

КНИГА О ДУХОВНОЙ РАБОТЕ

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	v
Ещё одно предисловие	1
О Нём	3
Кое-что о Воле	6
О следовании Воле	8
Мир	11
О цели	13
Бессознательность	15
Иллюзии	23
Обусловленность	27
О неполноценности	29
Ожидания	31
Об эго и принятии себя	34
Немного о преходящем	38
Впечатления	41
Как практиковать вначале	45
О чтении	51
О внимании	55
Индивидуальная Работа	57
Об усилиях	60
Групповая Работа	63
О сопротивлении	67
О Работе Мастера	70
О питании	73
О факторе времени	76
О техниках прошлого и настоящего	80
Учение	83
Истина	85
О лжи	87
О Тьме	90
Ученичество как необходимость	93

Ученичество	96
Чего не может дать Мастер и принятие ученичества	100
Практики в принятии	101
О Сдаче и неследовании Воле	103
О следовании себе	107
О просветлении	109
Об Атеизме	111
Немного о подавлении	114
О подавлении страха и отождествлении с ним	117
О напряжении и расслаблении	121
О курении	125
Алкоголь	129
Сексуальность	136
Работа с сексуальной подавленностью	139
Как быть с внутренним состоянием?	143
Путь	146
О выборе	149
О крайностях	152
О противоречивости	155
О разочаровании	157
Благодарность	159
О принципах, по которым существует мир и проводится Работа	162
О неизбежных ошибках	165
<i>Послесловие</i>	169

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга построена по принципу прерывистого обучения. Каждая глава отражает какой-то аспект Учения и может показаться, что между отдельными главами нет связи. Однако связь эта понимается в процессе изучения и Работы. Разные главы относятся к разным уровням человеческого и Божественного Бытия, и смысл их может полностью открываться не сразу, это нормально.

Мастер всегда не договаривает. Путь мистика подразумевает скрытность, поскольку знание, полученное не вовремя, не готовым к нему человеком, не усвоится и способно навредить. Если накормить годовалого ребёнка бифштексом с кровью, вряд ли это пойдет ему на пользу. Скрывается многое, потому что знать Путь и пройти его – не одно и то же. Нельзя рассказать о том, что должно быть пережито.

Тем не менее, в этой книге есть много как прямых указаний, так и намёков, объясняющих и помогающих искателю понять основы духовной работы.

Учитывая особенности стиля и способа передачи, а также возможности восприятия потенциальных читателей, для получения наибольшей пользы от этой книги рекомендуется:

1. Отнестись к чтению данного труда как к упражнению, как к духовной Работе.

2. Обращать внимание на все места в ней, где возникает неприятие содержания или теряется концентрация на тексте; на то, что не запоминается. Все проблемные для восприятия места указывают на ту или иную ситуацию, мешающую в индивидуальной Работе. Лучше всего обсудить их с Мастером.

3. Каждое прочтение принесёт плоды.

Удачи, настойчивости и терпения!

ЕЩЁ ОДНО ПРЕДИСЛОВИЕ

Меня часто спрашивают о том, в какой последовательности следует выполнять техники, описываемые мною или другими Мастерами.

С чем работать сначала – с сексуальной подавленностью? с гневом? страхом?

Существует универсальный принцип работы над собой. Этот принцип называется недеяние.

Представьте себе, что вы сидите на берегу реки. И перед вами из воды появляются разные рыбы. Вот проплыла щука, а вот кит. Вы работаете с тем, что приходит – и вся работа заключается в наблюдении, свидетельствовании, осознании.

Допустим, возникла ситуация, когда всплыла сексуальная подавленность. Тогда у вас появляется возможность работать с ней. Тут и наблюдение, и техники выражения, и другие способы могут быть привлечены.

Если же поднимается гнев, то вы можете что-то с ним делать, тренироваться в неотождествлении.

Жизнь, как река, приносит нам ситуации и переживания – обнажающие нашу суть, отражающие наше состояние. Жизнь – сама по себе Мастер, если вы готовы учиться.

Постоянное самонаблюдение, осознанность позволяет вам день за днем узнавать себя, избавляясь от иллюзий. Избавившись от иллюзий, вы избавитесь от страха, и негативная часть работы будет сделана.

Позитивная её часть – реализация индивидуальности, познание Истины.

Помните о том, что вы свидетели. Не пытайтесь действовать активно там, где это ненужно. Можно активно работать, например, с эмоциями, выражая их. Но даже на пике выражения не следует забывать о свидетельствовании.

О НЁМ

Бог, пребывающий в своем потенциале, в исходной точке, в начале, Богом не является. Потенциально он Бог, реально он может им стать, может не стать. Любой Бог реализуется через творение. Становясь Богом, Он не может не творить; не творя, Он не становится Богом. Однако творение как позитивный, положительный акт не может быть бесконечным. Чистая позитивность становится застывшей. К примеру: вечная жизнь теряет свою ценность, вкус и, в конечном итоге, смысл. Она становится пресной и скучной. Поэтому Бог, во избежание застоя, омертвения своего творения, должен ввести противоположный, полярный ему элемент – уничтожение. А чтобы творение и уничтожение могли существовать в динамическом равновесии, вводится нейтрализующий, поддерживающий элемент. Во взаимодействии творящего, уничтожающего и поддерживающего начала они постоянно меняются ролями. Когда творение активно – усиливается рост, развитие. Когда активно уничтожение – происходит старение, распад, изнашивание. Когда активно поддержание – наступает равновесие, зрелость. На всех уровнях бытия, во всех мирах, во всех процессах представлены эти силы. Бог начинает творение из

себя, как из величайшего потенциала. (Если не так, если он начинает творить из Хаоса, как греческие боги, то он не главный Бог). Творя из Себя, он присутствует во всем бесконечном количестве вещей. Проявленность Его Присутствия меняется от одного уровня Бытия к другому и от одной вещи к другой. Поэтому люди также несут в себе его Присутствие, не осознавая этого (или осознавая).

Активную силу, творящую мир, мы называем Нисходящим Потокотворения. Этот Поток связан, в первую очередь, с поддержанием жизни, и с соединением Сознания и живой материи. Сознание – один из атрибутов Бога, и существование жизни обеспечивается его энергией. Сознание – та искра, которая дана нам в пользование, вечный Свет внутри наших бренных тел. Благодаря ему возможна не только наша жизнь, но и постижение Истины, и духовная трансформация тоже. У человека, который живёт желаниями, не практикуя осознанность, Сознание проявлено минимально, и доступного внимания (которое есть функция Сознания в нашем уровне бытия) у него мало. Тот, кто правильно работает со своим вниманием, увеличивает присутствие энергии Сознания в своей жизни. Полное соединение Сознания с низшими телами человека обычно называют просветлением или достижением состояния святости.

В Восходящем Потокотворения Сознание разрывает связь с живой материей, тогда, собственно, она и становится мёртвой. После смерти физического тела Сознание какое-то время остаётся связанным с эфирным телом и телом ума, но позже распадаются и они.

Неосознанное Присутствие заменяется эго, осознанное Присутствие имеет много названий. Осознанное Присутствие есть реализация через творение, поддержание или уничтожение. Неосознанное Присутствие через костыль эго подчинено

ряду законов, которым следует мир. Осознанное Присутствие следует своей Судьбе, следует Воле Его.

Ученик, начиная с эго, пытаясь подчиняться Воле, постепенно, через ряд трансформаций восприятия приходит к осознанию Присутствия Бога. Осознание Присутствия Его в себе автоматически приводит к осознанию Присутствия Его в других, везде. Всё становится наполненным Им. Так чувствуют мистики.

Присутствие же стремится реализовать свою сущность через творение, поддержание или уничтожение. Реализация через творение наиболее известна – художники, поэты, создатели философских систем, изобретатели. Реализация через поддержание или уничтожение не столь очевидна: уничтожить лживое, отжившее – не всегда понятно окружающим. Поддерживать равновесие, гармонию; развивать то, что начато до тебя, – тоже реализующая человека работа.

КОЕ-ЧТО О ВОЛЕ

Ничто в этом мире не может существовать, если на то нет Воли Бога. Всё, что люди могут увидеть и познать в своей субъективной реальности, происходит по Его Воле. Почему мы говорим о Нём – Он? Потому, что функция оплодотворения – функция янская, мужская, а рождение и вскармливание (поддержание) – иньская, женская. Бог оплодотворяет миры Своей Волей и поэтому мы зовем Его – Он. Волей Бога пронизано всё Творение и зрячие видят Истину и чувствуют Блаженство, а незрячие видят ложь и чувствуют Страдание. Из своей субъективной реальности люди говорят: «О Боже! как несправедлив мир!» Они стенают, они привязываются к вещам, верят в лучшее, не зная, что это; боятся смерти, не зная, что это; просят о помощи, не зная, в чем она. Они видят несколько снов одновременно и считают, что всё знают.

Мысль о том, что на всё это есть Воля Бога, приводит их к безутешным выводам о жестокости Его и к безверию. Однако не всегда то, что выглядит жестоким, является таковым, и не всегда то, что кажется милосердным, таким бывает. Является ли мир жестоким? Всё зависит от уровня сознания отвечающего. Является ли Диоген нищим?

Если на всё Воля, всё предопределено, то, какой же смысл в усилиях? Почему бы не бросить Работу и жить спокойно? Те, кто могут это сделать, так и делают. Только жить спокойно у них не выходит. Они попадают на стезю бессознательного страдания – в свою субъективную реальность. Осознанное же страдание позволяет стать проводником Воли, вырасти, познать тайну Творения. Энергия, трансформированная человеком, всё равно будет искать выхода, реализации и либо унесёт его в бессознательность, либо будет направлена на рост осознанности.

К чему играть в игру, конец которой известен? К чему смотреть фильм, который знаешь наизусть? Ради удовольствия? Теоретически мы можем знать, что это за игра жизнь, и куда она нас ведёт. Практически мы не знаем.

Нам нужно прожить её, прожить так, чтобы чувствовать наполненность, реализованность, блаженство. Прожить как игру, как схватку, как Работу, так, как поведет нас Воля Бога.

Воля проявляется в активности и пассивности, в действии и бездействии, присутствии и отсутствии. Принимая Волю Бога, мы становимся на путь гармонии с миром и с Ним, мы обретаем связь с тем, что есть, что было, что будет, мы познаем таинственную Истину Его Творения.

О СЛЕДОВАНИИ ВОЛЕ

В обычной ситуации люди действуют под влиянием своих желаний, обусловленности или необходимости. Чаще всего, мотивы принятых решений и следующих за ними поступков будут содержать в себе сложную комбинацию всех трёх элементов. Например, необходимость, явившаяся в виде голода, подталкивает к изысканию возможности перекусить, обусловленность внесёт уточнения, что сейчас на дворе пост, и напомнит о том, чего нельзя есть ни в коем случае. Затем желания внесут свою коррекцию - что лучше бы насладиться чем-нибудь гурманским.

Иногда эти элементы входят в противоречие - необходимость зарабатывать деньги вступает в противоречие с желанием бездельничать. Когда сталкивается обусловленность и желание, если первое сильнее - желание подавляется, если сильнее второе - человек преступает свою мораль. И то, и другое приводит, в итоге, к страданиям - подавленное желание проявляется внутренним напряжением; действие вопреки обусловленности - к чувству вины и самоосуждению.

Обусловленность - та основа, на которой формируется ложный центр, в просторечии именуемый эго.

Эго стремится к отделению, отчуждению себя от окружающего мира и постоянно занято самоотрицанием с последующим компенсаторным самоутверждением. Отделяясь от мира, эго теряет чувствительность, становится жёстким, легко идёт на насилие над природой.

Проявление Воли Бога в бытии человека с сильным эго крайне затруднено. Эго является встроенной глушилкой сигналов Божественного.

Поэтому в таких случаях Божественному приходится действовать через необходимость, через ситуации, вынуждающие человека двигаться в нужном направлении.

Все мало-мальски вменяемые религии ведут верующего либо к принятию Воли (через сердце и молитву), либо к избавлению от эго (через медитацию и осознанность).

Следование Воле Бога обычно сравнивают с нахождением внутреннего Мастера.

В начале Пути мистик сталкивается с трудностью различения, что же является проявлением Воли, а что проявлением его нереализованных желаний. Выяснению этого различия способствует искренность в наблюдении и осознании своих мотивов.

Упражнения в медитации дают рост осознанности и чувствительности.

Молитва очищает сердце и делает его чутким.

Искренняя готовность следовать Воле позволяет прийти к ощущению её в повседневной жизни.

Поначалу Воля проявляется в бытии ищущего от случая к случаю, проблесками. Как правило, это импульс, внезапное побуждение к действию, неожиданное решение. Побуждение это иррационально, объяснить логически его трудно и, если вмешивать сюда ум, то он всё разрушит. Глупо обсуждать своё переживание с людьми, умудренными житейским опытом (если это, конечно, не Мастер), поскольку их советы собьют вас

с толку, вы запутаетесь и не сможете следовать тому, что чувствовали.

Доверие Сердцу, доверие своим ощущениям, следование – без вмешательства сопротивления ума – позволяет получить новый опыт и расширить понимание.

По мере роста опыта растёт и доверие. Искатель постепенно созревает к сдаче и может стать учеником.

Следование Воле (Бога или Мастера) не может быть полным сразу же после сдачи. Следование требует усилия от ученика, оно вступает в трение и с желаниями, и с обусловленностью. В этом трении, в этом усилии, в этом сознательно принимаемом страдании происходит медленная, но неумолимая трансформация, в которой человек становится проводником чистой Воли, без примесей эго.

Исполнение Воли является реализацией искателя, насыщает жизнь, приводит в запредельное.

МИР

Мир таинственен, мир магичен, мир полон законов, мир многолик. Мир манит, мир пугает, им хотят овладеть, от него хотят уйти. Всё заключено в мире, и все погружены в мир. Каков же мир с точки зрения Работы?

Люди живут среди людей; миры животных, растений, минералов, а также ангелов и демонов (условно говоря) от них отделены. Тем не менее, все эти миры соприкасаются и взаимопроникают друг в друга. Мир человека – мир его субъективности, его иллюзии, его обусловленности, его сна. Субъективность восприятия, проецирование ожиданий, страхов, надежд – вот отличительная черта мира человека. Именно поэтому те, кто знает, говорят о постижении объективной реальности, т.е. восприятия того, что есть. Сложность понимания данного вопроса заключается в том, что, с одной стороны, субъективное восприятие актуально только для личности, и существует только внутри воспринимающего (субъекта). То есть оно реально только для одного человека.

Однако этот человек посредством своей деятельности вовне делает актуальным своё восприятие для окружающих. Пример: человек в психозе, в бреде преследования легко

может причинить вред окружающим: тем, кто к его субъективным ощущениям не имеет никакого отношения (то есть, не в психозе). Или же один лунатик, идущий по крыше, может упасть с нее на голову другому лунатику, идущему по тротуару. Таким образом, субъективная реальность одного человека влияет на субъективную реальность другого. Что же мир? Мир взаимодействует, поддерживает, отвечает. Мир тесно связан с нами. До определенной степени мы – и есть мир. Поэтому тот, кто испытывает страх, – живет в опасном мире. Тот, кто испытывает гнев, живёт во враждебном мире. Кто жаден – тому достается мир, в котором всё дорого и за всё надо платить. Кто силен и любит силу, живет в мире слабых. Кто суеверен, живет в мире загадок и предсказаний. Конечно же, изменение субъективного отношения к миру таинственным образом меняет его, открывая новые, доселе отсутствовавшие возможности. Однако авторы книг, доводящих эту идею до абсурда и утверждающих, что правильное желание и отношение к миру создадут вам любые условия жизни, несколько заблуждаются, т.к. не учитывают многих объективных законов.

Меняя себя, мы меняем свой мир; меняя свое отношение к миру, мы меняем себя. Существование таинственно: то, что сегодня кажется незыблемым, завтра исчезает; то, что сегодня непонятная фантазия, завтра реальность. Объективная реальность открывается с избавлением от иллюзий, но это не значит, что она менее таинственна, скорее наоборот. Следуя Воле, двигаясь от субъективности к объективности, мы достигаем уровней восприятия, о которых нечего сказать словами. Эти уровни восприятия открывают перед нами такой мир, который лежит за пределами самого буйного воображения.

О ЦЕЛИ

Цель любого действия предопределяет и средства, и результат. Тот, кто ищет белые грибы, не берет сыроежки. Тот, кто собирает золото, не интересуется алюминиевым ломом.

Определиться в том, какая у тебя цель в данный момент времени и отрезок жизни, необходимо любому ищущему.

Мелкие цели ведут к таким же мелким результатам.

Если человек имеет целью стать богатым, он должен развить в себе скупость, безжалостность и стать трудоголиком. Внутреннее всегда влияет на внешнее. При условии, что он смог развить в себе эти качества, он добивается успеха и достигает своей цели. Не сумев стать таким, человек находит разочарование, возможно бедность и винит во всём людей и обстоятельства. И люди, и обстоятельства, конечно, могут помешать кому-нибудь стать богатым, однако не исключено, что неточная формулировка цели действий привела к столь плачевному финалу.

Цель, которую ставит перед собой ищущий, задает высоту планки требуемых усилий. Если искатель хочет улучшить сон и здоровье, ему достаточно упражнений из йоги и некоторых

видов медитаций. Воспринимая своё состояние поверхностно, он считает своё тело проблемным, и не может увидеть глубоких причин собственных расстройств. Он суживает свою работу упражнениями над телом, потому что его цель – здоровье тела. В той степени, в которой он вложит свою энергию в достижение этой цели, он и будет иметь результаты.

Если кто-то хочет избавиться от страха, ему будет сложнее. Придётся осваивать либо техники самонаблюдения и осознавать механизм подавления эмоций, либо учиться самогипнозу и более эффективному подавлению. Можно также изучать боевые единоборства и вооружиться до зубов.

Существуют разные пути достижения любой цели. Тот, кто боится, либо находит источник страха внутри и работает с ним; либо делается агрессивным и страшным.

Цель, выбранная в духовной Работе, определяет результат. Если вам одиноко, хочется общения и приятно быть рядом с Мастером, то именно это вы и получите от Работы.

Если вам страшно, и вы ищете защиту, именно это вы *можете* получить от Работы.

Если вами движет любопытство и желание блеснуть эрудицией, вы ничего не получите.

Если вы ищете Истину, Божественное, и готовы целиком отдаться Работе, ваши шансы велики.

Найдя Истину, вы найдёте всё.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОСТЬ

Под бессознательностью мистики подразумевают состояние человека, в котором его действия автоматизированы, стереотипны и не требуют от личности уделять им внимание, осознавать их. Эти действия механистичны, и позволяют тратить на своё выполнение меньшее количество энергии. Пример: мы идем в магазин, не осознавая своей ходьбы (если, конечно, не споткнемся), пребывая в мечтах. По отношению к своей ходьбе мы в этот момент бессознательны.

Другой пример: вам наступили на ногу в трамвае. Если гнев ваша привычная реакция, – то вы уже в гневе. Вы мгновенно отождествляетесь с ним, и далее автоматическая цепочка следствий: подавление или выражение гнева, чувство вины или самоосуждения и т.д. Подобным же образом в нашем уме происходит автоматическое повторение одних и тех же мыслей, образов, воспоминаний, желаний и различных популярных мелодий.

Бессознательность – это состояние отсутствия присутствия нашего сознания в наших действиях, которое возможно благодаря развившимся у нас автоматическим реакциям - двигательным, эмоциональным и ментальным.

Природа на всем экономит. Любая деятельность, осуществляемая людьми или животными (а порой суета муравьев выглядит намного осмысленней того, что делают люди), сводится законами нашего мира к самой простой и примитивной формуле. Природа предпочитает эффективность. Эффективный дебил с точки зрения природы полезнее неэффективного умника. Это законы самоподдержания и самосохранения мира. Поэтому процессы, происходящие в уме человека, напоминают закон, по которому вода всегда течет вниз – то есть, любая работа ума и любой процесс в нем автоматизируются, потому что это уменьшает затрачиваемую энергию. С точки зрения эффективности и выживания вида это правильно, с точки зрения развития и роста автоматизация мышления является грубым и труднопреодолимым препятствием. Если человек ставит целью овладение навыками какого-нибудь ремесла, овладение навыками общения с близкими и обучение нескольким нехитрым приемам сексуального удовлетворения, то ему хватит автоматического мышления для всего этого. Мы можем задаться вопросом, чем же он в таком случае отличается от животного, и сами себе ответим – тем, что он умеет говорить. Причем для природы это не самый главный навык. Собаки лают, кошки мяукают, но не воображают о себе столько, сколько умудряется вообразить о себе среднестатистический гражданин мира.

Автоматизация мышления дополняет собой автоматизацию двигательных стереотипов, развитых в теле, и скупую горстку эмоциональных реакций, которую может себе позволить современный человек. Жизнь его превращается в замкнутый круг, в котором привычные беды сменяются привычными надеждами, которые вытесняются привычными погонями за радостями, оборачивающимися привычными бедами. Чем полнее автоматизация человека, тем меньше

Господь Бог может отличить его от насекомого, которое, собственно, есть робот, рабски подчиненный инстинктам.

Автоматизация мышления, эмоций, движений тела полезна с точки зрения природы, но абсолютно вредна с точки зрения духовного развития человека. Автоматизация всего, чем проявляет себя обычный человек, приводит к отсутствию в нем человека. Мы имеем набор заученных реакций, который иногда соответствует, а иногда совершенно неадекватен текущей ситуации. Самое печальное, что принцип эффективности действует на человеке неправильно, и автоматизация человеческих проявлений вкупе с развитием эмоциональных стереотипов приводит к тому, что человек постоянно попадает в проторенную колею однообразных действий и столь же одинаковых и по большей части негативных реакций. Он не просто превращается в робота, он становится постоянно страдающим роботом. Чем механистичнее восприятие, тем меньше он чувствует это страдание, если его чувствительность не убита до конца, ему приходится искать хоть какое-нибудь решение проблемы.

Сам поиск решения, а также походы на йогу, обращение к древним книгам не меняют в корне суть его автоматического мышления, они лишь меняют внешнюю форму его выражения. Если вы сменили привычку думать, что Бога нет, на привычку думать, что истина в Иисусе Христе, от этого нет пользы ни Иисусу Христу, ни истине, ни вам.

В чем же заключается сила бессознательности? Сила её в том, что не нужно думать, не нужно решать, а надо лишь следовать. Стереотипы рождают возможность тупого следования без необходимости осознавать и размышлять. Вся программа ваших реакций уже заложена внутри вас, она уже давно действует, и когда вам кажется, что вы можете выбрать, чем вы займетесь в пятницу вечером, это будет всего лишь иллюзия

выбора между обусловленностью и желанием. Нам кажется, что мы свободны, нам кажется, что наш свободный разум принимает важные решения. На деле это плоды не очень умного воспитания и бесполезных имитаций того себя, какого мы хотели бы видеть в речах окружающих на собственных похоронах.

Знаете ли вы, как выглядят бессознательные люди в глазах других бессознательных людей? А вот как: они говорят, как глухие, они смотрят, как будто бы они в кино, не видя ничего, кроме экрана собственных снов, они поют одну и ту же песню, на один и тот же лад, они верят всему, о чем им рассказали по телевизору или не верят ничему вообще; они никогда не держат обещаний, потому что, даже сдержав их, они не следуют им; пытаясь кому-нибудь помочь, эти несчастные всегда думают о себе, решив изменить всё, они помнят о том, что нужно сохранить себя. Как можно помочь другим, сохранив себя? Как можно узнав себя, считая других другими? Когда Лао-Цзы узнал ответ на этот вопрос, он ушел в горы и не вернулся. Мои горы – вокруг меня, и поэтому я продолжаю.

Бессознательность – то, что способствует выживанию, но отрицает развитие. Бессознательность – неотъемлемая часть этого плана бытия, один из законов, удерживающих нас в его границах и приравнивающих нас к животным. Не надо думать, что Господь Бог - садист, просто он должен подчиняться законам собственного Творения, которые подразумевают необходимость усилий для дальнейшей эволюции. Там, где нет усилий, вода всегда будет течь вниз, там, где они есть, она превратится в пар. Бессознательность – проводник Тьмы, проводник подавленных эмоций, как только она берет верх, в полной силе выступает подавленное желание.

Как мы можем узнать бессознательного человека?

Чем бессознательней человек, тем дальше он от реально-

сти, его сон отрывает его и делает неадекватным; другими словами, чем неадекватнее реакции человека на происходящее, тем более он бессознателен. Если вы говорите человеку про Фому, а он отвечает вам про Ерёму, это значит, что один из вас, а может вы оба, бессознательны, и озабочены разными вещами, а потому – видите разные сны. У сна есть два подтверждения его реальности. Первое – во сне человек не несет ответственности за свои действия – что и позволяет ему быть бессознательным. Второе – то, что он говорит во сне, не имеет значения и мотивировано только картинками снящегося ему сна, поэтому ложь, сказанная им, является ложью только относительно той реальности, в которой он не присутствует, и сама по себе не имеет никакого значения. Все наслаждаются ложью только ради того минутного чувства, в котором их воображаемое я проявляется полноценно, и где они говорят себе и другим: «Посмотрите на меня, я написал пять монографий, я хороший человек и Бог – мой духовный учитель».

Кто сознательней – тот, кто верит, что истина в Иисусе Христе, или тот, кто считает, что истина в буддийском учении? Есть мнение, что любой выбор из двух бессмысленных альтернатив так же бессмысленен, как и отсутствие выбора. Вы никогда не приходите в магазин, в котором собираетесь сделать покупки, приходят либо ваши желания, либо гнев, они платят за вас, они выступают от вашего имени, они берут всю ответственность, которую вы можете взять на себя. Ни у кого нет времени разбираться с этим, всё течет механически; то, что могло быть решено за минуту, решается за час, то, что могло быть решено за час, решается за день, то, что могло быть решено за день, не решается никогда. Лучшие из лучших смотрят друг на друга и испытывают страх, их бессознательность не позволяет им понять друг друга. Женщина смотрит в глаза мужчине, которого давно хочет, и боится выразить свои

чувства, потому что просто боится, мужчина смотрит ей в глаза, и, боясь сделать хоть что-нибудь, провоцирует ситуацию, где все полны гнева.

Тот, кто не верит в успех, никогда его не достигает. Тот, кто считает, что Истина – это нелепое и вымученное знание интеллектуалов, никогда её не достигнет.

Бессознательный ум всегда пьян. Он опьянен идеями о братстве (например, славян), идеями о ненависти (например, к хасидам), идеями о том, что его жизнь должна пройти стадии молодости, зрелости и старости, сочетая в себе соединенные определенным образом впечатления прошлого, настоящего и воображаемого будущего в том виде, в котором они позволяют ему считать свою жизнь удавшейся. Когда они, эти мечты и грёзы, невыполненные желания и сексуальные надежды сходятся вместе, тогда у человека наступает ситуация смутной и невыразимой тоски, намекающей, что все они разбились о скалистый берег реальности и запретов на встречу с ней. После этого наступает разочарование, и некоторым удастся протрезветь, но далеко не всем.

Бессознательность – это отсутствие себя в себе, это ситуация, в которой нет хозяина, в которой рефлексy, импульсы и все виды судорог заменяют власть человека над собой и над другими.

Осознанность в свете мистического знания всегда была противоположностью бессознательности. Осознанность напоминает подключение к локальной сети по Интернету: через свой небольшой канал вы связаны со всем миром. Когда вам кажется, что вас используют, вас обманывают, и все вокруг враги – это проявление бессознательности.

Никто, кроме Мастера, не может сказать вам в сознании вы или нет. Принимая Мастера, вы учитесь принятию любви, мира и всего происходящего в нём с вами и не с вами. Увели-

чивая свою осознанность, вы, впервые в жизни, соприкасаетесь с уровнем божественного восприятия. Мы не можем судить о том, насколько Господь хотел погрузить нас в беспросветную тьму, но мы можем видеть выходы из нее. Каждый выход – это специфический путь. Каждый выход – это полная усилий стезя.

Если мы не хотим, чтобы вода текла вниз, мы должны вскипятить её. Если мы хотим, чтобы наше сознание перестало быть отождествлено с телом, в котором главенствует голод и похоть; с эмоциями, которыми мы, как на качелях, преодолеваем короткие расстояния от гнева до печали; с умом, в котором желания, проявленные и непроявленные, являются центром всех смыслов жизни, мы должны прикладывать усилия до тех пор, пока Сознание не станет хорошо проявленным у нас внутри. Рождаясь к 21 году с тремя развитыми телами, человек имеет потенциальную возможность для развития других тел, но ими не пользуется. Его энергия всегда течет вниз, в удовлетворение сексуальных и других желаний. Сознание, являющееся основой для развития высшего восприятия, служит опорой животных инстинктов. Пока оно отождествлено с тремя низшими телами, человек продолжает быть жертвой обстоятельств, и, сколько бы ни стоила оправа его очков, он не может называться сознательным. До тех пор, пока Сознание человека (единственный Божественный атрибут, данный нам от рождения) отождествлено с любым из данных ему природой тел, он всего лишь раб и, по сути, отличается от животных только способностью носить очки. Осознанность не дается нам как награда, мы не имеем её от рождения, как физическое тело или плохое настроение. Для реализации осознанности в нашей жизни мы готовим почву, мы готовим сосуд, способный её вместить. Для выживания человеческого вида достаточно механизмов, поддерживающих бессознательность. Для реализации той части Божественного, которой мы обла-

даем, и которая называется: «вся бескрайняя полнота осознания себя и Бога», нужны усилия. Природа дает вам зерно, из которого может родиться ещё несколько зёрен, хлеб вы должны испечь сами. Приготовление хлеба из зерна, выплавление металла из руды, превращение Буратины в человека – цель того, что может быть названо духовной работой.

ИЛЛЮЗИИ

В психиатрии иллюзиями называются нарушения восприятия, когда мы в силу оптических искажений или плохой видимости, например, в темноте, ошибаемся в оценке окружающей нас реальности. Классический пример оптической иллюзии – чайная ложка в стакане с водой. Со стороны из-за преломления водой лучей света ложка выглядит согнутой, даже сломанной, хотя на самом деле она цела-целехонька. Другой род классической иллюзии приводится во многих индийских писаниях, когда в дело вмешивается ум. В этом примере человек, идущий по дороге вечером в местности, где водятся змеи, видит лежащий на дороге обрывок веревки, и, поскольку он ждет появления змей, вместо веревки он видит змею и пугается.

Иллюзии в понимании мистиков – это наши представления о реальности, которые возникли и зафиксировались при пропуске всего спектра внешних впечатлений через призму ума. Ум, пребывая в постоянной активности, используя как базис заложенные в него программы обусловленности, всё время продуцирует различные формы грёз, в которых и преломляются сигналы от всех органов чувств, контактиру-

ющих с окружающей действительностью. Вам пришла в голову мысль – это грёзы, это светофильтр, окрашивающий всё ваше восприятие реальности в данный момент времени. Светофильтр пропускает через себя лучи определенной длины волны, отсекая другие. Известная поговорка гласит: "Вор, глядя на святого, будет видеть только его карманы", и точно также мужчина, думающий о сексе, глядя на женщину, будет видеть только её тело, да и то не всё. Таким образом, когда мы отождествлены с эмоциями или мыслями, со страхами или желаниями, мы не можем объективно воспринимать реальность и уж тем более видеть свою ситуацию. Довольно часто люди, смотрящие на нас со стороны, знают нас больше, чем мы сами, и несмотря на то, что они тоже видят нас через призму собственных грёз, они довольно часто оказываются правы относительно нашего положения.

Ум грезит, порождая иллюзии. Через процесс воспитания логически закреплённые обоснования иллюзий передаются подрастающим поколениям, и через каких-нибудь пару сотен лет заблуждения одного становятся аксиомой для всех. В этот момент для тех, кто усвоил данную аксиому, иллюзии становятся неотделимы от реальности.

Самая печальная из всех имеющихся у человека иллюзий – это чувство его отделенности от всей полноты существования. Низшее я, формируемое через ум, реализуясь через отрицание, создает постоянное чувство изолированности и отделенности у каждого, кто с ним отождествлен. В результате этого появляются истории, в которых человек отделен от Бога, а Бог отделен от собственного творения; и у человека нет никаких способов быть в гармонии с окружающим миром, как только подобно бездушному роботу следовать полученным через посредника заповедям. Но даже тупо следовать заповедям, находясь в постоянных грёзах, в некоторой разновидности транса, практически невозможно. Грёзы, бесконечно возника-

ющие между полюсами страха и желания, – являются нашими хозяевами, а мы их слугами.

Представьте себе лунатика, выходящего среди ночи прогуляться по карнизу. Существует ли у него объективная мотивация для этой опасной прогулки? Если бы мы спросили его самого, когда он бодрствует, то узнали бы, что никаких видимых причин для этого не было. Однако он вышел. Вся убедительная и крайне важная мотивация пришла к нему из грёз и образов его сна. Большинство людей находится в ситуации мало чем отличающейся от ситуации несчастного лунатика - их действия диктуются мотивами, имеющими свои корни в грезах и иллюзиях порою никак не связанных с реальностью и уходящих от неё всё дальше и дальше. Теряя контакт с реальностью, опираясь на свои иллюзии, человек неминуемо обречен на страдания, потому что любой карниз рано или поздно кончается.

Что же делать с иллюзиями? Единственный способ, существовавший во все времена, но по-разному описывавшийся, – перестать отождествлять энергию собственного сознания с деятельностью ума. Практики, создававшиеся мистиками, были направлены на овладение своим вниманием для того, чтобы разорвать порочный круг отождествлений и направить его освободившуюся энергию вглубь собственного существа, на осознание своей природы. День за днем прикладывая усилия, мистик владеет своим вниманием всё больше и больше, а значит отождествляется все меньше. Через эту работу он развивает волю; овладевая вниманием, он фактически овладевает собой.

Направляемая постоянным усилием самовспоминания, самоосознания, не связанная отождествлением энергия внимания постигает и активизирует энергетические центры, приводящие нас к осознанию связи с Единым. Чем больше искатель разотождествлен с кипучей самодеятельностью ума,

тем менее он подвержен влиянию иллюзий. Чем более он отделен от судорог и метаний своего ума, тем ближе он к восприятию так называемой объективной реальности, ближе к восприятию Истины Бога. Тогда он может почувствовать связь с Богом и прийти в гармонию с ритмами Бытия. Когда он пришел в гармонию, ему не нужны никакие заповеди, потому что он и так уже чувствует и познаёт Волю Бога и двигаясь в согласии с ней.

ОБУСЛОВЛЕННОСТЬ

Человеческий ум нуждается в базовой программе, на основе которой он мог бы принимать решения, отличать добро от зла и ориентироваться в мире. Большая часть этой программы бессознательно усваивается в процессе воспитания. Как правило, человек усваивает обусловленность своих родителей и мифологию культурной среды, в которой он рос.

С точки зрения Истины, нет никакой разницы, чем обусловлен человек - воспитан ли он христианином, буддистом или атеистом, поскольку сама эта программа позволяет человеку быть бессознательным. Программа несёт в себе ответы на все вопросы и создаёт ощущение, что всё уже найдено, что открывать нечего и надо просто тупо идти за толпой.

Обусловленность подобна светофильтру - она окрашивает мир в определённые цвета, сужает возможности восприятия, и делает реальность многих так называемых религиозных людей чёрно-белой.

Не бывает хорошей или плохой обусловленности. Любые программы: те ли, что призывают уничтожить инородцев, или те, что говорят о всемирном братстве и любви, являются формой лжи и, с точки зрения Истины, одинаково бесполезны.

Ум – инструмент, полезный в миру, но в силу своей ограниченности, склонности к искажению, привязанности к словам и фантазиям он упрощает или уничтожает любое переживание, тем более не своё. Ум движется между "да", "нет" и "не знаю", поэтому любая обусловленность, любая форма оценки реальности всегда искажает и упрощает последнюю.

Упрощённо и неправильно воспринимая жизнь, человек может позволить себе быть механистичным, потому что в мире, где всё понятно, осознанность не нужна. А если вдруг что-то непонятно, можно войти в Интернет, включить телевизор, и там всё объяснят; сон не будет нарушен. В мире, где живут по строгому расписанию, где к 9.00 на работу, в воскресенье – выходной, а седьмого января – Рождество Христово, осознанность не нужна.

Не быть уверенным в своих знаниях и верованиях, научиться выходить за пределы ума и утончить своё восприятие, стремиться к прямому переживанию Истины, а не изучать её по книгам – это и есть цель любого искателя и смысл так называемой духовной Работы.

О НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Эго человека рождается как ответ на вопрос "кто ты?". Вопрос этот задается окружающими людьми бедному, ничего не смыслящему ребенку. В ответ на этот вопрос он вынужден придумывать некую историю себя, цепляясь при этом за всех своих родственников, имеющиеся материальные ценности и верования. Сочинять приходится на ходу, и зачастую вся история выглядит несколько нелепо.

Представим себе, что кто-нибудь прямо сейчас спрашивает нас: "Кто ты?". Первое, что всплывёт, это имя и фамилия, потом, возможно, должность, регалии и награды. Потом встанет вопрос национальности, половой принадлежности и принадлежности к фанклубу команды "Зенит". Всё это экстерьер, всё это туман, который мы создаём вокруг себя. Историю, которую мы сочинили, приходится постоянно поддерживать. Отождествление с образом себя требует от нас усилий, и, боясь разоблачения нашего образа, мы окутываемся ложью. Определение себя для внешнего использования, для поддержания отношений с людьми всегда имеет привкус неполноценности. Нет такого ответа на вопрос "Кто ты?", который приносил бы

полное удовлетворение тому, кто отвечает. Да и вопрос этот, сам по себе, не предполагает какого-то глубокого ответа.

Ложь, какой бы красочной она ни была, остается ложью, и тот, кто лжет, всегда знает об этом. Ложь - спутница страха, а страх – спутник лжи, они всегда вместе.

Страх потерять лицо преследует нас всю жизнь, а страх несоответствия возложенным на нас ожиданиям следует за ним. Мы боимся не оправдать ожидания родителей, неправильно повести себя в обществе, не угодить начальству и не знаем, что сказать детям, когда они объявляют нам, что всё, чему мы их учили, – дерьмо.

Пытаясь как-то улучшить ситуацию, мы гонимся за внешними атрибутами, нас привлекает то, что дорого, поскольку наличие дорогих вещей приближает нашу идентификацию если не к царям, то хотя бы к принцам.

Мы сами загоняем себя в угол, продавая друг другу разную дрянь и оценивая друг друга потом по количеству купленной дряни. Мы хотим большие и черные джипы, большие дома и большие члены.

Если понять, что всё большое служит подтверждением нашего нелепого ответа на вопрос "Кто ты?", то захочется плакать. Всё дело в том, что отвечать надо на вопрос "Кто я?", задавая его самому себе. Только искренний ответ на этот вопрос может избавить нас от лжи, неуверенности и чувства собственной неполноценности.

Если у человека есть душа, то она внутри, и она являет собой его индивидуальность. Только глядя внутрь, можно найти её и удостовериться в её существовании. Не имеет смысла ответ на вопрос "Кто ты?", но ответ на вопрос "Кто я?" закрывает все остальные вопросы.

ОЖИДАНИЯ

Ожидания лежат в основе того, что люди называют отношениями между собой, которым придается невероятная ценность. На ожиданиях предсказуемого поведения строится всё общение между людьми. Например, вы идете в гости. Вы рассчитываете на то, что хозяйева будут вам рады и гостеприимны. Хозяйева тоже ждут, что вы будете в меру вежливыми и внимательными, оцените их усилия по подготовке к вашему приходу – вкусный ужин и новые занавески. Вы улыбаетесь, вам улыбаются, и всё это часть общественного договора, который вы подписываете, согласившись прийти в гости.

Вы не можете знать в этот момент, насколько искренней является реакция хозяев на ваши действия, вы надеетесь на то, что она искренняя. Самый последний в мире лгун всегда надеется на то, что его лжи поверят, и примут её, и в принятии его собственной лжи окружающими концентрируются все его надежды и ожидания. Если вы не готовы оправдать ожидания окружающих или прямо и грубо нарушаете их, готовьтесь пожать гроздь гнева, стать изгоем, а может быть и распятым.

Что вы ждете от близких? Чтобы они приняли вас такими, какие вы есть, или хотя бы такими, какими вы стали, чтобы им

угодить. Они – близкие, это ваша связь с источником существования, с миром, и через цепочку родственников и перерождений это ваша связь с Божественным. Вы бессознательно, автоматически ждете к себе особого отношения. Иногда это отношение присутствует, иногда оно становится бичом, через который вам вбивается неуверенность в себе и чувство вины за то, чего вы никогда не делали, но могли бы сделать, если бы ваши близкие не были столь бдительны, что не удержали вас от этих тяжелейших проступков.

Ожидания – это тот бесконечно зыбкий материал, на котором пытается стоять эго. Эго хочет быть оцененным, эго нуждается в признании, молчание окружающих по отношению к себе оно воспринимает как оскорбление.

Ожидание одобрения или осуждения от окружающих людей превращают нас в безумцев, которые становятся полностью зависимыми от добрых, или не очень, слов в свой адрес. Все знают басню о петухе и кукушке, но никто не понимает её, никто не понимает, что вокруг них точно такие же люди, ожидающие от нас оценки их внешнего вида, ума, профессиональных качеств и сексуальности.

На ожиданиях стоит всё наше восприятие мира. Мы надеемся на то, что завтра будет хорошая погода, это – ожидание, мы верим в то, что после смерти наша душа будет по справедливости заключена в рай или ад – это ожидание; нам нравится думать, что любовь человека противоположного пола будет вечной, или хотя бы продлится до нашей смерти, после которой нам уже будет всё равно, и это – точно такое же ожидание, как и все предыдущие, навеянное страстью, желанием постоянства и страхом конфликтов.

Любое ожидание, чего бы мы не ожидали, приводит нас к зависимости и страданиям, потому что ожидание – это всего лишь форма желания, точнее, ожидание – один из признаков не всегда осознаваемого желания.

Когда ожидание не имеет объекта, на который оно направлено, оно делает нас бдительнее, становясь формой медитации. Ожидание чего-то конкретного делает нашу жизнь наполненной и не такой скучной, например, если мы ждем матча любимой команды или выхода новой книги любимого автора; с точки зрения духовной работы в таком ожидании мы теряем гибкость восприятия и становимся готовыми страдать, когда наша команда проигрывает, а любимый писатель умирает. Ожидание определенного отношения к нам делает нас счастливей, когда ожидания сбываются, и несчастными во всех остальных случаях

Ожидания уводят нас в будущее, и при этом не важно, ждем ли мы от жизни хорошего или плохого, поскольку в этот момент мы теряем связь с текущей ситуацией и становимся бессознательными. Чего бы мы не ждали, свидания ли с любимым человеком или гибели врага, впадение в состояние ожидания напоминает погружение в сон, полный сновидений, отождествившись с которым, мы попадаем то в иллюзию счастья, то в иллюзию горя, так и не потрудившись узнать, что же с нами происходит в этом мире на самом деле.

ОБ ЭГО И ПРИНЯТИИ СЕБЯ

В основе эго лежит отрицание. Именно это отрицание создаёт ощущение отделенности нас от мира, Бога, других людей. Именно отрицание становится средством реализации эго, средством придать ему иллюзию независимого существования.

Как следствие чувства отделенности приходят одиночество и печаль. Отсюда же тоска по целостности, целому.

Будучи направленным вовне, то есть отделяя себя от окружающих и окружающего, в тонкой своей основе эго отрицает само себя.

Казалось бы, это утверждение нелепо на фоне эгоистов, озабоченных своей персоной, благополучием, желанием доказать всем свою значимость. Но попытка внешнего самоутверждения всего лишь компенсация внутреннего самоотрицания.

Дорогие вещи, высокие должности и правительственные награды - попытка скрыться от *бездны отсутствия*.

Эго – ложное присутствие, ложный центр, имитация наличия кукушки в часах.

Самоотрицание поддерживается обусловленностью, общественной моралью, стандартами красоты и образования. В

результате человек, так и не познав себя, настраивается против себя, стремясь к всучённому ему кем-то идеалу.

Отрицается тело – и ум движется к крайностям: похудание, диеты, фитнес и пластическая хирургия; либо развивается наплевательское отношение к себе, приводя к запущенности физического тела. Люди становятся одержимы внешним видом или наоборот. Появляются вычурные стили в одежде, как способ заявить: мне плевать, что вы все обо мне думаете – очередной вид самоутверждения через отрицание.

При подавлении тела начинают возникать физиологические расстройства и то, что в принципе является естественным процессом, – к примеру, дефекация, – становится мучительной проблемой.

Секс подавляется заодно с телом, и это приводит всё к той же одержимости, неестественности и извращениям.

Отрицание своих эмоций запутывает всю внутреннюю жизнь человека, делая его бесчувственным или истеричным.

Самоотрицание входит тонким ядом, который пропитывает всё и делает людей недоступными для любви.

Вы не любите себя – это ваша проблема. Она становится общей, когда вы приносите своё отрицание себя людям: я урод, но скрываю это. Аромат неприятия, почти физически ощутимый висит над всем.

Не приняв себя, вы не сможете принять никого. Первое, что будет бросаться в глаза при встрече с новым человеком, – его изъяны, несовершенства.

Эго будет судить. Осуждение себя и осуждение окружающих – это одно и то же осуждение.

Если же вы видите у человека качества и способности, которые и сами хотели бы иметь, вы сможете восхищаться им и даже поклоняться ему (это вполне укладывается в программу самоуничтожения), возможно не осознавая тонкого яда зависти, присутствующего в этом. И как только объект вашего покло-

нения допустит ошибку, поведёт себя несоответственно вашим ожиданиям, вы отомстите.

Возможно, читающим этот текст трудно поверить и увидеть в себе то, о чём здесь написано. Неужели эго может отрицать само себя, а вместе с собой всю мою жизнь? Сначала посмотрите вокруг себя, что делают с собой люди, которых вы знаете, затем идите внутрь и дойдите до самого дна ума и эго, тогда вам всё станет ясно.

Принятие себя, как правило, процесс постепенный.

Эго и обусловленность – близнецы-братья, поэтому начинать нужно с обусловленности.

Сначала найди свой идеал себя. Он есть, там в глубинах ума, сформированный в отрочестве и впоследствии только уточнявшийся в деталях. Идеальный образ себя – горизонт, которого невозможно достичь, и который служит постоянным источником напряжения и неудовлетворенности. Ум сравнивает все твои действия с идеальными и осуждает.

Наблюдай этот процесс. Найди желание воплотиться в своем идеале, своей мечте и осознай его.

Затем, наблюдая желание, проследи, сколько напряжения и печали связано с ним. Погрузись в эти ощущения.

Если тебе удастся осознать желание стать идеальным и все его следствия, то станет возможным выбор: что делать дальше? Он будет прост – всегда проще выбрать расслабление, выкинув из головы желание вместе с представлениями об идеале.

Внимательно следи за своими реакциями, в которых некто в твоей голове начинает осуждать то, что ты делаешь. Слушай эти голоса и ищи за ними своих родителей (воспитателей).

Родители хотели тебе добра – так, как понимали его сами. У них было то же эго и привычка осуждать. Благодаря им многие простые действия запрещены, многие естественные реакции осуждаются.

Наблюдай это осуждение и погружайся в прошлое тогда,

когда они зафиксировались умом как аксиомы, безапелляционное руководство к действию.

Увидев, что это давно устаревшие, не имеющие связи с сегодняшним днем, далеко не всегда верные идеи, судящие тебя, тебе станет легко их отбросить и попробовать, наконец-то, жить в соответствии со своим пониманием и осознанием ситуации.

Эмоции не отбросишь. Нужно не бояться признать в себе гнев, страх, печаль, тревогу. Есть и такие, кто отрицает и подавляет в себе радость. Принять то, что есть отрицательные эмоции и разобратся в них – шаг к исцелению.

Приняв эмоции, – разотождествляясь с ними – не считай гнев своим, не считай страх собой.

Принятие и разотождествление открывают путь для работы с подавленностями и, в конечном счете, к изменению всей эмоциональной сферы.

Что касается тела – нужно помнить одно: тело – сосуд, форма; Сознание – содержание. Отождествление себя с телом и идеи красоты отравляют всем жизнь. Подробнее о практиках принятия своего тела рассказывается в главе о работе с сексуальной подавленностью.

Если бы Бог не желал этого, нас бы здесь не было. Раз мы такие, какие мы есть, значит именно такими Он и хотел нас видеть.

Принять себя, избавиться от иллюзий и ложного я, прийти к полноте проявленного Сознания – в этом заключается смысл всей Работы.

НЕМНОГО О ПРЕХОДЯЩЕМ

На нашем плане бытия всё имеет начало и конец. Каждое существо рождается, развивается и, в конце концов, погибает. Существует ли вечное?

Может ли человек найти что-нибудь вечное?

Может ли человек найти в себе то, что бессмертно?

Тело полностью принадлежит этому миру, оно зависимо от времени и пространства. Тело рождается, переживает процесс роста, зрелости и увядания.

Эмоции человека проходят стадии развития подобные стадиям развития тела, с возрастом лишь меняется их интенсивность и подвижность.

Для ума формально не существует пространства и времени, так как он может заглядывать в прошлое и будущее, а также силой воображения переноситься в любую точку пространства. Но ум тесно связан с телом и должен быть развит, чтобы правильно функционировать. Его можно тренировать, как мышцы, он поддается изменению. То, что можно изменить, не является вечным.

Человек должен искать вечность в своем Сознании. Его феномен до сих пор не разгадан наукой. Но именно Сознание

человека хранит в себе секрет вечности. Если мы понаблюдаем чувство своего Я, попытаемся ощутить, где оно находится, то обнаружим его, как некую точку, проецируемую умом в разные области самого себя (в теле ума). Я может не чувствовать возраста, но, как производное ума, оно не вечно. Единственная неизменная вещь, с которой мы рождаемся и умираем, это Сознание.

Сознание человека в жизни его тел (физического, эмоционального, ментального) имеет такую же роль, как Солнце для планет солнечной системы. Именно Сознание поддерживает наши низшие тела, которые рождаются и умирают.

У Сознания есть одна особенность. Когда (через канал внимания) оно обращает внимание на какой-нибудь объект, оно как бы сливается с ним, то есть отождествляется. В жизни человека сознание попеременно отождествляется то с телом, то с эмоциями, то с умом. Причем это отождествление происходит так быстро, что его трудно уловить.

Сознание неизменно, неизменяемо и вечно. Однако степень осознания человеком себя – величина переменная, и здесь возможны степени, как от полной бессознательности, так и до полной осознанности. Сознание человека не меняется, меняется лишь степень внимания, направленного им на себя. Меняется количество энергии внимания (Сознания) присутствующего во внутреннем пространстве человека.

Вся духовная работа сводится к тому, чтобы сделать присутствие Сознания в бытии человека максимально полным. Именно через работу с вниманием мы можем изменить свою внутреннюю ситуацию, избавившись от привязанностей, иллюзий и отождествлений. Внимание – агент Сознания в нашем бытии, и через работу с ним мы можем добиться того, что нам станет доступной вся энергия Сознания, которая в обычном состоянии человека доступна ему в очень ограниченном объеме. Расширяя канал внимания в усилия по

осознанию себя, мы способствуем тому, чтобы тело Сознания соединилось с тремя низшими по отношению к нему преходящими и изменяющимися телами.

Сознание – атрибут Бога, данный каждому из нас во временное пользование. А может быть, каждый из нас придан Сознанию, проявляющемуся в мире, это неважно. Но через Сознание, используя его энергию, мы можем открыть для себя и вечность, и бесконечность, которые переживаются мистиками на разных стадиях Пути. Более того – мы познаём Истину Бога и можем прийти к единению с Ним, которое в принципе снимает важность того, что преходяще, а что вечно.

ВПЕЧАТЛЕНИЯ

Впечатления, по Гурджиеву, есть особый тонкий вид пищи, который нам необходим и который по своей важности главнее физической пищи, потому что без неё здоровый человек может прожить два месяца, а без впечатлений не продержится и пары минут. Все попытки ученых создать ситуацию, в которой человек был бы полностью лишён возможности получать впечатления извне и не мог ощущать собственное тело, очень быстро приводили к безумию подопытного добровольца.

Впечатления можно разделить на внешние и внутренние, из которых первые чаще всего являются источником, стимулятором для вторых. Когда вы загораете, ваша кожа чувствует тепло солнечных лучей, это внешнее впечатление, которое стимулирует внутреннее впечатление – чувство удовольствия и комфорта. Взгляд на красивую женщину вызывает в мужчине влечение, производящее внутреннее впечатление и даже целую череду их в виде возбуждения и т.д.

Тело по отношению к эмоциям и уму является поставщиком внешних впечатлений. Например, как только у кого-

нибудь заколет в бок, это ощущение вызовет цепочку эмоций и размышлений, а значит, послужит пищей для наших тел.

В современном мире, казалось бы, возможность получения внешних впечатлений невероятно велика: изобретены джакузи, десятки каналов телевидения, суператтракционы и всякое прочее. Но Лао-Цзы предупреждал: пять цветов притупляют зрение, пять звуков притупляют слух. Поэтому возможность получать впечатления от сильных внешних раздражителей делает людей менее чувствительными к простым вещам.

Человек есть то, что он ест. Эта упрощенная формула как нельзя лучше подходит к определению влияния впечатлений на человеческую жизнь. Однообразная пища приводит человека к болезни, скудная – к смерти. Поэтому смена впечатлений так освежает и притягивает, поэтому так хочется в отпуске уехать подальше от опостылевшей обстановки.

Если человек получает большую часть впечатлений через физические ощущения тела – он будет привязан к ним, как и к источнику их получения (баня, вкусная пища, секс и тому подобное). Он будет стремиться избегать источников неприятных впечатлений – холода, колик в животе и прочего, в том же духе.

Эмоциональный человек зацепится за положительные эмоции, стремясь к их повторению. Но и гнев, и слезы печали будут также питать его.

Интеллектуал станет питаться обсуждением философских идей и чувством удовлетворения, возникающим после этого.

Человек, в котором нет явного преобладания одного из этих тел, будет сидеть в мягком кресле, нежа ступни в теплых тапочках, с бокалом ледяного пива в руке перед телевизором, по которому идет новый американский блокбастер.

Потребность в новых впечатлениях заставляет снимать новые фильмы, искать новую музыку, изобретать другие стили

в одежде. Это происходит потому, что повторяющиеся внешние впечатления рано или поздно приводят к ослаблению вызываемых ими впечатлений внутренних. Одна и та же женщина приедается, один и тот же мужчина утомляет, одна и та же истина, какой бы глубокой она не была, перестает вдохновлять и требует подачи в обновленном виде.

Чем сильнее человек подавляет собственное тело, эмоции и желания, тем скуднее спектр получаемых им впечатлений и тем более сильные требуются раздражители, чтобы он мог немного оживиться. Куда бы ни попал этот подавленный человек, его ум, подобно фильтру, будет позволять входить внутрь только тем впечатлениям, которые разрешены его обусловленностью, а реакцией на всё остальное станет гнев или страх.

Тот, кто решил измениться, меняется через работу со всеми слоями своего существа, в которые входят и стереотипные реакции тела, эмоций и шаблоны мышления. Само по себе погружение внимания в закрытые до этого для осознания области собственного бытия становится для искателя источником интенсивных впечатлений.

Как только человек начинает действовать и жить, осознавая эти процессы, присутствуя в них, – плотность, интенсивность, насыщенность и качество его впечатлений радикально изменяются.

Тот, кто, идя по улице, отсутствует в этом действии, мечтая о чём-нибудь и находясь далеко от своей ходьбы, подобен человеку, грызущему чёрствую корку. Тот, кто делает всё то же самое осознанно, присутствуя в себе, ощущая мышцы тела, ветерок на коже, солнечный свет, запахи города, видя окружающий мир, подобен гурману, который наслаждается редчайшими яствами, вникая во все вкусовые нюансы и чувствуя утонченность каждой приправы. Первый из них – нищий, видящий сны о богатстве, второй – величественнее любого короля, он наполнен, ему не нужны мечты.

Работая над собой, развивая осознанность, чувствительность, проникая в глубины собственного существа, человек приобретает возможность получать впечатления такого уровня, которым нет соответствия в физическом мире. Поэтому они и невыразимы, и только войдя глубоко внутрь, можно познать их. Как и любая пища влияет на едока, так и изменение интенсивности и качества впечатлений меняет искателя.

Поэтому тот, кто нашел источник внутри, никогда не будет нуждаться в поездке к источникам, находящимся в Гоа.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ ВНАЧАЛЕ

Изменение собственного бытия, не под давлением обстоятельств или людей, а по собственной воле – цель, к которой должен стремиться каждый ищущий. Можно начинать книг, выучить терминологию и легко вставлять иностранные слова в пустопорожние разглагольствования, воображая себе, что от этого всё в жизни радикально изменится. Рассуждая о даосизме и мечтая быть даосом, вы им не станете, рассуждая о Кастанеде, вы не станете нагвалем.

Для изменения себя *требуются усилия* и постоянная практика. Начинать лучше всего с небольших вещей, но если вы решили начать и отступили, тогда, с одной стороны вы узнаете, что у вас нет Воли, а с другой, память от этого будет ослаблять вас в дальнейшем. Поэтому, решив начать работать с техниками, взвесьте свою решимость, чтобы не разочароваться.

Итак, начинать нужно с малого. Допустим, вы решили делать упражнение в медитации или концентрации ежедневно. Не пытайтесь следовать советам из книг, где утверждается, что если вы медитируете меньше часа, то это неправильно и не имеет смысла. У каждого человека *своё время*, своя внутренняя динамика и инерция. То, что происходит с одним во время

выполнения техники за 20 минут, с другим, возможно, произойдет только за 2 часа. Следует полагаться на внутренние ощущения.

Не пытайтесь сразу хвататься за неподъемные техники, которые требуют подготовленности, поскольку у вас всё равно не хватит сил, и вы не сможете правильно их выполнить. А через пару дней скажете себе, что Путь не для вас. Начинать лучше с простых, не требующих сверхусилий упражнений. Вначале главным является не упражнение, а ваше регулярно совершаемое усилие. Поэтому будете ли вы читать зикр, наблюдать дыхание или концентрироваться на ощущениях какого-либо центра – не имеет значения. Значение имеет то, что вы выполняете поставленную перед собой работу, то есть каждый день, невзирая на настроение, самочувствие и нежелание, вы находите время и силы для практики.

Усилия, прикладываемые вами к реализации этой задачи, помогут вам укрепить свою волю. Поначалу вы не можете различить, какое из упражнений в данный момент для вас полезно. Фактически полезно будет любое упражнение (кроме слишком сложных), если вы будете делать его регулярно. Подчеркиваю еще раз, вначале усилие, регулярное усилие, является средством, помогающим вам в подготовке к становлению на Путь.

Как различить простые и сложные техники? Во-первых, простую технику можно сделать сложной, если отвести на её выполнение слишком большое время. Например, один из так называемых просветлённых мастеров давал людям, пришедшим на встречу с ним, буддийскую медитацию Випассану, которая доступна для начинающих, но предлагал её делать в течение 8 часов с двумя часовыми перерывами. При этом мастер не поинтересовался ни уровнем подготовки пришедших, ни их состоянием. В результате все, кто пытались выполнить Випассану, столкнулись с тем, что это невозможно в

течение столь долгого времени без специальной подготовки, а просветлённый мастер "подтвердил" своё великое превосходство. Ум может сделать сложным простейшую вещь. Из сильного желания можно попытаться стать просветлённым за 3 дня. Обычно такие попытки кончаются либо психическим расстройством, либо депрессией. Не пытайтесь прыгнуть выше головы. Исходите из того, что ваши возможности ограничены, соразмеряйте свои силы.

Во-вторых, далеко не всегда в литературе правильно отражены все аспекты какой-либо техники, и не всегда даже правильно описанные техники вы можете правильно понять. Я не раз сталкивался с ситуациями, когда, например, динамическую медитацию Ошо люди воспринимали как физическое упражнение, сильно потели и уставали, при этом полностью упуская суть всего упражнения. Существуют техники, которые, не достигнув определённого уровня развития, делать бесполезно; иногда даже можно причинить себе вред.

Однако пробовать можно всё, но начинать лучше с простого, памятуя о том, что вначале всё равно результаты будут только от вашего усилия.

Вообще, вся суть упражнений, используемых на духовном пути, сводится к овладению собственным вниманием, которое может быть натренировано и развито аналогично физическому телу. Когда внимание сужено и сфокусировано – это концентрация, когда внимание расфокусировано и ни на что конкретно не направлено – это медитация. Точнее так: в концентрации внимание направлено на конкретный объект и канал внимания сужен. Самым простым примером концентрации служит процесс чтения. В медитации внимание не сужается – скорее наоборот, канал его должен быть максимально расширен, для чего оно разделяется между ощущениями внутри тела и вне его. Ну или охватывает все возможные сферы ощущений, доступные человеку – начиная с физических

ощущений, потом эфирных, и внешних раздражителей, которые воспринимаются органами чувств.

Главный принцип медитации – свидетельство, осознание происходящего без отождествления внимания с ним. И тогда в чтении, например, вы не погружаетесь полностью в процессы, происходящие в уме, когда он воссоздаёт картины ситуаций, описанных в книге. Часть внимания остаётся свидетелем работы ума, не сливаясь с ним полностью. Оставаясь в неотожествлённом с умом внимании, человек входит в состояние, обычно именуемое медитацией.

В обыденном механистичном восприятии человека его внимание скачет, как ребенок в комнате игрушек, от одного предмета к другому на короткое время, будучи поглощенным каждым из них. Внимание – функция Сознания человека, внимание обладает свойствами энергии Света, без которого на Земле не было бы жизни. Становясь хозяином своего внимания, человек перестает быть рабом тела, ума и эмоций, у него появляется возможность активации и открытия энергетических центров.

Нужно помнить о том, что нельзя слепо следовать инструкциям, которые были созданы для другого времени и другого места и которые так любят транслировать в своих книгах современные духовные авторы. К примеру, рекомендация йогов о необходимости вставать перед рассветом, в 3-4 часа ночи вполне уместна для Индии, но для средней полосы России зимой она выглядит абсурдно. Зимой в России «встать до рассвета» означает шесть – полседьмого. Любые рекомендации, с которыми вы сталкиваетесь в писаниях, должны иметь под собой разумную основу, ищите её, старайтесь понять, в чём её смысл. Тупо следовать тому, что написано, легко, но не всегда полезно, не стесняйтесь использовать свой разум и докапываться до сути; поняв в чём суть, меняйте метод соответственно своим условиям.

Время, в которое вы занимаетесь, по существу значения не имеет, однако для того, чтобы работа была эффективной, у вас должно быть достаточно энергии. Поэтому тем, кто лучше себя чувствует с утра, нужно искать возможность заниматься утром, тем же, кто полон энергии вечером, лучше всего делать упражнения в это время.

Продолжительность выполнения упражнения зависит и от формы его, и от состояния выполняющего. Например, если вы решили наблюдать за дыханием в течение 30 минут, но на десятой минуте стали засыпать, то, если вы досидите до конца упражнения, борясь со сном, вы, возможно, укрепите свою волю. Однако может начать формироваться привычка спать во время медитации. И поскольку привычки – это всё, что у нас есть вначале, если вы стали засыпать, прервите медитацию, не идите на поводу у ума, которому скучно.

Не следует предаваться иллюзиям, что усилий, вкладываемых в упражнения, будет достаточно для серьёзного роста. Очень часто бывает, что упражнения и медитации становятся привычкой, делаются очередной привязанностью механического ума и приводят, в лучшем случае, к улучшению самочувствия и углублению сна. Только когда искатель пытается сделать своё духовное усилие постоянным, оно приносит плоды. Поэтому параллельно с упражнениями следует читать книги Мастеров. Усилие в попытке усвоения непривычных идей, терминов и понятий тоже идет в зачёт.

Существуют упражнения, которые человек, решивший изменить себя, может выполнять в течение всего дня, в любом месте. Все они направлены на поддержание в ищущем памятования своей цели. Часть из них может быть достаточно механистичной, но поддерживающей усилия, например, постоянное чтение зикра (или молитв). Это не лучший, но возможный способ работы.

Более эффективным для создания постоянного усилия

являются практики, в которых ищущий то и дело вынужден вспоминать себя – например, если он решил не лгать. Это решение будет постоянно его сталкивать с ложью внутри него и вовне, поддерживать его усилия и не давать забыть себя. Более лёгкие способы, к примеру, в течение 3 дней (3, 5, 7 и т.д.) не говорить "нет" или же постоянно удерживать часть своего внимания на какой-нибудь учебной фразе. Идеалом постоянного усилия для начинающего искателя будет то, что Гурджиев называет самовспоминанием, а Ошо – осознанностью. Идеалом завершения начальной стадии работы над собой является обретение Мастера, который подскажет, как и куда следует прилагать усилия, чтобы они не пропали даром.

В некоторых традициях существует понятие внутреннего Мастера (или гуру), который как бы «пробуждается» у искателя внутри и начинает его «вести». Как правило, в подобных традициях нет понятия Бога, и потому придумывается объяснение тому, что человек вдруг начинает получать знание о том, как ему поступать и чем заниматься, из непонятного источника. Но дело обстоит достаточно просто – то, что получается как бы «изнутри» есть феномен *ведения*, в котором человека ведёт Господь, отвечая на истинную необходимость искателя в руководстве и обретении истинного Пути, в данном месте, в данное время.

О ЧТЕНИИ

Чтение духовной литературы серьёзно отличается от чтения, например, детективов. В первом случае – это работа, во втором – поиск новых впечатлений.

Книги Мастеров прошлого и настоящего несут часть знания, собранного ими, и при правильном подходе к чтению это знание можно усвоить.

Учить наизусть бесполезно, это неверный подход. Некоторые книги созданы для начитывания – при многократном их прочтении происходит кумуляция – внезапно начинают случаться проблески понимания и своей ситуации, и того, что имелось в виду автором, причём не всегда это параллельные процессы. Таковы, например, обучающие истории суфиев.

Некоторые тексты требуют созерцания, медитации над своим содержанием. Фраза, сутра, отрывок из книги в этом случае удерживаются в поле внимания искателя день, два, неделю – столько, сколько нужно. Занимаясь любым делом, ищущий смотрит на фразу или притчу, с которой работает, пытаясь воспринять все возможные аспекты и уровни смыслов, содержащихся в ней. Если не удаётся удерживать в поле внимания фразу постоянно, можно сделать напоминания –

написать текст на бумаге и разместить там, где он будет всё время попадаться на глаза.

Если вы не смогли найти других уровней смысла в притче, не отчаивайтесь – вернитесь к работе над ней спустя время, и, возможно, всё получится.

Есть книги, дающие информацию, помогающие связать аспекты вашего опыта и практик с другими традициями или открывающие внутренние, скрытые стороны вашего Пути, дающие более объемное представление о Работе.

Не всегда искатель может самостоятельно разобраться, заслуживает ли доверия книга, которую он читает. В этом случае существует правило – бесполезно знать о дороге, по ней нужно пройти. Если вы хотите понять, к чему ведёт тот или иной описываемый путь – следуйте ему.

На практике это выглядит так: вы читаете книгу, описывающую модель мироустройства и дающую рекомендации, как жить в этом мире, как поступать. Обычно люди делят получаемые сведения на те, которые им кажутся достоверными, и те, которые выглядят не заслуживающими доверия. То есть ум решает либо из своей обусловленности, либо из имевшегося до этого опыта. Это самый простой способ упустить послание. Деля на то, что нравится и не нравится, похоже на правду или не похоже, мы теряем цельность видения автора.

Так, на минуточку, читают практически все.

Правильный способ чтения духовной литературы таков – принять точку зрения автора тотально, не дробя её, принять как истину в последней инстанции, и жить так, как рекомендуется в книге, следуя написанному до мелочей.

Приведите своё бытие к тому, что описано в книге, примите эту картину мира. Если рекомендуется молиться в определённое время, в определённых позах – следуйте. Если описан мир духов – добрых и злых, предписано как себя вести,

– следуйте. Вы можете помнить, что это эксперимент, но вы должны быть искренни в своём следовании.

Неискренний поиск – либо игра в искателя, либо способ воображать о себе, он *никогда* не приводит к Истине.

Такой поиск приведёт вас к тому, чего вы на самом деле *искренне* желаете – например, убить время в хорошей компании, считая при этом себя духовным человеком.

Поэтому, если вы на самом деле решили выяснить, куда ведёт описанный автором путь – погрузитесь в него, узнайте его вкус.

Станьте Рамакришной, который в разное время своей жизни исследовал христианские способы, суфийские, методы адвайты.

Только прожив, вжившись в предлагаемый автором способ восприятия и действия, через некоторое время вы сможете судить – куда приводит этот путь.

Рациональный, трусливый ум сразу станет скулить, что такой способ познания очень опасен, что если автор ошибается, то можно попасть в страшные обстоятельства и загубить свою бессмертную душу.

Что тут скажешь? Не льстите себе, вряд ли вы сможете так *погрузиться*, чтобы повредить себя – при условии искреннего поиска, поиска Истины.

Любой способ познания таит в себе опасности, иначе не бывает.

Вознаграждение ищущим – знание предмета. Пройдя хотя бы часть предлагаемого книгой пути, вы будете *знать* его слабые и сильные стороны, в чём ложь и заблуждения автора, либо какую сторону Истины он отражает. Вы не будете голословными. У вас будут шрамы, мозоли и шишки, набитые на этом пути. У вас будет опыт, пусть даже отрицательный, – он всё равно бесценен в сравнении с пустым умствованием и беспочвенными суждениями.

К сожалению, большая часть доступной сейчас так называемой духовной литературы создана людьми с хорошим воображением, некоторыми литературными способностями, желанием заявить о себе, и практически не имеющими реального опыта. Следуя предложенной мной методикой проверки истинности их писаний, вы сможете легко в этом убедиться. С другой стороны, стоит ли тратить время? Поэтому мои рекомендации в первую очередь адресованы тем, кто не определился, не нашёл Мастера и не выбрал Путь. Именно им необходимо понять, как различать ложь и Истину, и научиться познанию.

Всё вышесказанное имеет прямое отношение к непосредственной работе с Мастером. Если вы хотите узнать его Путь, его послание, вам необходимо принять его точку зрения, как свою. Искренне следуя его указаниям и рекомендуемому им способу жить, вы через некоторое время *точно* будете знать, обманывают вас или нет.

Никто не сможет прожить за вас вашу жизнь – только вы сами. То, что вы позволите себе прожить, станет вашим опытом, что не позволите – останется в плоскости фантазий и размышлений.

Я поделился своим опытом. Выбирать вам.

О ВНИМАНИИ

Возможности нашего восприятия в каждый момент времени ограничены доступным нам количеством энергии внимания.

Представим себе, что мы включаем фонарик в темноте. Круг света, в котором мы можем что-либо разглядеть, и будет символом доступного нам внимания. Перемещая луч света с одного предмета на другой, мы можем узнать о месте, в которое попали. Сужая луч света, мы добиваемся увеличения его яркости. Эту функцию тренируют упражнения в концентрации – чем дольше вы можете быть сконцентрированными, тем глубже вы можете проникать в суть происходящего с вами, когда речь идёт о самопознании.

Расфокусировав фонарь, мы добьёмся менее яркого света, охватывающего большее пространство. Эту способность развивают упражнения в медитации.

Если вы направляете свет наружу, в поле вашего внимания находятся внешние объекты.

Если вы смотрите внутрь – вы различаете субъективные состояния.

Суть того, что называется осознанностью – переделанный

фонарь, который даёт лучи света в противоположных направлениях одновременно: и наружу, и внутрь.

То, на что направлено наше внимание, и воспринимается нашим Сознанием. Если свет вашего фонаря слабый и тусклый, да ещё и руки трясутся, отчего луч скачет и мечется, то и ваше восприятие будет отрывочным, а бытие, вследствие этого, хаотичным.

Если из-за слабого света вы будете плохо различать окружающие вас предметы, у вас будет больше поводов бояться, а руки станут трястись ещё сильнее.

Когда у вас два луча внимания, внутри и снаружи, светящих постоянно и ровно, ваше Сознание будет воспринимать внешние и внутренние объекты одновременно, и не сможет отождествляться ни с одним из них.

Добившись возможности смотреть наружу и внутрь, вашему Сознанию открывается восприятие двух уровней бытия *одновременно*.

При дальнейшем развитии своего внимания и правильном росте таких уровней восприятия бытия становится *много*.

Когда вы вносите свет внимания в тело, эмоции и ум, вы воспринимаете сразу три уровня собственного бытия. Внося свет, вы видите, какой в них беспорядок и хаос, увидев это, вы можете привести их состояние к гармонии.

Упорно трудясь над собой, вы сможете сменить фонарик на прожектор, а с помощью прожектора поискать выключатель, который даёт вам доступ ко всей полноте возможного внутреннего света. А с ним – и жить уже не страшно, и помереть не жалко.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА

На самом деле такой работы не существует. Так или иначе, любая индивидуальная работа связана с текущей ситуацией в Целом. Но для удобства, как технический термин, усилия ученика, профана, или неофита в области осознания и изменения своих психоэмоциональных реакций мы называем индивидуальной работой.

Также к индивидуальной работе относятся совершаемые индивидуумом упражнения в концентрации и медитации с целью открытия третьего глаза и тому подобные занятия.

Индивидуальная работа, проводимая в одиночку, зачастую оторвана от потребностей практикующего и следует его желаниям, которые коренятся в страхах и неуверенности. Энергии на такую работу обычно не хватает, поскольку желаний много и разочарование в отсутствии быстрого результата наступает скоро. Те, кто не ломаются быстро, ищут себе группу, коллектив единомышленников.

Индивидуальная работа, проводимая в группе (не путать с групповой работой), полностью зависит от состава группы и целей её руководителя. Чаще всего, это группы терапевтического, убаюкивающего толка, помогающего коллективно

забыть о страхах и «раствориться» в любви к ближнему. Медитация там является средством для улучшения сна.

Те же, чьи намерения искренни и везение велико, узнают, что суть индивидуальной работы

- прекратить гонку за улучшением образа себя;
- прекратить попытки соответствовать ожиданиям окружающих;
- осознать и отбросить фальшивый и навязанный образ себя;
- перестать пытаться быть «кем-то» и осознать собственную природу.

Осознание собственной природы и принятие её происходит по-разному. Не всегда это процесс долгий и не всегда мгновенный. Следование же собственной природе и есть следование Воле Бога. Через принятие того, кто он есть, ищущий принимает Творца. Созданный воином, должен быть воином; пытаясь стать коммерсантом, он обрекает себя на страдания.

Другими словами, приведение себя к осознанию Воли и следованию ей является целью индивидуальной работы. Методы и средства выбираются чаще всего выбираются вслепую, либо предоставляются Мастером.

Вообще говоря, все, так или иначе, следуют Воле Бога. Однако следование это, в силу законов нашего мира и Его Воли, тупо и полно сопротивления. Каждый несёт в себе иллюзию наличия собственной воли. Общеизвестно, что собственная воля – это желание, доминирующее в данный момент времени, либо желание, растянутое на годы и создающее иллюзию воли. Не всегда желание человека совпадает с Волей Бога.

Что же происходит? Путем разных неприятностей, пинков

и зуботычин человека направляют на путь, ему уготованный. При этом человек страдает, становится больным, уязвленным, склонен обвинять небо, или, наоборот, задабривать его. Так или иначе, он всё равно попадет в точку, ему предназначенную. Только попасть в неё можно крайне разочарованным, разбитым, полным подавленного гнева, либо совсем другим – наполненным, удовлетворенным, реализовавшим своё предназначение. Работа всё равно выполнена: либо за счёт страданий и боли человека, либо за счёт его сознательного сотрудничества. Только в служении можно оценить красоту Бытия и игры Творения. Поэтому мудрые выбирают недеяние, отказываясь от собственной воли и предоставляя действовать через себя Целому.

ОБ УСИЛИЯХ

Путь начинается с усилия, проходится через усилия, и когда он завершается, это никому неизвестно, но есть предположение, что если он когда-нибудь и где-нибудь имеет конец, то и для его достижения будут нужны усилия. Напряжения и трудности вообще-то – неотъемлемая часть человеческой жизни. Иногда для того, чтобы одеться и выйти из дома, требуются усилия, которых в другой момент хватило бы на неделю плодотворной, целеустремленной работы.

Однако для того, кто хочет изменить свою жизнь, своё бытие, требуются усилия другого рода. Работа по самовспоминанию, по поддержанию осознанности и присутствия внимания в своих действиях требует *постоянного* усилия. Символический образ Мюнхаузена, вытаскивающего себя за волосы из болота вместе с лошастью, прекрасно иллюстрирует ситуацию, в которой оказывается искренний искатель.

Сначала ему нужно заразиться желанием обрести другое качество бытия. Усилия дают ему тот единственный товар, который можно продать – личную волю. Любой ищущий начинает с желания, но, если у него не получается развить свою волю, он может даже не мечтать о Пути. Первые усилия иска-

теля направлены на механическое изменение его жизни, например, он следует диете, отказывается от алкоголя и подавляет секс. Для механистичного человека трудно и придумать другое начало Пути, кроме того, он может продолжать усилия, выполняя практики медитации. Если всё идет хорошо, у него появляются зачатки воли, и его присутствие в себе увеличивается. Если он неудачник, он всю оставшуюся жизнь остается вегетарианцем и контролирует сексуальные желания.

Тот же, кому удалось начать двигаться по Пути, сталкивается с проблемой необходимости увеличения усилий по мере продвижения. Те усилия, которые он прикладывал в начале, и которых хватало, недостаточны для дальнейшего роста. Искатель сталкивается с ситуацией, когда для перехода на новый виток развития ему нужно добавить что-то к своей работе. Для того, чтобы огонь разгорелся, ему нужно *трение*. Для того, чтобы создать трение, нужны усилия. Если сначала он мог осознавать три пальца на своей руке, то следующим шагом будет осознание всей руки в течение большего времени, а далее постоянное и *непрерывное* осознание своего тела. Если вначале он мог видеть самые грубые проявления своих эмоций, то по мере продвижения и изменения себя ему придется научиться распознавать гораздо более тонкие проявления своего эмоционального тела. Дальнейшее движение будет связано с новыми изменениями в Работе. Когда ищущий разберется с большими проблемами, увидит, осознает и избавится от части своей обусловленности и следующими за нею тревогой, печалью и страхом, рано или поздно он столкнется с ситуацией, когда ему нечего осознавать. В этот момент он увидит, что бытие его стало гладким, но Путь его не закончен, и многие вещи внутри его бессознательно скрыты от него, и существует ещё немало блоков, нарушающих течение его энергии. Перед ним встает выбор: либо он успокоится, бросит поиск и будет жить "счастливо", либо ему нужно искусственно

создавать ситуации, взламывающие его бессознательное и позволяющие увидеть то, что не видно в обыденной тихой и спокойной жизни. Чтобы обнажилась суть, ему нужны достаточно экстремальные ситуации. Тем, кому повезло, помогает Мастер, ставя их то так, то этак в трудное положение. Тем, кому не повезло, кто работает в одиночку, потребуется толика безумия, без которой невозможно выйти за пределы. Усилия *должны* идти по нарастающей, подобно подъему на гору, где, если альпинист останавливается на первом попавшемся плато, он никогда не покорит Эверест. Путём непрерывных усилий, путём непрерывного трения, постоянного самопреодоления человек обретает волю. Обретя волю, он становится хозяином своей жизни, ему остается сделать последний шаг – *сдать* свою волю и принять Волю Господа. Разные религии и разные школы, каждая своим путем, ведут к этой сдаче. Для следования воле Бога нужны усилия, по сравнению с которыми предыдущий Путь выглядит детством. Но только через следование Воле можно достичь реализации своей судьбы, индивидуальности и стать сознательным помощником Творения.

ГРУППОВАЯ РАБОТА

Группа, руководимая Мастером, в своей работе всегда имеет несколько целей; а цель определяет средство.

Идти в одиночку трудно, *практически* невозможно. У Пути одиночек есть свои особенности, свои трудности, своя красота. Однако возможности весьма узки. Однако инерция велика. Мир засасывает, мир сопротивляется, энергия рассеивается, и её не хватает для индивидуальной работы.

Идти в группе трудно, но трудности эти иного толка – не столько с миром, сколько с эго. Эго – основная помеха в групповой работе. Но и возможности, предоставляемые групповой работой, многократно превышают возможности в индивидуальной работе, даже под руководством Мастера.

Каковы же условия, необходимые для групповой работы?

Для начала все члены группы должны ясно понимать и принимать общую цель Работы. Группа, не имеющая общей для всех и всем ясной цели, не может существовать. В большинстве случаев, цель – изменить своё бытие под руководством Мастера и с помощью определенных практик. Иногда группа может быть создана для решения конкретной текущей задачи или внутренних задач участников (индивидуальной работы).

Цель работы должна быть принята всеми участниками группы, и важность достижения этой цели должна быть осознана всеми одинаково. Если для кого-то мирское является более важным, его не должно быть в группе, иначе он развалит всю Работу.

Следующий момент заключается в осознании людьми, участвующими в Работе, себя группой.

Личные интересы, личные амбиции, все виды ревности служат препятствием и затрудняют, а иногда и делают невозможной групповую работу. Недоброжелательность, агрессивность, завистливость, самомнение, гордыня – вот с чем сталкиваются люди, участвующие в групповой работе. С точки зрения их индивидуальной работы это и есть огромная возможность увидеть свои проявления, свои шаблоны отношений, недоверие и страх людей.

При правильном отношении эти препятствия становятся подспорьем, материалом для индивидуальной работы. Относясь к другим членам группы, как к *товарищам* на Пути, ученик может получить (и сам оказать) неоценимую помощь в работе со своими психоэмоциональными отклонениями (агрессия, недружелюбие, а также другие негативные чувства и реакции). В идеале группа достигает полного доверия и принятия участниками друг друга, что позволяет работать слаженно, даёт поддержку тем, кому труднее других, и подводит к открытию Сердца. В идеале группа действует как одно целое, в котором каждый из участников применяет свои способности для достижения общей цели.

Нежелание прилагать усилия столько, сколько необходимо и жалость к себе разрушают Работу. Правильное усилие тогда, когда оно необходимо, столько, сколько нужно, даёт результат. Неправильное усилие в правильное время, правильное усилие не в то время – бесполезны.

Что такое правильное усилие? Это действие определённой

интенсивности, способом, указанным Мастером. Самостоятельное действие в групповой работе допустимо только с разрешения Мастера и в границах, им определенных.

Для того, чтобы правильное усилие стало возможным, чтобы ученик был готов к нему, осуществляется предварительная, иногда долгая подготовка, которой занимается Мастер и группа.

То же, кстати, относится и к индивидуальной работе. Для того, чтобы быть готовым сделать шаг, когда возникает возможность, необходимы годы и месяцы работы, следования, выполнения практик и подчинения Воле.

Подготовка к реализации возможности, отчасти, и есть Путь. Сама по себе подготовка к реализации *созидает* возможность.

Каждый человек уникален. Энергия каждого человека имеет уникальный, индивидуальный спектр. В индивидуальной работе энергия очищается, поток её может быть усилен, может стать более интенсивным. В группе, в процессе работы, все её участники объединяют свои индивидуальные энергии в общий поток. Энергия каждого дополняет энергию группы. Даже если у кого-то из участников возникли трудности, в работе общая энергия группы вытаскивает его, помогает подняться, если он упал. Самоотдача – главное условие индивидуальной работы, групповой работы; вообще любой работы.

Общая энергия правильно работающей группы интенсивней и выше, чем энергия каждого из её участников. В силу этого возможности индивидуального роста учеников увеличиваются, их энергия резонирует с общим потоком, становится интенсивной, а возможности для изменения бытия становятся выше.

Правильно работающая группа, помимо прочего, *создаёт* возможности для тех потенциально ищущих, которые даже могут не подозревать о существовании группы. Активно рабо-

тающая группа создает своего рода магнетический центр, центр Сознания, который автоматически влияет на тех, кто пытается двигаться в том же направлении. Это побочный эффект групповой работы, и он рассматривается как часть работы группы.

Суфии считают, что вне группы Работа невозможна. В дзене о групповой работе не говорится ничего. Есть много подходов и путей, однако групповая работа была и остается величайшей возможностью для трансформации, приносит уникальный опыт.

О СОПРОТИВЛЕНИИ

Слово "нет" большинство людей произносит гораздо чаще, чем им кажется. Человеческое эго стремится в любой ситуации выбрать отрицание. Говоря "нет", оно как бы отделяет себя от окружающих, пытается утвердить собственное существование.

Привычка отрицания, отторжения становится глубоко укоренённой в уме.

Например, новые идеи чаще всего встречаются обществом в штыки. Отрицание – наиболее распространенная формой самоутверждения.

В духовной работе человек должен научиться говорить себе, жизни, миру – «да», стремясь к принятию всего происходящего. Становясь учеником, чувствуя потребность в изменении своего бытия, человек пытается следовать выбранному духовному Пути. Каждый Путь предъявляет свои требования, а работа с Мастером – требования особенно высокие. Следовать писаниям легко, их можно подогнать под себя, а то, что не нравится, – игнорировать. В работе с Мастером необходимо доверие, требования которого идут вразрез с привычкой отрицать.

Из этого противоречия рождается сопротивление.

Ученик не может идти открыто против Мастера, потому что одна часть его ума признает необходимость и авторитет руководителя. Другая часть ума ученика не может подчиниться, потому что это унижительно и недостойно высокого звания Человека Разумного.

Начинается лавирование, торговля и тонкий саботаж. Получая наставления, ученик следует им наполовину, пытается ставить условия, в которых как бы можно будет «по-настоящему» работать, и играет в приближение-отдаление.

Таким образом, эффективность работы (индивидуальной работы) падает наполовину, а иногда сводится к нулю. В прямой работе с Мастером, здесь и сейчас, начинают проскакивать заявления типа: "А почему я сейчас должен это делать", "Я так не могу" и так далее.

Если эго хочет сохраниться неизменным, отрицание перевешивает потребность, и ученик уходит от Мастера.

Если отрицание с самого начала очень сильное – искатель не может найти Мастера. Не потому, что такового нет, а потому что такому "ученику" Мастер не нужен. Ему нужна видимость перемен, украшение личности и усиление ощущения собственной важности.

Соппротивление Мастеру – частная проблема, поскольку люди сопротивляются почти всему. Начав с отрицания воли родителей, они продолжают тупо сопротивляться всю оставшуюся жизнь, а пиком этого становится сопротивление Воле Бога.

Тот, кто не хочет помощи, тому она не может быть оказана. Насилие неприемлемо в духовной работе. Очень часто люди не осознают, что молят о том, чего не хотят получить. Очень часто люди просят помощи Бога, но оговаривают условия, на которых готовы её принять.

Если вы взяли что-то просить, не выдвигайте условий. Условия показывают вашу неготовность, ваш страх перемен.

Условия – это барьер, преграда, заслоняющая вас от возможной помощи. Тот, кто даёт, даёт без условий. Дающие с условиями – политики.

Вы не будете продвигаться в Работе, пока не начнете осознавать ту часть своего эго, которая говорит "нет" и выторговывает условия, оговаривает правила. Если вы пойдёте на поводу у этой части эго, вы покинете Работу, и в этом некого будет винить.

О РАБОТЕ МАСТЕРА

Мастер не может действовать насильно. Мастер не способен силой заставить кого-то пережить Истину. Мастер открыт, Мастер уязвим, он самое незащитное существо в мире. Мир – это путь людей, видящих конкретные, осязаемые, достижимые цели. Мир – это рынок, базар, супермаркет. Ложь – обычное средство существования в миру. Враньё – один из способов избегать Истины.

Если в холодном, жёстком, бездушном мире, мире, потерявшем смысл себя, появляется Мастер, то он сам по себе является вызовом. Существование Мастера равно подтверждению существования Бога, присутствие Мастера обозначает наличие вариантов, возможностей, путей развития.

Мастер – альфа и омега, начало и конец, Мастер – соль земли, тот, кто знает.

Для тупого, привыкшего подавлять всё, ума не совсем понятно, как можно позволять людям самим принимать решения. Тупой ум склонен искать простые выходы. Неоднозначность его пугает.

Мастер – *присутствие возможности*, выражение сострадания и любви. Мастер источник, ходячий потенциал развития

ученика. Но Мастер не может действовать насильно. Он не может взять ученика за глотку и принудить его к переживанию. Мастер готовит почву. Он ходит вокруг да около, рассказывает басни, намекает, смотрит, затягивает ученика.

Бытие Мастера и ученика несовместимы. При их взаимодействии происходит взрыв, подобный взрыву в Хиросиме, после чего ученик не может жить как прежде. Солнце всходит ночью, и бедный ученик осознает свою ситуацию.

Мастер – проводник Воли Бога, и в этом его сила. Работа Мастера – создавать ситуации, в которых ученик смог бы осознать уровень своего бытия, столкнуться с нерешёнными проблемами.

Работа ученика – быть готовым пройти через возникающую ситуацию, не поддаться страху, гневу; не сбежать.

Ответственность Мастера в том, что он не работает с теми, кто не готов. Мастер не станет самоутверждаться за счет ученика, вовлекая того в неприятности; он в этом не нуждается. Мастер – проводник; энергия изливается через него при том условии, что ей есть куда течь. И если ученик сопротивляется – ничего не происходит.

Готовность ученика к следованию создаёт возможность передачи для Мастера. При этом ученик может быть готов только к следованию за Мастером и проживанию предложенных обстоятельств.

Ученик *не может* подготовиться к работе Мастера: если он подготовился – он закрылся, построил укрепления, в которых собрался переждать и спасти свою чужь.

Мастер тоже не готовится к работе – он просто следует Воле. Самая лучшая (и эффективная) работа – возникающая спонтанно, в ходе обыденной жизни. Эта работа возникает как ответ на истинные потребности ученика, но для её осуществления ученик должен находиться рядом с Мастером достаточно длительное время. Это необходимое условие. Мастер

должен видеть ученика в разных ситуациях, в разных проявлениях. Люди привыкли врать себе и окружающим. Чтобы обнаружить проблемы, которые человек прячет и боится на них посмотреть, Мастеру требуется время для наблюдения, исследования, уточнения "диагноза". После этого можно подобрать техники и способы воздействия, которые будут эффективны в изменении бытия ученика.

Прямой контакт и прямое общение с Мастером позволяют получать помощь и энергию, которая незаменима для тонких тел человека.

По мере развития и роста ученика потребность в прямом контакте уменьшается, поскольку связь и работа может осуществляться через открытые центры (например, через Сердце).

Степень готовности ученика характеризуется степенью его внимания. Если он понимает, что Мастер присутствует здесь для Работы, что Мастер, по сути, и есть Работа, то он будет внимателен к словам и действиям последнего, и, с большей вероятностью, не сможет упустить.

В любую дверь нужно войти, чтобы узнать, что за ней. Любой возможностью можно воспользоваться или упустить её. В Работе всё зависит от того, кто в ней участвует. Мастер готов ровно настолько, насколько готов ученик.

В физике при низких температурах сопротивляемость металлов падает, и возникает явление сверхпроводимости.

Химия отношений Мастера и ученика такова, что чем выше сопротивление ученика, тем труднее взаимодействие. Когда ученик открыт, магнетизм поля Мастера затягивает, энергетические центры входят в резонанс, возникает влюблённость, без которой невозможна глубокая связь и через которую становится возможной сдача и трансформация.

О ПИТАНИИ

Каждое тело человека нуждается в определенном виде пищи, без которой не сможет нормально существовать. Телу ума, например, нужны впечатления, физическому телу – физическая же пища. Но есть и другой вид питания, который позволяет человеку быстрее и легче двигаться по Пути, и без которого Путь становится долгим, порой – непреодолимым.

Поиск Истины питается желанием её найти, желание же может иметь своей причиной идею (обусловленность) или необходимость. Необходимость может быть уподоблена голоду – во всяком случае, она тоже требует удовлетворения и создаёт в человеке ощущение ненасыщенности. Иного внутреннего питания для поиска и работы над собой у искателя нет.

Внешнее питание, помогающее искателю двигаться к изменению своего бытия, получается либо от Мастера, либо от Бога. Хотя Мастер, честно сказать, и сам – не более, чем проводник высших энергий, получаемых от Всевышнего. Так что, в конечном счёте, любой искатель получает помощь и питание от Него.

Если Мастер истинный, он обладает тем, в чём нуждается

ученик. Одна из задач истинного Мастера, помимо передачи нити учения и создания учебных ситуаций, заключается в том, чтобы давать ученику *особую* пищу, благодаря которой тот будет расти быстрее.

На Востоке для этой цели использовались сатсанги – пребывание рядом с Мастером в молчании, пребывание в его *присутствии*. Ученики открывались, настраивались на своего Мастера, становясь доступными для его энергии. Ошо говорил о поле Будды, которое возникало во время лекций, проводимых им; он так работал с людьми. Благодаря полю Сознания Мастера ученикам становится легче осознавать себя.

Суфии говорят о бараке, мистической силе, которая передается от учителя к ученику, способствуя росту последнего.

Гурджиев осуществлял передачу разными способами – в том числе через обычную пищу, да и на Востоке есть понятие прасада – пищи, получаемой из рук учителя и несущей на себе его благодать.

У всех мистиков существует подобное понятие передачи. В этом смысле Мастер подобен кормящей матери – без её тепла и *пищи* младенец не вырастет. Поэтому в начале работы над собой, в начале Пути, очень важно *физически* пребывать рядом с Мастером, чтобы иметь возможность получать помимо учения необходимое тонкое питание.

Такая возможность не всегда возникает даже при близком общении с Мастером, так как нужен не только тот, кто даёт, но и тот, кто принимает дар.

Если человек закрыт, передача невозможна. Он может чувствовать силу присутствия Мастера, он может быть впечатлен бытием Мастера, но он не получает ничего, кроме этого.

Чтобы возник правильный контакт, необходимо доверие и, как следствие, открытость.

Энергия, которую транслирует Мастер, универсальна. Но

каждый ученик уникален. Если разложить луч света на спектр, мы увидим семь разных цветов. Применив этот образ к работе с учениками, мы обнаружим, что кому-то из ищущих в данный момент нужен оранжевый спектр энергии, а кому-то – фиолетовый. Хотя, конечно, Свет – он и есть Свет, и каждый, кто его получает, может усвоить необходимую для себя часть его спектра. Вот только готовность к его усвоению бывает недостаточной.

В таком случае именно Мастер определяет способ, который подготовит ученика к усвоению пищи – путем назначения упражнений, введения неких ограничений в обыденной жизни ученика и так далее.

Упражнения, назначаемые *специально* для данного конкретного ученика, чаще всего имеют несколько целей, и одна из них – помощь в *усвоении* получаемой от Мастера энергии.

Став готовым усвоить получаемую энергию, ученик, в конце концов, имеет пищу, в которой нуждается.

Что же даёт и зачем нужно такое питание?

Через него ученик становится более восприимчивым и легче продвигается в обучении.

Через него ищущий соприкасается с бытием Мастера и может хоть на пару минут ощутить его вкус и реальность.

Через него, по мере развития высшего в ученике, тот может соприкоснуться с чудесной стороной мира, получить своё переживание невыразимого и ощутить Божественное Присутствие.

Через него, наконец, создается и укрепляется связь между Мастером и учеником, после развития которой, с ростом самого ученика, тому нет необходимости постоянно быть в присутствии Мастера, поскольку расстояние для них уже не будет играть никакой роли.

О ФАКТОРЕ ВРЕМЕНИ

Фактор времени – фактор, ограничивающий возможности реализации задуманного или того, что необходимо сделать прямо сейчас.

В каждый момент времени любой человек имеет ограниченное количество возможностей. Допустим, у человека выходной, и он выбирает, как ему его провести. У него есть возможность пойти в кино, гулять в парке или остаться дома. Совершив выбор, он отказывается от одних возможностей в пользу других, так время его выходного *ограничено*. Если бы человека не ограничивал фактор времени, он мог бы реализовать весь круг своих возможностей. Практически же, человек все время должен выбирать, какую из имеющихся в данный момент возможностей пытаться реализовать.

Другими словами, фактор времени всегда приходится учитывать в Работе. Суфии говорят об определяющих Работу условиях: время, место, люди. Время стоит на первом месте. Конечно, здесь понятие времени несёт несколько смыслов, но и фактор времени также учитывается. Время – лишь одно из ограничений.

Другое ограничение – количество энергии, доступной

ученику для работы. Поскольку это количество также ограничено в каждый момент времени, в Работе приходится учитывать оба фактора. Однако вследствие Работы количество доступной энергии может быть значительно увеличено, эффективность Работы повышена, фактор времени же неумолим.

Итак, каждый момент времени ученик имеет определенный *ограниченный* круг возможностей, которые относятся как к его мирским (внешним) делам, так и к духовным (внутренним). В зависимости от его выбора, он будет тратить свою энергию преимущественно либо на внешнюю (мирскую), либо на внутреннюю (духовную) работу. Если уделять больше внимания внешнему, возможности ученика будут смещаться во внешнее; если уделять внимание внутреннему – наоборот. Количество затрачиваемой учеником энергии на какую-либо из сторон будет предопределять рост возможностей именно на этой стороне.

Поскольку в мире всё связано со всем, появление и исчезновение возможностей в Работе подчиняется ритмам Бытия, и периоды возможностей и невозможностей сменяют друг друга подобно дню и ночи.

Конечно, ученик не может или не всегда может знать, какие возможности сейчас для него открыты. Не обладая необходимым восприятием, двигаясь вслед за умом, полным иллюзий, желаний и суженным обусловленностью, ученик попадает в ситуации, в которых не может преуспеть, а следовательно, разочаровывается, впадает в печаль. Секрет реализации возможности лежит в гармонии внутренней и внешней ситуаций ученика. Например, для решения какой-то задачи ученику необходима решимость действовать, невзирая на последствия, преодолевая обстоятельства, а он переполнен страхом. Именно этот страх приведет в результате к провалу, потому что человек не может действовать тотально, с необхо-

димой энергией, и останавливается на полпути. Он *сам* останавливается, необязательно судьба останавливает его.

Поэтому именно Мастер может и должен помогать ученику определять *реализуемую* цель в индивидуальной работе ученика, и именно в этот момент становится важен фактор времени. Пример: у ученика есть проблема в мирской жизни, допустим на работе. Он может обратиться к Мастеру и тот, насколько это возможно, даст инструкции, что следует сделать ученику внутри (определит, какая черта характера, психики способствует неразрешению, поддержанию ситуации) и снаружи (конкретные действия), а дальше всё зависит от ученика. Если ученик получил желаемое внимание, подпитался от Мастера, и это его удовлетворило, то он склонен откладывать начало действий, оправдывая себя чем угодно.

Только немедленное следование полученным указаниям приведет к желаемому результату. Когда ученик, спустя две недели приходит к Мастеру и жалуется, что он уже три дня выполняет данные ему указания и ничего не меняется, это бессмысленно. Видение Мастера относится к текущему моменту, к состоянию ученика в этот момент и к имеющимся в *этот момент* возможностям. Через две недели ситуация *становится другой*. Но прийти второй раз к Мастеру с этой проблемой сложно, ведь если ученик ничего не делал, нет смысла ему советовать; а врать Мастеру глупо.

Другая ситуация: Мастер видит, что для ученика возникла возможность для шага, для изменения его бытия. Такая возможность возникает в силу разных причин: усилий или *действий* самого ученика; работы Мастера; работы группы; сложившихся особым образом обстоятельств. У ученика, как обычно, возникает выбор: довериться словам Мастера и следовать указаниям, или ждать, когда будут силы, на работе станет полегче и так далее. Бывают случаи, когда Мастер видит, что ученик готов, а тот считает себя не готовым и начинает сопро-

тивляться. В результате этого ожидания и сопротивления момент уходит, возможность упущена; когда возникнет следующая, неизвестно.

Наши *действия* подобны камню, брошенному в воду, от которого расходятся круги. Наш выбор и следующие за ним действия приводят к ряду следствий и открывают ряд возможностей, существующие для нас столько времени, сколько утихают круги на воде. Следует быть внимательными и осознанными в выборе действия и, осознавая возникшие возможности, помнить о факторе времени.

И ещё. Любой мистик знает, что существуют периоды времени, благоприятствующие Работе и периоды неблагоприятные, тёмные. Когда у вас благоприятный период, не тратьте время попусту, будьте тотальными, вложите всю энергию в Работу. Когда у вас период трудный, и кажется, что всё зря, помните о факторе времени: всё проходит, пройдёт и это.

О ТЕХНИКАХ ПРОШЛОГО И НАСТОЯЩЕГО

Существует широко распространенное и тщательно культивируемое мнение, что знание, через которое достигается реализация себя и постижение Божественного, принадлежит древности. Что в настоящее время оно почти утрачено и для того, чтобы его разыскать, нужно вникнуть в старинные манускрипты и подробнейшим образом следовать описаниям техник тысячелетней давности.

В результате люди пытаются слепо выполнять техники, не понимая их предназначения, и подражать традициям и образу жизни давно не существующих цивилизаций.

Если древнее знание утрачено, это не значит, что знание не может быть добыто здесь и сейчас и изложено современным, понятным языком. Наоборот, древнее знание могло остаться верным по сути, но устаревшим по форме подачи. Конечно, глупо игнорировать опыт людей, искавших Истину до тебя, но не менее глупо думать, что за пару тысяч лет ситуация не изменилась, и техники, помогавшие тогда, будут действенными сейчас.

Представим себе буддийского монаха, две с половиной тысячи лет назад выполнявшего Випасану. Имущества у него

не было, климат большую часть года благоприятствовал скитаниям, основная забота была добыть немного пищи. Вся культура того общества способствовала получению подаяния. О чём ему было беспокоиться? Только о достижении нирваны. Его ум был изначально спокойнее ума современного человека, он не нуждался в успокоительных таблетках. Естественно, Випасана в данном случае легко помогала.

У современных людей эта техника может служить способом укрепления сна, таким седативным средством.

Плотность и агрессивность получаемых человеком внешних впечатлений в нашей жизни приводит к тому, что для изменения его ситуации требуются гораздо более жёсткие методы; необходима череда шоков, чтобы заклинить вращающееся колесо его ума и создать возможность для осознания своего положения. Старые методы не пробивают огрубевшие, перенасыщенные информацией слои ума и подавленных эмоций – в лучшем случае их применение несколько снимает общее напряжение ума и эфирного тела.

Мастер, находясь в контакте с Высшим, служит проводником знания. Он может формулировать его сообразно требованиям момента, современным языком, не внося без крайней необходимости слов из иных культур. Использование терминов, принадлежащих другим временам и другим культурам, чаще всего создаёт иллюзию причастности к чему-то великому и ощущение наличия знания у того, кто ими пользуется. Эти слова произносят как заклинания, даже не поняв толком их смысла и содержания, отчего понимание учения не растёт, а только деформируется. Мастер, обладая видением, может создавать техники, соответствующие типам и потребностям людей, с которыми работает.

Настоящая духовная Работа всегда течёт и меняется, как и сама жизнь, она не привязывается к формам и ритуалам.

Потому-то бессмысленно цепляться за древнее знание и

старые способы. Найдите связь с Источником, тогда вы хотя бы узнаете, как пользоваться этими старинными методами. Но вряд ли вам это будет нужно.

УЧЕНИЕ

Учение есть попытка формулирования и практического воплощения переживания Истины, и разных её уровней.

Учение – это всегда компромисс между тем, что переживается и тем, что можно выразить. Язык, на котором высказывается Истина, вносит ограничения. Возможности понимания окружающих ограничивают того, кто говорит, как и их же обусловленность.

Учение – это всегда упрощение, потому что ни одно учение не может передать полноту реальности. Тем не менее, будучи упрощенным, с точки зрения переживания Истины, оно будет восприниматься как достаточно или даже очень сложное человеком, впервые с ним познакомившимся.

Учение, основанное на глубоком и обширном опыте постижения Истины, всегда должно быть сложным, чтобы, работая с ним, постигая уровни его смыслов, человек мог растить собственное понимание.

Любое мало-мальски значительное учение всегда обрастает комментариями тех, кто изучает его или следует ему. Благодаря этим комментариям оно может стать более понятным и, в тоже время, тогда лучше проявится его значимость; или же

учение может быть извращено до неузнаваемости. Причем и то, и другое может быть проделано различными комментаторами с одной и той же книгой. Одни развивают учение, внося в него новые уровни смыслов, способствуя возможности развития более тонкого понимания у последователей; другие же, выпячивая один из аспектов учения и искажая его, создают почву для возникновения религиозного фанатизма и нетерпимости.

Любое послание имеет теоретическую часть, излагающую знание, и вытекающую из него практическую часть, имеющую целью получение искателем опыта. Знание без опыта способствует развитию пустопорожного умствования, разновидности интеллектуальной мастурбации; опыт без знания приводит к примитивным формам суеверно-мистического понимания мира.

Поэтому тот, кто знакомится только с теоретической частью учения, например, прочитав книгу, может, конечно, получить общее представление о нём, но не будет иметь глубокого понимания и, тем более, не достигнет уровня бытия того, кто стал его проводником.

Тот, кто ищет, тот найдет. Искренне ищущий всегда, рано или поздно, обретает учение, соответствующее его типу и возможностям. Постигание учения требует усилий, но в этой жизни всё требует усилий, а какая ещё цель выше единения с Божественным? Какая ещё цель оправдывает наше кратковременное существование и позволяет нам не исчезать вместе с приходом смерти?

ИСТИНА

Истина не может быть постигнута путём размышлений. Истина может быть передана словами лишь относительно и упрощённо. Истина есть переживание, опыт. При соприкосновении с ней человек преобразается.

Истина подобна Солнцу, а мир подобен Луне. Как Луна светит отраженным светом, так и все иллюзии, и вся ложь существуют, отражая Истину. Если мы попытаемся нарисовать шар на листе бумаги, то у нас получится круг. Если будет рисовать большой художник, он сможет отразить реальность шара на плоскости, но все равно это будет отражение. Круг – это не шар, не хватает одного измерения. Теперь представим себе, что шар – отражение в трехмерном пространстве пятимерного объекта. Когда кто-то пытается сформулировать, выразить Истину, он занимается похожей работой – рисует на плоскости многомерный объект, где часть измерений просто теряется. Высказанная Истина – не Истина, точнее, не совсем то. Поэтому хороши притчи, хороши сутры. Отражая одно измерение, они дают возможность вникнуть в него, понять, прочувствовать эту одностороннюю истину. Постепенно, узнавая разные стороны Истины (точнее, видя их отражение), адепт подготов-

ливается к восприятию того, что невозможно выразить, но можно пережить. Слова не имеют нужного смысла. Слова относятся к двухмерной реальности, с их помощью мы всё время называем шар кругом.

Осознание Истины ударяет по человеческим иллюзиям, опрокидывает устоявшиеся представления, которые ложны, и в силу этого часто становится шоком; оно причиняет боль. Многие пробовали смотреть на истину о своем состоянии. Когда начинаешь видеть реальное состояние себя, это шокирует, и порой это видение трудно принять. Осознание более высоких истин происходит подобным образом: это как если бы мы много лет сидели в темноте, а потом вдруг увидели свет – он ослепил бы нас, и нам пришлось бы привыкать к тому, что наши старые способы восприятия (осознание, слух и прочие) были ограниченными, не всеобъемлющими.

С другой стороны, после пережитого шока и принятия нового видения себя и реальности, меняется бытие и уровень понимания человека.

Чем уже видение человека, тем уже его понимание; и тем больше у него причин (чаще мнимых) для тревоги, беспокойства и страха. Познание Истины приводит к покою, глубине и расслабленности.

О ЛЖИ

В ту ночь, когда нет туч и небо полно звёзд, Луна освещает всё. Свет Луны бывает очень ярко, но мир, освещенный Луной, становится искаженным, выглядит не очень реально, хотя в этом можно обнаружить некую красоту. Луна светит отраженным светом, у неё нет собственного источника, она отражает солнечный свет, искажая его. Не будь Солнца, мы бы никогда не увидели Луны.

Ложь может существовать только потому, что существует Истина.

В Реальности лжи нет, Реальность такова, какова она есть.

Ложь является искажением реальности в сфере ума. Наши органы чувств зачастую не позволяют нам отличить иллюзии от того, что существует на самом деле. Иллюзии - не часть реальности, иллюзии порождаются нашими органами чувств.

Из искаженного восприятия ум делает неверные выводы, которыми пытается оперировать, и на основе которых планирует свои действия, принимает решения. Иллюзии становятся одним из первых источников лжи в истории человечества. Например, картина Солнца, восходящего на востоке и закаты-

вающегося на западе, послужила причиной появления теории о том, что Земля – центр мира и Солнце вращается вокруг неё.

Иллюзия того, что человек – это только физическое тело, породила материализм, страх смерти, одержимость сексом и пластическими операциями.

Ложь, вырастающая из иллюзий, служит основой для любой другой лжи. Иллюзии рождают страхи. Если мы ограничены телом, то смерть является концом всего. Страх смерти порождает сонм новых страхов, которые приводят к тому, что человек начинает сознательно лгать окружающим и себе.

Ложь становится инструментом поддержания эго, инструментом создания видимости моральности и порядочности и сокрытия аморальности и бесчестности.

И мы видим, как иллюзии создают ложь, а та затем питает иллюзии. Пока человек не разобрался с тем, в чём он обманывает себя, ему невозможно духовно расти. Внешняя ложь, когда она не является механической, не столь значима, как самообман.

Обманывая себя относительно собственного состояния, стараясь не видеть собственных нерешенных проблем и страхов, человек закрывает себе путь к изменению. Не признав и не приняв своей ситуации, нельзя её изменить. Если кто-либо будет отрицать наличие у себя рака и на этом основании отказываться лечиться от него, его нельзя спасти. Если кто-либо подавляет гнев и весь пропитан им, но уверяет, что чувствует любовь, его поцелуи оставят синяки на теле возлюбленной.

Ложь отрицает реальность, и тот, кто лжёт, отрицает себя.

Как в Луне нет света, так и во лжи нет жизни, но, учитывая, что ложь это большая часть содержимого ума, приходится помнить об этом в Работе.

Ложь, воспринимаемая как Истина, приводит людей к дурацким поступкам. Например, те, кто верили, что солнце вращается вокруг Земли, сожгли Джордано Бруно.

Ложь – неотъемлемая часть обусловленности.

Ложь окружающим не имеет значения, если не приводит к их смерти. Ложь себе – недопустимая вещь для ищущего. Сотни и тысячи людей, которые не смогли расстаться с враньём, не смогли преодолеть иллюзии, и теперь утешают себя тем, что у них всё нормально, и они достигли цели.

Истина и Ложь, подобно Свету и Тьме, не существуют вместе.

Пока в бытии человека присутствует ложь, его бытие ущербно. Ложь – спутница страха, а страх – проводник бессознательности.

Бессознательность и духовная работа никогда не встречались.

Под светом Луны не растут цветы, он мёртв. Ложь не питает сердце и не способствует внутреннему росту.

Избавившись от страха, избавься от лжи, потеряй иллюзии, терпи боль, страдай сознательно.

Наградой станет человечья, наполненная Светом жизнь.

О ТЬМЕ

Всё, что делает тебя бессознательным, имеет свои корни в Тьме.

Тьма, Хаос дают начало всему – а Сознание и Свет возникают как противоположность им.

Хаос естественен; Порядок, Свет, Гармония требуют приложения энергии, требуют усилий, требуют поддержания.

В Хаосе исчезает всё, на то он и Хаос. Во Тьме невозможно различить вещи.

У Света свои способы воздействия на человека, у Тьмы – свои.

Когда ты ради выгоды в 100 рублей обманываешь человека, – это проявление бессознательности, ведущее к Тьме. Через алчность входит она, через обман (как намеренное искажение реальности) – она же.

Когда ты боишься боли и идешь на компромиссы, – входит она.

Когда ты пытаешься самоутвердиться, используя друзей, – входит она.

Когда, хорошенько выпив, ты полон праведного гнева или вселенской любви, – ты открыл ей врата.

Нигде в природе мы не видим столь явного проявления противостояния Света и Тьмы, как в человеке.

Казалось бы, что плохого в страхе за своё здоровье, свою жизнь? Ведь это так естественно, так по-человечески. Проблема в том, что страх делает человека бессознательным, то есть активизирует внутри него Тьму, Хаос. Соответственно осознанность тогда даётся ему труднее. Его восприятие становится *хаотичным*, спутанным, оно искажается. Всё видится нечётким, как бывает в темноте, трудноразличимым, человек запутывается, ему делается ещё страшнее. Это прямые следствия усиления внутренней Тьмы. Один хаос влечёт за собой другие – действия человека становятся неадекватными, впрочем, какими они бывают у всех по-настоящему пьяных.

Страх, гнев или любое сильное желание (даже дать всем счастье) ведут к бессознательности, делают человека проводником Тьмы.

Став таким бессознательным (а других у Тьмы и быть не может) проводником, человек создаёт окружающим ситуации, усиливающие Тьму. Например, нагнетает страх. Или истерию гнева, ненависти, необходимости сжить врага со света.

Когда боятся все, общий уровень бессознательности (Тьмы) вырастает, и все проявления хаоса становятся очевидными – каждый ждёт удара в спину и каждый же готов его нанести.

Когда уровень Тьмы в данном месте и времени вырастает выше обычного уровня равновесия, для ищущих Свет это не лучшее время. В такие периоды на каждого движущегося по Пути находится по наркоману с заточкой в кармане.

Когда же преобладает Свет, – происходит расцвет творчества во всех сферах человеческой жизни.

Тьма и Свет существуют в окружающем мире. Тьма и Свет существуют в человеке. Кто-то выбирает свою сторону, но большинство бессознательно болтается между, иногда скло-

няясь то к Тьме, то к Свету – смотря какие внешние влияния сейчас сильнее.

Тьма приводит к хаосу, раздробленности, желанию вырастить суперэго.

Свет создаёт гармонию, целостность, возможность роста.

Слиться со Светом не то же самое, что потеряться во Тьме.

УЧЕНИЧЕСТВО КАК НЕОБХОДИМОСТЬ

Ум видит сны о прошлом, будущем и настоящем и поддерживает иллюзию целостности я, которое ложное, и зачастую – ущербное. Самостоятельно пробудиться от снов ума, выйти за пределы отождествления с эго – очень трудная задача. Указания, изложенные в руководствах, в этом состоянии правильно понять невозможно. Ум внесёт искажения, ум будет трактовать всё из своего опыта, которого в данном случае недостаточно. Ум будет украшать себя цитатами, не понимая их смысла; эго будет усиливать чувство собственной важности, чувствуя принадлежность к «истинной Церкви» и «настоящему знанию».

Мастер же – это живой будильник, разрушающий иллюзии, бьющий по чувству собственной важности, обусловленности и эго.

Работа Мастера не всегда понятна и далеко не всегда приятна для ученика. Крушение иллюзий о себе и окружающем мире болезненно, человек хочет оставаться в привычном, в системе координат, где ясны приоритеты и можно действовать стереотипно. Эго защищается, сопротивляется, становится агрессивным – это естественное следствие работы

Мастера. Поскольку Мастер не садист, он не бьёт людей неподготовленных, он не заинтересован в демонстрации своей силы. Работа Мастера с непосвященными сводится к тому, что он может показать им ложность их позиции, не более того.

Работа с посвященными прямее, жестче, эффективней. Добровольная сдача делает ученика доступней для работы; открываясь, он автоматически попадает в поле большего количества возможностей и ситуаций. Мастер не может навязываться, это противоречит законам Работы. Мастер не может действовать насильно. Энергия течёт по своим законам, и она начинает течь свободно и естественно в случае принятия и открытости.

Существует внутренняя сторона ученичества. В момент посвящения между Мастером и учеником создается связь, своего рода энергетический поток, благодаря которому, с одной стороны, Мастер лучше чувствует ученика, а ученик Мастера; с другой – посвященный получает связь с уровнем бытия Мастера, что влияет на всю его жизнь и работу над собой.

Мистическая сторона сдачи неопишуема. Ученик отказывается от своей воли в пользу Воли Бога. Это шаг к разрыванию цепи одинаковых телодвижений – дом – работа – магазин – дом. Страх – подавление – гнев – подавление – тревога – подавление – усталость – способ расслабиться. Поскольку воля человека создаётся желаниями – она стремится к вторичному, к тому, что регламентируют, продают, считают престижным. Воля Бога ему неведома и влечёт ученика на территорию до того ему недоступную. Воля приводит сдавшегося в ситуации, в которых тот ни за что не смог бы оказаться без сдачи.

Воля Бога открывает, по мере готовности, ученику такие стороны бытия, о которых в обычной, а тем более гламурной жизни, невозможно мечтать. Постепенно, через следование Воле ученику открывается мир, полный чудес, тайн, открытий,

неописуемой красоты, единый во всех своих противоречиях. Через следование Воле ищущий получает видение и знание сокрытого от людских глаз. Через следование ученик приходит к полной реализации своего духовного потенциала. Обретая единство с Волей, человек приближается к единению с Богом.

УЧЕНИЧЕСТВО

Является закономерным финалом искреннего поиска Истины. Ученичество может быть внешним (с Мастером) и внутренним, когда человека ведёт Господь. Внутреннее ученичество значительно сложнее внешнего и встречается редко.

Условие ученичества: полное и ясное осознание необходимости руководства в индивидуальной Работе и готовность ему следовать. Кроме того, должно присутствовать твердое стремление к Истине, понимание необходимости работы над собой.

Доверие Мастеру – необходимое условие ученичества, без него сдачи не будет, а будет игра, укрепляющая эго и приводящая к увеличению лжи.

Доверие может быть рациональным – от ума, – когда вы давно знакомы с Мастером и помните о том, что он всегда делал то, что говорил. Такое доверие не глубоко, оно легко преодолевается страхом. (Любой поступок можно трактовать с противоположных позиций). Доверие может быть иррациональным – от сердца; от сущности – это своего рода притяжение, любовь; такое доверие гораздо глубже.

Слова относятся к знанию, ситуации – к опыту. Ответственность Мастера в том, чтобы созданная ситуация не навредила ученику. Хотя ради даже крупицы Истины здоровьем можно пренебречь. Рано или поздно каждый ученик осознает, что без готовности умереть он ничего не добьётся. Ответственность Мастера и в том, чтобы знать состояние ученика и направлять его работу в необходимом для развития направлении, предупреждая о ловушках и опасностях.

Цель определяет средства и предопределяет результат. Если ученик не ищет Бога (под любым его именем, как-то: Истина, Любовь, Свет и так далее) его ученичество бессмысленно.

Кроме поиска, единственным основанием для принятия ученичества является готовность следовать Воле Бога и служить Ему.

Все вещи в мире определяются отношением людей к ним. Если какую-то вещь считают грязной, для разделяющих это отношение она и субъективно, и объективно становится грязной. Если вещь считается священной – с ней происходит то же самое. Если принять свою сдачу как сдачу Воле Бога, то так оно и будет. Если сдаться воле имярека, последствия будут соответствующими. Отношение и к сдаче, и к работе является основным в росте (продвижении) ученика. Мастер для ученика является символом и воплощением Воли Бога.

Ошо давал санньясу всем желающим, порой – первым встречным. Гурджиев никогда не производил официального посвящения в ученики. Он набирал учеников, как учитель танцев. Каждый Мастер ищет свою, исключительно свою, форму работы с учениками.

Ум – одномерен. Реальность – многомерна. Ум, прикладываясь своей одномерностью к Реальности, создаёт различные (порой диаметрально) системы, описывающие жизнь. Они

просты, понятны и неправильны. Мастер – это воплощение многомерности Реальности. Он недоступен ординарному уму, его всегда неправильно поймут. Поэтому быть рядом с Мастером – уже испытание для ученика. А быть рядом – одно из необходимых условий ученичества.

Есть и другая сторона: не быть рядом с Мастером, – что для некоторых также трудное испытание.

Самый сложный вопрос – как следовать Воле? До каких пределов, до какой степени жизни ученика должно доходить следование? Когда, например, ученик чистит зубы – чья должна быть Воля?

Ум любит крайности, он любит завершенность в любом виде. По принципу да-да, нет-нет. Жизнь *всегда* сложнее. Для ученика следовать Воле Мастера состоит в следующем:

1. прямое следование указаниям в том, что касается текущих практик (например, медитаций, работы со словесными формулами, поведения в повседневной жизни);

2. осознанное действие там, где ученику рекомендовано решать самому (это может стать упражнением, испытанием и единственно возможным решением ситуации);

3. употребляя разум, исходя из текущей ситуации и доверяя своим ощущениям (интуиции), принимать решения в повседневной жизни.

Ученик не должен воображать себя роботом, который без приказа не способен сделать шага. С другой стороны, ученик не должен быть самонадеянным и заниматься самодеятельностью там, где его действия четко регламентированы;

4. если возникает непонимание – как быть, бесстрашно спросить у Мастера;

5. Кесарю – кесарево: заботиться о теле, пище и жилье необходимо. Каким образом? – вот тут может помочь Мастер;

6. не тянуть с указанным действием, ссылаясь на неблаго-

приятные обстоятельства (или просто обстоятельства), поскольку это излюбленный уход ума и верный провал индивидуальной работы;

7. ничего не добавлять и не убавлять «к» и «от» указанного. «Слушай внимательно, понимай точно и действуй правильно».

ЧЕГО НЕ МОЖЕТ ДАТЬ МАСТЕР И ПРИНЯТИЕ УЧЕНИЧЕСТВА

Мастер не может прожить жизнь за ученика. Мастер не может взять на себя боль, страдания, болезни роста, неизбежные ошибки, личную жизнь и всё то, что ученик должен пройти, прочувствовать, прожить и понять.

Мастер – Путь, Мастер – проводник, Мастер даёт вкус другой реальности, другого бытия. Мастер вовлекает в деятельность, дающую новый опыт, снимает боль.

Но именно ученику придётся пройти свой Путь, найти источники боли, и устранить их; именно ученику придется совершить все виды ошибок, чтобы научиться на них; именно ученику придется в миру общаться с людьми, с которыми он связан, и решать проблемы; именно ему придется узнать, кто он.

Во всем этом Мастер – наставник – помощник, но жить – ученику.

Сдача – не есть решение всех проблем – точнее, полная сдача – да (но о ней сейчас не говорится); проблемы придется решать; но сдача дает совершенно другие возможности для их решения.

ПРАКТИКИ В ПРИНЯТИИ

Конечно, ученичество само по себе уже практика. Подчинение лжеучителю легко и приятно, поскольку имеется свод правил поведения: питание эго за счет избранности – принадлежности к кругу посвященных. В работе с Мастером гораздо труднее – Мастер постоянно создает трение, бьет по эго, показывает ситуацию ученика, и это болезненно. Подчинение для эго мучительно, и именно подчинение является главной практикой в ученичестве. Практикой стирания эго, и если сдача Мастеру – это трение, то сдача Богу – это огонь.

Отбросить предвзятость, открыться и пытаться понять, почему именно эта ситуация происходит с тобой, и именно эти слова говорят тебе, – это практика.

Самовспоминание и самонаблюдение тоже, конечно, остаются. Для индивидуальной работы даются и *создаются* практики, необходимые и соответствующие состоянию и потребностям ученика. Упражнения, выполняющиеся в присутствии Мастера – ещё один важный момент практики. Энергия Сознания Мастера активизирует и усиливает осознание ученика, что делает выполнение упражнений более

эффективным. Энергия присутствия Мастера усиливает и активизирует вообще все духовные процессы в ученике. Быть в Присутствии тоже один из аспектов практики ученичества.

Упражнения после принятия руководства необходимы и различны. Некоторые из них помогают решить текущие затруднения ученика; некоторые направлены на общее развитие и отдаленный результат; некоторые являются подготовкой к другим, более серьёзным и сложным упражнениям. Индивидуальная работа подобна воде, точащей камень – долгое время кажется, что ничего не происходит, что воз и ныне там; тогда может появиться искушение бросить всё. И вдруг, внезапно, в незначительной ситуации ученик видит изменение своих реакций и осознает произошедшую трансформацию. С этого момента осознаётся ценность усилий и укрепляется вера словам тех, кто говорит, что освобождение возможно, Истина достижима, Бог милостив.

О СДАЧЕ И НЕСЛЕДОВАНИИ ВОЛЕ

Вопрос о том, следовать или не следовать Воле Бога, стоит только для тех, кто ощущает реальность Воли и её проявления. Только тот, кто имеет послание, указание, может выбирать, как и когда их выполнять.

Чем чище канал связи, тем яснее проявлена Воля. Канал очищается устремленностью, самоотдачей, отсутствием жалости к себе, преданностью Пути и Богу.

В теории тот, кто сдался Богу, не имеет своей воли, становится проводником, каналом. Но на практике сдача – процесс постепенный, поступательный и процесс следования Воле становится средством обучения и трансформации искателя.

Указания не всегда прямые и точные, порой они оставляют возможность интерпретации. Такова Воля – умом её не понять, помогают только доверие и принятие. Таков Путь, он всегда открывается заново.

Истинным мистиком можно стать только после сдачи. Всё, что происходит до этого, – детский лепет в яслях.

Итак, есть выбор, как поступить, какими средствами реализовать осознанные, полученные указания. Следовать ли им

немедленно или подождать конца рабочего дня? В этом вопросе всё решается ясностью указаний и ощущениями искателя. Фактически, может произойти всё то, что происходит при работе ученика с Мастером, – сопротивление, затягивание, неточное выполнение, искажение и подмена.

Человек слаб и в минуту слабости может захотеть взять свою волю назад. Ни в теории, ни на практике это невозможно; но можно тогда, когда никакой сдачи воли и не было, а была лишь её имитация.

Поэтому те, кто понимает ученичество как сдачу Мастеру и через него Богу, никогда не берут в ученики первых встречаемых.

Те, кто сдаётся Мастеру, должны понимать, на что они идут.

Отказавшись от своей самости, от желаний и нежеланий, от приятней и неприятней, подчинив свою жизнь одной цели, – служению Богу – продвигаются по Пути.

Но в начале привычка следовать уму слишком сильна, и ученик, получив указание, начинает размышлять над ним. Размышляя, он как бы ищет способы выполнения порученного, нередко пытаясь найти тот, который *удобнее*. Бессознательно ученик пытается облегчить свою задачу и спасти свои интересы и желания.

Пример: Мастер посоветовал ученику уединиться, на пару недель сократив общение с окружающими до минимума. Причем сделать это нужно было в ближайшие 2-3 дня. Это действие соответствовало тому, как Мастер воспринимал Волю. Ученик подумал и сказал, что так и сделает, но дней через 10. Видимо, он и не собирался следовать указанию. Через несколько дней ученик попал в аварию и провёл три недели в отделении травматологии.

Воля в отношении ученика, которую воспринимал Мастер,

была реализована – он находился в относительном уединении с сокращением уровня привычного общения и возможности перемещения. Вот только сознательное страдание от следования указаниям и возможный рост заменились на бессознательное физическое страдание и, как результат, уходом в бессознанку месяца так на три.

В этом суть следования Воле – мы принимаем сознательные страдания – будут физическими или психоэмоциональными, по сути, неважно. Важно то, что Воля реализуется с разными для нас результатами – при внешне одинаковой ситуации мы будем иметь либо рост, либо деградацию. Т.е. последующие три месяца жизнь этого ученика внешне могла бы выглядеть точно также, но уровень сознания и качество жизни были бы другими.

Следование Воле – движение за видением, следствие высокого восприятия; следование за умом – механическое повторение шаблонов и стереотипов.

Недоверие себе и своим ощущениям приводит к другой ошибке – спросить совета у кого-нибудь. Кого-нибудь, кто не имеет послания, но имеет идеи, чаще всего не относящиеся к вашей ситуации.

Всё, что касается вашего следования Воле Бога, интимно, это отношения между вами и Им, их можно обсуждать только с Мастером.

То же относится к ситуации сдачи Мастеру и принятии его руководства.

Воля иррациональна, через принятие Воли Бога вы приходите к принятию *всего*. Да и не приняв мира, как Божьего Творения, самого Бога и Его Волю принять полностью тоже не получится.

Сдача идёт против эго, которое стремится к самоутверждению и власти.

Не следовать явленной Воле всё равно, что плыть против течения или плевать против ветра – себе дороже.

Следуя Воле, вы идёте на сознательное страдание, обретая опыт и освобождаясь от уз эго.

Имея выбор, как себя повести, и не следуя Воле, вы действуете против себя.

О СЛЕДОВАНИИ СЕБЕ

Кто создал Путь? Тот же, Кто создал всё. Кто создал методы и позволил открыть их ищущим?

Без людей, прошедших Путь и возвестивших о нём, никто не узнал бы, что Путь существует. Без свидетельств исцелившихся больные не знали бы о существовании лекарства.

Без проводников не стало бы известно о возможности прямой передачи знания, Истины или благодати.

Мастер, будучи проводником, создаёт ситуации, является олицетворением возможности Пути. Фактически, Мастер *создаёт вас* подобно скульптору, помогая высвободиться вашей индивидуальности из-под окаменелостей личности.

Ученик – плод усилий Мастера, плод его Работы.

Когда Мастер открывает сердце ученика, тот начинает чувствовать любовь, и первым объектом этой любви закономерно становится сам Мастер.

Работая бок о бок с Мастером, вы поневоле набираетесь от него, и это нормально.

Ум делает проблемы из всего, и в этом суть ловушек на Пути. Ум считает, что чем больше вы становитесь похожи на своего Мастера, тем дальше вы продвинулись.

Утешает лишь то, что истинному Мастеру подражать невозможно – трудно ходить в трусах по морозу, болтать по четыре часа в день, комментируя любого, трудно имитировать супер-присутствие, да и пить на равных, не впадая в бессознанку, тоже непросто.

Но уму неймётся, и мы видим массу имитаторов на всех направлениях.

Индивидуальность – не копируется.

Очень жаль священников, пытающихся до сих пор копировать внешний вид Христа.

Очень жаль не священников, пытающихся копировать внешний вид Христа.

Следуйте указаниям, но не пытайтесь стать копией своего Мастера. Идите туда, куда вам указано, и обнаружьте там собственную походку, собственный стиль.

Следовать указаниям Мастера одно, пытаться подражать ему – другое.

Вы всю жизнь подражали кому-то, стали ли вы ближе к себе?

Кришнамурти постоянно учил тому, что любое следование вредно и бесполезно. В этом видится проявление другой крайности.

Золотая середина заключена в точном, своевременном и полном следовании указаниям Мастера, без впадения в имитацию. Все его указания приведут вас к себе – это и есть цель Работы.

Найти себя, свою Индивидуальность, позволить ей реализоваться – вот лучшая плата за обучение.

О ПРОСВЕТЛЕНИИ

В Интернете примерно миллион страниц, посвященных просветлению. Ни на одной из них нет ответа на вопрос, что же такое просветление, чем это состояние отличается от состояния дворника-татарина, приходящего вечером с работы. У любого искателя рано или поздно создаётся впечатление о том, что просветление – это выдумки просветлённых, и что эти самые просветлённые мягко намекают окружающим, что те – дебилы. Будучи затёртым до дыр, оболганное и поправное псевдоучителями, понятие просветления практически утратило смысл.

Как узнать, является ли просветление концом Пути или его этапом? Как узнать, в каком из тел оно наступает? Как узнать, участвует ли Бог в этом процессе? И как, наконец, узнать, кто из просветлённых на самом деле просветлён? И как можно искать то, о чём знаешь только понаслышке?

Если бессознательность – это аналог ночи, представитель Тьмы внутри человека, то осознанность – агент Света, и просветление – состояние, в котором человек полностью осознан. Нет подавленностей, нет страха, обусловленность не

обуславливает. Индивидуальность человека реализована. Бог проявлен. Смысл найден.

Завершён ли Путь, это вопрос Бога и человека, пережившего Просветление. Кто-то же должен делать Работу.

Переживание искажается, будучи выраженным словами, и этим пользуются вруны. Поэтому не забывайте посмотреть в глаза тому, кто объявил себя просветлённым, потому что Свет внутри не скрыть, он будет виден. Именно Свет будет свидетелем, будет доказательством, будет проводником. Свет укажет Путь, Свет приведёт к переживанию. Аминь.

ОБ АТЕИЗМЕ

Атеизм, или вера в Божественное Отсутствие, в условиях нашей жизни является всего лишь ещё одной формой обусловленности.

Можно пылко и свято верить в Бога, Дьявола или Естественный отбор, но ни одно убеждение, сколь бы яростно оно не выражалось, не имеет отношения к Истине.

Уверенность в существовании или отсутствии чего бы то ни было не может заменить точное знание.

Атеизм возникал во все времена в тех странах, где было велико давление теизма. По сути, он был ответной реакцией на требования священников.

Атеизм ставит человека в центр Вселенной, делая его безответственным по отношению к окружающему миру, и отрезает от возможности внутреннего развития. Атеизм есть «духовное» выражение материализма, он сосредотачивает и ограничивает человеческую жизнь тем, что может быть воспринято пятью органами чувств.

Теизм предлагает следовать правилам, выполнение которых сулит Рай в посмертном существовании. Атеизм в

пике своего развития предлагает строить рай на Земле, рай потребления, наслаждение всех органов чувств.

Теисты порождают чувство вины через понятие греха, атеисты способствуют развитию чувства бессмысленности существования, если смерть – это конец.

Очевидная противоречивость, а нередко и нелепость, догматов большинства религий делают их легко уязвимыми для критики и насмешек.

Очевидная слабость объяснений ключевых загадок бытия (возникновение жизни и т.д.) с точки зрения теории естественного отбора не позволяет принять их за окончательную истину.

Западные теологи отделяют Бога от Его Творения, западные же атеисты подвергают осмеянию Бога, который создал всё, но сам возник из ниоткуда.

Дарвинизм создал почву для возникновения марксизма и национал-социализма, во имя которых были уничтожены миллионы людей. Религиозные войны и чистки принесли не меньшее количество людей в жертву. То, что поначалу кажется антагонизмом, при ближайшем рассмотрении может выглядеть взаимным дополнением. И то, и другое – сны разума.

Когда вам дают ответ на вопрос, который у вас ещё не родился, он вам не поможет. Однако наличие ответа создаёт иллюзию знания.

Существует ли Бог, и каков Он – не вопрос философии или теологии. Это не вопрос спора.

Существование Бога, проявление Его – вопрос переживания. Священные писания бесполезны, если вы только размышляете над ними.

Хотите узнать Истину? Действуйте!

Практикуйте молитву, погружаясь в неё так глубоко, как только сможете.

Практикуйте медитацию, входите внутрь.

Узнайте природу своего Сознания. Станьте осознанными.

Познайте себя. Познайте Бога. После этого опыта любые рассуждения станут ненужными. Таков Путь мистиков, тех, кто предпочитает пить вино, а не рассуждать о его свойствах.

НЕМНОГО О ПОДАВЛЕНИИ

Человек, приходя в мир, представляет из себя потенциальную возможность, которая может быть реализована или не реализована. Гурджиев утверждал, что у человека нет души, но есть возможность её развития. Рост и развитие требуют целенаправленных усилий от человека, требуют, чтобы он вложил всю доступную ему энергию в свои действия. Разделение энергии, ослабление её, нарушение тотальности происходит тогда, когда в действие вмешивается ум со своими идеями, полученными от других людей.

Представим себе цветок, растущий посередине тропы. То один, то другой прохожий наступает на него. Есть ли шанс у него вырасти? Есть ли шанс у него реализоваться? Когда мы слышим от какого-нибудь прохожего его мнение о том, как надо себя вести, мы уподобляемся такому цветку. Пытаясь следовать общественной морали, правилам хорошего тона, пытаюсь оправдывать ожидания близких, мы топчем собственную индивидуальность, свою природу. Боясь не угодить родителям, получить плохую оценку от учителей, мы подавляем свои эмоции, свои желания, мы уничтожаем себя. Мы становимся похожи на манекенов в магазине, полностью

утративших индивидуальность и отличающихся друг от друга только маркой одежды.

Подавление своих естественных проявлений как бы прививает нам культуру (хороший тон), но делает нас напряженными и больными.

Подавление сексуальности приводит к тому, что мы боимся близости, мы боимся приблизиться, открыться другим людям, потому что открытость и близость приведут к взрыву столь тщательно контролируемых сексуальных желаний. Чтобы этого не произошло, мы закрываем сердце, мы держим дистанцию, мы становимся неискренними. Энергия возбуждения разрушает наше тело, приводя к сердечным заболеваниям, а ум, вынужденный контролировать это возбуждение, заиклен на мыслях о сексе. Подавляя сексуальную энергию в угоду некоторым распространенным идеям, мы совершаем преступление против себя, против своего потенциала, против источника жизни.

Подавление равно отрицанию. Отрицая любую часть себя, мы блокируем возможность развития. Отрицая секс, мы теряем возможность трансформировать его в любовь. Подавляя гнев, мы не сможем прийти к состраданию.

Отрицая собственную индивидуальность, мы никогда не познаем Бога. Пытаясь жить как все, мы никогда не узнаем своей судьбы. Вся жизнь станет бесплодным усилием, наполненным пустыми хлопотами.

Принятие себя со всем, что в тебе есть, избавляет от отравления. Подавляя, ты отравлен страхом, гневом, печалью и тревогой. Твоё тело становится тяжелым, а разум скованным.

Принятие себя приносит легкость, приносит освобождение, приносит благодать. Принимая себя, ты принимаешь и окружающих, позволяя быть им такими, какими они созданы.

Принимая себя, ты принимаешь весь Божий Мир, ты принимаешь Бога, потому, что Он создал тебя и твою неповто-

римось. Мы все уникальны, даже отпечатки пальцев это доказывают. Бог не делает копий, только оригиналы. Поэтому, подавляя эмоции, желания, свою индивидуальность, мы идём против Творца. Следуя шаблону, мы не можем вырасти и реализовать своё предназначение. Мы закрываем себе дорогу домой. Мы утрачиваем возможность узнать Истину.

Осознать то, что мы подавляем, не всегда просто. Очень светлые и правильные идеи приводят к очень глубокому подавлению себя. Разобраться в своих эмоциях и желаниях, сломать стереотипы восприятия и следующего за ним подавления – это долгая и трудная работа. Однако, если мы не выполним её, мы станем подобны цветку, затоптанному прохожими и не принесшему в мир ни красоты, ни смысла.

О ПОДАВЛЕНИИ СТРАХА И ОТОЖДЕСТВЛЕНИИ С НИМ

Эмоции сильны, эмоции неуправляемы, они создают фон в повседневной жизни и влияют на нашу оценку и себя и всего вокруг.

Поэтому люди боятся эмоций и хотят иметь над ними власть, контроль.

Широко распространенным, но не очень верным, способом контроля над собой стало *подавление эмоций*.

Рассмотрим проблему на примере весьма часто встречающемся – на примере подавления страха.

Контролировать свой страх, уметь преодолевать его – мечта любого испуганного человека, поскольку именно из-за страха он вынужденно избегает многих возможностей и ситуаций, живя только отчасти, наполовину.

Поэтому человек стремится контролировать свой страх, а это значит, что он подавляет его в тело и в бессознательную часть своего ума.

Подавление страха в теле будет проявляться напряжением внизу живота, холодными конечностями и бледностью кожи и другими признаками. Человек станет плохо переносить холод

и любить жару, пытаясь скомпенсировать избыток внутреннего холода внешним теплом.

Страх, вытесненный в бессознательное, будет постоянно, но незаметно для своего носителя, влиять на любые его действия. У такого человека, помимо его воли, появятся слова и темы в разговорах, которых он начнёт избегать, вещи и ситуации, которых он не захочет видеть. Совершенно неосознанно он будет уклоняться от решений и ситуаций, способных активировать его подавленный, тщательно контролируемый страх.

Всё, что подавляется в бессознательное, не только не исчезает, но становится сильнее.

Когда человек утрачивает контроль, подавление сменяется отождествлением.

Отождествление – одно из свойств энергии Сознания человека. Сознание имеет особенность – подобно рыбе-прилипале его энергия «слипается» с тем, на что обращено внимание. Слипаясь (отождествляясь) с эмоцией, мыслью или ощущением, именно Сознание увеличивает их энергию, давая им силу.

В момент отождествления со страхом Сознание как бы исчезает, сливается с этой эмоцией, страх же, наоборот, становится весомым, сильным, главным, подчиняющим себе человека целиком.

Тут уж и запускается механизм физиологических и ментальных реакций – вегетативные расстройства в теле и паника в уме.

В жизни человека, имеющего проблемы со страхом, подавление и отождествление сменяют друг друга. Этот несчастный контролирует свое состояние до тех пор, пока не случится нечто, чего он боится – и вот подавлять невозможно, происходит отождествление, испуг побеждает, и нужно прибегать к каким-нибудь ритуальным действиям, чтобы успокоиться.

После того, как человек убеждается, что не может контро-

лизовать свои эмоции, после того как он убеждает себя, что страх сильнее, приходит *страх страха*. И страх возвращения в это состояние становится столь мучительным, что и подавлять и избегать приходится сильнее.

Человек отличается от животного тем, что может думать о своём страхе. Думая о нём, он приобретает беспокойство. Он беспокоится о том, что страх может вернуться в любой момент.

Пример. Предположим, что некто боится собак. И вот некто идет по улице, где собак бывает много. Пока что ни одной собаки нет, но он знает, что их появления можно ждать в любую секунду. Само это ожидание создает беспокойство и напряжение. Качество бытия нашего некто уже никакое. Собак нет, но для него они как бы уже есть.

Ожидание испуга приводит к испугу, контроль удерживается напряжением внутренних сил, появление на горизонте маленькой болонки заканчивается отождествлением вкупе с холодным потом.

Таким образом, выходя из дома, наш некто находится в состоянии *готовности* испугаться, вследствие чего пугается при первой же возможности. Рождается порочный круг: отождествление со страхом – подавление страха – ожидание, беспокойство – отождествление – подавление и так далее.

Любая подавляемая отрицательная эмоция рано или поздно образует такой круг – только в случае гнева или печали нет такого беспокойства, если, конечно, человек не пытается стать высокоморальным, укоряя себя за каждое проявление «неподобающих» эмоций.

Есть ли иной путь, не ведущий к отождествлению или подавлению?

Осознанность, самовспоминание, разотождествление – вот способы уйти из порочного круга. Пребывание в «здесь и

сейчас» избавляет от беспокойства. Осознание механизмов подавления позволяет разрушить их.

Самовспоминание, свидетельствование, развитие в себе наблюдателя разрушает отождествление, делает человека свободным – как от беспокойства ума, так и от автоматически возникающих эмоциональных реакций.

О НАПРЯЖЕНИИ И РАССЛАБЛЕНИИ

Напряжение и расслабление подобны свету и тьме, ночи и дню, являясь противоположностями, но дополняя друг друга. Бесконечное расслабление ведет к вялости и отсутствию действия; бесконечное движение приводит к боли, невозможности действовать.

Любое действие подразумевает в себе смену напряжений и расслаблений, это естественный процесс.

Энергетические и прочие процессы в телах человека имеют свой ритм и подчиняются тем же законам. Если он считает, что должен выглядеть определенным образом, вести себя правильно и быть не хуже других, он будет всегда напряжен в присутствии другого человека. Сама идея того, каким он должен быть, приведет к напряжению; попытка привести себя к идеалу, приведет к напряжению; контролирование себя станет источником напряжения.

Подавляя страх, подавляя гнев, подавляя собственную сексуальность, мы становимся настолько напряженными, что разрушаем своё тело. Ученые существа, исходя из данных своих исследований, считают, что человек может жить до 150

лет, но мы видим другое – все умирают при первой удобной возможности. Явление не ново, и ему уже находили много описаний, но именно в последние пятьдесят лет ситуация перенапряжения стала очевидной.

Всё, с чем мы сталкивается в нашей повседневной жизни, напрягает нас – мы боимся начальства, заискиваем перед знакомыми, чтобы они, не дай Бог, ни подумали о нас плохого, мы пытаемся угодить своим близким. Мы пытаемся быть хорошими людьми.

Когда напряжение становится невыносимым, мы принимаем лекарство или алкоголь.

Мир – одна большая крайность. В этой крайности видится, что напряжение и следующее за ним перенапряжение – это единственный способ реализоваться.

Проблема в том, что сжатый кулак может ударить, но не может принять.

Так же напряженный человек недоступен ни принятию, ни благодати. Его воображаемая борьба делает его усталым и бесчувственным. Если где-то и есть рай, то только в алкогольном забытии.

Каждый напрягается по-своему – кто-то хочет детей, кто-то хочет счастья всем детям. Тот, кто хочет добра другим, забывает о себе, забывая о себе, он творит зло.

Выбирая половину, не узнаешь целого. Те, кто ищет половинку в мужчине или женщине, обычно не помнят о том, что они должны найти себя, точнее свою половинку, для того, чтобы она могла соединиться с другой. Поэтому так часто рушатся иллюзии и так называемые браки – ведь те, кто ищут внешнюю половинку себя, не знают того, к чему её пристроить.

Напряженный человек не способен воспринимать ничего, кроме собственного напряжения. Господь Бог является для него мучителем и вызывает гнев.

Любое напряжение приводит к его контролю. Любой контроль – признак подавления. Любое напряжение – утрата возможности связи с Божественным.

Конечно, когда вы трудитесь, не щадя себя, рубя дрова или делая другую полезную работу, напряжение в мышцах, которое вы испытываете, благотворно, даже целебно влияет на вас. Мы говорим о другом напряжении. О том постоянном, беззвучном, невидимом контролёре, сидящем внутри вас и заставляющем вас сдерживать себя каждую минуту, каждую секунду, о том, кто не позволяет вам быть самим собой.

Когда отрицается Божественное, человек остается один на один со своим страхом смерти, он вынужден стать напряженным, чтобы защитить себя от неведомых опасностей и окружающих людей.

Слепая вера в Бога не приносит покоя, это временное средство расслабления, поскольку любая вера несет внутри себя сомнение. Есть два пути, ведущих к расслаблению: через ум – знания; через сердце – путь принятия, путь доверия.

Когда человек имеет уровень восприятия настолько высокий, что может видеть божественное вокруг себя непосредственно, ему не нужна вера. Если человек знает природу собственного Сознания, он не может бояться смерти. Для многих людей эти уровни трудно достижимы.

Для ищущих куда проще следовать путем принятия, но начинать приходится, как и всегда, с себя. Если вы не приняли себя, то, какие бы заклинания и мантры вы не использовали, вам не принять ни людей, ни мир. Неприятие ведет к борьбе и страху и, конечно же, к напряжению.

Принятие себя, обстоятельств своей жизни, принятие Воли Бога и отказ от борьбы с внешней и внутренней природой – вот суть всей религиозности. Когда святые рассказывают о блаженстве, они не лгут, ведь немалая часть этого блаженства исходит

из их принятия и расслабленности. Живя в полном принятии, доверии Творцу и Его Творению, вы будете оставаться внутренне расслабленным, но способным к внешним действиям даже в Государственной Думе.

О КУРЕНИИ

Вопрос «курить или не курить» ставят перед собой многие люди, ищущие просветления. Чаще всего этот вопрос возникает у них под воздействием древних текстов, рекомендующих очищать тело, а также из-за последствий глубоко осевшей в уме пропаганды здорового образа жизни. Пытаясь найти ответ на свой насущный вопрос, эти искатели входят в состояние напряжения и беспокойства, подпадая под действие закона маятника: то бросая курить, то через небольшое время, начиная снова.

Как же искренне ищущему человеку разобраться со столь запутанной и важной для него ситуацией?

В первую очередь ему следует понять, где лежат корни его желания курить, и откуда берутся навязчивые мысли о том, что курение глупая привычка, от которой пора избавиться. Потребность в курении, что бы не утверждали наши психологи, связана со слоем подавленной в подсознании печали, которая, в свою очередь, появляется как следствие нереализованных желаний и страха перед их реализацией. В теле подавленная печаль проявляется через напряжение мышц грудной клетки, в силу чего она теряет эластичность, делаясь

застывшей и жесткой. Состояние это постоянно поддерживается тем, что человек, испытывающий отрицательные эмоции и пытающийся контролировать их, вынужден дышать поверхностно, чтобы ослабить интенсивность собственных эмоций, лишая их энергии. Поверхностное дыхание создает ситуацию, когда человеку всё время немного не хватает воздуха, отчего он начинает часто и протяжно вздыхать. В таких прискорбных ситуациях курение становится спасительной процедурой, поскольку курящий, в процессе проглатывания дыма, дышит гораздо глубже и ритмичнее, чем в обычном своем состоянии. И так во время курения – за счет изменения глубины и темпа дыхания – курящий несколько уменьшает напряжение в своей груди и позволяет хоть чуть-чуть "прокачиваться" спёртой в ней энергии. Не только никотин, и не только ритуальные действия, но и углубление дыхания успокаивают и несколько расслабляют курильщика.

Потребность курить бессознательна, и без специальной работы над собой она так бессознательной и остаётся. Будучи сформирована в механическую привычку, эта потребность превращается в разновидность забытья, способ ухода от себя, способ сна во время действия.

Поскольку ум опирается на чужое знание, которое мы называем обусловленностью, то он будет создавать чувство вины бедному курящему искателю, ровно пропорциональное количеству антитабачной пропаганды, которое он успел усвоить. Любая пропаганда – форма лжи, поскольку избирательно и гипертрофированно подает один, чаще всего весьма узкий, аспект проблемы, отбрасывая или игнорируя другие аспекты. Любая пропаганда всегда упрощает рассматриваемый вопрос, сводя его к аксиомам и лозунгам. Ум, крайне впечатленный однозначными ответами, пытается им следовать. Однако, в том, что касается курения, сознательный, обусловленный светлыми идеями ум пытается бороться с бессознательной своей

частью, в чем изначально не может преуспеть. Тем не менее, сознательный ум успешно создает чувство вины, самоосуждения, которое отягощает и без того невесёлое состояние курильщика. Возникает ситуация, в которой, следуя уму, человек подавляет желание и испытывает растущее напряжение; если же он, наоборот, потакает своему желанию, он получает чувство вины и самоосуждение. Будучи истерзанным этой ситуацией, он тратит свою энергию на бесплодную и бессмысленную борьбу с собой, причем в этой борьбе заимствованные знания он противопоставляет собственному бытию, тем самым разрушая себя.

Как же поступать в этой ситуации и что нам могут посоветовать духовные иерархи современности?

Они говорят, что, борясь за чужие идеи против собственных потребностей, против своего бытия, вы будете болеть и страдать. Они говорят, что те, кто называет курение дурной привычкой, ничего не понимают ни в привычках, ни в курении, ни в себе, ни в людях. Духовные авторитеты твердят о том, что проблемы, корни которых лежат внутри нас, мы можем решить, только работая с ними изнутри. В том, что касается курения, наше осуждение, наше отрицание курения станет преградой для того, чтобы мы могли увидеть, понять и взаимодействовать с тем источником, из которого рождается желание взять сигарету.

Следовательно, как говорят мудрые, тому, кто хочет познать свое курение, нужно избавиться от источника беспокойства – пронзающего сердце и ум страха, вскормленного пропагандой здорового образа жизни. Тому, кто хочет дойти до сути проблемы, необходимо избавиться от самоосуждения, сказав себе: "я принимаю себя, свои потребности, я принимаю своё желание курить". Если курящий сможет это сделать, то его курение приобретет другой вкус, в нем появится элемент расслабленности, и процесс курения станет доступен для

осознавания и наблюдения. Впервые за долгие годы курящий искатель может стать тотальным в своем курении и наслаждаться им. Напряжение и борьба не будут более уносить его в бессознательность, наоборот, наблюдая себя курящего, он будет постепенно, шаг за шагом, сигарета за сигаретой приближаться к корням своего желания. Конечно же, благоприятным условием для этой работы было бы усилие в осознании ищущим вообще всех механизмов подавления. Перестав подавлять, он смог бы работать со своими подавленными желаниями, рано или поздно дойдя до слоя печали, с ними связанного, который, в том числе, и поддерживает потребность в курении.

Если бы этот же искатель поработал с шаблонами ума, толкающими ум на принятие однотипных решений, поддерживающих все виды привычек, то ему, без всякого сомнения, открылась бы вся механистичность привычки каждую свободную минуту засовывать себе в рот бумажную палочку, набитую табаком; а, увидев это, он конечно тут же освободился бы от своей нелепой зависимости. При этом в его внутреннем пространстве не осталось бы ни напряжения от подавленного желания, ни тонко колющей иглы обусловленности. Вопрос с курением был бы решен раз и навсегда.

Именно такое решение любого вопроса, относящегося к внутренней жизни человека, мудрецы называют окончательным.

АЛКОГОЛЬ

Тема алкогольной зависимости в России является постоянно обсуждаемой, дискутируемой и часто упоминаемой в разного рода социологических исследованиях. Попытаемся понять, что же говорят об употреблении алкоголя так называемые мистики.

Существуют пути, полностью отрицающие употребление алкоголя и видящие в спиртном сплошной и однозначно отрицательный смысл. Как правило, это пути, ориентированные на очищение тел человека. В широко распространенных религиях отношение делится как на отрицающее алкоголь, так и на безразличное, где последователям не предписывается специально от него воздерживаться или ограничивать себя в употреблении, разве что во время постов. Ограничение на принятие спиртного – это механистичная мера, правило, которое не обсуждают. По сути, это форма обусловленности, ещё один сон в череде прочих.

В то же время существуют мистические пути, в которых для своей трансформации искатели пользуются разными, порой весьма сильными и даже опасными средствами, куда относится

не только алкоголь, но и различные галлюциногены. Именно с позиции одного из таких путей мы и рассмотрим потенциально возможные способы работы с алкоголем.

На этом пути алкоголь не является ни врагом, каким его любят представлять в оздоровительной пропаганде, пугающей домохозяек; ни спасителем, каким он видится измученному менеджеру в пятницу вечером. С точки зрения духовной работы, этиловый спирт и напитки, в которых он содержится, могут служить средством, как для создания ситуаций, позволяющих увидеть собственные проблемы, так и для прямой работы с умом и Сознанием. Если человек работает без специального руководства, ему не следует начинать свой путь с экспериментов с алкоголем. Учитывая то, насколько каждый ищущий бессознателен в начале поиска, с точки зрения человека, достигшего определенного уровня осознанности, он и так будет выглядеть пьяным – опьяненным своими иллюзиями, гневом и страхом. Для начинающего искателя алкоголь будет тем же способом расслабиться и забыться, как и для остальных граждан. Он не будет помогать ему в работе, а послужит способом снятия напряжения, возникающего из-за постоянного контроля и сдерживания собственного страха.

Что бы ни говорили медики о физических и даже генетических причинах формирования алкогольной зависимости, с точки зрения мистиков нарушение функционирования тела в 90% случаев бывает вторичным. Любые виды зависимости возникают на фоне подавленного страха, который не хочет подавляться и всё время возвращается, а также различных табу – запретов, ограничивающих возможности выбора, что приводит к накоплению огромного количества невыполненных желаний. Сами по себе невыполненные желания создают напряжение на всех уровнях человеческого существа и приводят к приступам маяты, когда человеку чего-то хочется, но он никак не может понять, чего именно, впадая в

беспокойство и смутную тоску. Если с кем-нибудь, читающих эти строки, случаются такие состояния, то им будет полезно узнать, что это их подавленные желания просятся на волю. И только привычка отрицать свои желания мешает им ясно проявиться и быть осознанными умом.

Страх, будучи противоположен желаниям, также становится источником напряжений. Поскольку в основе любого страха лежит страх боли, вокруг которого впоследствии разрастаются другие страхи, казалось бы, не имеющие никакого к нему отношения, алкоголь в большинстве случаев воспринимается как обезболивающее. Человек теряет кого-то из близких и чувствует душевную боль; человек теряет надежду – чувствует боль; его любовь отвергнута – он страдает; не удалось добиться желаемого – он раздавлен. Во всех этих и подобных им случаях страх боли и нежелание чувствовать боль давно уже сформировали в обществе традицию под названием «выпьем с горя». Чем больше страха, накопленного человеком в процессе жизни, тем больше он хочет избежать боли, причем источники её не всегда очевидны окружающим. И сначала он становится зависимым от своего желания избежать боли, никогда не испытывать её, что впоследствии постепенно, а у некоторых совсем быстро, материализуется в зависимость от алкоголя, как наилучшего анальгетика. Однако страх боли готовит ему ловушку и в этом случае. Перебрав накануне, человек сталкивается с последствиями интоксикации, которые проявляются дискомфортом в теле, головной болью, тошнотой и прочими «прекрасными» ощущениями. Пытаясь избежать этой, уже физической боли, человек, ослабленный страхом, начинает лечить подобное подобным, то есть похмеляться. Желание сбежать от боли заставляет человека пить до тех пор, пока симптомы похмелья не отступят, и на радостях он добавляет ещё немного, попадая в порочный круг, в просторечии называемый запоем. В дальнейшем его путь так и

продолжается – уход от внутренней, душевной боли, сменяющийся уходом от боли физической и приводящий к полному физическому и психоэмоциональному истощению в результате.

Подавленные желания толкают бедного беззащитного человека в другую крайность. Стремясь к радости и наслаждениям, он использует употребление спиртного как повод для выражения всего накопленного в процессе долгой жизни. Выпив, он начинает выражать. Будет ли это подавленная сексуальность или подавленный гнев, или желание чудить и вести себя вычурно; будут ли это беспричинные слезы – не имеет значения, это всего лишь выражение того, что давно хотелось выразить. Люди, использующие алкоголь как способ расслабиться, отпустить себя и позволить себе то, что обычно сдерживается, тоже бессознательны, как и бегущие от страха боли. Их выражение не имеет цены, оно бессмысленно. Наутро, проснувшись, они испытывают унижительный стыд за свое нетрезвое поведение, пытаются корить себя и принимают твердое решение больше никогда не напиваться до такого состояния, а затем твердо следуют своему решению до ближайших выходов.

Существует ещё такой распространенный мотив принятия спиртного, как уход от печали и тоски повседневной жизни к ощущению внутреннего подъема и праздника. Для этого в каждой стране назначены специальные дни, являющиеся всенародными праздниками и создающими повод для веселья и забытия.

Раскачивание между подавленным страхом и подавленным желанием вмещает в себя все аспекты, традиции и извращенные формы употребления алкоголя людьми.

Учитывая всё вышеизложенное, искатель без специального разрешения Мастера не должен браться за эксперименты с

алкоголем, иначе его и без того неудовлетворительное состояние станет совсем плачевным.

Невозможно начинать работу с алкоголем, пока в искателе не преодолены страхи, пока в нем не развита воля, и пока он не может ясно различать все свои нереализованные желания. До этого момента алкоголь не может считаться полезным в индивидуальной работе, не считая случаев, в которых принятие алкоголя происходит по указанию и под контролем Мастера.

Каким же образом принятие алкоголя может стать подспорьем в духовной работе?

Мы не будем рассматривать в данном тексте возможности применения алкоголя для изменения восприятия, когда мистику необходимо расширить или изменить видение реальности. Тема эта слишком специфична и не может быть изложена в открытых источниках. Мы рассмотрим возможности использования алкоголя для роста осознанности.

Мистики – неправильные люди. То, что другие делают для погружения в бессознательность, мистики совершают с целью укрепления присутствия в себе. На определенном этапе пути эмоции оказываются проработанными – с ними уже невозможно что-то делать, и либо подавленных эмоций не осталось, либо они подавлены так глубоко, что обычным образом их не вытащить. Проблема обусловленности ума хорошо проработана и не давит, а тело постоянно осознаваемо и не приносит каких-то серьезных беспокойств. В этот момент перед искателем возникает выбор: либо остановиться и стоять в этой точке, в общем, чувствуя себя здоровым, либо найти способ выйти за пределы этого здоровья. Пока он полон гнева, ему легко – всегда есть материал для осознания и работы. Когда бытие искателя становится очищенным от постоянно действовавших до этого психоэмоциональных факторов, а, с другой стороны, в бессознательном ещё остались уголки, куда он не смог заглянуть, ему требуется новые

ситуации, позволяющие растить осознанность и «вытаскивать» свои неразрешенные проблемы. Именно для этого ряд мистических школ используют алкоголь. Искатель употребляет спиртное, не позволяя своему вниманию отождествиться с телом, эмоциями или умом. Он делает это как упражнение, не впадая в крайности бессознательного употребления, он не ищет забытья и не стремится выразить подавленное. Глоток за глотком принимая в себя спиртосодержащие жидкости, он наблюдает действие алкоголя внутри себя. В этот момент ему становятся видны шаблоны и стереотипы собственного ума, опьянённого алкоголем, и его же реакции. Сознание не подвергается ни интоксикации, ни опьянению. Оно всегда остается чистым. Пьянеет тело, пьянеет ум. Если искатель не отождествлен ни с телом, ни с умом, он не будет пьяным, но через наблюдение за процессами, протекающими в теле и уме, его осознанность, его разотождествление будут расти. Этот путь требует мужества, поскольку велик страх стать таким же, как все алкоголики, и велико осуждение людей, считающих алкоголиков мерзкими.

Алкоголь является крайним и весьма впечатляющим выражением любого яда в нашем организме. Сам по себе алкоголь ни плох и ни хорош, но, будучи принятым внутрь, он делает нас похожими на лакмусовую бумажку, выявляя суть. Если мы стремимся к этому, алкоголь сделает нас бессознательными. Отравление подавленным гневом, страхом, тревогой, печалью не менее сильно, но мы предпочитаем не обращать на это внимания, считая расстройство своего тела следствием неправильного питания и ещё чего-нибудь.

Тот, кто преодолел страх боли, тот, кто не несет в себе подавленного гнева, тот, кто достиг стабильного уровня осознания себя, может практиковать употребление алкоголя для отделения своего неменяющегося, вечного Сознания от совершенно не вечных тела и ума. Тем, кто должен действовать в миру, кто вынужден заботиться о людях, такая практика

бывает просто необходима, иначе он станет слишком далёким от них, и понимание, которое и так затруднено в силу разных уровней бытия, становится невозможным. Валяясь в пыли рядом с другими искателями, тот, кто знает, нет-нет, да и принесет пользу, которой, конечно же, не случилось бы, если бы он чистый и трезвый сидел в тибетской пещере.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Сексуальная энергия самая сильная из всех энергий, доступных человеку, и из-за этой своей силы она пугает, становится проклятой. Человек и не животное, и не Бог. Он не может себе позволить то, что позволяет себе животное, например, естественные сексуальные связи, но он не может и вести себя как Бог – сделавшись совсем асексуальным. Секс лежит в основе жизни, и хотели бы мы этого или нет, влияет на всё. Известно, что потенция дебилов намного выше, чем потенция интеллектуалов. Другими словами, чем меньше мозгов, тем лучше секс. Всё противоречие человека кроется в противостоянии животной части и духовного потенциала, поэтому религии отрицают секс. Отрицая секс, человек отрицает часть самого себя – в виде потребностей и желаний.

Все понимают, что сексуальность – это часть животной природы, доставшейся нам от рыб, которые выползли на сушу. Все понимают, что через преодоление этой части мы можем приблизиться к Божественному, и все делают неправильные выводы из этого посыла, начиная подавлять свою сексуальность. Через подавление сексуальности входит подавление себя, мы начинаем отрицать собственное тело. Мы запрещаем

себе чувствовать позывы и влечения, убиваем собственную чувствительность.

Подавление сексуального влечения приводит нас в ситуацию, когда мы боимся дотронуться до руки другого человека, чтобы не впасть в желание; мы становимся напряженными, создаем вокруг себя защитные пространства, с помощью которого дистанцируемся от окружающих. Мы боимся близости, потому что она может привести нас в постель к тому, с кем мы сближаемся. Мы закрываем сердца, делаясь холодными и бесчувственными, мы закрываем свои двери для любви, потому что любовь немыслима без физического контакта. Поскольку подавленное желание приводит к гневу, мы становимся агрессивными идиотами, используя в качестве ругательств всё, что относится к нашей сексуальности и половым различиям.

Подавление никогда никого не делало счастливым. Сексуальность, будучи подавленной, приводит к извращенным фантазиям и вычурным действиям. Отрицая себя, невозможно стать целостным. Так называемые сексуальные революции всего лишь компенсация предыдущего подавления, но даже если порно будут крутить по всем каналам с утра до вечера, это не поможет в решении вашей личной проблемы.

Невозможно преодолеть секс, отрицая его. Невозможно стать духовным через подавление. Нельзя трансформировать сексуальную энергию, но можно избавиться от похоти, которая, по сути, есть проявление нереализованной энергии возбуждения в эфирном теле человека. Секс должен стать осознанным, чтобы проблемы ума и тела, возникшие на фоне подавления сексуального влечения, могли быть решены. Нужно исследовать свою сексуальность не через смену партнёров и участие в оргиях (что имеет большее отношение к набору впечатлений и исполнению нереализованных желаний), а через сознательную работу с умом и идеями, осуждающими секс, и, конечно, через осознание всех своих

ощущений – физических и энергетических во время самого секса.

Тотальность и интенсивность в открытии себя, отсутствие страха на пути исследования собственных желаний помогут мужчине стать мужчиной, а женщине – женщиной. Страх секса – равен страху мира, отрицая секс, вы отрицаете жизнь. Дурацкий человеческий ум, склонный к крайностям, услышав слова: "Не подавляйте свою сексуальность» – сразу толкает своего обладателя к блуду. Однако мы знаем много примеров из истории, когда было много блуда, но не было духовности. Сам по себе секс не плох и не хорош, и, если заниматься им как делают это животные, он никуда не ведет (кроме продолжения жизни на Земле).

Без составляющей поиска, без осознания, без целенаправленной работы над собой не произойдет освобождения от сексуальных желаний. Отбросив обе крайности: и отрицание секса, и распушенность, – мы можем найти ту золотую середину, которая позволит нам реализовать себя.

РАБОТА С СЕКСУАЛЬНОЙ ПОДАВЛЕННОСТЬЮ

1 . Сначала прекращаем осуждать своё тело. Для этого используем упражнения:

- смотрим на своё лицо в зеркало, наблюдая, что нам в нём нравится или не нравится. Через осознание отбрасываем и то, и это, добиваемся ровного, неэмоционального, спокойного созерцания своего лица, без внесения во взгляд желания или отрицания.
- делаем то же самое, стоя или сидя обнажёнными перед зеркалом, примерно 20 минут. Стремимся к тому же результату, что в предыдущем упражнении.

2. Не подавляйте своё желание разглядывать лиц противоположного пола.

Правила приличия и морали запрещают это, но желание-то присутствует, а глаза двигаются быстрее вашего ума. В результате взгляд мечется, сознание теряется, контроль восстанавливается.

Глазейте сознательно, не забывая отслеживать, что по этому поводу бормочет ваш ум.

3. Поработать с обусловленностью в отношении внешности и восприятия окружающих.

Обычно мы делим людей на привлекательных внешне и отталкивающих, причём если первые нас привлекают (сексуально?), то вторые отталкивают.

Так вот, находясь среди людей, следует наблюдать за людьми, кажущимися вам некрасивыми.

Наблюдая за ними, наблюдайте за собой – в чём причина вашего неприятия? Почему вы считаете именно этого человека некрасивым? Что вас обусловило?

Ищите корни своего восприятия красоты и уродства, учитесь смотреть не судя, не осуждая.

Помните о том, что каждый заслуживает то, что имеет. Но заслужили ли вы то, что имеете?

Когда красивое перестанет привлекать, а некрасивое – отталкивать, вы сможете увидеть, что скрыто под ними.

4. Перестаём осуждать мат.

Поскольку весь мат – это перечисление половых органов и способов соития, следует выйти за пределы обусловленности матом и привычки осуждать свои половые органы. Практика – ругайтесь. Не с кем-то, а сами по себе, делайте эту технику как выражение – повторяйте матерные слова и выражения до тех пор, пока они перестанут вызывать у вас чувство отрицания и напряжение.

Узнайте лёгкость отношения к словам.

Узнайте лёгкость отношения к телу и своему полу. Не надо вносить в естественные вещи тяжесть размышлений.

5. Чтобы энергия текла свободно, нужно поработать с телом – расслабить низ живота и ягодицы. Обычно и то, и другое перенапряжено с детства.

Лучший вариант – «смотреть» в эти зоны, сидя. Но он

труден вначале. Второй хороший вариант – «отпускать» эти зоны, расслаблять мышцы – постоянно, в течение дня. Тоже непросто.

Поэтому есть более доступные способы снятия блоков – интенсивное дыхание низом живота, одновременно направляя своё внимание на мышцы промежности, стараясь полностью их расслабить.

6. Ганнибал Лектер учил нас, что мы хотим то, что всегда рядом с нами. Поэтому нужно войти в своё сексуальное желание и *просмотреть*:

а) идеал партнёра,

б) с кого он сваян или кем навеян,

в) кого хотелось с детства. Подразумевается, что хотелось многих, но нужно войти в прошлое, чтобы осознать и закрыть нереализованные сексуальные желания,

г) позвольте себе увидеть все ситуации, где вы хотели, но не решались. Не бойтесь печали и самоосуждения. Помните о том, что желания сами по себе не умрут – с ними нужно работать.

7. Фактически, продолжение пятого пункта. Смотрите порно и следите за собой – что вас возбуждает? Ваше сексуальное желание не с неба упало, оно формировалось под воздействием впечатлений детского и подросткового возраста. Смотрите на то, что вас возбуждает, и ищите корни возбуждения, ищите шаблон, который у вас сформирован.

8. Что делать, когда вы увидели свои желания? Созерцать. Наблюдение меняет всё, и осознать моменты сексуального притяжения чрезвычайно важно.

Если вы не освободитесь от непрожитых желаний, непрожитых ситуаций, вы в рабстве. Подобная же ситуация вышибет вас из состояния осознанности.

Сожаление бесполезно. Не упускайте момента, и помните, что лучше сожалеть о сделанном, чем о неосуществлённом.

В конечном счете, всё не имеет значения.

9. Не жалейте себя.

Головы подавленных набиты чувством о том, как секс влияет на здоровье, работу, духовную Работу и так далее.

Головы всех набиты тем, как заниматься сексом. Нужна ли прелюдия, сколько оргазмов должна получить женщина и сколько мужчина, если, конечно, он заслуживает этого звания.

Всё это интересно, но не всегда помогает.

Любое нереализованное желание создаёт напряжение, само не проходит, и, будучи подавленным, отравляет тело.

Бессознательная реализация желаний не всегда решает вопрос, потому что превращается в способ привычного удовольствия и сбрасывания напряжения, но не более того.

Поэтому уйдите от расщепления, не давайте уму тормозить сексуальную энергию, блокировать её, экономить силы. Осуждение секса сидит очень глубоко и удивительные слои открываются при работе с этой энергией.

Заниматься сексом нужно тотально, полностью погружаясь в процесс, вкладывая всю энергию, как если бы вы прямо сейчас умерли.

Входя в оргазм тотально, оставайтесь в нём максимально долго, не давайте уму вытаскивать вас в болтовню и суждения. Давайте волнам оргазма захватить всё тело, идите вглубь ощущения, переживания. Навыки в медитации очень помогают в этом.

Сама медитация приводит к оргазму, который может длиться часами, и без всякого секса.

10. Осознанность во время секса позволяет чувствовать партнера и двигаться в одном ритме с ним. Иногда это взрыв, иногда это мягкое течение. В этом уход от механистичности и изменение качества энергии.

КАК БЫТЬ С ВНУТРЕННИМ СОСТОЯНИЕМ?

Всегда, медитируете ли вы, приближаетесь ли к оргазму, или переполняетесь необычными ощущениями, помните о том, что ум – враг переживания. Ум вытаскивает вас из него, начиная обсуждать произошедшее, вспоминать прошлое или думать о том, что же делать дальше. Потакая его дурацкому желанию двигаться, вы теряете связь со своим состоянием, своими ощущениями и возвращаетесь к обыденности, в которой ум подобен свихнувшемуся радио.

Поэтому, если с вами происходит нечто необычное, если вы переживаете необычное состояние или ощущаете в себе новую энергию – не падайте назад в ум.

Например, вы медитировали в группе, и у вас возникло внутри пространство, вкупе с некоей странной тишиной. И вот, медитация окончена, и кого-то выносит первым, отчего он начинает безудержно болтать. Не включайтесь. Внешняя болтовня всего лишь проекция болтовни внутренней. Всё, что человек говорит вслух, он так или иначе уже проговорил внутри, точнее, это сделал его ум.

Возможно тот, кого понесло в разговоры, не может вместить столько энергии, просто не готов. Через смешки и

трёп он сбрасывает её избыток. Вам не обязательно останавливать его или следовать за ним. У каждого своя работа, поэтому не беритесь судить. Ваша задача не утратить, впитать, влиться в ту энергию, в то пространство, которое вдруг возникло.

Чем глубже вы войдете, тем глубже будет воздействие, и чем дольше вы в нём удержитесь, тем легче будет входить в подобные состояния в дальнейшем.

Представьте себе, что вы входите в прохладную воду. Сделав шаг или два, вы чувствуете дискомфорт, вам хочется выскочить, и вы выскакиваете. Попробовав зайти через минуту, вы убедитесь, что дойти до уровня, на котором вы в прошлый раз остановились, гораздо легче. А дальше – труднее. Однако, прилагая усилия и терпя, может не сразу, с нескольких заходов, вы сможете погрузиться с головой. И тогда уже вода не кажется такой холодной, даже наоборот.

Процесс погружения внутрь, в измененные состояния похож на вхождение в воду. Это вопрос навыка и решимости.

Если с вами происходит что-либо, меняющее ваше восприятие и ощущение себя, будьте предельно внимательны, постоянно присутствуйте в этом процессе. Не дайте уму отвлечь вас. Разделите своё внимание надвое – одну часть миру, другую – внутрь! Мир будет и завтра, а ваше состояние может больше никогда не повториться.

Если в результате вашей работы или воздействия вашего Мастера у вас случился сдвиг восприятия, в котором открылись доселе неведомые измерения, не позволяйте уму реагировать привычным образом. Не давайте ему время на обсуждение и размышление.

Шагните в это измерение, погрузитесь в него целиком, живите в нём столько, сколько сможете. Помните о воде: чем дальше вы зашли первый раз, тем проще пройти до конца.

Будьте открыты для нового опыта, проживайте его по полной, не бойтесь измениться. Впечатление – это вид пищи, а

измененные состояния – часть процесса роста, источник опыта на Пути.

Доверяйте ощущениям – если вы чувствуете, что в этот период вам следует сократить общение, уединиться – сделайте так!

Не слушайте ум, который будет уверять вас, что вы обижаете людей, не общаясь с ними. Те, кто не смогут принять вас и ваши решения, никогда вас не поймут, поскольку ориентированы на свои ожидания.

Главная работа – всегда внутри, снаружи лишь её следствия. Помните об этом и выбирайте правильную сторону: всё, что важно для вас, – находится внутри вас же. Ни один курорт в мире не заменит благодати открытия Сердца. Никакие внешние красоты не дадут вам впечатлений, равных тем, что вы получаете, пребывая во внутренней тишине.

Перемены приходят к тем, кто их ищет, Бог приходит к тем, кто Его зовёт.

ПУТЬ

Что значат слова Мастера: «Я Путь»?

Ошо говорил: «Я врата!». Когда у него спросили, зачем нужен Мастер, он ответил: «Даже для ответа на этот вопрос нужен я!».

Как известно, в мире существует немало духовных путей. Есть путь хатха-йоги, тантры, христианский путь, путь суфизма и прочие. Образно говоря, эти пути различаются пониманием цели: одни говорят о вхождении в нирвану, другие – о спасении души, третьи – о достижении единства с Богом; также различаются обоснования возможности достижения цели. У одних это очищение от грехов и Божественная Милость, у других – понимание причин страдания и праведная жизнь. Разность видения целей приводит к разности способов их достижения, как-то: молитва, медитация, следование заповедям и так далее. Из этих факторов, условно говоря, образуются так называемые пути религий – во всяком случае, теоретическое и практическое их обоснование.

Но всё дело в том, что реально для ищущего пути не существует. Человек, ищущий Истину, не может знать (во всяком случае, поначалу), где его путь. Как, где и когда истинный Путь

проявится перед ним и проявится ли вообще, – это непредсказуемо. Ум действует от известного. Методы, способы и цели человек, чувствующий *необходимость* в изменении себя или в понимании мира, выбирает из того, что услышал от кого-то или вычитал в книгах. Однако искренний, настойчивый поиск всегда приводит к цели. Другими словами, понятие Пути есть понятие до некоторой степени условное. Нельзя сказать, что Путь существует, нельзя сказать, что Пути не существует.

Представим себе путника,двигающегося из Твери в Москву пешком. Допустим, он идет, следуя рассказам людей, посетивших Москву, по бездорожью, по тому, насколько правильно он понял указания путников, шедших до него. В таком случае у него есть цель, есть отправная точка и расстояние, которое он должен преодолеть. Допустим, он движется в верном направлении. В пути ли он? Да, конечно. Однако в каждый данный момент времени он находится в конкретной точке пространства, которая является окружающей его реальностью. Можно ли сказать, что именно эта точка есть его Путь? Сколько времени он пробудет в этой точке? Иными словами, ощущение Пути создаётся осознанием цели. Допустим, в один момент ученик осознает себя, в другой момент – нет. Осознавая себя – на Пути ли он? В бессознательном состоянии – сошёл ли он с Пути? Каждый день приносит очередной выбор – что делать, как быть? Из выбора вырастает Путь. Только и здесь, и сейчас Путь всё время создается, его нет ни в прошлом, ни в будущем, он всегда сейчас. Ум же, очутившись в Бологое, склонен говорить: «Да, я прошёл большой путь». Но это будет сон.

Описания Пути должны создаваться для потенциальных искателей ровно потому, что их умы нуждаются в некоем подобии дорожной карты. Должна быть обозначена цель путешествия и способы движения к её достижению. Каждый из обозначенный Путей имеет свои цели и свои методы их достижения. И каждый метод требует от ученика исследования – как

пределов своих возможностей, так и возможностей метода. А Мастером, в итоге, становится тот, кто реализовал эти возможности для себя.

Мастер, влияя на выбор ученика, влияя на всё его существо, является в своём роде воплощением Пути. С помощью Мастера реализуется Путь ученика. Через Мастера реализуется Путь, по которому могут пройти упорные.

Следование Пути отнюдь не предполагает бесконечных нечеловеческих усилий. Как и всё в этом мире, индивидуальная работа подчиняется закону вдоха-выдоха, усилия-безусильности. В некоторых случаях требуется приложение усилий, т.к. без них невозможен результат, рост осознанности. В некоторые моменты нужно расслабиться и не мешать – многое случается только в безусильности.

Чувствовать и понимать, знать и видеть, что ученику требуется сейчас, – и есть работа Мастера.

О ВЫБОРЕ

В каждый момент нашей жизни мы сталкиваемся с ситуациями, в которых нам приходится выбирать – между синим и красным, дорогим и дешёвым, правильным и желаемым, между добром и злом, наконец.

Выбор – постоянный, мучительный, невозможный, лежит в основе ощущения и идеи свободы воли.

Свобода воли – это понятие религиозной философии, подразумевающее, что Бог создал мир, поселил в него людей и самоустранился, предоставив им делать всё, что взбредет в голову. Правда, чуть позже Он же придумал правила игры, по которым станет судить всех на Страшном Суде.

Так это или нет – не является темой данной статьи и каждый, кто захочет, сможет узнать это сам, пройдя Путь хотя бы до середины.

Выбор, совершаемый нами – как он происходит? Допустим, нас с утра до вечера долбят рекламой определенного товара – знаете почему? Потому что это работает.

Другими словами, наш выбор осуществляется из известного, из обусловленности. Вам объяснили, что православие традиционная и лучшая религия для России – и вот вы в так

называемом сознательном возрасте идёте получать таинство крещения. Вас увлекли идеей, что разумные люди должны исследовать что-то новое, и вы никогда не отдыхаете в одном и том же месте, и покупаете только новейшие сорта пива.

Желание – всего лишь стимул для осуществления выбора. Сам выбор – плод того, что вам известно об удовлетворении ваших желаний.

Любой выбор приводит нас в обстоятельства, заранее предопределяющие возможности следующего выбора. Каждый выбор поддерживает цепочку причин и следствий – зачастую выбор, сделанный вами десять лет назад, продолжает влиять на любой серьёзный выбор, совершаемый вами сейчас. Любой выбор создаёт следствия.

На Востоке есть примеры людей, отказавшихся выбирать: благодаря теплему климату их ищущие садились в пещеру или под дерево и безмолвно пребывали там, питаясь тем, что дадут прохожие, не выбирая.

Если перестаешь действовать, нет необходимости выбирать. Для многих людей трудно выйти из тюрьмы (армии), где нет выбора, всё решено за тебя.

Как ни странно, отсутствие выбора вполне может быть принято за благодать.

Тем, кто ищет Путь или стоит на нём, проблема выбора знакома не понаслышке. Путь всегда требует выбора между Работой и собственными привычками, между учением и стереотипами своего мышления. Путь всегда требует жертвы, отказа – это одно из неизменных условий.

Тем, кто стоит перед выбором, следует узнать одну истину: выбора не существует. Когда вы видите два, три и более варианта действия и колеблетесь, что выбрать, смотрите внутрь – там всегда есть решение, готовый выбор, который вы в данный момент по каким-либо причинам не можете принять. Этот выбор заранее предопределен либо вашими нереализован-

ными желаниями, страхом или необходимостью. В большинстве случаев выбор – это иллюзия, но, тем не менее, всем приходится выбирать. И как бы вы ни колебались, как бы ни метались, как бы не были смущены, вы *всегда* знаете ответ на вопрос, но не всегда хотите его увидеть.

Наш выбор всегда известен нам заранее, но обязательства, социальный статус, образ себя не позволяют нам принять его, обрекая нас на мучения.

Принятие решения и принятие собственного выбора – не одно и то же.

Избавляясь от обусловленности, глядя на себя и на мир прямо, без светофильтров, вы можете изменить условия, на которых выбираете.

Сдаваясь Воле, вы возвращаетесь в благословенное состояние невыбирания (конечно, лишаясь так называемой свободной воли), а точнее следования.

Следуя Воле, вы можете оставаться в миру, действовать, не становясь деятелем. Следуя Воле, вы следуете ви'дению, а следовать ви'дению куда лучше и полезней, чем следовать советам бывшего одноклассника.

О КРАЙНОСТЯХ

Любой Путь, приводящий к Богу, изначально – путь крайностей. Возможно, Будда и говорил о золотой середине, о срединном пути, но сначала ищущий должен был отказаться от всего мирского и стать монахом. Ну, чем не крайность?

Срединный путь – путь невовлечения, отстраненности от всех полюсов, состояние уравновешенности.

Путь крайностей – путь погружения, тотальности, прохождения до края, до дна любого состояния и ситуации.

Отказ от секса – одна крайность, следование всем своим сексуальным желаниям и инстинктам – другая.

Отречение от алкоголя – один путь, постоянное его употребление – другой.

Беспрекословное следование Мастеру – это крайность; отрицание наличия авторитетов и духовных руководителей, следование себе – другая тоже крайность.

Рациональный, образованный, трусливый ум скажет: «Конечно любое воздержание лучше распущенности, ведь можно стать алкоголиком или заболеть ВИЧ! У Мастера могут

быть корыстные тайные цели, возможно, он хочет использовать меня!»

Ум, в котором желания сильнее страха, найдёт обоснование, почему ищущий должен испытать на себе секс, наркотики и всё остальное.

И люди, стоящие в стороне, укажут нам на своих соседей, которые, впав в крайности, стали нищими алкоголиками и поубивали друг друга. И это будет правдой.

Осознав всё вышесказанное, остаётся только один выход – бросить поиск и соскочить с Пути. Хотя тоже крайность...

Одна из сторон вопроса выглядит так: бессознательное следование желаниям приводит к тому, что мы впадаем в крайности – переедаем, перепиваем и так далее. Именно поэтому Будда, считавший желания источником страданий, говорил о срединном пути, как о средстве сохранения и роста сознательности.

В пути крайностей подразумевается *сознательное* вхождение в технику или ситуацию и прохождение её до конца, так и оставаясь осознанным. Это своего рода исследовательская работа.

Погружаясь в какое-либо состояние, отбросив страх, будучи полностью присутствующими, мы можем увидеть и понять нюансы функционирования своих тел и имеющиеся проблемы, а также много прочего.

Люди, не достигшие достаточно высокого уровня осознанности, не могут эффективно идти путём крайностей, особенно связанных с работой над желаниями. Им нужно либо руководство, либо они должны начинать (с осторожностью!) с практики ограничения. Слишком уж много известно случаев, когда люди без должного уровня осознанности начинавшие следовать этому пути, получали противоположные ожидаемым результаты...

Но и путь компромиссов – не путь искателя. Тот, кто делает наполовину, на две трети, на 99%, никогда не достигнет. Тот, кто не готов взглянуть в лицо смерти, не готов прийти к Богу. Ведь Бог, как кажется, самая главная крайность Бытия.

О ПРОТИВОРЕЧИВОСТИ

Как мы любим простые и ясные ответы на вопросы, которые ставит перед нами жизнь! Как нам хотелось бы прямого, предсказуемого Пути! Пути, на котором мы снискали бы себе почёт и уважение от окружающих, заискивание близких и понимание друзей.

К несчастью, ничего такого не предвидится.

Конечно, такие пути есть, например, можно стать монахом, умерщвлять плоть, себя, душу и мучить людей своей святостью. Возвращение эго через подавление проходили все.

Наш Путь, как и любой другой истинный Путь, ведёт нас в неизвестность, а она предполагает ситуации, в которых прежние понятия (о Добре и Зле, к примеру) меняются. Следование Воле Бога или следуя указаниям Мастера неизбежно ведёт к выходу за пределы обусловленности и, иногда, морали.

Если вы хотите стать праведником, будьте праведным, если же вы хотите познать Истину, будьте готовы постоять на краю и заглянуть в бездну.

Воля Бога, да и Мастер помогут вам не упасть в неё, но получить опыт, который ценнее любых писаний.

Следование Воле делает вас противоречивыми. У дураков

всегда есть набор принципов, которых они держатся и через которые проявляется их мнимая дурацкая значимость.

У человека, следующего Пути, нет такой прекрасной возможности оставаться последовательным. Тот, кто приложит усилия, поймёт. Жизнь состоит из напряжения полярностей, плюса и минуса, мужского и женского. Жизнь как таковая есть взаимодействие противоречий.

Путь, приводящий к Истине, непоследователен. Очень мало на свете людей, которые, выполняя много лет одну и ту же технику, могут достичь. Чаще всего это идиоты, возмнившие себя достигшими.

Всё меняется, перемены – суть Бытия. Тот, кто следует Истине, следует переменам и вынужден отрицать ложь, бывшую вчера правдой.

Тот, кто слушает Сердце, не может быть последовательным, поскольку держаться за вчерашние утверждения – функция ума и счастье эго.

Мастер не может быть последовательным, работая с разными людьми. Сама его Работа вынуждает его создавать разные ситуации для разных людей.

Противоречие ученика заключается в желании изменить свою жизнь, но нежелании сдаться (измениться самому).

Самые забавные противоречия открываются в умах тех, кто встаёт на Путь и начинает осознавать их. К примеру, начинающий стремится любить людей, но полон гнева на соседей.

Что уж говорить о людях вне Пути? Я очень люблю наблюдать, как они молят Бога о взаимоисключающих вещах, как-то: «Господи, дай мне спокойную жизнь, а также увеличь мой бизнес и доходы», «Господи Боже, сделай меня просветлённым и дай мне сексуальную силу, чтобы я мог удовлетворить всех трёх моих последовательниц». Ну и так далее.

Отбросьте желание последовательного и простого Пути и примите жизнь и себя во всём многообразии противоречий.

О РАЗОЧАРОВАНИИ

У каждого, кто участвует в Работе, наступает момент, когда весь пройденный Путь, все приложенные усилия кажутся бессмысленными и тщетными. Когда нет больше сил бить в одну точку, когда возвращается отступивший было страх, гнев и становится больно. Повсюду тупики и выхода нет. Не хочется видеть ни товарищей по группе, ни Мастера (если его вообще можно так назвать).

У начинающих такие приступы разочарования в индивидуальной работе – следствие сильного желания вначале. Шок от знакомства со своим истинным состоянием, открытие механизмов своих психоэмоциональных реакций могут вызвать отторжение и печаль. Разочарование усиливается по мере понимания того, как трудно всё изменить. Желание бросить Работу в эту минуту столь сильно, что многие так и делают. По счастью, остыв, и увидев, что других вариантов нет, некоторые возвращаются. Не все.

Разочарование приходит также и к тем, кто ищет и не находит – подходящих техник, своего Пути или Мастера. Запутавшись в обилии предложений и лжи, искатель сдаётся и бросает поиск.

Разочарование – признак усталости. Энергия вычерпывается, Работа требует сверхусилия, вы вкладываетесь, результат не соответствует ожиданиям, вы разочарованы.

Другой вариант – вы бьётесь, бьётесь над слоем подавленности, пытаетесь увидеть и пройти за табу, не выходит – хочется всё бросить.

Или у вас всё хорошо, ровный период, состояние эмоционального дискомфорта преодолено, но вдруг случается что-то, выбивающее вас из колеи, и всё возвращается.

Мастер, с целью вынудить ученика к действию, может создать давление, которое будет ощущаться невыносимым, и наступает разочарование.

Тот, кто ищет, ищет себя. Всё, что происходит с учеником, становится материалом для Работы. Разочарование – не исключение.

Если отождествиться с этим состоянием, то нужно всё бросать.

Если наблюдать своё разочарование, печаль и связанные с ними желания, можно увидеть, в чём была ловушка, и понять, как избежать её в будущем. Через это наблюдение можно осознать свои ожидания и понять, где ваше место. И то, и другое поможет в индивидуальной работе и избавит вас от разочарованности.

А иногда нужно просто отдохнуть и выспаться, протрезвиться, сменить впечатления, в общем, набраться сил.

И после этого – за работу!

БЛАГОДАРНОСТЬ

Ошо утверждал, что благодарность – единственное истинно религиозное чувство.

Благодарность возникает из наполненности, когда вы переполнены блаженством, счастьем, полностью удовлетворены. Если внутри вас имеется незавершенность, неудовлетворенность, то благодарность поверхностна, она не искренняя, она часть договора. В современном мире благодарность сведена к деньгам (как и всё остальное). «Нужно отблагодарить человека» – и достается конверт с деньгами. Бывает, что благодарность выражается для того, чтобы не портить отношения и в дальнейшем продолжать получать. Пример: человек болеет и стеснен в средствах (по крайней мере, их меньше, чем ему хотелось бы) и получает помощь в своей ситуации, помощь бескорыстную. Это уязвлено, благодарность будет ядовитой, вынужденной, зависимой, уродливой.

Если есть зависимость, входит страх. Когда благодарность завязана на страхе, что без неё вы не получите вновь того, что вам нужно, возникает заискивающая благодарность.

Истинная благодарность не обусловлена. Она исходит не от страха, а от изобилия. Это не ситуация: я тебя благодарю, а

ты готовишь мне место в раю; она другая. Она как ливень: спонтанна, естественна, глубока, беспричинна. Она становится качеством бытия – ваши предшествующие жалобы на небеса теряют смысл. Благо дарить.

Когда вдруг вы осознаёте, что то, что у вас в руках – бесценные дары (пусть вы и не успели ими пользоваться), когда вы осознаёте, что созданы для блаженства, а не для страданий, слезы благодарности сами выступают на глазах. Благодарность – религиозное чувство. Благодарность – сама по себе практика. И вознаграждение дарящему – то, что он может дарить, то, что его переполняет.

На практике ищущие вначале не чувствуют благодарности. То, что они чувствуют (даже если они думают, что чувствуют благодарность) является проявлением обусловленности: со мной работают, мне уделяют время, энергию, значит, я должен быть благодарен.

Эта благодарность от ума. Во многих системах людей приучают к пожертвованиям – с одной стороны, прививая им непривязанность и щедрость, с другой стороны, – позволяя тренировать благодарность, однако обычно это механические действия.

Только когда человек начинает понимать, из какого психодерма его вытащили (иногда – какой ценой), когда он видит разницу между тем, кем он являлся и кем является сейчас – ясно видит эту разницу – могут возникнуть проблески благодарности. В этот момент человек становится готов к осознанной работе. Первое проявление благодарности – желание помочь таким, каким ты был сам недавно. Попробовав, ты понимаешь сложность всей этой работы. Тогда возникает второе проявление – благодарность к Мастеру. Появляется желание помочь ему в его Работе. Варианты помощи многообразны и зависят от ситуаций. Ты чувствуешь, что долг огромен, и что не отдай, всё слишком мелко. Работая

дальше, ты осознаешь, что Мастер – проводник, что не он источник всего, и наступает третья стадия – благодарность Всевышнему. Когда эта благодарность достигает своего пика, – приходит четвертая стадия – просто благодарность, ты становишься благодарностью, ты изливаешься без причин. Это и есть *благо дать*.

О ПРИНЦИПАХ, ПО КОТОРЫМ СУЩЕСТВУЕТ МИР И ПРОВОДИТСЯ РАБОТА

Как известно, всё течет и изменяется, и все знают, что нельзя войти дважды в одну реку. Все знают об этом, но мало кто помнит, и, увидев снова реку, виденную вчера, воспринимают её как вчерашнюю, постоянную, неизменную.

Поскольку ум живёт тем, что знает, он не воспринимает новый день, как новый. Человек, просыпаясь утром, видит вокруг себя прежнюю обстановку, прежних людей, и, просыпаясь, его ум сразу загружает программу самоидентификации, а из неё следует, как нужно себя вести в обществе и какие выпали на сегодня дела.

Постоянство вещей и мира принято называть стабильностью, и многие считают это состояние величайшим благом.

Благодаря призме ума, наши органы чувств можно в определенной мере называть бесчувственными.

С другой стороны, тепло – всегда тепло, а холод – всегда холод, но наше восприятие одной и той же температуры на улице будет разным – соответственно состоянию наших внутренних энергий и индивидуальности. Изменится состояние – изменится восприятие.

Начиная медитировать, бессознательный человек будет

сталкиваться с одной и той же ситуацией своего напряженного, скачущего ума и неудобствами в теле. По мере роста осознанности ситуация станет меняться. Если вам удастся пройти по этому пути несколько дальше начала, вы станете осознавать, что ваше состояние в каждой медитации разное. Эти состояния могут быть похожими, но никогда одинаковыми. Вы начнёте видеть, что вы, ваши энергии, энергия Бытия каждый день другие. Поэтому во время свидетельства осознанно вы станете чувствовать эти тонкие, а иногда не очень, различия.

Постоянное свидетельство позволит вам наблюдать неоднократные перемены в состоянии ваших энергий в течение дня.

Если же контроль ума остаётся сильным, то ощущения в медитациях и упражнениях будут стабильными и одинаковыми – некоторая успокоенность и расслабление. Если результаты ваших медитаций стабильны – это не признак мастерства, а скорее, признак застоя и отсутствия роста.

Весь смысл Пути – прийти в гармонию с Творением, перестать быть отделённым от Него. Это значит стать чувствительным и двигаться вместе с его энергией, которая постоянно меняется, обновляется.

С возрастом меняетесь и вы. Работа, подходившая вам в молодости, может повредить, нарушить естественный поток энергии спустя 20 лет.

Всё Бытие состоит из перемен. Ум любит стабильность и живёт привязанностями.

Тот, кто делает одну технику всю жизнь, может быть и молодец, но весь опыт нашей Работы утверждает, что он, видимо, выбрал долгий Путь.

Всё меняется, должна меняться и ваша Работа, это естественно.

Не цепляйтесь за одну полюбившуюся технику, не дуйтесь на Мастера, когда он перестаёт проводить работу с группой в

той форме, к которой все привыкли. Это необходимость. Одна техника и один метод дают вам один опыт, другие – другой.

Всё, имеющее начало, имеет конец. Любой этап Работы подчиняется этому закону. Помните об этом и не откладывайте на завтра – завтра Работа может измениться, а вы окажетесь не готовы к ней в новой форме, и упустите в очередной раз. А другого раза, как известно, может и не быть.

О НЕИЗБЕЖНЫХ ОШИБКАХ

На духовном Пути ошибки и попадания в тупики неизбежны. Искатель всё время заходит на новую, неизведанную территорию, где старые правила перестают работать, и только осознанность остаётся единственным мерилom действия. Это хорошо, ведь сама ситуация вынуждает искателя быть осознанным и даёт понимание того, что то, что было актуально вчера, не будет актуальным вечно. Те, кто не могут в этой ситуации оставаться осознанными или не готовы расстаться с привычными ритуалами и понятиями, падают в бессознательное состояние и откатываются назад; иногда уходят совсем.

Существуют и ошибки от ума, от привычек и прочее. Они проявляются на разных стадиях Пути по-разному, но мы попытаемся рассмотреть наиболее распространенные ошибки в начале работы.

1. Спешка

Незрелый ум (да и зрелый тоже) склонен к суете и торопливости. Желание стать просветлённым (особенным) гонит бедного искателя, ему нужны быстрые результаты, открытие третьего глаза и тому подобные достижения.

Спешка – проекция внешней жизни на внутреннюю. Те, кто торопятся, чаще других упускают возможность, потому что упускают текущий момент. Они всегда в будущем, там, где должно свершиться обещанное.

Спешка может подстёгиваться страхом не успеть реализоваться, потому что смерть близка, может наступить в любой момент.

Ум не терпит незавершенности и толкает искателя – поспеши, достигай Просветления, и давай займемся чем-нибудь другим! Спешка создает напряжение, нарушающее естественный ход вещей, поэтому те, кто не может её отбросить, страдают откатами в виде приступов депрессии и апатии.

2. *Откладывание* – привычка никогда ничего не делать сразу. С одной стороны, – следствие сопротивления методам родительского воспитания, с другой, – следствие неопределенности приоритетов. Это значит, что желание что-то изменить в себе не оформлено, не сформировано до конца и уступает по силе другим желаниям. В таких случаях возможность узнать или получить полезный опыт приносятся в жертву, например, буйной вечеринке. В этих случаях люди бестолково ходят вокруг да около, никогда, по сути, не попадая на Путь.

3. *Избегание* – нежелание решать имеющиеся или вновь возникающие проблемы собственного бытия, страх перемен, страх изменения привычного, пусть не совсем удавшегося образа жизни. Присутствует классическое расщепление – одна часть личности хочет измениться или что-то изменить, другая сопротивляется и сбегает при первой опасности реальных перемен.

В этом случае человек работает до того момента, когда перемены станут неизбежными, а потом сбегает, назад к старому, доброму. Он не переходит черту, после которой к прошлому не вернуться, он не проходит точку невозврата, не

пройдя которую, невозможно встать на Путь. Он пытается сохранить то, что есть, теряя то, что может быть.

4. Переоценка значимости собственного опыта

Некоторые люди, легко поддающиеся желаниям и склонные к фантазированию, способны преувеличить любую ситуацию собственной жизни.

Не успеет кто-нибудь рассказать им о каком-то переживании, как оно у них есть. Читая труды Мастеров, они находят, что и сами давно думали и действовали также и даже где-то более глубоко.

Значима для них любая собственная ситуация, страдание ли это, наслаждение или рост осознанности. Всё это плод развитого эгоизма.

Их эгоизм вкупе с воображаемыми заслугами создаёт им чувство исключительности, отчего они никогда не могут участвовать в групповой работе. И Путь их чаще всего лежит в их фантазиях.

5. Буквализм и символизм

Пытаются понять умом, не зная, что такое переживание и опыт.

Буквалисты пытаются понять каждую букву указаний и священных текстов, ползая по словам, как букашки по травинкам, находя то, чего в сказанном никогда не было, и упуская то, что там есть.

Символисты ищут абстрактное и обобщенное там, где следует понимать буквально. Они находят отсылки к мифам и архетипам в простейших вещах, которые, выполни они их, принесли бы им реальный опыт.

Привязывание к словам или обобщениям - два вида одной и той же слепоты.

6. *Доверие своему восприятию* – самая частая ошибка вначале. Человек, пришедший учиться, считает, что может оценивать материал и работу, с которой сталкивается. Воспри-

нимая всё через кривое зеркало собственного обусловленного ума, новоиспечённому искателю кажется, что он может знать что-то, позволяющее ему судить. Вот они, плоды всеобщего среднего образования! Каждый дебил теперь знает, как должен вести себя настоящий святой человек.

Тот, кто хочет преодолеть собственный идиотизм и ясность суждений, должен каждую минуту помнить, что он *не может* объективно воспринимать ни себя, ни окружающий мир. Любая реакция, светлая мысль должны восприниматься критически, с учётом того, что это пляска эго. Критическое отношение к деятельности собственного ума помогает разотождествиться с ним и увидеть в себе то, в чём мы пытаемся обмануть других и пытаемся убедить себя.

Критическое отношение ко всем собственным реакциям – залог успеха в работе. По крайней мере, тогда долго дуться на слова Мастера не получится.

7. *Вера* – проявление детской надежды на взрослых родителей, которые знают всё. Вера избавляет от необходимости собственного поиска. Вера заменяет переживание. Вера, в конце концов, отупляет.

Всё, что вам говорится, должно быть проверено на опыте – собственном. Если Мастер говорит то, что есть, вы получите подтверждение. Если он врёт, ваш опыт это опровергнет.

Если вы получите подтверждение, ваше доверие Мастеру станет глубже, связь интимней. Если вы не готовы проверить его слова, проверьте их, когда станете готовы.

Вера – путь слепцов, никуда не ведущий.

Не верьте слепо ничему в этой книге. Убедитесь на собственном опыте.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

КАК ЖЕЛАТЬ ПРОСВЕТЛЕНИЯ И НЕ БЕСПОКОИТЬСЯ
ИЗ-ЗА ЭТОГО

Желание просветления – частый источник беспокойства, возникающий у людей, склонных к духовному поиску.

Известно, что желание, которое не реализуется сразу же, создает напряжение, а необходимость завершить его вызывает беспокойство. Желание, подобно дрожи, приводит ум в возбуждение, и он, и до того беспокойный, становится одержимым. Желание просветления вдвойне чуждо тем, что через него человек стремится достигнуть состояния без желаний. Как, например, в прошлом веке с помощью гонки вооружений пытались добиться всеобщего разоружения.

Тот, кто желает просветления, обычно, не может точно сформулировать, чего он желает, так как что такое просветление никому не понятно, кроме тех, кто объявил себя просветленными и теперь всё время улыбается.

Желание просветления в 100% случаев выражает собой желание раз и навсегда решить все свои проблемы, возникшие в прошлом, имеющиеся в настоящем и ожидаемые в будущем. К примеру, человек, боящийся смерти, ищет просветления потому, что оно как бы обещает бессмертие. Другой, страдающий от комплекса неполноценности и собственной заурядно-

сти, хочет стать просветленным, чтобы доказать всем свою необычность и величие. Третий, которому скучно, ищет необычных впечатлений и так называемого мистического опыта с целью разнообразить свою жизнь. Кто-то хочет избавиться от боли, кто-то от страха, кто-то от тоски; кто-то хочет стать равным Богу. В любом случае просветление является для них некой новой формой алкоголя или наркотика, позволяющей избавиться от страданий и обрести блаженство.

Ложные стремления, лежащие в основе желания просветления, не могут не привести к таким же ложным результатам: и вот один попадает в секту, второй принимает оргазм за сатори, третий называет собственную безалаберность и сексуальную алчность свободой и любовью, но, как ясно из названия, все эти вопросы в данной главе мы разбирать не будем.

Нас интересует, как быть, если желание просветления уже возникло, пути достижения его туманны, а спокойствие потеряно. Жить без просветления уже невозможно, достигнуть его, кажется, тоже невозможно. Сдаться – значит остаться неудачником. Из этой ситуации есть несколько выходов.

Неправильные выходы:

1ый вариант. Убедившись, что все вокруг глупее вас, объявить себя просветленным и врать себе и всем о своем духовном опыте, а также о любви и медитации.

2ой вариант. Связаться с лжемастером из первого пункта. И вы будете убаюкивать его своим поклонением, а он будет утешать ваше беспокойство сказками о любви и о вашем очевидном духовном росте.

3ий вариант. Убедить себя, что всё нормально, подавить беспокойство, вступить в группу единомышленников, выполнять оздоровительные техники и сделать поиск просветления умозрительным; заниматься бесконечным обсуждением духовных путей, сбрасывая напряжение желания через болтовню.

дый вариант. Впав в закономерную депрессию и подчинившись закону маятника, бросить все занятия, стать атеистом или разоблачителем шарлатанов от религии. Другими словами, направить энергию в обратную сторону.

Печальным следствием разрешения ситуации желания через объявление себя просветленным является то, что 90% просветленных совсем не просветлены. Отсутствие собственного опыта вынуждает их спрятаться за то, что они читали или слышали от возможно таких же, как и они "мастеров", и их поучения становятся такими же расхожими штампами о любви, блаженстве и наполнены всякой чушью о Боге. Люди, компенсирующие своё желание просветлеть вторым способом, пытаются учиться у этих "мастеров" и возникает ситуация, когда слепой ведет слепого.

Каков же другой выход?

Единственным средством к разрешению этой проблемы является искренность. Искренность, в первую очередь обращенная на исследование своих мотивов желания просветления. И первым шагом к достижению такой искренности должно стать избавление от лжи. Следует перестать лгать себе, лгать окружающим, сделаться нетерпимым к любой лжи в себе. Поскольку в основе эго лежит ложь, то не осознаваемой лжи в каждом из нас удивительно много. Удивительным это оказывается тогда, когда человек начинает терпеливо, пристально и, насколько для него это возможно, правдиво и объективно исследовать свои внешние и внутренние проявления. Именно это исследование позволяет в конечном итоге избавиться от лжи, разобраться в своих мотивах и не попасть в вышеописанные ситуации.

Поняв, зачем нам нужно просветление, мы можем иногда решить проблему более простым и эффективным способом.

Пример: человек подавляет сексуальное желание, но не видит этого. Он читает книгу о тантре и переносит своё

желание обильного, многократного секса на то, что ему очень хотелось бы идти по духовному пути тантры. Если человек искренне посмотрит на свое желание, то он поймет, что в тантре его привлекает возможность обойти свой внутренний запрет на занятие сексом и хоть как-то реабилитировать и приукрасить своё половое влечение. Увидев это, человек может поработать со своей подавленностью и позволить себе удовлетворить свои сексуальные фантазии, не припутывая к ним духовный поиск и не мучая и без того измученного мастера.

Прямой и ясный взгляд на свои мотивы и побуждения крайне полезен в любых ситуациях, а не только в поисках просветления. Но если вдруг окажется, что ваша неудовлетворенность всем, что вы имеете, не может быть удовлетворена ничем в этом мире, тогда вы обрели проклятье и благословение.

Проклятьем я называю это состояние потому, что духовная жажда, в которую переходит желание просветления, очень мучительна, и боль одиночества бывает порой невыносима, благословением же я называю это состояние потому, что именно сильная, ощущаемая почти физически, духовная жажда приведет вас к Источнику, который ее утолит. И тогда, возможно, вы точно узнаете, что такое Просветление.

А беспокойство – это дурацкая трата энергии, поэтому, какой бы вариант вы для себя ни выбрали, не беспокойтесь о нём, а лучше займитесь чем-нибудь полезным для себя или для нашей необъятной Родины.