. Твой ум не активен только в том смысле, что не производит собственных мыслей. Однако он непрерывно впитывает мысли и образы с телеэкрана. Это приводит к появлению пассивного состояния повышенной внушаемости, мало отличающегося от гипноза. Вот почему телевидение так хорошо подходит для манипуляции «общественным мнением» — политики и группы с особыми интересами, вроде рекламщиков, это знают и готовы платить миллионы долларов за то, чтобы поймать тебя в состоянии восприимчивой неосознанности. Они хотят, чтобы их мысли стали твоими, и обычно достигают успеха.

Поэтому при просмотре телепередач ты склонен падать ниже уровня мыслей, а не подниматься выше него. Телевидение имеет общее качество с алкоголем и определенными наркотиками. Оно дает уму некоторое облегчение, но ты снова платишь за это высокую цену: теряешь сознание. Так же как и наркотики, оно имеет свойство формировать сильную болезненную привязанность — аддикцию. Ты берешь в руки пульт дистанционного управления, чтобы выключить телевизор, но вместо этого без конца переключаешь каналы. Спустя полчаса или час ты все еще смотришь телевизор и по-прежнему переключаешь каналы. Похоже, кнопка выключения остается единственной, которую твой палец не в силах нажать. Ты продолжаешь смотреть не потому, что твое внимание захвачено чем-то интересным, но как раз потому, что смотреть нечего. Как только тебя поймали на крючок, то чем действие тривиальнее и бессмысленнее, тем более затягивающим оно становится. Будь теледействие интересным, провоцирующим появление собственных мыслей, оно стимулировало бы твой ум к возобновлению более сознательной и поэтому более предпочтительной активности, чем наведенный телевидением транс. Тогда образы на экране не захватывали бы твое внимание целиком.

Содержание программы, если у него есть определенное качество, может в какой-то степени нейтрализовать гипноз и иногда даже снимать наведенный телевизионной средой гипнотический эффект онемения ума. Бывают программы, здорово помогающие многим людям: они меняют их жизнь к лучшему, раскрывают сердца, делают их более сознательными. Даже некоторые комедийные представления, хотя они и бывают совершенно беспредметными, показывая карикатурную версию человеческой глупости, безрассудства и эго, могут быть нечаянно духовными. Они учат нас ничего не принимать слишком серьезно, подходить к жизни с легким сердцем, и более того — учат, вызывая в нас смех. Смех является чрезвычайно освобождающим и столь же исцеляющим. Однако наибольшую часть телевидения контролируют люди, полностью захваченные эго, поэтому скрытой задачей телевидения становится управление тобой путем усыпления, иначе говоря, делая тебя неосознанным. И тем не менее, телевизионная среда имеет огромный и до сих пор широко не исследованный потенциал.

Избегай смотреть такие передачи и рекламу, которые атакуют тебя быстрой чередой образов, сменяющихся каждые две-три секунды или чаще. Неумеренный просмотр телепередач, а таких — в особенности, в значительной степени повинен в появлении и развитии синдрома дефицита внимания и умственного расстройства, которым сегодня в мире страдают миллионы детей. Быстрая смена образов на телеэкране делает все твое восприятие поверхностным и ненасыщенным. Чем бы ты

ни занимался, что бы ни делал в этом состоянии, твоё делание теряет качество, потому что качество требует внимания.

Частые и продолжительные просмотры телепередач не только делают тебя неосознанным, но также приводят в состояние пассивности и высасывают энергию. Поэтому, вместо того, чтобы смотреть их беспорядочно, смотри конкретную программу. И когда ты вспоминаешь об этом, чувствуй жизненность внутри своего тела. Не забывай время от времени осознавать своё дыхание. Регулярно отводи взгляд от экрана, чтобы он полностью не завладевал твоим зрением. Не делай звук громче необходимого, чтобы он не ранил твой слух. Во время рекламы нажимай кнопку выключения звука (mute). Позаботься о том, чтобы не засыпать сразу после выключения телевизора, и уж тем более, не засыпай при включенном.

## Узнавание внутреннего пространства

Возможно, просветы между мыслями уже спорадически возникают в твоей жизни, но ты можешь об этом даже не догадываться. Сознание, очарованное и загипнотизированное ощущениями и обусловленное отождествляться исключительно с формой, иначе говоря, вещественное сознание, поначалу считает, что осознавать пространство почти невозможно. В конечном итоге это означает, что ты не в силах осознавать себя, потому что постоянно осознаешь что-то еще. Форма все время сбивает тебя с толку. Даже когда тебе кажется, что ты осознаешь себя — ты превращаешься в объект, мыслеформу, поэтому то, что ты осознаешь, — это мысль, а не ты.

Услышав о внутреннем пространстве, ты можешь начать его искать, но поскольку ищешь его так, словно какую-то вещь или ощущение, то никак не можешь найти. Это проблема всех искателей духовной реализации или просветления. Поэтому Иисус сказал: «Не придет Царствие Божие приметным образом, и не скажут: «вот оно здесь», или: «вот, там». Ибо вот, Царствие Небесное внутри вас есть». (от Луки, 17:20-21.)

Если ты не находишься все время бодрствования в состоянии разочарования, беспокойства, депрессии, отчаяния и не тратишь его на пребывание в других негативных состояниях; если способен получать удовольствие от малого, например, слушая шум дождя или ветра; если видишь красоту плывущих в небе облаков или временами сидишь в одиночестве, не чувствуя себя при этом одиноко и не нуждаясь в ментальной стимуляции развлечениями; если обнаруживаешь, что с искренней нежностью заботишься о совершенно незнакомом человеке, не желая что-либо от него или от нее получить, ... — это значит, что пространство открыто, неважно каким бы коротким ни был этот проблеск в потоке непрерывного думанья, то есть ума. Когда это случается, возникает чувство благополучия, здоровья, живого покоя, даже если оно едва уловимо. Возможно, насыщенность будет варьировать от едва заметного чувства удовлетворенности на заднем плане, до того, что древние индийские мудрецы называли *ананда* — блаженство Сущего. Поскольку ты был обусловлен тем, чтобы уделять

внимание только формам, то, возможно, не осознаешь его, или разве что косвенно. Например, в способности видеть красоту, высоко ценить простые вещи, получать удовольствие от пребывания в компании с самим собой или относиться к людям с любовью и добротой — во всем этом есть общий элемент. Этот общий элемент — удовлетворенность, покой и жизненность, — составляет невидимый фон, без чего эти ощущения не были бы возможны.

Когда ты видишь красоту, доброту, признаешь ценность имеющихся в твоей жизни простых вещей, поищи фон этих ощущений в себе. Только не ищи его так, будто что-либо ищешь. Ты не можешь припилить его и сказать: «Теперь он у меня есть» или уловить его умом и дать ему какое-нибудь определение. Он похож на безоблачное небо. У него нет формы. Он — это пространство; это спокойствие, сладость Сущего, и он — бесконечно больше, чем эти слова, являющиеся лишь указателями. Если ты способен непосредственно переживать его в себе, этот фон углубляется. Поэтому, если ты высоко ценишь простые вещи — звук, вид, прикосновение, — когда видишь красоту, испытываешь любовь и доброжелательность по отношению к другому, чувствуешь внутреннюю пространственность, — то это и есть и источник, и фон этого ощущения.

Многие поэты и мудрецы во все века наблюдали, что истинное счастье — я называю его радостью Сущего — находится в простых, кажущихся незначительными вещах. Большинство людей в своем неугомонном поиске того, чтобы в их жизни произошло что-то значительное, постоянно упускают незначительное, которое может быть вовсе не незначительным. Философ Ницше в редкий момент глубокого спокойствия написал: «Счастье, как же мало нужно для счастья! ... самая незначительная вещь, нежнейшая вещь, легчайшая вещь, шорох ящерицы, дыхание, малейшее движение, случайный взгляд — мельчайшие события приносят самое большое счастье. Будь в покое».

Почему «самая незначительная вещь» сотворяет «самое большое счастье»? Потому что истинное счастье не вызывается каким-либо предметом или событием, хотя поначалу дело выглядит именно так. Эти предметы или события настолько тонки, настолько скромны и ненавязчивы, что тебе нужна лишь крошечная частица твоего сознания, остальное — это сознание как таковое, внутреннее пространство, не заслоненное никакой формой. Внутреннее пространство сознания и то, кто ты есть по своей сути, — одно и то же. Другими словами, внутри формы «незначительных вещей» остается место для внутреннего пространства. И из этого внутреннего пространства возникает само необусловленное сознание, — истинное счастье и радость Сущего. Однако чтобы осознавать маленькие тихие вещи, тебе надо быть тихим внутри. Требуется высокая степень бдительности. Будь в покое. Смотри. Слушай. Присутствуй.

Вот еще один способ обнаружения внутреннего пространства: осознавай себя осознающим. Проговори или подумай «Я Есть» — и ничего к этому не добавляй. Осознавай спокойствие, наступающее вслед за «Я Есть». Чувствуй свое присутствие, обнаженное, неприкрытое, недетое существование. Ни молодость, ни старость, ни богатство, ни бедность, ни плохое, ни хорошее, ни прочие вещи не имеют к нему никакого отношения. Это пространственное лоно всего творения, всех форм.

## Слышишь ли ты горный ручей?

Мастер дзен и один из его учеников в молчании шли по горной тропе. Подойдя к старому кедру, они сели под ним, чтобы разделить простую трапезу — немного риса и овощей. После того, как они поели, ученик, молодой монах, еще не нашедший ключа к тайне дзен, нарушил молчание и спросил Мастера.

— Мастер, как мне войти в дзен?

Разумеется, он спрашивал о том, как войти в состояние осознанности, каковым является дзен.

Мастер оставался в молчании. Пока ученик в нетерпении ждал ответа, прошло около пяти минут. Он уже было собрался задать другой вопрос, но Мастер внезапно заговорил.

— Слышишь ли ты звук того горного ручья?

Ученик понятия не имел ни о каком горном ручье. Он слишком напряженно думал о смысле дзен. Теперь, когда он начал прислушиваться, его шумный ум затих. Сначала он ничего не слышал. Затем думанье отступило и открыло путь более высокой бдительности, и вдруг он на самом деле услышал едва различимое журчание небольшого ручейка вдалеке.

— Да, теперь я его слышу, — сказал он.

Мастер поднял палец и заглянул в его глаза. Его взгляд был одновременно и горячим, и неистовым, и нежным. Он проговорил:

— Войди в дзен оттуда.

Ученик был ошеломлен. Это было его первое сатори — проблеск просветления. Он знал, что такое дзен, но даже представления не имел о том, что знал!

В молчании они продолжили путь. Ученик был поражен жизненной силой расстилавшегося вокруг мира. Он все ощущал, как будто впервые. Однако постепенно снова погрузился в мысли. Ментальный шум снова заслонил бдительное спокойствие и вскоре у него возник еще один вопрос.

— Мастер, — сказал он, — я подумал: что бы ты сказал, если бы я не смог слышать горный ручей?

Мастер остановился, посмотрел на него, поднял палец и сказал.

— Войди в дзен оттуда.

## Правильное действие

Это спрашивает: «Как мне извлечь удовлетворение из ситуации, или перейти в другую ситуацию, которая *будет* удовлетворять моим потребностям?»

Присутствие — это состояние, имеющее качество внутренней пространственности. Когда ты присутствуешь, то задаешься вопросом: «Как я могу соответствовать потребностям этой ситуации, данного момента?» В действительности тебе даже не нужно задаваться этим вопросом. Ты в покое, бдителен, открыт тому, что *есть*. Ты вносишь в



ситуацию новое измерение — пространство. Тогда ты смотришь и слушаешь. Так ты сливаешься с ситуацией в одно целое. Когда ты не противодействуешь ситуации, а сливаешься с ней, то решение вытекает из самой ситуации. На самом деле смотришь и слушаешь не ты, не личность, а само бдительное спокойствие. Тогда, если действие возможно или необходимо, ты его выполняешь, вернее, правильное действие происходит через тебя. Правильное действие — это действие, находящееся в согласии с целым. После его завершения остается бдительное пространственное спокойствие. Нет никого, кто вскидывал бы руки, триумфально жестикулировал и торжествующе кричал: «Yes!» Нет никого, кто говорил бы: «Смотри, это я сделал».

Все творчество исходит из внутренней пространственности. Когда бы творчество ни возникло и какая бы форма в результате ни явилась, тебе нужно быть неусыпно бдительным, чтобы не возникло понятия «я» или «мое». Если ты берешь кредит на уже завершённое дело, значит эго снова вернулось, а пространственность опять заслонена.

## Восприятие без имен

Большинство людей сознает окружающий мир лишь поверхностно, особенно когда окружающее им хорошо знакомо. Голос в голове поглощает огромную часть их внимания. Одни ощущают себя более живыми, путешествуя и посещая незнакомые места или страны, потому что в это время на чувственное восприятие — получение нового опыта — у них направлено больше сознания, чем на думанье. Они становятся более присутствующими. Другие даже в такие периоды продолжают оставаться полностью захваченными голосом в голове. Их восприятие и ощущения искажаются текущими неотложными рассуждениями. Даже не скажешь, что они куда-то уехали. Путешествует только их тело, а сами они там, где и всегда: в собственной голове.

Такова реальность большинства людей: стоит им начать что-то воспринимать, они тотчас дают этому какое-нибудь определение, название; интерпретируют, сравнивают с чем-то другим, расценивают по принципу нравится—не нравится, хорошее—плохое. Все это делает их эго — некий фантом самого себя. Они находятся в плену мыслеформ, пребывают в вещественном сознании.

Ты не пробудишься духовно, пока не прекратишь навязчивую и бессознательную раздачу имен и названий, или хотя бы не начнешь это осознавать, и таким образом не научишься наблюдать, когда такое происходит. Благодаря постоянному называнию эго остается на прежнем месте в виде ненаблюдаемого ума. Когда раздача имен прекращается, даже когда ты всего лишь начинаешь это осознавать, появляется внутреннее пространство и ум перестает тебя захватывать.

Выбери какой-нибудь предмет поблизости — ручку, кресло, чашку, растение — и исследуй его визуально, иначе говоря, начни смотреть на него с большим интересом, почти с любопытством. Избегай объектов, вызывающих сильные личные ассоциации и напоминающие о прошлом, (где ты это купил, кто тебе это дал, и т.д.), также избегай предметов с надписями — например, книг или даже бутылок — они будут

стимулировать появление мыслей. Отпусти все напряжения и оставаясь бдительным расслабься, отдай все свое внимание предмету, каждой его детали. Если придут мысли, не вовлекайся в них. Тебя интересуют не мысли, но сам по себе акт восприятия. Можешь ли ты отделить думанье от восприятия? Можешь ли смотреть без участия голоса в голове, комментирующего, выносящего суждения, сравнивающего или пытающегося что-либо понять или разгадать? Через пару минут окинь взглядом комнату или место, где находишься, и твое бдительное внимание высветит каждый предмет, на каком оно остановится.

Теперь прислушайся к звукам. Слушай их так же, как ты смотрел на окружающие предметы. Одни звуки могут быть естественными (шум воды, ветра, голоса птиц) в то время как другие — созданными человеком. Одни могут быть приятными, другие — нет. Однако не разделяй их на плохие и хорошие. Позволь каждому звуку быть таким, как он есть, не делай интерпретаций. Ключом здесь тоже является расслабленное, но бдительное внимание.

Если ты смотришь и слушаешь таким образом, то можешь начать осознавать тонкое, и поначалу, возможно, едва уловимое чувство умиротворения и спокойствия. Одни люди ощущают его как некое спокойствие на заднем плане. Другие называют его миром. Когда сознание перестает целиком поглощаться думаньем, некоторая часть его остается в бесформенном, необусловленном, исходном состоянии. Это и есть внутреннее пространство.

## Кто ощущает?

То, что ты видишь и слышишь, вкус и запах чего чувствуешь, к чему прикасаешься, — это, конечно, объекты, доступные восприятию. Это то, что ты ощущаешь. Но кто является субъектом, тем, кто ощущает? Если ты сейчас скажешь, к примеру: «Ну, конечно, это я, Джейн Смит, старший бухгалтер, сорок пять лет, разведенная, мать двоих детей, американка, являюсь субъектом, тем, кто ощущает», то ты ошибешься. Джейн Смит и все остальное отождествлено с ментальной концепцией Джейн Смит и является объектами ощущений, а не ощущающим субъектом.

Любое ощущение имеет три возможных составляющих: чувственное восприятие, мысли или ментальные образы и эмоции. Джейн Смит, старший бухгалтер, сорок пять лет, разведенная, мать двоих детей, американка — все это мысли, и поэтому всего лишь часть того, что ты воспринимаешь в тот момент, когда сами эти мысли появляются у тебя в голове. Они, а также все остальное, что ты можешь сказать и подумать о себе, являются объектами, а не субъектами. Это — ощущения, а не тот, кто ощущает. Ты можешь добавить еще тысячу определений о том, кто ты есть, и, поступая так, наверняка увеличишь сложность и запутанность восприятия себя (а заодно и доход психиатра), но таким путем не придешь к субъекту, к тому, кто ощущает, кто есть прежде любого ощущения — и без кого не будет никакого ощущения.

Так кто же ощущает? Ты ощущаешь. А кто ты? Сознание. А что такое сознание? На этот вопрос невозможно ответить. В тот миг, когда

ты отвечаешь, ты его фальсифицируешь, превращаешь в какой-то объект. Сознание, которое традиционно обозначается словом *дух*, нельзя познать в обычном смысле слова, а искать его бесполезно. Все знание лежит в сфере дуальности — субъект и объект, познающий и познаваемое. Субъект, я, познающий в отсутствие познаваемого, воспринимаемого, осмысливаемого, ощущаемого, навсегда останется непознанным. Потому что «я» не имеет формы. Познавать можно только формы, но мира форм в отсутствие измерения бесформенного существовать не может. Это светлое пространство, где мир возникает и исчезает. Это пространство и есть та жизнь, которая Я Есть. Она вне времени. Я Есть — вне времени, вечно. Происходящее в этом пространстве — относительно и временно: удовольствие и боль, обретение и потеря, рождение и смерть.

Величайшая помеха для открытия внутреннего пространства, величайшая помеха поиску того, кто ощущает, — это настолько сильная увлеченность и пленение ощущением, что ты потеряешь себя в нем. Это значит, что осознанность теряется в собственном сне. Тебя настолько захватывает каждая мысль, каждая эмоция, каждое ощущение, что в действительности ты находишься в состоянии, похожем на сон. Это было обычным состоянием человечества на протяжении тысячелетий.

Несмотря на то, что ты не можешь познать сознание, ты можешь начать осознавать его как самое себя. Ты можешь чувствовать его непосредственно, в любой ситуации, независимо от того, где находишься. Ты можешь чувствовать его здесь и сейчас как свое Присутствие, внутреннее пространство, в котором слова на этой странице воспринимаются и становятся мыслями. Это лежащее в его основе Я Есть. Слова, что ты читаешь и осмысливаешь, — это передний план, а Я Есть — это основа, нижний слой, подпочва любого ощущения, мысли, чувства.

## Дыхание

Открывай внутреннее пространство, создавая просветы в потоке думанья. Без этих просветов твое думанье становится безостановочно повторяющимся, не вдохновляющим, лишенным какой-либо творческой искры, таким, как у большинства людей на этой планете. Тебя не должна заботить продолжительность этих просветов. Несколько секунд вполне достаточно. Постепенно просветы будут удлиняться сами собой, без каких-либо усилий с твоей стороны. Гораздо важнее не их продолжительность, а то, чтобы они случались чаще, так, чтобы твоя ежедневная деятельность и поток мыслей перемежались пространством.

Недавно мне показали годовой план мероприятий одной большой духовной организации. Я просмотрел его и такой широкий выбор интересных семинаров и мастер-классов произвел на меня впечатление. Расписание было похоже на стол с огромным количеством яств, так называемый шведский, где из огромного разнообразия соблазнительных блюд можно выбрать все, чего пожелаешь. Человек, показавший мне программу, спросил, какие один или два курса я мог бы порекомендовать.

— Не знаю, — ответил я. — Все они такие интересные. Но знаю вот что, — добавил я, — если как можно чаще осознавать свое дыхание, каждый раз, когда об этом вспоминаешь, и делать так в течение года, то это будет более преобразующим, чем прохождение всех этих курсов. Причем бесплатно.

Осознавание своего дыхания уводит внимание от думанья и создает пространство. Это один из путей генерации сознания. Хотя вся полнота сознания уже существует в непроявленном виде, мы здесь для того, чтобы внести сознание в данное измерение.

Осознавай свое дыхание. Замечай свои ощущения во время дыхания. Чувствуй, как воздух втекает и вытекает из твоего тела. Замечай, как грудь и живот при вдохе и выдохе слегка расширяются, а потом спадают. Чтобы создать некоторое пространство там, где до этого была непрерывная последовательность мыслей, достаточно одного цикла вдох-выдох. Один осознанный цикл дыхания (два или три будет еще лучше), проделанный много раз в течение дня — это превосходный способ внесения пространства в свою жизнь. Даже если ты по два часа или больше медитировал на дыхание, что делают некоторые, то один цикл дыхания — это всё, что тебе нужно осознать. На самом деле — всё. Остальное — это память или ожидание, иначе говоря, мысль. Дыхание — это не то, что ты делаешь, а нечто такое, что наблюдаешь, как оно происходит. Дыхание происходит само собой. Все, что тебе нужно делать — это наблюдать как оно происходит. Но это не предполагает никакого напряжения или усилия. Также наблюдай короткую паузу, особую точку покоя между выдохом и вдохом, перед началом следующего вдоха.

У многих людей дыхание неестественно поверхностное. Чем больше ты осознаешь дыхание, тем большую естественную глубину оно обретает, — начинает восстанавливаться само по себе.

Поскольку дыхание не имеет никакой формы, оно с древних времен приравнивалось к духу — бесформенной единой Жизни. «И создал Господь Бог человека из праха земного, и вдунул в лице его дыхание жизни, и стал человек душою живою». (Бытие, 2:7) Немецкое слово *atmen* (дышать) происходит от древнеиндийского (санскритского) слова *Atman*, обозначающего божественный дух, постоянно пребывающий внутри.

Тот факт, что дыхание не имеет формы, — это одна из причин, почему осознавание дыхания является чрезвычайно действенным способом внесения в свою жизнь пространства, способом генерации сознания. Дыхание — это превосходный объект для медитации, особенно потому, что оно не является объектом, у него нет формы, вида или очертания. Другая причина — это то, что дыхание является одним из самых тонких и кажущихся незначительными явлений, «самая незначительная вещь», какая согласно Ницше создает «самое большое счастье». Практикуешь ли ты осознавание дыхания как фактическую формальную медитацию или нет — это твое дело. Однако формальная медитация не является заменой внесению пространства осознанности в повседневную жизнь.

Осознавание дыхания вталкивает тебя в настоящий момент — а это ключ для всей внутренней трансформации. Осознавая дыхание, ты абсолютно присутствуешь. Ты также можешь отметить, что не можешь *одновременно* думать и осознавать дыхание. Осознанное дыхание

останавливает ум. Но ты далек от того, чтобы быть в трансе или полусне — ты полностью пробужден и в высшей степени бдителен. Ты не падаешь ниже уровня мысли, а поднимаешься над ним. И если посмотришь пристальней, то обнаружишь, что обе эти вещи — полное вступление в настоящий момент и остановка думанья без потери сознания — на самом деле одно и то же: появление пространства сознания.

## Аддикция

Давно укоренившиеся компульсивные стереотипы поведения можно назвать аддикцией — неким энергетическим полем, живущим в тебе в виде псевдосущности или псевдоличности, и временами захватывающим тебя целиком. Она завладевает даже твоим умом, голосом в голове, становящимся тогда голосом аддикции. Она может сказать: «У тебя был трудный день. Ты заслужил награду. Почему ты должен отказываться от единственного удовольствия, какое только и осталось у тебя в жизни?» Поэтому, если при отсутствии осознанности ты отождествляешься с внутренним голосом, то обнаруживаешь себя идущим к холодильнику и протягивающим руку за сдобным шоколадным пирожным. В иное время аддикция может полностью обойти стороной ум, и ты внезапно обнаруживаешь себя затягивающимся сигаретой или держащим в руке стаканчик с выпивкой. «Как это оказалось у меня в руках?» Достоешь ли ты сигарету и прикуриваешь ее, или наливаешь себе рюмочку — все это действия, совершаемые в состоянии полной неосознанности.

Если у тебя есть навязчивые стереотипы поведения, такие как курение, переедание, выпивка, телевизор, интернет-зависимость или что-нибудь еще, то вот что ты можешь сделать: когда замечаешь в себе появление навязчивого желания, остановись и сделай три осознанных вдоха и выдоха. Это пробуждает осознанность. Затем в течение нескольких минут осознавай само это навязчивое побуждение как некое энергетическое поле внутри себя. Осознанно чувствуй свою потребность физически проглотить или умственно потребить определенную вещь, или стремление осуществить действие по реализации этого навязчивого желания или стереотипа поведения. Затем сделай еще несколько осознанных вдохов и выдохов. После этого ты можешь обнаружить, что навязчивое желание исчезло — на некоторое время. Или обнаружишь, что оно все еще сильнее тебя, и ты не можешь с ним справиться иначе, как дать себе волю и снова реализовать его. Не превращай это в проблему. Сделай эту аддикцию частью своей практики осознанности, как описано выше. По мере роста осознанности аддиктивные стереотипы поведения будут ослабевать и, в конце концов, растворятся. Однако помни, что отлавливать каждую мысль, направленную на оправдание аддиктивного поведения, нужно сразу, как только она приходит тебе в голову, хотя иногда у нее могут быть весьма разумные аргументы. Спроси себя: «Кто это там говорит?» И поймешь, что это говорит аддикция. Пока ты знаешь об этом, пока присутствуешь как наблюдатель

своего ума, вероятность того, что ей удастся обмануть тебя и заставить сделать то, что она хочет, становится меньше.

## Осознавание внутреннего тела

Другой простой, но в высшей степени действенный способ найти пространство в своей жизни так же тесно связан с дыханием. Ты обнаружишь, что, помимо ощущения едва уловимого входящего и выходящего потока воздуха, поднятия и опускания груди и брюшной стенки, ты также начинаешь осознавать и внутреннее тело. Тогда твое внимание может переместиться от дыхания к этому разливающемуся по всему телу внутреннему чувству жизненности.

Большинство людей настолько увлечено своими мыслями, настолько сильно отождествлено с голосом в голове, что неспособно чувствовать в себе жизненность. Утрата способности чувствовать жизнь, наполняющую твое физическое тело и делающую его живым, ту самую жизнь, которой ты сам являешься, — это самая большая потеря, которая только может с тобой случиться. Тогда ты начинаешь искать не только подмену этому естественному внутреннему состоянию благополучия, но также и что-нибудь такое, что могло бы замаскировать чувство постоянного беспокойства и дискомфорта, которые ты испытываешь, будучи оторванным от жизненности — всегда присутствующей, но обычно не замечаемой. В числе таких подмен находятся наркотическая эйфория; чрезмерная стимуляция органов чувств, например громкая музыка; опасные занятия, вызывающие сильное волнение и нервное возбуждение, или одержимость сексом. Даже драма в отношениях может использоваться для подмены подлинного чувства жизненности. Для прикрытия постоянного фонового чувства дискомфорта и беспокойства чаще всего используются близкие, интимные отношения: мужчина или женщина, который или которая «даст мне счастье». Это, разумеется, тоже всего лишь одно из наиболее частых «разочарований» и унижений. И когда беспокойство вновь всплывает на поверхность, люди обычно обвиняют в этом своих близких.

Сделай два или три осознанных вдоха и выдоха. Теперь посмотри, способен ли ты обнаружить едва уловимое чувство жизненности, струящееся и разливающееся по всему твоему телу. Способен ли ты, если можно так выразиться, чувствовать свое тело изнутри? На короткое время почувствуй отдельные части своего тела. Ощути кисти рук, затем руки целиком, ступни и ноги. Чувствуешь ли ты свой живот, грудь, шею и голову? А как насчет губ? Есть ли в них жизнь? Затем снова начни осознавать внутреннее тело целиком. Поначалу для выполнения этой практики тебе может захотеться закрыть глаза, но как только почувствуешь тело, открой их, посмотри вокруг, и одновременно продолжай чувствовать тело. Некоторые читатели смогут обнаружить, что закрывать глаза не обязательно; они могут чувствовать внутреннее тело, не прерывая чтения.

## Внутреннее и внешнее пространство

Твое внутреннее тело не плотное, а пространственное. Это не физическая форма, а сама жизнь, наполняющая физическую форму. Это разумность, сотворившая и поддерживающая тело, одновременно координирующая выполнение сотен различных функций такой невероятной сложности, что человеческому уму доступен лишь самый поверхностный уровень их понимания. Когда ты начинаешь это осознавать, то на самом деле происходит вот что: разумность начинает осознавать сама себя. Это та самая неуловимая «жизнь», еще не обнаруженная ни одним ученым, потому что она — *сознание*, ищущее само себя.

Физики открыли, что видимая твердость материи — это иллюзия, созданная нашими органами чувств. Это относится и к физическому телу, которое мы воспринимаем и считаем формой, но в действительности оно на 99.99% — пустое пространство. Примерно так соотносятся размеры атомов и расстояния между ними, кроме того, внутри самих атомов тоже гораздо больше пространства. Физическое тело — это не более чем погрешность восприятия, — ты просто принял его за того, кто ты есть. Во многих отношениях оно является микрокосмической версией внешнего пространства. Чтобы получить представление о том, как велико пространство между небесными телами, прими во внимание следующее: свет, распространяясь со скоростью 300000 км/с, пробегает путь от Земли до Луны за время немногим более секунды. Свету Солнца, чтобы дойти до Земли, требуется около восьми минут. Свет от его ближайшей соседки в космосе — звезды под названием Проксима Центавра, тоже являющейся солнцем, — идет до Земли 4,5 года. Вот как огромно окружающее нас пространство. А есть еще межгалактическое пространство, огромность которого не поддается никакому осмыслению. Свет от ближайшей к нам галактики — туманности Андромеды — идет к нам 2,4 миллиона лет. Разве не удивительно, что твое тело представляет собой такое же пространство, как и Вселенная?

Таким образом, получается, что физическое тело, являющееся формой, оказывается лишенным всякой формы, если идешь в него глубже. Оно становится каналом во внутреннее пространство. Хотя внутреннее пространство и не имеет формы, оно чрезвычайно живое. Это «пустое пространство» — сама жизнь во всей ее полноте, непроявленный Источник всего живого. Традиционное слово для обозначения этого Источника — Бог.

Мысли и слова принадлежат миру форм; они не могут выразить бесформенное. Поэтому, когда ты говоришь: «Я чувствую свое внутреннее тело», — это созданная мыслью ошибка восприятия. В действительности это сознание — Я Есть — предстающее в виде тела, начинает осознавать само себя. Если я больше не принимаю того, кто я есть, за преходящую и мимолетную форму «себя», тогда измерение безграничного и вечного — Бога — может выражать себя через «меня» и вести «меня». Это делает меня независимым от формы. Вместе с тем чисто интеллектуальное признание или убежденность в том, что «я не форма», совершенно бесполезно. Важнейший вопрос таков: могу ли я чувствовать присутствие внутреннего пространства в данный момент, то

есть, могу ли я чувствовать собственное Присутствие, или, вернее, Присутствие того, кто Я Есть?

Мы можем подойти к этой истине и при помощи другого указателя. Спроси себя: «Осознаю ли я не только то, что происходит в настоящий момент, но и сам момент Сейчас, как живое, не имеющее времени внутреннее пространство, внутри которого все и происходит?» Хотя этот вопрос кажется не имеющим отношения к внутреннему телу, ты можешь удивиться, что, начав осознавать пространство момента Сейчас, вдруг начинаешь чувствовать себя более живым внутри. Ты чувствуешь жизненность внутреннего тела — жизненность, являющуюся неотъемлемой частью радости Сущего. Чтобы выйти за пределы тела и узнать, что мы не тело, нам нужно в него войти.

Как можно чаще используй осознание тела для создания пространства в повседневной жизни. Когда чего-нибудь ждешь, кого-нибудь слушаешь, когда делаешь паузу, чтобы посмотреть на небо, на дерево, цветок, ребенка, на своего любимого, то одновременно с этим чувствуй жизненность внутри себя. Это значит, что часть твоего внимания или сознания продолжает оставаться бесформенной, а остальное становится доступным внешнему миру форм. Когда ты «поселяешься» в своем теле подобным образом, оно служит тебе якорем для того, чтобы оставаться присутствующим в моменте Сейчас. Это защищает тебя от потери себя в думанье, эмоциях или внешней ситуации.

Когда ты думаешь, чувствуешь, воспринимаешь и ощущаешь, сознание обретает форму. Оно реинкарнирует — в мысль, чувство, чувственное восприятие, ощущение. Это цикл перерождений, с помощью которых буддисты надеются когда-нибудь выйти из непрерывности происходящего, но выйти из нее можно только через настоящий момент — через силу момента Сейчас. Через полное принятие формы, какую обретает настоящий момент, ты внутренне сонастраиваешься с пространством, являющимся сутью момента Сейчас. Через принятие ты становишься пространственным внутри, становишься сонастроенным с пространством, а не с формой: это вносит в твою жизнь подлинную точку опоры и равновесие.

## Как заметить просветы

В течение дня происходит непрерывная смена того, что ты видишь и слышишь. В первый момент, когда ты что-то видишь или слышишь какой-то звук, — особенно что-то незнакомое — обычно, прежде чем ум даст этому название или создаст какую-нибудь интерпретацию, есть промежуток бдительного внимания, в пределах которого происходит восприятие. Это и есть внутреннее пространство. Его продолжительность у разных людей разная. Его легко не заметить, потому что у многих людей эти промежутки чрезвычайно коротки, возможно, секунда или меньше.

Происходит вот что: возникает новый образ или слышится звук, и в первый момент восприятия случается короткая остановка привычного потока думанья. Сознание отделяется от мысли, потому что становится



востребованным для чувственного восприятия. Самый обычный вид или звук может сделать тебя «безмолвным» внутри, иначе говоря, может стать причиной более продолжительного промежутка.

Частота появления и продолжительность этих промежутков определяют твою способность радоваться жизни, чувствовать внутреннюю соединенность с окружающими людьми и с природой. Они также определяют степень твоей свободы от эго, потому что это подразумевает полное отсутствие осознания пространственного измерения.

Когда начинаешь осознавать эти случающиеся естественным путем короткие промежутки, то они удлиняются, а раз так, то ты будешь все чаще переживать радость восприятия, в которое все меньше вмешивается думанье, а то и вовсе не вмешивается. Тогда окружающий мир воспринимается свежим, новым и живым. Чем плотнее ментальная завеса и концептуализация, сквозь которые ты воспринимаешь окружающий мир, тем менее живым и объемным он становится.

## Потеряй себя, чтобы найти

Внутреннее пространство возникает и тогда, когда ты перестаешь придавать особое значение своей ориентированной на форму личности. Эта потребность исходит из эго. Она не настоящая. Мы этого уже касались. Когда ты оставляешь один из таких стереотипов поведения, то возникает внутреннее пространство. Ты сам становишься более подлинным. Для эго это будет выглядеть так, будто ты себя теряешь, но на самом деле происходит обратное. Иисус учил: чтобы найти себя, нужно себя потерять. Когда отпускаешь один из этих стереотипов поведения, ты перестаешь придавать особое значение тому, кто ты есть на уровне формы, и тогда тот, кто ты есть за пределами форм, обнаруживается более полно. Уменьшаясь, ты становишься больше.

Вот несколько способов, при помощи которых люди бессознательно стараются подчеркнуть свое отождествление с формой. Если ты достаточно бдителен, то сможешь обнаружить некоторые из этих стереотипов поведения и в себе: ты требуешь признания за свои труды и злишься или расстраиваешься, если не получаешь его; добиваешься внимания, рассказывая о своих проблемах, излагая свою историю болезни или устраивая скандал; высказываешь свое мнение, которого никто не просит и которое никак не влияет на ситуацию; больше сосредоточен на том, как выглядишь в глазах другого человека, чем на нем самом, то есть используешь окружающих с целью получить эготипическое отражение или усилить собственное эго; стараешься произвести впечатление путем демонстрации своего имущества, знаний, хорошей внешности, положения, физической силы, и т.д.; на какое-то время раздуваешь свое эго посредством гневных реакций и выступлений против чего-то или кого-то; принимаешь сказанное на свой счет, обижаешься, делаешь себя правым, а других неправыми, ментально или вербально выражая тщетное и бесполезное недовольство; хочешь быть замеченным или выглядеть важным.

Если ты обнаружишь в себе подобные стереотипы, я предлагаю тебе проделать эксперимент. Испытай, как это ощущается, и что происходит, когда ты оставляешь этот стереотип. Просто отбрось его и посмотри, что произойдет.

Перестать придавать особое значение тому, кто ты есть на уровне формы, — это еще один способ генерирования сознания. Перестав придавать своей ориентированной на форму персоне особое значение, ты раскроешь огромную силу, вливающуюся в мир через тебя.

## Тишина

Сказано: «Бог говорит на языке тишины, а все остальное — плохой перевод». В действительности, тишина — это еще одно слово для обозначения пространства. Осознание тишины, где бы мы ни встречались с ней в нашей жизни, соединяет нас с не имеющим формы и времени измерением внутри нас, измерением за пределами мысли, за пределами эго. Это может быть та самая тишина, что наполняет мир природы, или тишина в твоей комнате ранним утром, или промежутки тишины между звуками. Тишина не имеет формы — поэтому мы не можем осознать ее посредством думанья. Мысль — это форма. Осознавать тишину означает быть спокойным. Быть спокойным значит быть осознанным при отсутствии мыслей. Ты никогда не бываешь ближе к сути и глубине себя, чем тогда, когда ты спокоен. Когда ты спокоен — ты тот, кем был до того, как на какое-то время принял эту физическую и ментальную форму за себя и назвал ее личностью. Ты тот, кем будешь, когда форма исчезнет. Когда ты спокоен — ты тот, кто ты есть за пределами своего временного существования: сознание — необусловленное, не имеющее формы, вечное.

## *Твоя внутренняя цель*

Когда поднимаешься над уровнем элементарного выживания, вопрос о смысле и цели жизни обретает для тебя первостепенную важность. Многие люди чувствуют, что их засосала повседневная рутина, как им кажется, лишившая их жизнь значения и смысла. Одни убеждены, что жизнь проходит мимо или уже прошла. Другие чувствуют, что находятся в жестких рамках того, чего от них требует работа и необходимость содержать свои семьи, или же стеснены финансовой или жизненной ситуацией. Одних измотал сильный стресс, других — смертная скука. Одни над чем-то лихорадочно работают; другие потерялись в застое. Многие страстно желают свободы и широты, которые сулит преуспевание. Некоторые уже наслаждаются относительной свободой — спутницей процветания, и обнаруживают, что даже ее недостаточно, чтобы их жизнь обрела смысл. Истинную цель нельзя заменить ничем. Истинную или главную цель своей жизни не найдешь на внешнем плане. Она связана не с тем, что ты делаешь, а с тем, кто ты есть — иначе говоря, с твоим состоянием сознания.

Поэтому самое важное, что нужно усвоить, — это то, что у твоей жизни есть как внутренняя, так и внешняя цель. Внутренняя цель имеет отношение к Сущему и является главной. Внешняя цель связана с деланием и является второстепенной. Поскольку в этой книге говорится главным образом о внутренней цели жизни, то эта и следующая главы коснутся вопросов того, как сонастроить и согласовать внешнюю и внутреннюю цели. Однако эти цели жизни настолько тесно переплетены, что почти невозможно говорить об одной, не затрагивая другой.

Твоя внутренняя цель — пробудиться. Вот так просто. Ты разделяешь эту цель с любым другим человеком на планете — потому что это цель человечества. Твоя внутренняя цель является сущностной частью цели единого целого, Вселенной и ее поднимающейся разумности. Через какое-то время твоя внешняя цель может измениться. У разных людей разные внешние цели. Отыскать сонастроенность и жить в сонастроенности с внутренней целью — это основа для реализации внешней цели. Основа подлинного успеха. Без этой сонастроенности ты можешь продолжать добиваться определенных вещей, прилагая усилия, путем борьбы, принятия решений, честным напряженным трудом или хитростью и ловкостью. Но в подобном

старании нет радости, и оно неизбежно заканчивается той или иной формой страдания.

## Пробуждение

Пробуждение — это сдвиг в сознании, когда думанье и осознанность разделяются. Для большинства людей это не какое-то событие, а процесс, который они проходят. Даже те немногие существа, уже пережившие внезапное, драматическое и кажущееся необратимым пробуждение, по-прежнему будут проходить через этот процесс, в ходе которого новое состояние сознания будет постепенно втекать в то, что они делают, сливаться с их жизнью и все в ней трансформировать. Когда ты осознан, то осознаешь себя как осознанность, стоящую за думаньем, и не теряешь себя в нем. Тогда думанье перестает обслуживать собственную автономную деятельность, завладевшую тобой и управляющую твоей жизнью. Осознанность поднимается над думаньем. Думанье перестает командовать твоей жизнью и становится слугой осознанности. Осознанность — это сознательная связь с разумностью Вселенной. Другое слово для нее — это Присутствие: сознание без мысли.

Инициация процесса пробуждения не подвластна тебе — она случается по милости Божьей. Ты не можешь заставить пробуждение свершиться, так же как не можешь к нему подготовиться или набрать кредитов для его осуществления. Нет строгой последовательности логических шагов, ведущих к нему, хотя ум был бы от этого в восторге. Тебе не нужно сначала становиться достойным его. К грешнику оно может прийти раньше, чем к святому, но совсем необязательно. Вот почему Иисус общался с самыми разными людьми, а не только с уважаемыми. Ты ничего не можешь сделать с пробуждением. Что бы ты ни делал, это будет попыткой эго присоединить к себе пробуждение или просветление как наиболее ценный предмет обладания и тем самым сделать себя еще важнее и больше. Вместо пробуждения ты добавляешь к содержимому своего ума *концепцию* пробуждения, или ментальный образ того, каким должен быть пробужденный или просветленный, и затем стараешься жить согласно этому образу. Жизнь согласно образу себя, имеющемуся у тебя или у окружающих, лишена подлинности: тогда «жить» становится еще одной бессознательной ролью, исполняемой эго.

Поэтому, если ты ничего не можешь поделать с пробуждением, — неважно, случилось оно уже или еще нет, — то как оно может быть главной, первостепенной целью твоей жизни? Разве тут что-нибудь от тебя зависит?

Только первое пробуждение, первый проблеск сознания без мыслей случается по милости Божьей, без какого-либо деланья с твоей стороны. Если ты находишь эту книгу непонятной или бессмысленной, значит, с тобой этого еще не случилось. Однако если что-то внутри тебя откликается на нее, если ты каким-то образом угадываешь в ней истину, — это означает, что процесс пробуждения начался. Однажды начавшись, он не может повернуть вспять, хотя эго может его тормозить. В ком-то

процесс пробуждения пойдет при чтении данной книги. Другим она поможет понять, что они уже начали пробуждаться, а заодно усилит и ускорит этот процесс. Еще одна функция этой книги — помогать людям распознавать в себе эго, когда бы оно ни попыталось вернуть себе контроль и поставить заслон на пути нарождающейся осознанности. У некоторых пробуждение случается таким образом, что они вдруг начинают осознавать какие-то привычные мысли, в особенности навязчивые негативные идеи, с которыми могли отождествляться всю свою жизнь. Внезапно возникает осознанность, осознающая мысли, но не являющаяся их частью.

Как осознанность и мышление соотносятся между собой? Осознанность — это пространство, осознающее само себя, а в этом пространстве существуют мысли.

Когда у тебя случается проблиск осознанности или Присутствия, ты узнаешь его мгновенно, ты получаешь его из первых рук. Тогда осознанность перестает быть концепцией, понятием, идеей или общим представлением у тебя в уме. Ты можешь сделать сознательный выбор быть присутствующим и больше не потворствовать бесполезному думанию. Ты можешь пригласить в свою жизнь Присутствие, иначе говоря, создать пространство. Вместе с красотой пробуждения приходит ответственность. Ты можешь продолжать жить по-прежнему, как будто ничего не случилось, а можешь увидеть значительность этого события и признать появление осознанности самым важным, что только *могло* с тобой произойти. Тогда открытие себя нарождающемуся сознанию и внесение его света в мир становится для тебя главной, первичной целью жизни.

«Я хочу узнать замысел Бога, — сказал Эйнштейн, — остальное — детали». Что такое замысел Бога? Сознание. Что значит узнать замысел Бога? Быть осознанным. Что такое детали? Твоя внешняя цель и все, что происходит во внешнем мире.

Поэтому, пока ты, возможно, сидишь и ждешь, пока в твоей жизни произойдет что-то значительное, ты можешь не понимать, что самое значительное, что только может случиться с человеком, уже произошло внутри тебя: процесс разделения мышления и осознанности начался.

На ранних стадиях процесса пробуждения многие теряют уверенность в том, какова же их цель во внешнем мире. Ими больше не движет то, что движет остальным миром. Поэтому, ясно видя безумие нашей цивилизации, они могут чувствовать себя в какой-то мере отчужденными от окружающей культуры. Некоторые чувствуют себя так, словно обитают в безлюдной стране между двух миров. Эго ими больше не командует, но вместе с тем возникающая осознанность еще не полностью влилась в их жизнь. Внутренняя и внешняя цели пока не совпали.

## Диалог о внутренней цели

Следующий диалог вобрал в себя многие мои беседы с людьми, искавшими истинную цель в жизни. Что-то из этого будет верным для тебя, если находится в сонастроенности с твоей внутренней целью,

входит в резонанс с твоим самым сокровенным Существом и выражает его. Вот почему я в первую очередь привлекаю внимание людей к внутренней и главной цели.

*Я не знаю точно, чего именно хочу, но хочу каких-нибудь изменений в жизни; хочу заниматься чем-нибудь, имеющим смысл, да, хочу преуспевания и свободы, приходящей вместе с этим. Я хочу сделать что-то значительное, что вызвало бы перемены в мире. Но если вы спросите меня, чего я конкретно хочу, я бы ответила, что не знаю. Не могли бы вы помочь мне найти цель в жизни?*

Ваша цель состоит в том, чтобы сидеть здесь и разговаривать со мной, потому что это то, где вы находитесь и что делаете — пока не встанете и не сделаете что-нибудь другое. Тогда это станет вашей целью.

*Значит, моя цель сидеть в офисе еще тридцать лет, пока не выйду на пенсию или пока меня не уволят?*

Сейчас вы не у себя в офисе, поэтому это не ваша цель. Когда вы сидите у себя в офисе и что-то делаете, тогда это и есть ваша цель. Не на ближайшие тридцать лет, а в настоящий момент.

*Я думаю, мы не понимаем друг друга. По-вашему, цель означает то, что вы делаете сейчас; а по-моему, это значит иметь какую-то всеобъемлющую цель в жизни, что-то большое и значительное, придающее смысл тому, что я делаю, что-то такое, что меняет дело. Шуршать бумажками в офисе — это не цель. Я знаю.*

До тех пор, пока вы не начнете осознавать Сущее, вы будете продолжать искать смысл только в рамках измерения делания и будущего, другими словами, в рамках измерения времени. И какой бы смысл или значение вы ни находили, они будут исчезать, или в них будет обнаруживаться обман. Их неизбежно разрушит время. Любой смысл, какой мы находим на этом уровне, верен только относительно и временно.

Например, если смысл вашей жизни состоит в заботе о детях, то что с ним случится, если вы станете им больше не нужны или они вообще перестанут вас слушать? Если смысл своей жизни вы видите в том чтобы помогать другим людям, то от них вы будете зависеть больше, чем от себя, а значит, вам будет хорошо и ваша жизнь будет иметь смысл лишь пока им плохо и пока вы им нужны. Если смысл вашей жизни состоит в желании взять верх, победить или достичь чего-либо посредством той или иной деятельности, то что если вы так никогда и не победите, или ваша полоса побед однажды закончится, как это обычно и бывает? Тогда вам придется положиться на свое воображение или память — очень неподходящее средство для придания жизни хоть какого-нибудь, хотя бы ограниченного смысла. «Делать это» в любой сфере имеет смысл только тогда, когда есть тысячи или миллионы таких, у кого это не получается, то есть, для того, чтобы ваша жизнь могла иметь смысл, вам нужно, чтобы другие терпели «неудачу».

Я не говорю здесь, что помощь другим, забота о детях или стремление к высокому качеству или мастерству в любой сфере

деятельности не являются ценными. Для многих это важная составляющая их внешней цели, но только лишь одна внешняя цель всегда относительна, нестабильна и непостоянна. Это не значит, что вам не следует этим заниматься. Это значит, что вам нужно соединить это с внутренней, главной целью, чтобы в то, что вы делаете, начал втекать более глубокий смысл.

Если вы живете без сонастроенности с главной целью, любая другая цель, какой бы она ни была, даже если это создание рая на земле, будет порождением эго или ее разрушит время. Рано или поздно это приведет к страданию. Если независимо от того, *что* вы делаете, даже если ваше занятие кажется вам духовным, вы игнорируете свою внутреннюю цель — эго найдет лазейку внутрь того, *как* вы это делаете, и, таким образом, цель будет испорчена средством. Общая для многих языков поговорка «Благими намерениями вымощена дорога в ад» указывает на эту истину. Другими словами, главное — не цели или действия, а состояние сознания, из которого они исходят. Осуществление своей главной цели — это закладка фундамента для новой реальности, новой земли. Как только фундамент заложен, ваша внешняя цель заряжается духовной силой, потому что эти цели и намерения будут совпадать с эволюционным импульсом Вселенной, и станут с ним одним целым.

Отделение мышления от осознанности, составляющей основу вашей внутренней цели, происходит через отрицание времени. Разумеется, мы здесь не говорим о том, чтобы перестать пользоваться временем в практических целях, — чтобы назначить встречу или запланировать поездку. Мы говорим не о часовом времени, а о психологическом, глубоко укоренившейся привычке ума искать полноту жизни в будущем, где ее нельзя найти, и игнорировать единственную точку доступа к ней — Настоящий Момент.

Когда вы считаете то, что делаете или место, где находитесь, главной целью своей жизни, то сводите время на нет. Это чрезвычайно вдохновляет. Сведение времени на нет в том, что вы делаете, помимо всего прочего обеспечивает связь между внутренней и внешней целями, между Сущим и деланьем. Чем бы вы ни занимались, это будет получаться у вас чрезвычайно хорошо, потому что главным фокусом вашего внимания становится деланье как таковое. Тогда оно образует канал, по которому сознание входит в этот мир. Это значит, что в вашем делании присутствует качество, — даже в простейших действиях, таких как перелистывание страниц телефонной книги, или в том, как вы ходите по комнате. Главная цель переворачивания страницы — это переворачивать страницу; второстепенная цель — найти телефонный номер. Главная цель ходьбы по комнате — это ходить по комнате; второстепенная цель — взять книгу в противоположном углу, и в тот миг, когда вы берете книгу, уже это становится вашей главной целью.

Вы можете вспомнить о рассмотренном ранее парадоксе времени: все, что вы делаете, требует времени, и, тем не менее, — это всегда сейчас. Поэтому, если ваша внутренняя цель — свести время к нулю, то ваша внешняя цель обязательно включает будущее, и потому не может существовать без времени. Но это всегда вторично. Если вы начинаете тревожиться или испытывать стресс, значит, внешняя цель взяла верх, и вы потеряли из виду внутреннюю цель. Вы забыли, что состояние осознанности — первично, а все остальное — вторично.

*А не остановит ли меня такая жизнь, если я буду продолжать надеяться достичь чего-то великого? Я боюсь, что до конца жизни буду оставаться скованной необходимостью заниматься всякими мелочами, вещами, не имеющими никакого значения. Я боюсь никогда не подняться над заурядностью и посредственностью, так и не посмев добиться чего-то великого, не реализовав свой потенциал.*

Великое рождается из мелочей, если их уважать и заботиться о них. На самом деле жизнь любого человека состоит из мелочей. Величие — это ментальная абстракция и любимая фантазия эго. Парадокс в том, что фундаментом величия является уважение к мелочам настоящего момента, а не стремление к идее величия. Настоящий момент всегда мал в том смысле, что он всегда прост, но в нем заключена самая большая сила. Как и атом, он — одна из самых малых вещей, в которых заключена огромная сила. Или, возможно, правильнее будет сказать, что *он* имеет доступ к тебе, а через тебя — в мир. Иисус имел в виду именно эту силу, когда говорил: «Слова, которые говорю Я вам, говорю не от Себя; Отец, пребывающий во мне, Он творит дела». И «Я ничего не могу творить Сам от Себя» (от Иоанна 14:10 и 5:30). Беспокойство, тревога, стресс и негативность отрезают вас от этой силы. Возвращается иллюзия, будто вы отделены от нее, от той силы, что движет Вселенной. Вы снова чувствуете себя одинокой, с чем-то борющейся или старающейся чего-то достичь или добиться. Но почему возникает это беспокойство, тревога, стресс и негативность? Потому что вы отвернулись от настоящего момента. А почему вы это делаете? Вы подумали, что нечто другое — важнее. Вы забыли свою главную цель. Одна маленькая ошибка, одно неверное восприятие создает мир страдания.

Через настоящий момент вы получаете доступ к силе самой жизни, традиционно именуемой Богом. Стоит отвернуться от него — и Бог перестает быть реальностью вашей жизни, и все, с чем вы остаетесь, — это ментальная концепция Бога, в которую одни верят, а другие нет. Даже вера в Бога — это жалкая подмена живой реальности Бога, проявляющегося в каждое мгновение вашей жизни.

*Разве полная гармония с настоящим моментом не включает в себя прекращение всякого движения? Разве наличие какой-либо цели не включает в себя временное нарушение гармонии с настоящим моментом и, возможно, последующее ее восстановление на более высоком или более сложном уровне, когда цель будет достигнута? Я представляю себе это так, что росток, пробивающий себе путь через почву, тоже не может быть в полной гармонии с настоящим моментом, потому что имеет цель: он хочет стать большим деревом. Возможно, когда он достигнет зрелости, то будет жить в гармонии с настоящим моментом.*

Росток ничего не хочет, потому что он един с тотальностью, а тотальность действует через него. «Посмотрите на полевые лилии, как они растут: — сказал Иисус, — не трудятся, ни прядут: Но говорю вам, что и Соломон во всей славе своей не одевался так, как всякая из них»



(Матфей, 6:28-29). Мы можем сказать, что тотальность — Жизнь — *хочет*, чтобы росток стал деревом, но росток не воспринимает себя отделенным от жизни, и поэтому ничего не хочет для себя. Он находится в единстве с тем, чего хочет Жизнь. Вот почему он не беспокоится и не испытывает стресса. И если ему приходится умирать до срока, он умирает легко. Он так же сдается смерти, как сдается жизни. Он чувствует свою укоренённость в Сущем (неважно, сколь смутно и неясно), чувствует не имеющую формы и вечную единую Жизнь.

Так же, как и даосские мудрецы древнего Китая, Иисус любил привлекать наше внимание к природе, потому что видел в ней в действии ту силу, с которой человек утратил связь. Это вселенская сила творения. Далее Иисус говорит, что если Бог одевает в такую красоту простой цветок, то насколько красивее Он оденет тебя. Другими словами, поскольку природа — это прекрасное выражение эволюционного импульса Вселенной, то когда люди сонастроятся с разумностью, составляющей ее основу, они будут выражать тот же самый импульс, только на более высоком, более удивительном и чудесном уровне.

Поэтому будьте настоящими по отношению к жизни, будучи настоящими по отношению к своей внутренней цели. Когда вы становитесь присутствующими и, тем самым, тотальными в том, что делаете, ваши действия заряжаются духовной силой. Поначалу каких-то заметных изменений в том, *что* вы делаете, может не быть — меняется только *как*. Теперь вашей главной целью становится дать возможность сознанию втекать в то, что вы делаете. Вторичной целью является то, чего вы хотите достичь посредством деланья. Несмотря на то, что прежде ваше представление о цели всегда было связано с будущим, теперь появляется более глубокая цель, которую можно обнаружить только в настоящем через сведение времени к нулю.

Встречаясь с людьми на работе или другом месте, отдавайте им все свое внимание. Отныне вы не являетесь в первую очередь личностью, но полем осознанности, бдительного Присутствия. Исходная причина для взаимодействия с другим человеком — покупка или продажа чего-либо, запрос или предоставление информации, и т.п. — теперь вторична. Главной целью вашего взаимодействия становится возникающее между вами поле осознанности. Это пространство осознанности важнее того, о чем вы говорите, важнее любого физического или мысленного объекта. Человеческое *Существо* становится важнее всего, что есть в этом мире. Это не значит, что вы забрасываете практические дела. В действительности, когда вы признаете измерение Сущего и для вас оно становится главным, ваши дела идут не просто легче, но намного сильнее. Появление меж людьми этого объединяющего поля осознанности и есть самый существенный фактор, суть взаимоотношений на новой земле.

*Является ли понятие успеха обычной эготипической иллюзией? Как измерить и оценить настоящий успех?*

Этот мир будет уверять вас, что успех — это достижение того, что вы намереваетесь сделать. Он будет твердить вам, что успех — это победа, что получение признания и/или преуспевание являются его сущностными составляющими. Все это в целом или частично обычно

является не самым успехом, а его побочным продуктом. Обычное понятие успеха связывается с результатами того, что вы делаете. Некоторые говорят, что успех — это результат сочетания упорного труда и везения, или определенного таланта, или следствие того, что вы оказались в нужное время в нужном месте. В то время как любой из этих факторов успеха может быть решающим, по сути, они им не являются. Но мир не в состоянии сказать вам — потому что он этого не знает, — что вы не можете *стать* успешным. Вы можете только *быть* успешным. Не позволяйте сумасшедшему миру убеждать вас, что успех — это не настоящий момент, наполненный успехом, а что-то другое. А что же тогда является успехом? Это присутствие высокого качества в том, что вы делаете, даже в самых простых действиях. Качество означает, что вместе с осознанностью приходят забота и внимание. Качество требует вашего Присутствия.

Скажем, вы бизнесмен и за два года нервотрепки, стресса и напряженных усилий вам, наконец, удалось создать продукт или услугу, которые хорошо продаются и приносят деньги. Это успех? В обычном понимании — да. В реальности — вы провели два года, загрязняя негативной энергией как свое тело, так и землю, сделали себя и окружающих несчастными, а также задели много других людей, с которыми даже никогда не встречались. Бессознательной предпосылкой всех подобных действий является то, что успех — это событие из области будущего, и что цель оправдывает средства. Но и цель, и средства — это одно и то же. И если средства не являются вкладом в человеческое счастье, то и цель тоже не является. Результат, который невозможно отделить от приведших к нему действий, уже загрязнен этими действиями, поэтому и в дальнейшем будет продолжать создавать страдание. Это кармическое действие, являющееся бессознательным закреплением состояния несчастья.

Как вы уже знаете, ваша вторичная или внешняя цель лежит в пределах измерения времени, в то время как главная цель неотделима от момента Сейчас, и поэтому требует сведения времени к нулю. Как же они согласуются между собой? Через понимание, что весь ваш жизненный путь, в конечном счете, состоит из шага, который вы делаете в данный момент. Всегда есть только этот один шаг, поэтому вы целиком отдаете ему все свое внимание. Это не значит, что вы не знаете, куда идете; это значит только то, что данный шаг — главное, а его назначение и цель — второстепенное. И то, с чем вы сталкиваетесь в месте назначения, как только туда добираетесь, зависит от качества этого самого единственного шага. Можно выразиться иначе: то, что готовит для вас будущее, зависит от состояния вашего сознания в настоящий момент.

Если в ваше деланье вселилось вневременное качество Сущего — вот *это* и есть успех. Пока Сущее не начнет втекать в ваше деланье, пока вы не станете присутствующими, вы будете терять себя в любом деланье. Вы также будете теряться в мыслях и в реакциях на внешние события.

*Что конкретно вы имеете в виду, говоря «Вы теряете себя»?*

Суть того, кто вы есть, — это сознание. Когда сознание (вы) полностью отождествляется с думаньем и вследствие этого забывает

суть своей природы, оно теряет себя в мыслях. Когда оно отождествляется с ментально-эмоциональными образованиями, такими как желание и страх — основными мотивационными силами эго, — оно теряет себя в них. Сознание также теряет себя, когда отождествляется с действием или реагированием на то, что происходит. Тогда в каждую мысль, каждое желание или страх, каждое действие или реакцию вселяется ложное самоощущение, неспособное чувствовать простую радость Сущего, а поэтому в качестве заменителей ищущее удовольствий и иногда даже боли. Это жизнь в состоянии забвения Сущего. В этом состоянии забвения того, кто вы есть, любой успех — это не более чем мимолетная иллюзия, галлюцинация. Чего бы вы ни достигли, вы вскоре снова станете несчастным, или какая-нибудь другая проблема полностью завладеет вашим вниманием.

*Как мне прийти от понимания того, что является моей внутренней целью, к тому, чтобы узнать, что мне нужно делать на внешнем плане?*

Внешние цели разных людей очень сильно отличаются, и никакая внешняя цель не бывает вечной. Эти цели существуют во времени, и поэтому одна цель сменяет другую. Степень приверженности внутренней цели, каковой является пробуждение, тоже сильно влияет на ваши внешние жизненные обстоятельства. У некоторых внезапно происходит полный или частичный разрыв с прошлым: работа, жизненная ситуация, взаимоотношения — все глубочайшим образом меняется. Некоторые из этих перемен начинаются не как следствие мучительного процесса принятия решения, а сами собой, благодаря внезапно пришедшему осознанию или пониманию: вот что мне нужно делать. Это решение появляется, так сказать, готовым. Оно приходит через осознанность, не через думанье. Однажды утром ты просыпаешься и знаешь, что нужно делать. Некоторые увольняются с безумной и ненормальной работы или выходят из какой-либо жизненной ситуации. Поэтому прежде, чем ты определишь, что на внешнем плане для тебя правильно, прежде чем поймешь, что работает, что согласуется с пробуждающимся сознанием, тебе, возможно, придется узнать, что правильным не является, не работает или не согласуется с твоей внутренней целью.

Перемены другого рода могут внезапно прийти к тебе извне. Случайная встреча приносит новые возможности и делает твою жизнь шире. Застарелая преграда или конфликт исчезают. Твои друзья либо вместе с тобой проходят через внутреннюю трансформацию, либо уходят из твоей жизни. Одни взаимоотношения прекращаются, другие углубляются. Тебя могут уволить с работы, или ты можешь стать фактором позитивных перемен на своем рабочем месте. Либо твоя супруга или супруг уходит от тебя, либо вы переходите на новый уровень близости. Некоторые перемены могут на первый взгляд казаться негативными, но вскоре вы поймете, что в вашей жизни создается пространство для появления чего-то нового.

Может наступить период нестабильности и неопределенности. Что мне делать? Поскольку эго перестает руководить твоей жизнью, психологическая потребность во внешней безопасности, в любом случае мнимой, уменьшается. Ты способен жить и с неопределенностью, даже

наслаждаться этим. Когда ты с ней в ладу, в твоей жизни открываются бесконечные возможности. Это значит, что страх больше не висит над твоими поступками, не сдерживает тебя и не мешает совершать перемены. Римский философ Тацит верно заметил, что желание безопасности может разрушить даже самое храброе и благородное начинание. Если ты не приемлешь неопределенность, то она превращается в страх. Если она абсолютно принята, то превращается в растущую жизненность, бдительность и творчество.

Много лет назад в результате сильного внутреннего импульса я оставил академическую карьеру, которую мир назвал бы «многообещающей», вступил в состояние полной неопределенности: и спустя несколько лет из этого выросла моя новая инкарнация как духовного учителя. Много позже нечто подобное повторилось. Пришел импульс оставить дом в Англии и переехать на западное побережье Северной Америки. Я подчинился этому импульсу, хотя не знал, зачем. Из этого перехода в неопределенность родилась книга «Сила момента Сейчас» (“The Power Of Now”), большая часть которой была написана в Калифорнии и Британской Колумбии, когда у меня еще не было собственного дома. Фактически никакого дохода у меня не было и я жил на свои быстро таявшие сбережения. Реальность все превосходно расставила по местам. Деньги у меня кончились как раз в тот момент, когда я заканчивал писать книгу. Я купил лотерейный билет и выиграл \$1000, на чем продержался еще месяц.

Однако не всем нужно проходить через круглую смену обстоятельств. На другом краю спектра есть люди, остающиеся на своих местах и делающие свое дело. У них меняется только *как*, а не *что*. Это происходит не из страха и не по инерции. То, что они делают, уже служит совершенным проводником сознания в мир, и ничего другого не требуется. Они тоже становятся причиной появления новой земли.

*Должно ли так происходить со всеми? Если реализация внутренней цели — быть одним целым с настоящим моментом, то почему нужно ощутить потребность уйти с сегодняшней работы или выйти из жизненной ситуации?*

Быть одним целым с тем, что *есть*, не означает отказаться от перемен или утратить способность к действию. Но мотивация к действию приходит с более глубокого уровня, — она не вызывается эготипическим желанием или страхом. Внутренняя сонстроенность с настоящим моментом открывает ваше сознание и гармонизирует его с целым, неотъемлемой частью которого является настоящий момент. Тогда целое, тотальность жизни, действуют через вас.

*Что вы подразумеваете под «целым»?*

С одной стороны целое содержит в себе все существующее. Это мир или космос. Но все существующее, от микробов до людей и галактик, в действительности является не отдельными вещами или существами — но принявшими форму фрагментами тесно переплетенных и взаимосвязанных многомерных процессов.

Есть две причины, почему мы не видим этого единства, почему видим вещи отдельными. Одна — это восприятие, сжимающее

реальность до размеров того, что способны воспринимать наши узкополосные органы чувств: того, что мы можем видеть, слышать, обонять, чувствовать на вкус и на осязание. Но когда наше восприятие свободно от интерпретаций или навешивания ментальных ярлыков, что означает — свободно от добавления к нему мыслей, то мы чувствуем глубокую соединенность, лежащую под нашим восприятием вещей отдельными или кажущимися таковыми.

Другой, более серьезной причиной существования иллюзии разделенности является навязчивое мышление. Здесь нас захватывает непрекращающийся поток навязчивого думанья, будто Вселенная для нас разделена, и мы теряем способность чувствовать внутреннюю взаимосвязь со всем, что есть. Думанье рассекает реальность на безжизненные фрагменты. Предельно неразумные и разрушительные действия вытекают именно из такого фрагментарного взгляда на реальность.

Однако есть и еще более глубокий уровень целого, чем взаимная соединенность всего существующего. На этом более глубоком уровне все является одним. Это Источник, непроявленная единая Жизнь. Это вневременная разумность, выражающая себя в виде разворачивающейся во времени Вселенной.

Целое состоит из существования и Сущего, проявленного и не проявленного, мира и Бога. Поэтому, когда вы сонастраиваетесь с целым, то становитесь сознательной частью взаимосвязи целого и его цели — появления сознания в этом мире. В результате случайные благоприятные происшествия, случайные встречи, совпадения и синхронистичные события происходят намного чаще. Карл Юнг называл синхронистичность «принципом некаузального (причинно-несвязанного) совпадения». Это значит, что между событиями, синхронистично происходящими на нашем уровне реальности, отсутствует каузальная связь. Это внешнее проявление за пределами мира видимых форм лежащей в их основе разумности и более глубокой соединенности, недоступной нашему уму. Но мы можем быть сознательными участниками процесса развертывания этой разумности, расцвета сознания.

Природа существует в состоянии бессознательного единства с целым. Это объясняет, почему фактически ни одно дикое животное не погибло во время катастрофического цунами 2004 года. Будучи в большей соединенности с тотальностью, чем люди, они почувствовали приближение цунами задолго до того, как его можно было увидеть или услышать, и по этой причине у них было время уйти на возвышенности. Делать *это* по *той* причине — это способ, которым ум рассекает реальность; природа же живет в состоянии бессознательного единства с целым. Наша цель и судьба — живя в сознательном единстве с тотальностью и в сознательной сонастроенности с разумностью Вселенной, принести в этот мир новое измерение.

*Может ли целое использовать человеческий ум для создания вещей или ситуаций, находящихся в сонастроенности с его целью?*

Да, когда есть вдохновение, буквально означающее «в духе», и энтузиазм, означающий «в Боге», тогда есть творческое вдохновение, выходящее далеко за пределы обычных способностей человека.

## Новая Земля

Астрономы обнаружили доказательства своей гипотезы о том, что Вселенная возникла пятнадцать миллиардов лет назад в результате гигантского взрыва и с тех пор продолжает расширяться. Все это время она не только расширялась, но непрерывно усложнялась и видоизменялась. Некоторые ученые постулируют, что это движение от единства к многообразию в конечном итоге развернется в обратном направлении. Тогда Вселенная перестанет расширяться и начнет сжиматься, и, в конце концов, вернется к непроявленному состоянию, к невообразимому и непостижимому ничто, из которого возникла — и, возможно, снова и снова повторит цикл рождения, расширения, сжатия и смерти. С какой целью? «Почему Вселенная проходит через все эти хлопоты существования?» — спрашивает Стивен Хокинг (Stephen Hawking), понимая, что никакая математическая модель никогда не сможет дать ответа.

Однако если ты смотришь внутрь, а не только наружу, то обнаруживаешь, что у тебя есть и внутренняя и внешняя цели, а поскольку ты представляешь собой микрокосмическое отражение макрокосма, то, следовательно, у Вселенной тоже есть внутренняя и внешняя цели, неотделимые от твоих. Внешняя цель Вселенной — создать формы и ощутить их взаимодействие, то есть создать игру, сон, драму — и все остальное, чему ты можешь дать название. Ее внутренняя цель — пробудиться к осознанию своей бесформенной сути. Затем происходит процесс согласования внешней и внутренней целей: внести суть — сознание — в этот мир форм и тем самым преобразить его. Конечная цель этой трансформации выходит далеко за пределы того, что человеческий ум в состоянии представить или понять. И, тем не менее, на данной планете, в данное время задача этой трансформации возложена на нас. Этой задачей является согласование внешней и внутренней целей, согласование мира и Бога.

Прежде чем мы посмотрим, какое влияние оказывает расширение и сжатие Вселенной на нашу собственную жизнь, нам нужно иметь в виду, что никакие из наших суждений о природе Вселенной нельзя считать абсолютной истиной. Ни концепции, ни математические формулы не могут объяснить бесконечное. Никакая мысль не может быть герметичным сосудом, вмещающим бесконечность. Реальность — это единое целое, но мысль рассекает ее на фрагменты. Это делает восприятие принципиально ошибочным, исходящим, например, из того, что вещи и события разъединены, или что *одно* является причиной *другого*. Каждая мысль подразумевает наличие точки зрения, а всякая точка зрения по своей природе ограничена, и это, в конечном счете,

означает, что она не является истиной, во всяком случае, не абсолютной. Только целое истинно, но целое нельзя изречь или осмыслить. С точки зрения, находящейся за пределами человеческого ума, а потому совершенно ему недоступной, все происходит сейчас. Все, что когда-либо было или будет, случается сейчас, вне времени, которое является ментальной конструкцией.

Для иллюстрации относительной и абсолютной истины подумайте о рассвете и закате. Когда мы говорим, что солнце утром восходит и вечером заходит — это истина, но лишь относительная. С абсолютной точки зрения это неверно. Только глядя с ограниченной точки зрения наблюдателя, находящегося на планете или вблизи от ее поверхности, мы видим, что солнце восходит и заходит. Если бы мы оказались далеко от Земли в космосе, то увидели бы, что солнце не восходит и не заходит, а светит постоянно. И, тем не менее, понимая это, мы можем продолжать говорить о восходе и закате, по-прежнему любоваться их красотой, запечатлевать ее, сочинять о ней стихи, несмотря на знание того, что эта истина относительная, а не абсолютная.

Поэтому давайте еще немного поговорим о другой относительной истине: о Вселенной, обретающей форму и возвращающейся к бесформенному, включающему в себя ограничения с точки зрения времени, и посмотрим, как это влияет на нашу собственную жизнь. Понятие «моя собственная жизнь» — это, безусловно, еще одна ограниченная точка зрения, созданная мыслью, еще одна относительная истина. В конечном счете, нет такой вещи, как «твоя» жизнь, ибо ты и жизнь не две отдельные вещи, а одно целое.

## Краткая история твоей жизни

Процесс проявления мира, так же как и процесс его возвращения в непроявленное состояние — расширение и сжатие, — это два направления движения Вселенной, которые мы могли бы назвать оставлением дома и возвращением домой. Они находят отражение во всех происходящих во Вселенной процессах, — таких как безостановочное расширение и сокращение твоего сердца, или вдох и выдох. Они проявляются также в цикличности периодов сна и бодрствования. Входя каждую ночь в фазу глубокого сна без сновидений, а затем просыпаясь утром свежим и набравшимся сил, ты даже не догадываешься, что возвращался к непроявленному Источнику всей жизни.

Точно так же эти два движения — выход вовне и возвращение — находят отражение в жизненном цикле каждого человека. «Ты» приходишь в этот мир как бы из ниоткуда, вдруг. Рождение сопровождается расширением. Происходит не только физический рост, но также растет и ширится твое знание, разнообразие видов деятельности, имущество, опыт. Сфера твоего влияния расширяется, и жизнь становится все более сложной. Это время, когда ты в основном сосредоточен на поиске и достижении внешней цели. Обычно это сопровождается соответствующим ростом эго, отождествляющимся со всем перечисленным, и, таким образом, твоя формальная личность

становится все более и более определенной. Это также время, когда внешняя цель — рост — имеет тенденцию попадать в зависимость от эго и захватываться им, а его несовпадающая с этой целью природа с ненасытным аппетитом иметь *больше* не знает, когда нужно прекратить гонку за расширением.

И когда ты думаешь, что, наконец, чего-то добился или нашел место в жизни, начинается движение в обратную сторону. Возможно, станут умирать твои близкие, составлявшие часть твоего мира. Затем твое физическое тело начинает слабеть, сфера твоего влияния сужается. Теперь ты делаешься не больше, а меньше, и эго отзывается на это все возрастающей тревогой, беспокойством или депрессией. Твой мир начинает сжиматься, и ты обнаруживаешь, что больше не можешь ничем управлять. Теперь не ты управляешь жизнью, а жизнь управляет тобой, медленно сжимая твой мир. Отождествленное с формой сознание переживает закат, исчезновение формы. И однажды ты тоже исчезаешь. Тебя больше нет. Твое кресло стоит на прежнем месте. Но ты в нем уже не сидишь — там пустое пространство. Ты вернулся туда, откуда пришел всего лишь несколько десятков лет назад.

Каждая человеческая жизнь — фактически любая форма жизни — представляет собой мир, уникальный способ, при помощи которого Вселенная ощущает саму себя. И когда твоя форма исчезает, этот мир — один из бесчисленных миров, — тоже приходит к своему концу.

## Пробуждение и обратное движение

Обратное движение в жизни человека — пробуждение, или растворение формы, — начавшееся либо по причине старости, болезни, немощи, утраты способностей, либо в результате какой-нибудь личной трагедии, несет в себе огромный потенциал для духовного пробуждения — разотождествления сознания с формой. Так как в нашей современной культуре очень мало духовной истины, то не многие осознают, что этот процесс содержит в себе благоприятную возможность, и когда «это» происходит с ними или с кем-нибудь из их близких, они думают, что случилось что-то ужасное, неправильное, чего не должно было бы быть.

Наша цивилизация чрезвычайно невежественна в отношении состояния человека, а чем больше в вас духовного невежества, тем больше вы страдаете. Для многих людей, особенно на Западе, смерть — не более чем абстрактное понятие, и поэтому они не имеют представления о том, что происходит с человеком, стоящим на пороге смерти. Многих изнуренных жизнью старых людей запирают в домах престарелых. Мертвые тела прячут, в то время как в более ранних культурах все могли их видеть. Попробуй сейчас увидеть мертвое тело, и узнаешь, что это фактически незаконно, за исключением случаев, касающихся близких членов семьи. В похоронных конторах даже макияж накладывают на лицо. Тебе позволено видеть только причесанную версию смерти.

Поскольку для большинства людей смерть является всего лишь абстрактным понятием, они совершенно не подготовлены к исчезновению формы, ожидающему их самих. При приближении смерти



они переживают шок, непонимание, отчаяние и превеликий страх. Ничто больше не имеет для них никакого смысла, потому что весь смысл и все цели в их жизни были связаны с накоплением, достижением успеха, строительством, защитой и чувством удовлетворения. Их жизнь была связана с движением вовне и отождествлением с формой, то есть с эго. Большинство людей не могут понять, какой может быть смысл в том, чтобы их жизнь, их мир разрушился. И тем не менее, в обратном движении есть потенциально даже более глубокий смысл, чем в движении вовне.

Духовное измерение традиционно входит в жизнь людей именно через закат в старости, через утрату или личную трагедию. Иначе говоря, их внутренняя цель появляется только тогда, когда внешняя цель схлопывается и скорлупа эго начинает трескаться и разваливаться. Подобные события представляют собой начало обратного движения к исчезновению формы. В большинстве древних культур, видимо, интуитивно понимали этот процесс, и по этой причине старые люди были так уважаемы и почитаемы. Каждый из них был хранилищем мудрости и давал другим измерение глубины, без которого никакая цивилизация не может существовать долго. В нашей цивилизации, полностью отождествленной с внешним измерением и невежественной в отношении внутреннего измерения духа, слово «старый» имеет в основном негативный оттенок. Оно приравнивается к значению «бесполезный», и если мы называем кого-то «старый», то это звучит почти как оскорбление. Чтобы избежать употребления этого слова, мы используем такие эвфемизмы, как «пожилой», «почтенный» и «старший». В старину в индейских племенах к старейшинам родов относились с огромным почетом и уважением, и "бабушка" была фигурой огромной значимости. В современном же обществе, слово "бабуля" означает, в лучшем случае, нечто уменьшительно-ласкательное. Почему старое считается бесполезным? Потому что в старости акцент сдвигается от деланья к Существованию, а наша потерявшаяся в деланье цивилизация ничего не знает о Существовании. Она спрашивает: «Существование? И что вы с ним делаете?»

У некоторых людей движение вовне в направлении роста и расширения серьезно подрывается закатом, кажущимся преждевременным поворотом и началом обратного движения к растворению формы. В одних случаях этот подрыв носит временный характер; в других — постоянный. Мы считаем, что маленький ребенок не должен видеть смерть, но дело в том, что некоторым детям приходится увидеть смерть одного или обоих родителей, например, из-за болезни или в результате несчастного случая, а то и заглянуть в лицо собственной смерти. Часть детей имеют врожденные отклонения, сильно затрудняющие естественное расширение их жизни. Или случается, что серьезное ограничение входит в жизнь человека в относительно юном возрасте.

«Преждевременный» подрыв экстенсивного развития также способен запустить в человеке процесс духовного пробуждения. В конечном итоге, не происходит ничего, чего не должно было бы произойти, другими словами, не происходит ничего, что не являлось бы частью большого целого и его целью. Таким образом, разрушение или подрыв внешней цели может привести к отысканию внутренней и, следовательно, к появлению более глубокой внешней цели,

сонастроенной с внутренней. Дети, пережившие сильные страдания, часто становятся не по годам взрослыми в сравнении со сверстниками.

То, что теряется на уровне форм, обретается на уровне сути. В традиционных образах «слепого провидца» или «раненого целителя», присутствующих в древних культурах и легендах, определенные серьезные утраты способностей или ущербность на уровне формы становились дверью в мир духа. Если у вас был прямой опыт переживания непостоянства природы форм, то вы, скорее всего, больше никогда не будете переоценивать их значимость и вследствие этого не потеряете себя в слепой погоне за ними или в привязанности к ним.

Благоприятная возможность, которую представляет собой растворение формы, в особенности старость, только сегодня начинает замечаться и находить признание в современной культуре. Большинство людей продолжают трагически упускать эту возможность, потому что это эго точно так же отождествляется с обратным движением, как отождествлялось с движением вовне. Это приводит к упрочению эготипической скорлупы и является скорее сжатием, чем раскрытием канала. Тогда ущемленное эго проводит остаток своих дней, хныкая или жалуясь, в капкане страха или гнева, жалости к себе, чувства вины, порицания и осуждения или в любых других негативных ментально-эмоциональных состояниях, или же использует стратегии бегства, например, привязанность к воспоминаниям, размышлениям и разговорам о прошлом.

Когда эго перестает отождествляться с обратным движением, то старость или приближение смерти становятся тем, чем и должны быть: каналом в мир духа. Я встречал людей, являвшихся живым воплощением этого процесса. Они светились. Их слабеющие формы стали прозрачными для света сознания.

На новой земле старики будут получать всеобщее признание, а старость — очень высоко цениться как пора расцвета сознания. Для тех, кто продолжает блуждать во внешних обстоятельствах своей жизни, это будет временем позднего возвращения домой, если они, конечно, пробудятся к осознанию своей внутренней цели. Для многих других оно будет интенсификацией и кульминацией процесса пробуждения.

## Пробуждение и движение вовне

Эго традиционно узурпировало естественное расширение жизни человека, сопутствующее движению вовне, и использовало его в целях собственного расширения. «Смотри, как я могу. Спорим, *ты* так не сможешь», — говорит один малыш другому, обнаруживая в себе растущую силу и новые физические возможности. Это одна из первых попыток эго усилить себя через отождествление с движением вовне и понятием «больше, чем ты», а также через попытки принизить других. Это, разумеется, лишь первые из множества ошибок восприятия, возникающих в результате деятельности эго.

Однако по мере углубления осознанности эго перестанет командовать твоей жизнью. И тогда чтобы пробудиться к осознанию своей внутренней цели, тебе не нужно будет ждать, пока с приходом

старости или в результате личной трагедии твой мир начнет сжиматься или схлопываться. По мере появления на планете нового сознания все большему числу людей, чтобы пробудиться, уже не придется переживать встряски. Они с раскрытыми объятиями будут принимать процесс пробуждения, даже находясь еще в фазе роста и расширения. Когда эго перестанет узурпировать этот цикл, духовное измерение будет приходить в этот мир так же и через движение вовне — через мышление, речь, действие, созидание, — и будет таким же мощным, как и приходящее через фазу обратного движения — через тишину, Сущее и растворение формы.

До сих пор человеческий интеллект, представляющий собой не более чем крошечный аспект разумности Вселенной, подвергался извращениям и злоупотреблениям со стороны эго. Я называю это «интеллектом на службе у сумасшествия». Расщепление атома требует большого интеллекта. Использование такого интеллекта для конструирования и накопления атомных бомб — это безумие или наивысшая степень неразумности. Глупость сама по себе сравнительно безвредна, но глупость, наделенная интеллектом, в высшей степени опасна. Эта наделенная интеллектом глупость, являющая очевидные каждому примеры, угрожает нашему выживанию как вида.

В отсутствие ущерба, наносимого эготипическими функциональными расстройствами, наш интеллект полностью сонастраивается с циклом движения Вселенной вовне и с ее импульсом созидания. Мы становимся сознательными участниками процесса сотворения форм. Это не мы творим, а разумность Вселенной творит через нас. Мы не отождествляемся с тем, что творим, и поэтому не теряем себя в том, что делаем. Мы узнаем, что акт созидания может привлекать энергии самой высокой интенсивности, но это не «трудная работа», полная стрессов. Как мы теперь видим, нам нужно понимать отличия между стрессом и интенсивностью. Борьба и стресс, так же как негативные реакции на препятствия, — это признаки возвращения эго.

Сила, стоящая за алчностью эго, создает «врагов», другими словами, реакцию в виде противодействующей силы равной интенсивности. Чем сильнее эго, тем сильнее чувство разобщенности между людьми. Единственное действие, не встречающее противодействия — это действие, нацеленное на общее благо. Такие действия включают, а не исключают. Они объединяют, а не разобщают. Они не для «моей» страны, а для всего человечества, не для «моей» религии, а для появления сознания во всех людях, не для «моего» вида, а для любого чувствующего существа и всей природы.

Мы также учимся тому, что действие, хотя и необходимое, является лишь второстепенным фактором того, как проявляется наша внешняя реальность. Главным фактором созидания является сознание. Неважно, насколько мы активны, неважно, сколько затрачиваем усилий — наше состояние сознания создает наш мир, и если на внутреннем плане никаких перемен не происходит, то никакое количество усилий ничего не изменит. Мы только снова и снова будем пересоздавать все тот же самый мир — мир, являющийся внешним отражением эго.

## Сознание

Сознание уже сознает. Оно не проявлено, вечно. Однако Вселенная постепенно становится сознательной. Сознание как таковое — вневременно, и поэтому не эволюционирует. Оно никогда не рождалось и никогда не умрет. Когда сознание обретает форму проявленной Вселенной, оно предстает тем, что существует во времени и переживает некий эволюционный процесс. Человеческий ум не способен до конца постичь причину происходящего и смысл этого процесса. Но мы можем на миг заглянуть внутрь себя и стать его сознательными участниками.

Сознание — это разумность, организующий принцип, лежащий в основе возникающих форм. Миллионы лет сознание подготавливало формы, чтобы через них выразить себя в проявленном.

Хотя непроявленный мир чистого сознания можно считать другим измерением — оно, тем не менее, не отделено от мира форм. Форма и бесформенное имеют глубокую внутреннюю связь. Непроявленное втекает в это измерение как осознанность, внутреннее пространство, Присутствие. Как оно это делает? Через человеческую форму, обретающую сознательность и таким путем исполняющую свое предназначение. Человеческая форма была создана для этой высокой цели, а миллионы других форм подготовили для нее почву.

Сознание инкарнирует в проявленный мир, иначе говоря, обретает форму. Поступая так, оно входит в состояние, похожее на сон. Разумность остается, но сознание перестает осознавать само себя. Оно теряет себя в форме, отождествляется с ней. Это можно описать как нисхождение божественного в материю. На этой стадии эволюции Вселенной все движение вовне происходит в состоянии, похожем на сон. Проблески пробуждения случаются лишь в моменты исчезновения индивидуальных форм, иначе говоря, в моменты смерти. И затем следует новая инкарнация, следующее отождествление с формой, следующий индивидуальный сон, являющийся частью коллективного сна. Когда лев разрывает тело зебры, сознание, инкарнировавшее в зебро-форму, отделяется от исчезающей формы, и на короткий миг пробуждается к осознанию сути своей бессмертной природы как сознания; затем сразу же вновь впадает в сон и реинкарнирует в другую форму. Когда лев, состарившись и став неспособным охотиться, испускает последний вздох, опять происходит короткий проблеск осознанности, за которым следует новый сон формы.

На нашей планете человеческое эго представляет собой финальную стадию всеобщего сна, стадию отождествления сознания с формой. Эта стадия эволюции сознания была необходимой.

Человеческий мозг — это форма, в высшей степени отличная от других, через которую в наше измерение входит сознание. Он содержит около ста миллиардов нервных клеток (называемых нейронами), то есть примерно столько же, сколько звезд в нашей галактике, которую можно рассматривать как макрокосмический мозг. Мозг не создает сознание, — сознание создало мозг как самую сложную физическую форму на земле. Оно создало его для собственного выражения. Когда мозг получает повреждение, это не значит, что ты теряешь сознание. Это значит, что сознание больше не может использовать эту форму для входа в наше измерение. Ты не можешь потерять сознание, потому что по самой своей

сути ты и есть сознание. Ты можешь потерять только то, что имеешь, но не можешь потерять то, чем являешься.

## Пробужденное деланье

Пробужденное деланье — это внешний аспект следующей стадии эволюции сознания на нашей планете. Чем ближе мы подходим к концу этой эволюционной фазы, тем более дисфункциональным становится это, подобно тому, как гусеница становится помехой процессу превращения в бабочку. Но новое сознание возникает даже тогда, когда старое исчезает.

Мы являемся участниками очень важного события в эволюции человеческого сознания, но об этом не расскажут в вечерних новостях. На нашей планете, и, возможно, одновременно во многих уголках нашей галактики, а также за ее пределами, сознание пробуждается от сна формы. Это не значит, что все формы исчезнут, хотя некоторые почти наверняка — да. Это значит, что сейчас сознание может начать создавать форму, не теряя себя в ней. Оно может продолжать осознавать себя даже в процессе создания и ощущения формы. Зачем ему нужно продолжать создавать и ощущать форму? Чтобы получать от этого удовольствие. Как сознание это делает? Через пробужденных людей, усвоивших смысл *пробужденного деланья*.

Пробужденное деланье — это сонастроенность твоей внешней цели (того, что ты делаешь) с внутренней целью (пробуждением и нахождением в пробужденном состоянии). Посредством пробужденного деланья ты сливаешься в одно с внешней целью Вселенной. Через тебя сознание втекает в мир. Оно вливается в твои мысли и наполняет их вдохновением. Оно втекает в твое дело, ведет и вдохновляет его.

Осуществляешь ли ты свое предназначение, определяется не тем, *что* ты делаешь, а тем — *как*. А то, *как* ты делаешь то, *что* делаешь, определяется состоянием твоего сознания.

Полное изменение приоритетов происходит у тебя тогда, когда главной целью твоего деланья становится само деланье, или, вернее, поток сознания, втекающий в то, что ты делаешь. Этот поток сознания определяет качество. Можно выразиться иначе: главным фактором в любой ситуации, так же как и в том, чем ты занимаешься, является твое состояние сознания, а сама ситуация и то, что ты делаешь, — второстепенным. «Будущий» успех зависит и неотделим от сознания, из которого рождается действие. Это может быть либо сила противодействия и реакции, либо бдительное внимание пробужденного сознания. Все по-настоящему успешные действия рождаются из поля бдительного внимания, а не из эго и обусловленного бессознательного думанья.

## Три модальности пробужденного деланья

Есть три пути, какими сознание может втекать в то, что ты делаешь, и, тем самым, через тебя приходить в мир, три модальности, в которых ты можешь сонастроить свою жизнь с созидательной силой Вселенной. Модальность — это несущие энергия и частота, втекающие в то, что ты делаешь, и соединяющие твои действия с нарождающимся в этом мире пробужденным сознанием. Твое деланье до тех пор будет дисфункциональным и исходящим из эго, пока не начнет происходить через одну из этих трех модальностей и опираться на нее. Модальности могут чередоваться в течение дня, хотя на протяжении более продолжительного периода твоей жизни одна из них, вероятно, будет оставаться преобладающей. Каждая модальность соответствует определенному типу ситуаций.

Модальности пробужденного деланья — это принятие, удовольствие и энтузиазм. Каждая представляет собой определенную частоту вибрации сознания. Ты должен быть неусыпно бдительным, чтобы быть уверенным в том, что одна из них действует всегда, когда ты занят каким-нибудь делом, чем угодно — от самого простого до самого сложного. Если ты не находишься в состоянии либо принятия, либо получения удовольствия, либо энтузиазма, приглядишься и увидишь, что создаешь страдание себе и другим.

### Принятие

Если ты не можешь получить удовольствие от своего занятия, то можешь, по крайней мере, принять то, что ты должен этим заниматься. Принятие означает: сейчас этого требует данная ситуация, данный момент, и поэтому я делаю это с готовностью. Мы уже подробно говорили о важности внутреннего принятия *происходящего*, а принятие того, что ты должен *делать* — это еще одна сторона этого. Например, ты можешь не получать удовольствия от того, что меняешь спущенное колесо машины ночью, неизвестно где, под дождем, не говоря уже о том, чтобы в отношении этого испытывать энтузиазм, но ты можешь внести сюда принятие. Действовать в состоянии принятия означает быть в покое. Этот покой есть тонкая вибрация энергии, втекающей в то, что ты делаешь. Внешне принятие выглядит как пассивное состояние, но в действительности оно активно и креативно, потому что вносит в этот мир что-то совершенно новое. Этот покой, эта тонкая вибрация энергии есть сознание, и одним из путей, каким оно входит в этот мир, является действие в состоянии уступания, выражением которого является принятие.

Если ты не получаешь удовольствия или не вносишь принятие в то, что делаешь — остановись. В противном случае ты не берешь на себя ответственность за то единственное, за что только и можешь взять ответственность, за то единственное, что имеет значение — состояние

своего сознания. А если ты не принимаешь ответственность за состояние своего сознания, то не принимаешь ответственность за жизнь.

## Удовольствие

Когда от своего занятия ты получаешь настоящее удовольствие, то покой, сопутствующий действию в состоянии уступания, превращается в чувство жизненности. Удовольствие — это вторая модальность пробужденного деланья. На новой земле удовольствие придет на смену алчности — движущей силе человеческих действий. Алчность исходит из иллюзии эго, будто ты являешься отдельным фрагментом, отключенным от силы, стоящей за любым творением. Через чувство удовольствия ты соединяешься с этой всеобщей созидающей силой.

Если центром своей жизни ты делаешь настоящий момент, а не прошлое или будущее, то твоя способность получать удовольствие от того, чем занимаешься — а вместе с этим и качество твоей жизни — возрастают невероятным образом. Радость — это динамическая сторона Существования. Когда творческая сила Вселенной начинает осознавать саму себя, это проявляется как радость. Тебе не нужно ждать, чтобы в твою жизнь вошло что-то «имеющее смысл» и чтобы ты, наконец, начал получать удовольствие от своего занятия. В радости гораздо больше смысла, чем ты мог бы представить. Синдром «желания начать жить» является одним из самых распространенных заблуждений бессознательного состояния. Скорее всего, расширение и позитивные перемены на внешнем плане появятся в твоей жизни в том случае, если ты сможешь получать удовольствие от того, что уже делаешь, а не ждешь каких-то перемен, чтобы начать жить. Не спрашивай у своего ума разрешения радоваться тому, чем занимаешься. Все, что ты получишь в ответ — это множество доводов, почему ты не можешь этому радоваться. «Не сейчас», — скажет тебе ум. «Разве ты не видишь, что я занят? Мне некогда. Может быть, завтра ты сможешь начать наслаждаться...». Это «завтра» не наступит никогда, пока ты не начнешь получать удовольствие от того, что делаешь сейчас.

Говоря, что получаешь удовольствие от своего занятия, ты в действительности опираешься на ошибочное восприятие. Создается такая картина, будто радость обусловлена тем, что ты делаешь, но это не так. Радость не вытекает из того, что ты делаешь, а втекает в это, и тем самым, втекает в этот мир из глубины, что внутри тебя. Ошибка восприятия, будто радость исходит из того, что ты делаешь, является общей, и она тоже представляет опасность, потому что рождает веру, будто радость — это нечто такое, что можно извлечь из чего-то другого, например, из действия или вещи. А потом ты надеешься, что мир принесет тебе радость и счастье. Но это не в его силах. Вот почему многие люди живут в постоянном разочаровании. Мир не дает им того, что, по их мнению, им нужно.

А каковы отношения между тем, что ты делаешь, и состоянием радости? Ты будешь получать удовольствие от любой деятельности, когда полностью присутствуешь в ней, от любой деятельности, не являющейся средством достижения цели. На самом деле удовольствие

приносит не деятельность, а вливающаяся в нее глубокое чувство жизненности. Эта жизненность составляет одно целое с тем, кто ты есть. Это значит, что когда в процессе делания ты получаешь удовольствие, то в действительности ты ощущаешь динамическую сторону радости Сущего. Вот почему все, что ты делаешь с удовольствием, соединяет тебя с силой, стоящей за всяким созиданием.

Вот духовная практика, которая будет вносить в твою жизнь вдохновение и расширять горизонты творчества. Составь список своих ежедневных, часто выполняемых рутинных дел. Включи в него те виды деятельности, какие считаешь неинтересными, скучными, утомительными, раздражающими или вызывающими напряжение. Но не включай в него то, что ненавидишь делать или к чему испытываешь отвращение. Эти вещи следует либо принять, либо перестать делать. В список можно включить дорогу на работу и обратно, покупку продуктов, стирку, и все что угодно, что ты считаешь скучным и утомительным или напрягающим. Затем, когда вовлекаешься в эти виды деятельности, позволь им быть твоими проводниками к бдительности, живому внутреннему спокойствию, образующими задний план твоей деятельности. Вскоре ты обнаружишь: то, что ты делаешь в таком состоянии — состоянии повышенной осознанности, — уже не вызывает у тебя напряжения, скуки, утомления или раздражения, а начинает доставлять удовольствие. Выражаясь точнее, тебе доставляет удовольствие не само внешнее действие, а внутреннее измерение сознания, втекающее в это действие. Это и есть отыскание радости Сущего в том, что ты делаешь. Если ты чувствуешь, что в жизни мало смысла, или что в ней слишком много стрессов, или скуки, то это потому, что ты все еще не внес в свою жизнь это измерение. Быть осознанным в том, что ты делаешь, еще не стало твоей главной целью.

Новая земля будет появляться по мере того как все больше и больше людей смогут открыть, что их главная цель в жизни — принести в этот мир свет сознания и использовать любое занятие и дело в качестве проводника сознания.

Радость Сущего — это радость быть осознанным.

Тогда пробужденное сознание берет верх над эго и начинает управлять твоей жизнью. Тогда ты можешь обнаружить, что то, чем ты занимался на протяжении долгого времени, но вдохновленное сознанием, естественным образом начинает расширяться и превращаться во что-то намного большее.

Некоторые люди, обогащаящие своими созидательными действиями жизнь многих других, просто занимаются любимым делом, не имея желания чего-либо достичь или кем-то стать при помощи этой деятельности. Они могут быть музыкантами, художниками, писателями, учеными, учителями, или строителями. Это могут быть люди, выводящие новые общественные или деловые структуры на уровень проявленного. Иногда в течение нескольких лет область их влияния может оставаться небольшой; а затем может случиться так, что внезапно или постепенно волна творческого вдохновения наполнит их деятельность и ее результаты превзойдут все самые смелые ожидания и затронут бесчисленное количество других людей. Тогда к удовольствию от того, что они делают, добавляется интенсивность, и с ней приходит творчество, выходящее далеко за рамки доступного обычному человеку.



Только не давай этому войти тебе в голову, поскольку там может прятаться пережиток эго. Ты по-прежнему обычный человек. Экстраординарно то, что через тебя приходит в этот мир. Но этой сутью ты делишься со всеми существами. Персидский поэт и суфийский мастер XIV века Хафиз прекрасно выразил эту истину: «Я отверстие флейты, через которое дышит Творец. Послушай эту музыку».

## Энтузиазм

Есть еще один путь творческого проявления, который может открыться тем, кто привержен своей внутренней цели пробуждения. К ним вдруг однажды приходит понимание их внешней цели. У них появляется грандиозное видение, цель, и с этого момента они начинают работать над ее осуществлением. Их цель или видение обычно каким-то образом уже связаны с тем, чем они занимаются в малом масштабе и от чего уже получают удовольствие. Отсюда возникает третья модальность пробужденного делания — энтузиазм.

Энтузиазм означает, что в том, что ты делаешь, уже есть глубокая радость, и теперь к ней добавляется такой компонент как цель или видение, над осуществлением которой ты работаешь. Когда к удовольствию от того, чем ты уже занимаешься, добавляется цель, то энергетическое поле или частота вибрации меняется. К удовольствию добавляется определенное качество, которое можно назвать структурным напряжением или упругостью, и таким образом удовольствие превращается в энтузиазм.

На пике питаемой энтузиазмом творческой активности за тем, что ты делаешь, стоит колоссальная интенсивность и энергия. Ты чувствуешь себя стрелой, летящей к цели, — и получаешь удовольствие от полета.

Стороннему наблюдателю может показаться, что ты в стрессе, но интенсивность энтузиазма не имеет ничего общего со стрессом. Ты получаешь стресс, когда желание прийти к цели становится больше, чем желание работать. Тогда равновесие между удовольствием и структурным напряжением нарушается, и последнее побеждает. Обычно напряжение является признаком того, что эго вернулось, и что ты отсек себя от творческой силы Вселенной. Вместо нее остается лишь сила и напряжение алчности, и поэтому для достижения цели тебе приходится бороться и выполнять «тяжелую работу». Стресс, когда находишься под его влиянием, всегда снижает и качество и эффективность того, что ты делаешь. Кроме того, между стрессом и негативными эмоциями, такими как тревога и гнев, есть устойчивая связь. Они токсичны для тела и в наши дни их начинают признавать одной из главных причин так называемых дегенеративных заболеваний, например, рака и болезней сердца.

В отличие от стресса энтузиазм имеет высокую частоту вибрации и по этой причине резонирует с творческой силой Вселенной. Вот почему Ральф Уолдо Эмерсон (Ralph Waldo Emerson) сказал: «Ничего великого не было достигнуто без энтузиазма». Слово «энтузиазм» (*enthusiasm*) происходит от древнегреческих *en* и *theós* (*бог*). Связанное с ним слово

*enthousiazein* означает «быть в распоряжении у бога». С появлением энтузиазма ты обнаруживаешь, что тебе больше не нужно все делать самому. Фактически сам ты не можешь сделать ничего существенного. Энтузиазм, поддерживаемый на протяжении длительного времени, поднимет волну творческой энергии, и тогда все, что тебе придется сделать, — это «встать на волну».

Энтузиазм вносит колоссальное вдохновение в то, что ты делаешь, поэтому не получившие доступа к этой силе смотрят на «твои» достижения с трепетом и благоговейным страхом, и могут приравнивать их к тому, кто ты есть. Однако ты знаешь истину, на какую указывал Иисус, говоря: «Я ничего не могу творить Сам от Себя». (От Иоанна 5:30). В отличие от эготипической алчности, рождающей противодействие, сила которого прямо пропорциональна его интенсивности, энтузиазм никогда ничему не противодействует. Он свободен от конфронтации. Его активность не создает ни победителей, ни побежденных. Он основан на включении, а не на исключении других. Ему нет нужды использовать людей и манипулировать ими, потому что энтузиазм — это сама сила созидания, которая не нуждается во вторичных источниках энергии. Эго всегда стремится брать; энтузиазм отдает, делясь собственным изобилием. Когда он встречает преграды в виде неблагоприятной или враждебной ситуации, или в лице людей, отказывающихся в сотрудничестве, он никогда не нападает, а обходит их, или уступчиво, податливо и мягко превращает противодействующую энергию в способствующую, врага превращает в друга.

Энтузиазм и эго не могут сосуществовать. Одно подразумевает отсутствие другого. Энтузиазм знает, куда идет, но в то же время он находится в глубоком единстве с настоящим моментом, источником его жизненности, радости и силы. Энтузиазм ничего не «хочет», потому что ни в чем не испытывает недостатка. Он — одно целое с жизнью, и независимо от того, насколько твоя деятельность динамична и воодушевлена энтузиазмом, ты не теряешь себя в ней. При этом в центре вращающегося колеса всегда остается спокойное, но насыщенное живое пространство, ядро покоя посреди активности, которое, являясь источником всего, остается ничем не затронутым.

Через энтузиазм тыходишь в полную сонастроенность с исходным созидательным принципом Вселенной, но без отождествления с ее порождением, то есть без отождествления с эго. Где нет отождествления, там нет привязанности — одной из главных причин страдания. Когда волна созидательной энергии проходит, структурное напряжение снова спадает, а радость в том, что ты делаешь, остается. Никто не может постоянно жить в состоянии энтузиазма. Несколько позже может прийти новая волна творческой энергии, и вызвать новую вспышку энтузиазма.

Когда начинается обратное движение, движение в направлении растворения, энтузиазм тебе больше не служит. Энтузиазм присущ периоду жизни, направленному вовне. Сонастроиться с обратным движением — с возвращением домой — ты можешь только через уступание.

Подведем итоги: удовольствие от своего дела в сочетании с целью или видением того, в направлении чего ты работаешь, становится энтузиазмом. Даже если у тебя есть цель, то главным фокусом твоего внимания должно оставаться то, что ты делаешь в данный момент; в

противном случае ты выпадешь из сонастроенности с общей целью. Тебе нужна уверенность, что твое видение или цель не являются раздутым образом себя, то есть замаскированной формой эго, такой как желание стать кинозвездой, знаменитым писателем, или богатым предпринимателем. Также убедись, что твоей целью не является то, чтобы *иметь* то или иное — дворец у моря, собственную компанию или десять миллионов в банке. Раздутый образ самого себя или представление себя *имеющим* то или это является статичной целью и поэтому не вдохновляет тебя. Предпочти динамичные цели, направленные на *деятельность*, через которую ты воссоединяешься с другими людьми, а также с целым. Вместо того чтобы представлять себя знаменитым актером или писателем, представляй, как своей работой ты вдохновляешь бесчисленных людей и обогащаешь их жизнь. Чувствуй, как эта деятельность наполняет смыслом и углубляет не только твою жизнь, но и жизнь многих других людей. Чувствуй себя каналом, проводником энергии от непроявленного Источника всей жизни, текущей через тебя на пользу всем.

Все это подразумевает, что на уровне ума и чувств твоя цель или мечта уже являются твоей внутренней реальностью. Энтузиазм — это сила, материализующая ментальную чертежную кальку в физическом измерении. Это творческое использование ума, и поэтому в нем нет никакой алчности. Ты не можешь выражать то, чего хочешь; ты можешь выражать только то, что уже имеешь. Ты можешь добиться желаемого ценой тяжелого труда и перенапряжения, но для новой земли этот способ не годится. Иисус дал ключ к творческому использованию ума и сознательному проявлению формы, сказав: «Все, чего ни будете просить в молитве, верьте, что получите, — и будет вам» (от Марка 11:24).

## Хранители частоты

Движение, направленное наружу к форме, не проявляет себя с равной интенсивностью во всех людях. Некоторые чувствуют сильное желание строить, создавать, участвовать, добиваться, оказывать влияние на мир. Если они неосознанны, то их эго, без всякого сомнения, берет верх и использует энергию стадии расширения в собственных целях. Однако одновременно это сильно уменьшает поток доступной им творческой энергии, и они, чтобы получить желаемое, испытывают все возрастающую потребность полагаться на «усилия». Если люди осознанны, то те из них, в ком движение вовне достаточно сильно, в высшей мере созидательны. Часть людей после завершения у них стадии естественного расширения, проходившей в период взросления, позволила вещам развиваться естественным образом, и теперь ведет внешне малозаметное, кажущееся пассивным и относительно небогатым событиями существование.

Это люди, по своей природе больше смотрящие внутрь, — интроверты, и для них движение вовне, в форму, минимально. Они скорее предпочли бы вернуться домой, чем выйти из дома. У них нет желания сильно вовлекаться во что-либо или изменять мир. Их амбиции, если они есть, обычно не выходят за пределы того, чтобы найти себе

какое-нибудь занятие, обеспечивающее определенную степень независимости. Одним трудно приспособиться к этому миру и соответствовать ему. Другим повезло найти безопасную нишу, где можно вести относительно обеспеченную жизнь, найти работу с регулярным доходом или создать небольшое собственное дело. Третьих привлекла жизнь в какой-нибудь духовной общине или монастыре. Четвертые выпали из жизни и живут на задворках общества, с которым, как они чувствуют, у них мало общего. Некоторые считают, что жизнь в этом мире причиняет слишком много боли, и прибегают к наркотикам. Другие со временем становятся целителями или духовными учителями, иными словами, учителями Существования.

В прежние времена их, возможно, называли бы задумчивыми или созерцательными. Похоже, что в нашей современной цивилизации для них места нет. Однако на зарождающейся новой земле их роль является настолько же жизненно важной, как и роль творцов, делателей, реформаторов. Их функция в том, чтобы хранить на этой планете частоту нового сознания. Я называю их хранителями частоты. Они находятся здесь для того, чтобы генерировать сознание через повседневную деятельность, через свое взаимодействие с другими, также как и через свое умение «просто быть».

Так они наделяют глубоким смыслом то, что кажется незначительным. Их задача — внести в этот мир пространственное спокойствие, будучи абсолютно присутствующими в своем деланье. Поэтому в их занятии, в самом простом деле, есть сознание, и, следовательно, качество. Их цель — любое дело превращать в священнодействие. Поскольку каждый человек представляет собой неотъемлемую составляющую коллективного человеческого сознания, то их влияние на мир оказывается намного глубже, чем это может показаться при поверхностном взгляде на их жизнь.

## Новая Земля — это не утопия

Не является ли понятие Новой Земли лишь еще одной утопической мечтой? Вовсе нет. Все утопические мечты имеют общее свойство — это ментальные проекции будущего времени, когда все будет хорошо, все будут спасены, наступит мир и гармония и все наши проблемы кончатся. Часть из них обернулась разочарованием, иные — катастрофой.

В корне любой утопической мечты лежит одно из главных структурных функциональных нарушений старого сознания: надежда на будущее спасение. В действительности, единственная форма существования будущего — это мыслеформа у тебя в уме, поэтому, когда ты рассчитываешь на спасение в будущем, ты бессознательно надеешься спасти свой ум. Ты в ловушке формы, а это и есть эго.

«И увидел я новое небо и новую землю», — пишет библейский пророк. Основа новой земли — это новое небо, пробужденное сознание. Земля — внешняя реальность — есть лишь ее внешнее отражение. Рождение нового неба и новой земли — это не будущие события, какие сделают нас свободными. Ничто не сделает нас свободными в *будущем*, потому что освободить нас может только настоящий момент. Это

осознание и есть пробуждение. Пробуждение как событие, осуществление которого предполагается в будущем, не имеет никакого смысла, потому что пробуждение — это реализация Присутствия. Таким образом, новое небо, пробужденное сознание — это не состояние, которого нужно достичь в будущем. Новое небо и новая земля рождаются внутри тебя в этот самый момент, а если не рождаются в этот момент, то это не более чем мысли у тебя в голове, и тогда новое небо и новая земля вовсе не рождаются. Что Иисус сказал своим ученикам? «Царствие Божие внутри вас есть».

В Нагорной проповеди Иисус сделал предсказание, до сих пор понятное лишь немногими. Он сказал: «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю». В современной версии Библии слово “meek” (кроткие) переведено как “humble” (скромные). Кто такие кроткие, или скромные, и почему они наследуют землю?

У кротких нет эго. Это те, кто пробудился к осознанию своей сущностной и истинной природы как сознания и признает эту суть в «других», во всех формах жизни. Они живут в состоянии уступания и поэтому чувствуют свое единство с целым и с Источником. Они воплощают пробужденное сознание, меняющее все стороны жизни на нашей планете, включая природу, потому что жизнь на земле неотделима от человеческого сознания, воспринимающего ее и взаимодействующего с ней. В этом и заключается смысл того, что кроткие наследуют землю. На планете появляется новый вид существ. Это происходит прямо сейчас, и ты — один из них!