

НАУКА ДУХОВНОГО РОСТА

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ I - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

ГЛАВА I	
ГРАНИ ОСОЗНАНИЯ	3
ГЛАВА II	
КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ	33
СУТЬ СТРАДАНИЯ	52
ЖЕЛАНИЕ И СТРАХ	56
ГЛАВА III	
КАК РАБОТАТЬ СО СТРАХОМ И ЖЕЛАНИЕМ	59
ГЛАВА IV	
НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ	75
О НЕЖЕЛАНИИ НАПРЯГАТЬСЯ	86

ЧАСТЬ II - ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ

ГЛАВА I	
ВЕРА И ЗНАНИЕ	95
ГЛАВА II	
БЕЗДНЫ	111
ГЛАВА III	
РЕАЛИЗАЦИЯ	129
ГЛАВА IV	
САМОПОЗНАНИЕ	143
ГЛАВА V	
СВОБОДА ВЫБОРА	159
ГЛАВА VI	
ДУХОВНЫЙ РОСТ	171
БЕЗУПРЕЧНОСТЬ ИСКАТЕЛЯ	188

ГЛАВА VII

СВЕТЛЫЕ ИДЕИ	193
МОТИВАЦИЯ	202
О НЕДОСТАТОЧНОМ УСИЛИИ	208
ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ	212

ЧАСТЬ I - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

ГЛАВА I

ГРАНИ ОСОЗНАНИЯ

Существуют разные точки зрения на процесс духовного преобразования. В том, что касается осознания себя, есть две конфликтующие точки зрения. Одна из них заключается в том, что *полное самоосознание происходит внезапно, как взрыв, и приводит к так называемому просветлению*. Так, например, подходят к этому вопросу в дзен. Соответственно своей теории пробуждения они и работают, используя техники подготовки к тому моменту, когда Мастер создаёт ситуацию, в которой ученик моментально сделается «просветлённым».

Наряду с этим существует и другой подход, где *пробуждение рассматривается как поступательный процесс, растянутый на годы*. В практике такого рода ученик постоянно стремится быть осознанным в любой ситуации и в любом действии. Первый подход требует наличия Мастера и проживания в монастыре, чтобы быть доступным для общения с ним в любой момент. Во

втором присутствие Мастера не является обязательным условием — ученик вполне может работать самостоятельно, используя для самоосознания ситуации, преподносимые ему жизнью.

Преимущества второго подхода в условиях современной жизни очевидны. Действительно, в ситуации, когда человек не может позволить себе оставить работу и семью, методы постепенного взращивания осознанности оставляют ему хоть какую-то надежду на изменение собственного бытия. Иначе современные люди обречены на пожизненное довольно жалкое существование, в котором одна механическая эмоциональная реакция сменяет другую и источником страданий оказывается не внутреннее состояние человека, а нехватка денег. Тогда для людей не останется иного выхода, кроме бесконечного лечения у психотерапевтов и психиатров.

Я не люблю слово «просветление». Благодаря всем видам проходимцев от духовности оно потеряло свой первоначальный смысл. И чем больше я вижу «просветлённых мастеров», тем меньше мне хочется говорить о просветлении. Как понятие оно стало слишком искажённым и, если угодно, *мутным*, поэтому, не желая бороться с теми, кто считает себя просветлённым, я стараюсь его не употреблять. Тем не менее понятие *постепенного* просветления возникло не вчера, задолго до того, как просветление превратилось в предмет потребления и торговли. И в этой концепции, естественно, можно различать некоторые этапы, закономерности.

Рост осознанности может проявляться по-разному.

Но, так или иначе, он ощущается как увеличение присутствия в себе, некой центрированности, которая неизменна в сравнении с постоянно меняющейся периферией.

Другими словами, степень отождествлённости с телом, эмоциями или мыслями есть показатель осознанности человека.

Все люди отождествлены со своим телом, и это понятно, ведь именно благодаря ему они существуют на данном уровне Бытия. Тело – проводник для нашего сознания, и существование в нём есть единственный способ оставаться в этом мире. Чувствовать и осознавать своё тело – это прекрасно, особенно тогда, когда оно полно энергии. Несколько иначе обстоит дело тогда, когда в нём нет энергии, зато ощущаются сплошные дискомфорт. Отожествляясь с этими дискомфортами и болезненными ощущениями, человек сталкивается с тем, что испытывать их неприятно; точнее, что он *не хочет* их чувствовать. То есть, не хочет их осознавать. Тогда он берёт обезболивающее, обращается к доктору или уходит от проблем в теле каким-нибудь привычным для себя образом.

Образуется парадокс – чем осознанней становится человек, тем сильнее и лучше он чувствует свои проблемы в теле, если они есть. Стараясь избежать их, он фактически отказывается от осознанности. А желание не испытывать боли и страх смерти приколачивают человека к своему телу прочнее, чем Иисус был приколот к кресту.

Люди, привязанные к телу, привязываются ко всему, что с ним связано. Как обеспечить себе хорошее самочувствие? Как жить долго? Как не болеть? Эти вопросы становятся актуальными и *занимают умы* миллионов людей. Отождествление с телом подчиняет себе все ресурсы человеческого существа. В общем, эти вопросы могут даже выглядеть очень важными, если принять как данность то, что тело эта наша единственная и окончательная реальность. Такой подход свойственен людям – очень часто они заботятся о сохранности внешнего вида книги больше, чем о понимании её содержания. Поэтому они беспокоятся о диетах, но не о состоянии энергий своего тела; они хотят дышать свежим воздухом, не заботясь о том, как они им дышат.

Когда тело становится самой важной составляющей в системе ценностей человека, то оно превращается в источник бесконечных забот. Спорт, здоровый образ жизни, подтяжки лица и, да, чуть не забыл, сексуальность вносят в жизнь человека много радости и печали. А желание сохранить жизнь в теле как можно дольше вносит огромное напряжение во всё, что касается жизни в нём.

Все проблемы в разных уровнях человеческих энергий связаны с напряжением. Пока человек жив, определённая степень напряжения всегда существует в его теле – это базовый тонус мышц и тонус автоматически работающих систем – кровеносной, пищеварительной и прочих.

Когда человек выполняет какую-нибудь работу, то следствием этого может стать возникновение зон напряжений в мышцах, которых не было до её начала. Если мышца работает динамически, то есть попеременно то сокращается, то расслабляется, то проблем не возникает – даже за секундный период расслабления она успевает восстанавливаться. Если же мышца работает статически, то есть она напряжена пусть не очень сильно, но долго, то тогда она как бы «забивается», и в ней образуются очаги уплотнений, нарушающих её возможности и сокращения, и расслабления. Это, например, происходит при работе за компьютером, когда внимание человека полностью

отождествлено с тем, что он видит на экране монитора, а тело забыто. Просидев в одной позе несколько часов, человек получает в награду ряд очагов напряжения в мышцах спины и шеи, которые в последующем смогут стать основой явления, которое в современной медицине обозначается термином «остеохондроз».

При этом те люди, чьё осознание тела невелико, а отождествление с внешними объектами сильное, не чувствуют этих напряжений до того момента, пока они не дадут о себе знать острой болью. Человек, осознающий своё тело, почувствует их значительно раньше и сможет предупредить такое развитие ситуации, просто изменив позу или самым банальным образом потянувшись. Даже короткое расслабление мышц, находящихся в статической нагрузке, позволяет им восстанавливаться и сохранять работоспособность.

Но это всё, как говорится, механика. Статические напряжения, получаемые человеком во время различных физических действий, дают в худшем случае проблемы с опорно-двигательным аппаратом – всякие там боли в спине и суставах. Другие, более тонкие напряжения приходят к нам с уровня эмоций и ума. Эти уровни и сами по себе тоньше физического тела, а поскольку именно оно живёт и действует в физическом мире, то вполне закономерно, что именно в теле отражается всё, что происходит с умом и эмоциями.

Наше эмоциональное тело устроено таким образом, что эмоция возникает в нём как реакция на мысли и желания, продуцируемые умом. Если эмоция не подавляется, то она через некоторое время исчерпывает свою энергию

и исчезает. Если же человек подавляет её, не желая того, чтобы окружающие заметили его чувства, то свободное течение энергии блокируется. Этот процесс напоминает засор водопроводной трубы – чем Íже становится её просвет, тем сильнее давление на стенки. Так и здесь – невыраженная эмоция создаёт давление в теле, проявляющееся в виде напряжения мышц в определённых зонах. То есть, если у человека нет подавленных эмоций, то у него отсутствуют напряжения, связанные с ними. Однако, в силу обстоятельств жизни в обществе, а также последствий воспитания каждый человек несёт в себе, по меньшей мере, подавленный страх. И чем его больше, тем больше отождествление с физическим телом.

После рождения человек учится управлять тем, что ему дано, – телом, потом умом и эмоциями. Он исследует их возможности и пытается применять их на практике. В том, что касается физического тела, то одним из первых знакомств становится знакомство с дискомфортом (холод, голод и т.д.), а потом уже с болью. Сначала боль имеет свои корни в физиологии – прорезывающиеся зубы, расстройства пищеварения и прочее. Затем следует опыт получения боли при падении или подзатыльнике. Так или иначе, страх физической боли закрепляется в бессознательном человека довольно рано. Можно говорить о том, что этот страх полезен в качестве ограничителя, способствующего самосохранению и выживанию человека, и так и есть. Но он же способствует фиксированию формулы «я боюсь боли и не хочу испытывать её ни при каких обстоятельствах». Во взрослом возрасте этот страх порождает множество других страхов, и становится источником постоянного фона напря-

жения, которое то спадает, то усиливается в зависимости от обстоятельств, в которых человек пребывает в данный момент.

Отождествление с этим страхом укрепляет отождествление с телом и наоборот. Образуется порочный круг, из которого бывает непросто выбраться. Материалистическая наука с её успехами в исследовании нейрофизиологии мозга довершила дело, объяснив почему и как думают люди, а космонавты доказали, что Бога нет. И у бедного человечества остаётся только два выхода, очевидных для ума: либо сделать целью своей жизни здоровье и долголетие (обычно этим почему-то озабочены правительства разных стран), либо сказать себе: «Жизнь коротка, плюнь на всё и наслаждайся».

Итак, страх, что телу будет причинён непоправимый вред, приводит к углублению отождествления с ним. А контроль этого страха создаёт напряжение, отражающееся на теле. Возникает замкнутый круг, где человек, прислушиваясь к своим ощущениям, питает эмоцию страха, а та в свою очередь заставляет его снова и снова обращать всё своё внимание на них. Это крайняя ситуация и она уже свидетельствует о наличии невроза, но так или иначе, в той или иной форме с ней сталкивается каждый. Страх, возникающий во время болезни или боли, взявшейся неизвестно откуда, известен любому человеку.

С каждым новым приступом страха отождествление сознания с телом становится всё крепче. Попытки осознавать себя прямо, как правило, терпят провал, поскольку страх отбрасывает внимание назад, в состояние отождествления. Дискомфорты, возникающие в теле на фоне подавления собственных энергий, убеждают человека в

том, что опасность для его жизни реальна. Лечение тела даёт эффект до первого эмоционального стресса, после которого все дискомфорта возвращаются. Подавление эмоций с помощью транквилизаторов даёт такой же временный эффект, поскольку через некоторое время происходит привыкание, и они перестают действовать, а бесконечно наращивать дозировку невозможно. Таким образом, воздействие на тело на уровне тела выглядит не очень эффективным способом решения проблем.

Многие люди пытаются уйти от напряжения с помощью прокачки мышц физическими нагрузками. Занятия йогой, фитнесом, бег трусцой, плавание в бассейне, бодибилдинг – вот через что люди надеются изменить своё состояние. И такой подход до определённой степени работает. Действительно, часть поверхностного напряжения, имеющегося в теле, уходит во время этих занятий. Однако глубокие мышечные напряжения никуда не деваются, иногда они начинают расти, когда «накачивают» именно зону их расположения. В конце концов, это отрицательно сказывается на организме, но довольно долго физические упражнения могут служить компенсацией внутреннего напряжения.

Немало людей используют алкоголь в качестве универсального обезболивающего и расслабляющего средства. Небольшие дозы его действительно способствуют расслаблению тела и снятию дискомфорта, в больших дозах он снимает эмоциональный контроль, и

люди изливают друг на друга гнев, печаль, тревогу, в общем, всё, что подавлено. Такая разгрузка бессознательного помогает им продолжать контролировать себя, но плохое самочувствие наутро и чувство самоосуждения отравляют весь процесс.

И физкультура и пьянство имеют свои положительные и отрицательные стороны, но в одном они сходятся – как средство компенсации человеческого напряжения они помогают лишь отчасти, создавая порой побочные, весьма значительные проблемы.

Зацикленность на теле, привязанность к нему, как к единственно возможному способу существования, лишает человека возможности осознания и наблюдения себя. Изменить это положение можно только с более высокого уровня. Поскольку сознание к этому моменту всё время с чем-нибудь отождествлено, единственным доступным инструментом становится ум. А ум является носителем идей, и только через идеи можно создать ситуацию, при которой появится возможность освободиться от привязанности к телу.

Ум управляет телом и прямо влияет на эмоции. Этим испокон веков пользовались политические и религиозные лидеры человечества. Идеи, вытекавшие из религиозных откровений или философских построений и научных открытий, всегда лежали в основе стремлений человечества.

В том, что касается изменения бытия отдельно взятого человека, дело обстоит точно также. Сначала

всегда идёт идея, а потом объясняются способы воплощения её в жизнь. Например, человеку говорят: «Не убий, не прелюбодействуй» и прочее. Или такое – будь приветлив и добр ко всем людям. Возможно, эти идеи есть выражение религиозного откровения, чьего-то мистического переживания, но человеку они достаются в виде сухого остатка, в виде прямых и конкретных указаний. Вдохновившись ими, он начинает действовать соответственно, но быстро сталкивается с сопротивлением своих желаний, своей низшей природы. При этом у него возникает выбор: то ли подавлять – и он подавляет, сколько может; либо грешить, т.е. возвращать чувство самоосуждения и собственной неполноценности. Эта дилемма неизбежно создаёт затруднение в уме, которое сопровождается подавлением эмоций и созданием напряжений в эмоциональном и физическом телах. Такая история случается с любым идеалом, который выбирает для себя человек. Однако, в том случае, когда преследуется конкретная осязаемая цель, это состояние стремления ума приводит к тому, что человек становится способен совершать сверхусилия для её достижения. В другом случае, когда человек пытается следовать идеальной модели поведения, что напоминает погоню за тенью, напряжение несоответствия идеи и реальности попросту бесполезно разрушает его.

Тем не менее, чтобы встать на путь разотождествления с телом, требуется обрести идею, обосновывающую возможность этого. Обычно используется история о вечной и бессмертной части человеческого существа, для которой тело является лишь временным пристани-

щем. Это верно, но является пустым звуком для того, у кого нет такого опыта. Отождествление бывает столь прочным, что человек не способен даже на секунду ощутить своё сознание как отдельную силу, как независимую ни от чего энергию. Но действие без цели невозможно, и принятие на веру некоторых утверждений необходимо для искателя, иначе его мотивация не будет иметь достаточной силы.

Многие искатели берут себе целью образ жизни какого-нибудь хорошего святого. Они читают его жизнеописание, оставленные им указания. Они делают его примером для себя и начинают поступать соответственно. Сравнивая своё состояние с тем, что они вообразили себе о состоянии святого, они испытывают желание измениться, стать ближе к идеалу. Подход ошибочен, никогда неизвестно, сколько в этих жизнеописаниях правды, а сколько вымысла, но с чего-то надо начинать. Поэтому я могу понять людей, копирующих Иисуса или Порфирия Иванова. Чего мне не понять никогда, так это почему очень многие искатели никогда не выходят за рамки копирования своих духовных учителей. Будда прекрасен, но есть ли смысл копировать его жизнь? Есть ли смысл в слепоте?

Имитаторы ограничены своим подходом к вопросу. Жизнь – это творчество, это ежедневная импровизация, это новая игра каждый день. Это новые возможности и

откровения каждый день; и это то, чего нет в подражании. Поэтому имитаторы утешаются степенью похожести на своего учителя, настоящие искатели ищут не утешение, но Истины. А она открывается как высшая степень реализации человека. И вот вопрос: можно ли достигнуть реализации, копируя поведение реализованного человека? В ряде традиций считается, что так и есть. Но опыт говорит о другом – за кем бы ни следовал человек, кому бы он не стремился подражать – всё это насыщает только его эго, то есть ум, и не приводит ни к каким серьёзным изменениям. Пока искатель не найдёт *себя*, не откроет тайну своего бытия, бесполезно пытаться пить как Гурджиев. Осознав свою природу, человек осознает связь с природой всего сущего.

Сложность данной ситуации заключается в том, что уму всегда нужен план действий. Этот план создаётся посредством взятия за образец поведения некоего человека, который общепризнанно достиг высокой степени духовного развития. «Поступай как он, и станешь таким же», – вот логика ума, и она имеет право на существование. Жизнь опрокидывает эти построения, но чтобы это осознать, иногда требуется очень много времени. Плюс в том, что напряжение желания стать таким же как Иисус позволяет человеку прикладывать и прикладывать усилия для изменения себя. Стремясь преодолеть существующий разрыв между своим бытием и воображаемым бытием Иисуса, искатель может поститься, молиться и совершать разного рода духовные подвиги. Просто приняв себя, как советуют некоторые мастера, он расслабится – это правда, но расслабление не есть цель духовного пути. Цель духовного поиска есть выход за пределы того себя, который существует сейчас.

Эта цель не может иметь приложения в *этом мире*. Поэтому духовный поиск бесполезен с точки зрения мирян. И поэтому выход за пределы себя есть выход за пределы мира, ведь начиная свой поиск, искатель сам является частью этого мира. А Бог не есть часть мира, совсем наоборот, мир это одно из частных проявлений Его Власти. Истина проявляет Себя здесь такими же частными случаями и частичными фрагментами. Вот почему стремление к полноте переживания Истины неизбежно влечёт искателя за пределы себя и этого мира. И именно поэтому её нельзя изложить на языке, созданном как средство описания мира.

Тем не менее её можно пережить. Однако трудно прийти к такому переживанию, копируя внешнее поведение некоего, пусть даже очень хорошего, человека. Тот, кто это понял, отказывается от следования идеалам и становится на единственно существующий путь – познания себя.

Познание себя невозможно без самонаблюдения, а самонаблюдение приводит к осознанию своих проблем, которые проявляются и в том, как человек поступает в повседневной жизни, и в напряжениях всех уровней.

Садясь медитировать, искатель сталкивается с тем, что его внутреннее напряжение не позволяет ему ни войти внутрь, ни даже спокойно сидеть. Поэтому многим кажется, что избавление от внутреннего напряжения, способность быть расслабленным и есть главная цель упражнений и медитаций. Не имея другого опыта, не смысла ничего в медитации и оставаясь бессознательными, эти искатели приравнивают блаженное состояние ненапряжённости к столь притягательному для всех «просветлению». Сделав своей целью расслабление, они превращают средство достижения Истины в метод психотерапии, упуская все другие возможности.

Так знание избранных, внедряемое в широкие массы, неизбежно упрощается и искажается, превращаясь в свою противоположность. Так свобода распространения информации приводит к размыванию и утрате Знания.

Любое напряжение имеет свою причину. Нередко источником напряжения в теле становится подавленная эмоция, а причиной подавления эмоций является неисполненное желание. За желаниями всегда стоят идеи, из которых состоит базисная программа ума.

Если заниматься только напряжениями тела, используя физические упражнения и разного рода лекарства, то достигаемое расслабление будет очень кратковременным. Если работать с телом и подавленными эмоциями, то расслабление станет глубже, но не будет совсем *глубоким*, потому что желания будут порождать все новые и новые волны эмоций. Если человек сумеет проработать все имеющиеся у него на данный момент желания, то ум подбросит ему новые, сформулированные на основе тех же идей. Таким образом полное избавление от напряжения возможно лишь тогда, когда человек избавится от своей обусловленности различными идеями и

начнет жить руководствуясь своей осознанностью и видением.

Поэтому, с каким бы конкретным напряжением не начал работать искатель, чтобы избавиться от него раз и навсегда ему необходимо пройти по этой цепочке до самого конца. Если он этого не сделает, то **корни проблемы** останутся у него внутри, и при соответствующих условиях ситуация напряжения, с которой он работал, вернётся во всей своей красе. К тому же нужно понимать, что избавляясь от одной из «светлых идей» нашего ума, мы, как правило, решаем сразу несколько внутренних проблем, возникших из-за неё.

Осознание тела ведёт к разотождествлению с ним. По мере того, как человек начинает *видеть* своё тело всё глубже и чувствовать всё лучше, его восприятие себя по отношению к телу меняется. Он прекрасно ощущает всё тело, однако, он не ощущает себя телом. Он чувствует связь с ним, но так же он чувствует, что одновременно находится и в теле, и вне его. По мере того, как осознанность человека растёт, меняется и это ощущение – чувство пребывания в теле, зависимости от него уменьшается, а ощущение иного измерения бытия, которое есть центр сознания, растёт. То же самое происходит на уровне эмоций и ума.

Чем больше разотождествление, тем меньше причин для того, чтобы напрягаться. Фактически отождествление создаёт напряжение, а разотождествление его устраняет. Тот, кто отождествляется с миром и его соблазнами, будет полон беспокойства, тот, кто живёт в мире как свидетель, останется спокойным, чтобы не произошло.

Отождествление всегда имеет границы, не выходящие за пределы того предмета, с которым соединено человеческое внимание; разотождествление – это выход за пределы. Осознавая себя и разотождествляясь в процессе осознания, человек рано или поздно выходит за пределы себя. Физическое тело, представлявшееся ранее единственной формой существования в мире, становится всего лишь одним из уровней бытия, имеющим свою далеко не самую большую ценность. Ум со всеми его бедами, ожиданиями хорошего или плохого остаётся внизу и не имеет более власти над человеком. То «я», которое сформировалось как результат совместного функционирования трёх низших тел, в момент выхода за пределы перестаёт быть актуальным.

Разотождествление с собой переносит сознание от периферии к центру. Тогда всё, что казалось важным и необходимым для существования в отождествлении с низшими телами, меняет свой смысл. Тогда человек сознательно живёт на нескольких планах бытия одновременно. И именно тогда он может полностью реализовать свой потенциал.

ГЛАВА II

**КОМПЛЕКС
НЕПОЛНОЦЕННОСТИ**

Чувство собственной ущербности приобретается человеком в детском возрасте и возникает как следствие *отношения* к нему со стороны взрослых. Всем родителям хочется, чтобы их чадо было красивым, смышлёным и ловким, чтобы всё понимало и слушалось приказаний. Желательно, чтобы оно сразу рождалось дрессированным. Но дети не следуют ожиданиям родителей. Они неуклюжие, непонятливые и всё время норовят высказывать какие-то свои, нелепые желания. Поэтому гнев, который возникает у родителей в ответ на это, вполне закономерен; к тому же надо на ком-нибудь выместить злобу за то, что в жизни всё идёт не как хотелось бы.

Ребёнок беззащитен и ему нечем ответить на унижения, которым в разной форме он, так или иначе, подвергается. Он ошибается и слышит упрёки, он пытается делать то, что ему сейчас хочется и его за это наказывают. Распространённые у нас принципы воспитания (бессознательно передающиеся из поколения в поколе-

ние) *неотъемлемо* несут в себе систему унижения воспитуемого. В ещё большей степени она представлена в детсадах и школах. Поэтому каждый, кого воспитывали «с любовью», будет иметь в себе элементы комплекса неполноценности.

Комплекс, по определению, состоит из ряда элементов. У кого-то он, в основном, станет проявляться страхом ошибки, у кого-то чувством своей никчёмности и бесполезности, а кто-то постоянно будет натекать на ощущение собственного уродства, поднимающегося из самых глубин подсознания. Комплекс неполноценности — всегда конфликт между желанием быть не хуже (лучше всех) и ощущением того, что это невозможно. В корне своём такое ощущение есть ложь, оно следствие внушения, полученного в детстве, и закреплённое опытом мелких неудач, сопутствующих детской жизни и приспособлению к ней. Однако для многих людей ощущение собственной ущербности является единственной реальностью, в которой им приходится существовать. И, чтобы избавиться от преследующего их чувства неполноценности, они должны что-то делать, то есть компенсироваться. А поскольку убеждение в своей никчёмности прошло к ним извне, со словами взрослых, то и компенсация требуется внешняя, рассчитанная на возможных критиков, то есть на окружающих людей. Кажется, что если удастся убедить их в своей полноценности, то чувство неполноценности исчезнет само собой. Другими словами, все, что делает человек, стремясь освободиться от ощущения ущербности, рассчитано на поднятие оценки себя окружающими. Или, как теперь

говорят, на повышение собственного рейтинга. И поэтому любая попытка скомпенсироваться приводит к зависимости от того, кто должен оценить, удалась она или нет. Женщине важно слышать, что она хорошо выглядит, а мужчине необходимо узнать, насколько сегодня он был хорош в постели. В конце концов, зависимость от мнения близких и далёких становится настолько сильной, что ничего, кроме гнева на них, у человека не остаётся. Он внутренне проклинает людей, продолжая прикладывать усилия к тому, чтобы снискать их одобрение. Пытаясь как-то разрешить эту проблему, человек может удариться в другую крайность, демонстративно игнорируя мнение окружающих и называя их идиотами, однако такое поведение не означает того, что их слова не ранят его сердца.

Внешняя компенсация становится успешной в том случае, когда человеку удаётся каким-либо образом реализовать себя. Будь то работа, творчество или даже более-менее благополучная личная жизнь, через них человеку становятся доступными переживания удовлетворения и наполненности. Что же происходит в таких случаях? А вот что — человек, занимаясь тем, что ему нравится, стремясь добиться успеха в своём деле, *превозмогает* себя, через усилие, преодолевая неуверенность и страх. Когда он, приложив усилия, получает желаемый результат — то этот опыт уравнивает предыдущий, тот, что служил источником неуверенности в себе. Преодолевая себя, человек учится тому, что страх и неуверенность не хозяева положения; он узнаёт, что не боги горшки обжигают, и что вокруг такие же люди как и он, а не супермены с железными нервами. Он становится способен воспринимать себя и людей иначе, без постоян-

ного желания доказать им свою силу и полноценность, фактически он может наконец расслабиться.

Обретение опыта побед над собой и обстоятельствами является очень ценным для человека, испытывающего ощущение своей неполноценности. Он вырастает из детских представлений о себе и освобождается от внушённых ему представлений о своей бесполезности. Он почти полностью скомпенсирован. Но только почти. Внешняя компенсация никогда не может быть полной — по самой своей природе. Да, человек делается более удовлетворённым и спокойным в сравнении с другими, себе подобными. Однако, в любой момент одно неверное слово, оброненное кем-нибудь в незначительном разговоре, может вызвать реакцию компенсации — и человек станет рассказывать какие у него способные дети, куда он ездил в отпуск и за сколько тысяч построил баню на своей даче...

Какого бы внешнего успеха не добился человек, ему не изжить ощущения, что он никто. Это ощущение, как тень, сопровождает каждое его действие. И осознание неминуемости смерти не даёт укрепить эго таким образом, чтобы чувствовать себя сильным и уверенным. Можно, конечно, забыть о смерти и пытаться преодолеть ощущение своей никчемности, обретая власть над окружающими, но первый же приступ стенокардии расставит всё по своим местам.

Поэтому те, кто добились успеха и, казалось бы, скомпенсировались, пусть и чувствуют себя лучше нескомпенсированных, столь же уязвимы для чувства ущербности

— просто должна сложиться соответствующая ситуация. Причина лежит в них самих: они не знают себя, зато программа, вложенная в умы родителями, всё время указывает им на то, что они были, есть, и будут уродами.

Ребёнок — самое несчастное существо на белом свете. Его желания очень сильны и мучительны если их не удовлетворять; в то же время у ребёнка нет никаких инструментов, кроме слёз и хныканья, для их удовлетворения. Кроме этого, он вынужден во всём подчиняться родителям и воспитателям; здесь у него нет даже иллюзии возможного выбора. Ему непонятны мотивы поведения взрослых, он вынужден приспосабливаться к их не вполне предсказуемому поведению. Чувствуя себя неуверенно, и получая внушения о своей никчёмности, малыш имеет очень мало средств для компенсации чувства ущербности. А попросту говоря, только одно. Имя ему — *враньё*.

Дети врут не только для того, чтобы избежать наказания. Гораздо чаще они врут друг другу, чтобы выглядеть значительнее, то есть с целью компенсации. Кто-то вырастает из этого, кто-то нет. И тогда взрослый с виду человек рассказывает о себе небылицы, заливаясь как соловей.

Компенсация через враньё о себе — абсолютно детская реакция, подчёркивающая психологическую незрелость человека. Часто во взрослом возрасте она принимает форму **вежливого вранья** — когда человек, чтобы не портить беседу, говорит что, да, он читал эту книгу, видел этот фильм, знает об этой теории и т.д., и т.п. Это мелкая ложь, но она возникает из того же желания — выглядеть лучше в глазах окружающих. Ну а когда человек сам распространяет о себе небылицы (или просто чуть-чуть приукрашивает образ себя), тогда дело совсем плохо.

Поэтому начинать надо с вранья. Если вы не страдаете этой привычкой — отлично, одной проблемой меньше. Если же стереотип детской лжи прочно укоренился в вашем уме — с ним нужно работать. Для начала надо просто обрывать себя сразу же, как вы осознали, что начали врать. Привычка это всего лишь привычка, если перестать ей потакать, она быстро теряет свою силу. Не следует бояться говорить правду о себе — никто не может знать и разбираться во всём, к тому же надо понять, что все мы не хуже и не лучше друг друга, все мы находимся в одной лодке.

Неуверенные люди несут в своём уме иллюзию, что все остальные прекрасно ориентируются в жизненных обстоятельствах и всегда знают как правильно поступить. На самом деле практика показывает обратное. Лица людей подобны витринам магазинов — на них выставляется именно то, что должен увидеть покупатель — то есть самое лучшее. А тухлятина бережно прячется внутри, среди прочих продуктов. Неуверенные люди очень часто

проецируют наружу агрессию, в качестве формы защиты; также я не раз убеждался в том, что тот, кто всем своим видом демонстрирует уверенность в себе, на самом деле постоянно подавляет страх.

Поэтому надо перестать смотреть на окружающих. Очень редко у них вывеска соответствует содержанию. И надо перестать сравнивать себя с ними. В высказывании: «всё познаётся в сравнении» есть доля истины. Но для неуверенного человека сравнение себя с окружающими становится настоящим проклятием. И поскольку на людях все более-менее контролируют себя — начинает казаться, что внутренний хаос только ваша личная беда, вам хочется стать таким же уравновешенным как окружающие, и тогда приходит зависть и гнев.

Сравнение себя с другими неизбежно толкает человека на пути компенсации через накопление материальных благ. Больше денег, лучше должность, очки от Гуччи и тому подобное, становятся центром внешнего бытия человека. Причём желания передаются как инфекция. «Вы слышали, вышел новый фильм, бюджет сто миллионов, потрясающий сюжет и спецэффекты...» Вы не слышали, но уже заинтересовались. «Вы знаете, в этом сезоне будут модными фиолетовый и розовый цвета...»

Вы уже понимаете, что придётся менять гардероб. Реклама и мнения знакомых создают поле для временной, но бесконечной внешней компенсации.

По закону маятника часть людей уходит от материального к духовному, компенсируясь через некую избранность, возвышенность и отречённость. Как

правило, если целью такого ухода является всего лишь компенсация, то ничего более не достигается.

«Не судите, да не судимы будете», – сказал кто-то из древних, и, кажется, что изречение направлено вовне, на приструнение тех, кто компенсируется за счёт обсуждения недостатков окружающих. Но, наверное, в нём есть и другой смысл — ведь люди с комплексом неполноценности обожают *судить себя*. Как только они попадают в ситуацию, где проявляется их мнимая ущербность, их ум тут же включает запись некоего диалога, довольно однообразного, в котором сквозит осуждение совершённых ими действий. Это осуждение есть механическая запись слов отца, матери или воспитателей, и она часто звучит в уме с теми же интонациями, с которыми произносились ими. Осуждение себя — часть программы комплекса неполноценности, без которого он не может влиять на состояние человека. Внешне он реализуется через попытки угодить родителям, если те ещё живы.

Однако радикальным образом изменить что-либо в ощущении собственной неполноценности можно только изнутри.

Чувство ущербности возникает под давлением взрослых, самоутверждающихся за счёт детей, и опыта, подтверждающего их внушение. Если бы не было этого опыта, убеждающего ребёнка, что он беспомощен, изменить ситуацию было бы легче; полученная программа, утверждающая неполноценность своего носителя не воспринималась бы как непреложная истина. Более того, эта программа подтверждается всякий раз, когда уже взрослый человек терпит неудачу в своих начинаниях, или когда ему просто-напросто не везёт. Тогда возникает самоосуждение, разочарование, жалость к себе и приступы отчаяния. Наблюдателю со стороны проблемы, из-за которых возникли эти чувства, могут показаться полнейшей ерундой, но для человека, погружённого в них, в такую минуту нет другой реальности.

Поэтому нельзя избавиться от комплекса неполноценности с помощью перепрограммирования и позитивного

мышления, повторяя формулы вроде: «я красив, здоров, успех сопутствует всем моим начинаниям и у меня всё получается». Заклинания такого рода дают временный эффект, который разрушается любой, даже мелкой, неудачей в попытке реализовать очередное желание; неудача подтверждает уже имевшийся *негативный* опыт, и новая программа перестаёт работать.

Однако, получение *позитивного* опыта, как уже описывалось выше, облегчает ситуацию, но не решает главной проблемы. Чтобы её решить, необходимо избавиться от старой программы, засаженной глубоко в бессознательные слои ума, и тогда весь имеющийся негативный опыт перестанет быть приговором. Наоборот, он, как и положено опыту, превратится в учебный материал. Но без навыков самоосознания вопрос в принципе не подлежит решению.

С чего начать? Вначале нужно выяснить все способы, которыми вы компенсируетесь. Зная, что искать, проще найти искомое. Поскольку компенсация проявляется наружу, для людей, её проще отследить. Для чего, например, вы говорите те или иные слова? Что движет вами? Что вы пытаетесь показать или скрыть с их помощью?

Следует наблюдать мотивы своих действий. Что вы делаете для начальства (по работе), что для близких (по необходимости) и что для себя? Какие из этих действий (если не все) несут в себе отпечаток потребности в компенсации чувства неполноценности? Иногда единственным способом действия для себя, помогающим усилить ощущение своей полноценности, является

употребление больших доз алкоголя, сопровождаемых рассуждениями о том, «какой я молодец, и какие же все вокруг сволочи».

Увидев способы компенсации, которыми вы пользуетесь, следует переходить к осознанию того, что же вы компенсируете. Феномен чувства ущербности заключается в том, что принципы, по которым он формируется, одинаковы для всех, а вот конкретные проявления в психике людей разные. То есть страх, лежащий внутри, у каждого сформулирован по-своему. И пока вы не осознаете, как именно он формулируется у вас, подсказки посторонних вам не помогут.

Комплекс неполноценности состоит из элементов. Программа, которую вы несёте внутри, неоднородна и состоит из разных, порой не зависящих друг от друга, частей. Они тоже сформулированы *индивидуально*. Это ваш личный, уникальный сон. И именно ваша индивидуальная формулировка какого-то запрета, осуждающей фразы должна быть осознана вами. Общие правильные слова ничего не дают. Вы можете всё знать в теории, но пока не будет обнаружена ваша формула несчастья, вам не удастся добиться серьёзных перемен. Этот опыт невозможно заимствовать — для каждого человека он открывается по-своему.

Когда вы дошли до страха или запрета и осознали, какими словами они выражены именно у вас, можно работать с ними дальше. Только осознание, вхождение в увиденную проблему может помочь в её решении. Это неприятно и трудно, но нет другого пути. Допустим, вы

столкнулись со страхом осуждения вас людьми. Вы осознали, увидели его. Как только он стал доступен для вашего наблюдения, не отпускайте его, не давайте ему снова погрузиться в бессознательное. Держите его в поле своего внимания. Что бы вы ни делали, оставляйте часть своего внимания на осознании этого страха. Вы смотрите фильм — не отождествляйтесь, смотрите и на страх тоже. Вы приходите на работу, все люди вокруг вас помогут вам углубить осознание страха осуждения. Это самая сильная и эффективная техника работы над собой, но она неосуществима, если человек не прикладывает усилий к постоянному самоосознанию и не владеет навыками работы с пассивными техниками.

В результате удержания страха в поле внимания вам откроется множество секретов, неведомых для вас ранее — вы поймёте причины своих действий, в основе которых находился этот страх, увидите каким образом вы пытались его контролировать; в конце концов, вы сможете осознать ситуацию, в которой он появился самый первый раз. Чем дольше вы продержитесь в своём наблюдении, тем значительнее будет результат. Если вам не хватает энергии, и вы теряете возможность наблюдать — не отчаивайтесь, вытаскивайте свой страх на следующее утро и продолжайте смотреть на него, пока хватает сил. И продолжайте действовать так до тех пор, пока не почувствуете, что не можете его обнаружить. Тогда оставайтесь бдительными и идите к людям, смотрите на них и, одновременно, внутрь — боитесь ли вы по-прежнему того, что они могут о вас сказать? Если да, то причина

страха ещё не устранена, и надо идти глубже, к тем слоям ума, в которых лежит убеждение, что выглядеть хорошим и правильным человеком в глазах окружающих — самое важное в жизни. И осознать, что это убеждение не имеет никакого отношения к реальности. Как, впрочем, и суждения большинства людей.

Неуверенные в себе люди бывают крайне чувствительны к словам и интонациям окружающих. За счёт чрезмерной мнительности они умудряются делать из мухи слона и слышать не то, что им говорится. Из-за этого они всё время мучаются и страдают, накручивая себя по малейшим поводам. Чтобы изменить положение дел нужно занять скептическую позицию в отношении собственного ума. Нужно перестать придавать значение его мнению. Это становится возможным тогда, когда у вас есть навык разотождествления с умом. В состоянии, когда вы способны не придавать значения ни суждениям людей, ни суждениям ума, вы становитесь спокойны и величественны.

Если же вас периодически охватывают приступы беспокойства, паники или страха, инициированные чьими-то действиями или работой вашего ума, то здесь существует лишь одно действенное средство. Представьте себе, что вы попали в ураган. И ветер, сметающий всё на своём пути, уже почти оторвал вас от земли. Но вы нашли за что держаться, нечто неподвластное силе ветра, и удерживаетесь на земле, пусть и ценой больших усилий. Вы *не поддаетесь*. Примерно так надо поступать в тот момент, когда вас захлестывают привычные механиче-

ские психоэмоциональные реакции. Только держаться придётся за себя, за тот центр, из которого приходит осознанность. И вот, когда нахлынет самоосуждение, гнев, страх, ревность или ещё что-нибудь, ваша задача удержаться в осознанности, не отождествляясь с ними. Ощущение, которое вы испытаете в этот момент, будет похожим на пребывание под ураганным ветром. Привычные реакции будут пытаться унести вас в привычные (компенсаторные) действия. Кто-то поплачет, кто-то напьётся. Но вам нужно удержаться и не отождествиться с возникшим состоянием. Вы не должны потеряться в нём.

Продержитесь пять минут и ветер ослабнет. Продержитесь полчаса, и будет еле уловимым. Продержитесь час, и вы свободны. Если у вас получится один раз, дальше всё будет куда проще.

Уверенность и неуверенность — две стороны одной монеты. Неуверенность в себе есть следствие отсутствия знания своих возможностей, или же это *негативная уверенность* в том, что они очень невелики, и сопутствующий ей страх. Уверенность в себе опирается на знание своих возможностей, но и она может быть опрокинута в любой момент возникновением новых, неожиданных поворотов жизни, и приносимых ею ситуаций, с которыми не знаешь, что и делать. Уверенность и неуверенность — продукт ума, осмысляющего опыт предыдущей жизни. Спокойствие и беспокойство, приносимые ими, также не выходят за его пределы. Они неглубоки, но кажутся глубокими тому, кто прочно отождествлён с

умом. Поэтому тот, кто разотождествлён с умом, не знает ни того, ни другого.

Он ни уверен, ни неуверен; он такой, какой есть здесь и сейчас, и ему трудно определить есть у него комплекс неполноценности или пока он отсутствует. Он за пределами. А это и есть состояние, определяемое как другой уровень бытия человека.

СУТЬ СТРАДАНИЯ

Существует широко распространенное мнение, что земная обитель есть юдоль страданий, и поэтому ни одному человеку не дано их избежать. Будда прямо заявил, что жизнь – это страдание и, что греха таить, каждому из живущих оно знакомо не понаслышке. Однако, какова природа страдания? Можно ли любой дискомфорт или ощущение боли назвать страданием? Что превращает боль в страдание?

Рассмотрим эти вопросы на примере чувства голода. В обычной ситуации ощущение голода есть вполне здоровое проявление нашей физиологии, оно может быть даже приятным в предвкушении трапезы. В обычных обстоятельствах голод не приводит к стрессу. Но представим себе ситуацию, когда у человека имеется язвенная болезнь желудка или сахарный диабет. Для него своевременное питание становится жизненно важным, и если он не может поесть вовремя определенную пищу, беспокойство несомненно полностью овладеет им. Беспокойство

будет проявлением вполне закономерного страха. В результате у человека возникнет два вида дискомфорта: физический – голод и эмоциональный – страх. Можно ли сказать, что эти дискомфорты уже привели его в ситуацию страдания? С моей точки зрения – нет. Страданием это станет только тогда, когда он сам *начнет страдать*. То есть тогда, когда в его уме возникнут мысли следующего содержания: «Господи, почему мне так не везет; почему все неприятности достаются только мне; неужели я обречен на эти муки до конца своих дней...». Появление таких и им подобных мыслей означает, что человек преисполнился *жалостью к себе*. И именно жалость к себе превращает ощущение дискомфорта в страдание.

Для того чтобы начать страдать из-за возникшего чувства голода совсем необязательно быть больным. Достаточно иметь в голове идею о здоровом образе жизни или правильном питании. Тогда нарушение режима приема пищи вполне может привести (и приводит) к такому же результату. Желание действовать правильно и страх отступления от принятых правил, при невозможности следовать им, приводит к мыслям вроде: «Что же со мной дальше будет? Наверное, я заболею и буду мучиться до конца своих дней...»

Невозможность осуществить свои желания так или иначе вызывает к жизни жалость к себе. Тогда человек смотрит на окружающих и говорит себе: «Почему у них все получается, а у меня ничего?». Ну и так далее, в этом же духе.

Вообще мысли, в которых «я», «мне», «меня» соединяются с «почему», есть явный признак приступа жалости к

себе. Примером может служить такая фраза: «Отче, почему ты оставил меня?»

Люди приобретают *привычку* жалеть себя в раннем детстве. В чем-то привычка *саможаления* схожа с мечтаниями. Мечты внутренне компенсируют неудовлетворенные желания; жалость к себе насыщает потребность во внимании к нашим проблемам. Превратившись в привычку, жалость к себе входит без стука в любую внутреннюю ситуацию человека. Так же как и желания, жалость к себе бывает приятной, *согревая* эго человека. Эго питается вниманием к себе, поэтому жалость к себе заменяет эго нехватку. В результате эго питается страданием и тот, кто считает себя страдающим, относится к окружающим гневно и с чувством внутреннего превосходства. Мистики всех времен утверждали, что страдание есть выбор того, кто страдает. Выбор осуществляется бессознательно, но делает его сам человек. И если он осознает, что страдание является следствием того, что он решил страдать, то, возможно, ему удастся изменить ситуацию.

Страх, боль, тревогу можно наблюдать. Жалость к себе следует отбрасывать сразу же после осознания того, что она появилась. Это, как и мечты, продукт ума, окрашиваемый печалью или гневом, его нельзя подавить, просто не следует потакать его проявлениям.

Осознав, что начался процесс саможаления, человеку нужно просто прервать его, как он, например, прекращает ковырять в носу, как только выйдет из задумчивости.

От любой привычки можно избавиться. Перестав

жалеть себя, человек перестает страдать. Кроме этого он прекращает пустую трату энергии, отчего становится сильнее. А освобождение от детских психологических шаблонов делает человека более зрелым.

Прекратив потакать привычке жалеть себя, искатель облегчает себе работу со всеми своими проблемами. Он должен ясно понять, что продвижение по Пути и жалость к себе несовместимы. Как впрочем, несовместимо переживание Истины и страдание.

Поэтому можно чувствовать боль и не страдать из-за этого. Можно испытывать страх, не впадая в панику и страдание. Можно жить, не обвиняя окружающих и не жалея себя. И это будет жизнь без страдания.

ЖЕЛАНИЕ И СТРАХ

Тому, кто занимается исследованием своего внутреннего мира, самоосознанием, необходимо уяснить некоторые законы, по которым существуют тело эмоций и тело ума. Они взаимосвязаны – это факт, но каковы же эти связи?

Одна из аксиом внутренней жизни гласит: если у человека появился гнев или возникла печаль – ищи нереализованное желание, из-за которого они и пришли. Другая звучит следующим образом: если человек испытывает тревогу или беспокойство – за ними всегда стоит страх. Есть и ещё, помимо прочих, одно правило – любому желанию сопутствует страх, а любой страх всегда сопровождается желанием.

Наблюдателю не всегда легко увидеть присутствие внутри одновременно и страха и желания. Обычно внимание полностью захвачено тем, что возникает первым, и как бы доминирует в паре. Например, если человека преследует страх смерти, то именно на нём и

сосредотачивается всё внимание, при этом из виду упускается появившееся параллельно желание не умирать, то есть жить. Поскольку человек, будучи поглощённым своим страхом, не видит этого желания, то он не может понять причин возникновения гнева и печали, которые приходят непонятно почему из ниоткуда. Тоже самое случается, когда в паре доминирует желание. К примеру, человеку хочется добиться признания и успеха в той деятельности, которой он занят. Тогда ему легко отследить причины появления эмоций, связанных с этим желанием (гнева на себя в случае совершения ошибки, например), но непонятен источник беспокойства, которое регулярно охватывает его. А беспокойство будет проявлением страха неудачи, существующим параллельно с момента появления желания успеха.

Желание и страх – вечные антагонисты, не существующие изолированно друг от друга. Поэтому, избавляясь от одного составляющего этой связки, мы автоматически освобождаемся от другого. И поэтому человеку, который не очень успешно работает со своим страхом смерти, следует попробовать посмотреть на желание жить, так как смена подхода, возможно, сдвинет ситуацию с мёртвой точки. Что бы ни доминировало в паре страх-желание, тому, кто хочет изменить собственное бытие необходимо работать с ними обоими.

При работе с желанием и страхом нужно понимать, что они противоположны друг другу энергетически. Страх – это холод, а желание – жар. Потому что они и связаны, чтобы одно уравновешивало другое. И если бы желание не противостояло страху, то избыток энергии

холода приводил бы человека к быстрой смерти. А ничем не уравновешенное желание толкало бы его в омут безумия. Поэтому искатели, входящие во время медитации в эмоцию страха, могут чувствовать то холод, то жар, сменяющие друг друга в течение нескольких дней. Такая реакция говорит о том, что искатель добрался до уровня глубоко подавленного страха и разблокировал слои как энергии холода, так и компенсирующего её жара.

После этого, как правило, состояние искателя значительно меняется и какая-то из внутренних проблем разрешается.

Я не встречал людей, которые не хотели бы избавиться от страха. Но почти не видел таких, которые были бы готовы расстаться со своими желаниями. Все хотят получать радость и удовольствие от исполнения желаний, ничего при этом не боясь. Беда в том, что невозможно продолжать следовать желаниям не имея страха. Любой искатель должен усвоить и принять данное условие нашей жизни. Тогда у него появится возможность выйти за ограничения, налагаемые на нас желанием и страхом, и освободиться от этого внутреннего антагонизма. Тогда у нас появится возможность вкушать такую свободу, о которой мы раньше и мечтать не могли.

ГЛАВА III

КАК РАБОТАТЬ СО СТРАХОМ И ЖЕЛАНИЕМ

Для того чтобы проработать мешающие жить желания или страхи и освободиться от них, вначале желательно научиться входить в них по отдельности. Я достаточно подробно изложил основы этой практики в "Книге об очевидном и неочевидном", однако, памятуя о том, что повторение – мать учения, вновь опишу её ключевые моменты.

Все боятся страха и не хотят с ним сталкиваться. Все бессознательно подавляют его, отчего энергия страха копится внутри человека. Любой невротик со стажем подтвердит, как из года в год свободной жизненной территории, не отмеченной боязнью чего-либо, становится всё меньше и меньше. Попытка избежать страха, не видеть его присутствия, насладиться безопасностью и покоем дают обратный эффект – загоняемый в бессознательное, на тёмную сторону ума, он обретает фантастическую силу. Когда человек не хочет решать своих проблем – он становится их заложником. Поэтому един-

ственный способ разрешить проблему страха – перестать бегать от него, повернувшись к нему лицом.

Без навыков самонаблюдения сделать это непросто. Хотя сами усилия по наблюдению собственного страха помогают обрести навыки подобного рода. Первая трудность выполнения данной практики состоит в необходимости правильно смотреть на возникший страх. Правильность позиции заключается в отказе от привычки отождествляться с ним и начинать жалеть себя. *Неотождествление* – первый шаг к тому, чтобы изменить ситуацию в свою пользу. Почувствовав появление страха, не следует действовать привычным образом – то есть, в идеале, лучше всего не делать ничего. Любое действие, скорее всего, окажется в русле привычек – подавления или избегания. Ум услужливо включит схему, наработанную годами, и вы, не успев оглянуться, уже *избавитесь* от страха, так что смотреть будет не на что. Поэтому правильное действие в момент возникновения страха – отсутствие действия. Энергия страха приносит ощущение дискомфорта в тело, и оно есть первый объект наблюдения. Вторым объектом станет само чувство страха, сама энергия, наполняющая вас. И, наконец, третьим объектом будет ум – точнее мысли, вызванные появившимся чувством страха. При этом причина страха для данной формы выполнения практики неважна. Важно научиться не отождествляться со страхом, перестать быть его марионеткой. Важно научиться смотреть на него до тех пор, пока его энергия не истощится, и он пропадёт без следа и без совершения ритуальных действий. Бездействие вкупе с

наблюдением – великая сила, меняющая любое состояние человека.

Однако, наблюдать страхи в тот момент, когда они возникают, без тренировки невозможно – слишком сильны механистические реакции ума и тела. Чтобы упростить себе задачу, нужно пробовать работать с теми страхами, которые уже имеются у нас внутри – с теми, которые мы несём с детства в своём бессознательном, изо всех сил не давая им проявиться. Трудность этой формы практики заключается в преодолении отрицания своего страха. Мы не хотим ощущать страх, мы боимся утратить контроль, ведь только он даёт нам ощущение (или иллюзию) того, что мы владеем собой. Позволить страху *проявиться*, разрешить ему овладеть тобой – поначалу очень трудно, и эта трудность становится препятствием, мешающим получить нужный результат. Мы не хотим признавать наличие страха и этим отрезаем возможность его проявления, лишая тем самым себя шансов на избавление от него.

Итак, мы решились. Тогда садимся и начинаем входить в страх. Некоторые люди говорят, что можно делать эту технику лёжа, но мне кажется неправильным такой подход: поза очень влияет на состояние нашего ума – и наоборот; поэтому сидя, с прямой, по возможности, спиной – вот наилучший *для работы* вариант положения. Чрезмерно расслабленная поза не позволит войти в страх, скорее она поспособствует быстрому засыпанию. Нельзя поддаваться на подобные уловки ума, изыскивающего способы избежать неприятных переживаний.

Усевшись и закрыв глаза, начинаем входить внутрь.

Что это значит? Обращаемся к своей памяти и вызываем из неё воспоминание о ситуации, в которой мы испытывали сильный испуг. Наша задача – внутренне вернуться в ощущения, *поднять* из бессознательного подавленный страх. Здесь приходится идти против привычного контроля, против механизма подавления эмоций. Поэтому поначалу не у каждого может получиться вызвать изнутри страх по собственной воле; однако, настойчивые усилия всегда приносят плоды. Нужно сказать себе: я позволяю страху проявиться; я хочу испытать его; я готов увидеть его. Поскольку контроль эмоций осуществляется под руководством ума, то именно он должен усвоить новые для себя установки. Кроме того, боязнь утратить контроль, из-за которой возникают трудности в выполнении этого упражнения, нельзя потерять. Для начала, он иллюзорен, потому что любая острая ситуация сразу же окунает нас в наш страх – и тут его появление неконтролируемо. Единственное, что поддается нашему контролю – *следствия* произошедшего, то есть подавление уже возникшего страха, избавление от чувства стыда или вины с помощью рационализации – рассуждений о том, почему мы не могли не испугаться, и кто в этом виноват. Нужно ясно понять, что рационализация – то есть подробное объяснение себе и окружающим почему мы повели себя так, а не иначе (вовсе не потому, что испугались, просто в той ситуации не было другого разумного решения), является частью механизма подавления эмоций. Так, например, когда нам нужно оправдать появление гнева, мы рационализируем его через обвинение окружающих в неправильном пове-

дении (я не злился, просто меня довели, и я высказал, что думаю обо всём этом). Рационализация – это привычная форма лжи, помогающая нам избегать осознания своего истинного состояния. Именно через неё мы поддерживаем существование собственных иллюзий.

Допустим, что нам удалось преодолеть барьер контроля, и страх проявился. Когда он уже здесь, нам остаётся лишь отдаться ему полностью, отдать всё внутреннее пространство его власти, оставаясь при этом наблюдателями. Пусть его энергия сжимает тело, пусть она целиком, подобно кокону, окутает нас с ног до головы... Мы бездействуем. Но не подчиняемся. Мы не следуем позывам ума, который наполнен паническими мыслями и жалостью к себе, не потакаем желанию избавиться от страха; мы смотрим на происходящее...

Став наблюдателями, мы одновременно находимся в двух мирах: один из них – мир низших тел, подчинённых идеям и чувствам; другой – центр нашего осознания, откуда мы, не вовлекаясь, видим игру эмоциональных и других энергий. В этом суть – наблюдение, сила нашего внимания меняют всё. Внимание подобно мощнейшему катализатору, влияющему на все энергии низших тел, причем, будучи неотожествлённым, оно способствует тому, что любая энергия физического, эмоционального или ментального тела может проявиться в его свете и, вычерпав себя, исчезнуть. Благодаря этому, мы способны избавиться от любых проблем, накопленных за годы бессознательной жизни.

Возвращаемся к технической стороне. Шаг первый: вспоминаем страшную ситуацию, или же ситуацию, в

которой страх активно проявлялся. Шаг второй: удерживая в поле внимания это воспоминание, *призываем* страх к проявлению, стараясь преодолеть привычные психические механизмы контроля. Шаг третий: позволяем энергии страха полностью захватить нас. Шаг четвёртый: никак не реагируем на дискомфорта, принесённые страхом, – наблюдаем и осознаём происходящее, не пошевелив пальцем. Шаг пятый: продолжаем смотреть на страх и его проявления; терпим. Шаг шестой: наблюдаем исчезновение, истощение эмоциональной энергии и приходящее облегчение; отдыхаем. Эта техника позволяет нам избавиться от подавленного страха – более того, дойти до корней фобий, если таковые имеются, ведь осознание того, что хранится в бессознательном, позволяет увидеть и вспомнить первичную ситуацию, в которой был получен испуг и сформирована фобия.

Таким образом, вызывая страх по собственной воле, мы освобождаемся из-под его власти, идя всё глубже и глубже внутрь, к самым корням эмоциональных и ментальных проблем. Кроме того, в процессе наблюдения мы всё больше отделяемся от низших тел, начиная осознавать промежуток между наблюдателем и наблюдаемым, между собой и низшими телами.

Работа с желаниями имеет и сходство, и отличие от работы со страхом. Сходство такое: наблюдение и осознание желания лежит в основе практики. Различие состоит в следующем: энергия желаний активна и *всегда* требует действий – даже когда человеку хочется ничего не делать, он всё равно будет что-нибудь делать; что-нибудь такое, о чём давно уже мечтал. Поэтому обычно рекомендуется осознавать себя в момент следования желанию; тогда, когда удаётся воплотить его в жизнь. Для той практики, которую я предлагаю, нужен иной подход. Здесь, в основном, необходимо обнаружить, увидеть само содержание желания, его суть. Как показывает практика, довольно часто людям бывает сложно прямо сформулировать собственные желания. Как будто бы некая пелена застилает их глаза – и они не могут увидеть очевидное. Проблема в том, что наша обусловленность заставляет нас отрицать не только страх, но и желания; причём

нередко вполне невинные. Научиться смотреть прямо на то, чего нам хочется в данный момент – очень важно, и такое умение является побочным навыком, возникающим вследствие выполнения этой практики.

И страх, и желание иррациональны. Мы можем сколько угодно понимать умом, что бояться нечего, но всё равно боимся. Мы прекрасно понимаем глупость своего желания, но ничего не можем с ним поделать. Обе эти силы могут быть подчинены уму только посредством рационализации – то есть уговоров самого себя в случаях, касающихся желаний. "Мне это не нужно, я прекрасно обхожусь без этого, слишком дорого, можно будет взять позже..." – так или примерно так, мы, рационализируя, подавляем их, в надежде, что нас отпустит, и всё устроится как-нибудь само собой. Мы не осознаём в этот момент того простого факта, что однажды возникнув, желание продолжает жить в нашем бессознательном, подавая сигналы оттуда в виде приступов печали и раздражения.

Как изменить сложившуюся ситуацию? Ответ, нравится он нам или нет, один: осознать подавленные и (или) нереализованные желания. Для той практики, которую я собираюсь здесь представить, важен навык видения и наблюдения своих желаний. Поэтому рецепт работы прост: точно так же как мы поднимаем из бессознательного какой-нибудь из имеющихся у нас страхов, следует вытаскивать подавленное желание. И входить в него.

Энергия страха сжимает тело, а энергия желания,

наоборот, распирает его. Смотреть на страх проще чем на желание – слишком уж мы привыкли отождествляться с ними, слишком сильно привязаны к ним наши представления о смысле собственной жизни. Но для полноценной внутренней трансформации необходимо научиться смотреть на желания, не слетая с катушек, оставаясь не вовлечёнными. Эта работа не имеет альтернативы: конечно, существуют непроверенные байки о мгновенном выходе за пределы ума, оставляя с ним все его проблемы, и вроде бы этот выход представляется идеальным решением. Практика показывает, что такой выход, даже если он существует, является уделом немногих избранных, людей, чья судьба причудливым образом приводит их нему. В любом случае, это очень узкие врата. Работа с бессознательным доступна каждому, при должном усилии любой человек увидит её результаты. К тому же, допуская, что бессознательное и его содержимое есть аналог Тьмы в человеке – то если осознать его, внести туда Свет, не будет ли это состояние равным тому, что на Востоке называют просветлением?

Если проявить терпение и вынести напряжение, создаваемое желанием, не подавляя, но наблюдая его, то его энергия тоже исчерпывается, и желание отступает на время. Оно вернётся, будучи, при правильном выполнении наблюдения, менее сильным. Тогда можно повторить процедуру и оно снова отступит, теперь уже быстрее. Кроме того, станет ясным, какая идея породила это желание, и можно будет поработать с ней. Такая практика – единственное, что помогает избавиться от

идеалистических желаний вроде: "хочу чтобы справедливость восторжествовала!" и ему подобных. Осознание идей, лежащих в основе желаний такого рода, приводит к избавлению от обусловленности.

Техника, которую я предлагаю попробовать всем желающим, предполагает предварительное овладение вышеописанными навыками наблюдения.

Начинать её выполнения следует с наиболее актуальной проблемы, которая вас беспокоит. Если это страх, то сначала работаем с ним, если желание – то пусть оно и станет первым объектом наблюдения. С тем, что понастоящему беспокоит вас в данный момент, работать всегда легче: вы заинтересованы в успехе, ваша мотивация сильна. Поэтому то, что давит, то, что беспокоит больше всего, становится объектом, топливом вашей работы.

Переходим к сути практики. Вначале вы наблюдаете страх или желание – в зависимости от того, что для вас актуальнее сейчас. Выбор происходит автоматически: попробуйте сидя, с закрытыми глазами, предложить себе *увидеть* свою основную проблему, как тут же в поле

зрения возникнет она – сопровождаемая страхом или желанием.

Шаг первый: выбираем объект наблюдения, тот, что наиболее актуален, при этом не имеет значения, будет ли это страх или желание. Шаг второй: позволяем ему полностью проявиться, **входим** в него. Шаг третий: некоторое время пребываем в состоянии осознания его энергии. Шаг четвёртый: выходим из наблюдения, делаем несколько глубоких вдохов-выдохов, встряхиваемся. Шаг пятый: переходим к антагонисту – если вначале наблюдался страх смерти, то теперь смотрим на желание жить; если же первым осознаётся стремление к красивой жизни и превосходству над окружающими, значит следующим должна быть боязнь обыденности и зависимости от людей. Таким образом, вы меняете полюса энергий, с которыми работаете – попадая из огня да в полымя. Такой переход труден в первое время, но не затем ли вы начали работать над собой, чтобы приобрести, помимо нового опыта, ещё и новые навыки? Шаг шестой: погружаемся в осознание противоположной энергии и реакций, возникающих в теле, уме и эмоциях. Не забываем о том, что нереализованное желание способствует появлению гнева и печали, откуда и рождается повседневное состояние современного человека – этакий коктейль из двух пар антагонистов: желание–страх, гнев–печаль. Причём в каждый конкретный момент доминирует что-то одно, остальные элементы "счастья" составляют психологический фон человека, вкупе с тревогой, призванной дополнительно, на уровне эмоций, уравновесить страх. Так и живём.

Шаг седьмой: прекращаем смотреть, вдох-выдох, встряхиваемся. И, наконец, шаг седьмой: смотрим одновременно на обе противоположности, помещая в поле внимания и страх, и желание. Сидя с закрытыми глазами, ставим перед собой их обоих, наблюдая всё на виртуальном экране, расположенным перед нашим внутренним взором. Благодаря предыдущим частям практики все ощущения остры, и есть ясность восприятия как самих желания и страха, так и причин их существования; а также следствий, через которые они проявляются в нашей жизни. Наблюдая одновременно противоположные по смыслу и энергии элементы своей психики, мы создаём ситуацию столкновения льда и пламени. Мы сознательно рождаем *трение*, столь необходимое для трансформации и изменения всего нашего бытия. В этот момент страх является отрицательным элементом, желание – положительным, а внимание – нейтральным, образуя триаду, или *троицу*, о которой нередко упоминают в различных околэзотерических текстах. Прямое столкновение противоположностей в поле нашего внимания приводит к тому, что они ослабляют и нейтрализуют друг друга; в результате эта практика становится сильнейшим средством работы над собой. Таким образом, мы усиливаем эффект, который возникает при наблюдении страха и желания по раздельности; мы приближаем прорыв в работе над своей обусловленностью.

Время в этой практике играет подчинённую роль: всё зависит от того, насколько быстро вы можете *разогреться*. Конечно, если вы хорошо владеете техникой

входа в любую эмоцию и без труда осознаёте желания, то начальная стадия данной практики может быть короткой. Зато финальная легко продлится до той фазы, когда смотря на желание и страх, вы не будете чувствовать *ничего*. Когда они станут для вас некой абстракцией, когда они перестанут быть *вашими*, тогда можно перестать смотреть на них. Если вы владеете своим вниманием достаточно хорошо, стадия одновременного наблюдения антагонистичных элементов может длиться часами и днями – это приводит к глубоким переменам бытия и росту понимания; вы становитесь *свободнее*.

Тем же, чья *внутренняя скорость* невысока, не следует беречь себя, спеша закончить упражнение. Наберитесь терпения и войдите в страх. Не пытайтесь проскочить начальные стадии этой техники, ибо, проскочив их, вы не преуспеете. Сидите столько, сколько нужно, столько, сколько можете, и ваше усилие принесёт плоды. Не позволяйте унынию брать верх, и если оно появляется, начинайте наблюдать желание овладеть искусством наблюдения. Любое состояние несёт в себе зёрна желания и страха, и может быть использовано для практики.

Стучащему – откроется, а идущий осилит путь. Само усилие по освоению практики, представленной мною, меняет людей. Те же, кто овладевает ею, получают ключ к решению большинства своих проблем, а также к обнаружению других, не менее ценных, ключей.

ГЛАВА IV

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Некоторым людям нравится их жизнь, некоторым нет, но никто, как правило, не удовлетворён своей жизнью в полной мере. Внешних причин тому множество, а внутренняя причина лежит в противоречивости человеческих желаний. Например, мужчине хочется иметь спокойную стабильную семейную жизнь и, в то же время, получать удовольствие от секса с разными женщинами. Оба желания взаимно исключают друг друга, поэтому неудивительно, что у человека развивается классический синдром маятника — сначала он примерный семьянин, затем, когда есть возможность, он страстный повеса; и то и другое даёт ему лишь временное удовлетворение.

Или же другой, почти классический, пример: когда в человеке борются между собой желание духовного и материального. С одной стороны, ему хочется расти в духе, прозревая Божественную Истину, с другой — неплохо бы улучшить бытовые условия, сменить машину

и посетить заграничный курорт. Последствия этого противостояния будут столь же печальными — в результате кидания из крайности в крайность, человек всегда будет чувствовать неудовлетворённость и печаль. Кроме того, борьба желаний замыкает человека в некий волшебный круг, из которого ему очень непросто выбраться.

Сейчас, кстати, стало модным совмещать материальное с духовным — дескать, никакое материальное благо не может помешать истинной духовности. Это правда; однако, люди, рассуждающие так, чаще всего ничего не знают об истинной духовности, но зато пытаются усидеть на двух стульях. Предпочитая не видеть противоречия в своём внутреннем мире, они остаются слепыми и в преодолении его; ситуация не меняется, а бессознательность растёт. И приезжая в Таиланд, утром они посещают монастыри, а вечером порношоу.

Чаще всего человек абсолютно не осознаёт противостояния собственных желаний. В его внутреннем мире они выступают вне какой-либо связи друг с другом, и выглядят изолированными. Причём когда возникает одно, то второе почти отсутствует, оно отступает, и отождествление с вновь возникшим желанием делает смутным даже воспоминание о нём. Поэтому человек имеет возможность нести иллюзию целостности себя и своих устремлений, хотя на самом деле это не так. В этой иллюзии кроется одна из причин его вечных страданий, потому что выполнение одного желания всегда приводит к ущемлению другого. И откат от одного желания к другому может длиться вечно.

Единственный разумный выход из подобной ситуации заключается в осознании наличия желаний, которые противоположны друг другу. Если не сделать этого, то сильные взаимоисключающие желания будут постоянно толкать человека к саморазрушению, а иногда даже к самоубийству. Антагонизм, возникающий из-за них, подавляемый, не внесённый в сферу сознательного ума, приводит к тому, что человек чувствует острую невозможность продолжать *так жить* дальше. И прыгает с крыши многоэтажки.

Поэтому, если неудовлетворённость посещает вас слишком часто, нужно поискать её корни во взаимоисключающих желаниях. Не следует бояться посмотреть на них прямо — иногда их круговерть поддерживается только за счёт энергии взаимного подавления и, будучи осознанными, они почти сразу истощаются и исчезают. Техника проста для того, кто уже имеет навык управления своим вниманием: следует *увидеть* и позволить проявиться сначала одному желанию, затем другому, противоположному. После этого нужно *одновременно удерживать* их в поле внимания, ясно осознавая их оба. Технически удержание несложно, трудность возникает из-за осознания полной непримиримости имеющихся желаний. Навык терпения помогает преодолеть возникающий дискомфорт, чтобы продолжать осознавать сложившуюся ситуацию. Нередко бывает так, что одно желание оказывается слабее другого и тогда оно исчезает, освобождая всё пространство победителю. Тогда вся ситуация разом упрощается — одно желание не будет

расщеплять вашу энергию; реализовать и проработать его намного легче.

Если оба желания одинаково сильны, то с ними придётся работать дольше – до тех пор, пока одно не уступит место другому, с которым уже и нужно будет продолжать работу. И даже если ушедшее желание вернётся спустя некоторое время, то оно будет слабее и наблюдать его станет легче; а в его отсутствие будет проще работать с его антагонистом.

В первый момент наблюдения напряжение, возникающее из противостояния желаний, может, как кажется, привести к взрыву внутри. Этого не надо бояться. Сила нашего сознания неизмеримо выше силы любого желания, а бесстрашие — ключ к изменению своего бытия.

Говоря о взаимоисключающих желаниях, нельзя обойти стороной вопрос о сопутствующих им страхах. Они, как и положено, будут сопровождать эти желания, но, в отличие от последних, не будут столь антагонистичны. Они, в основной массе, будут сведены к следующей формуле: «как бы мне не остаться ни с чем!» Другими словами, бессознательно сформулированный страх станет сводиться к неполучению желаемого, а два страха, связанных с противоположными желаниями, начнут усиливать друг дружку. Нередко они, обоюдно усиливаясь, вырастают настолько, что парализуют всю деятельность человека. Ему уже не до приобретений, он озабочен только тем, как не потерять уже имеющееся. В крайних проявлениях это состояние настолько непродуктивно, что ни сам человек, ни кто-либо ещё не способен изменить ситуацию. Даже если у него появится объективная возможность реализовать одно из своих желаний,

он *не сможет* этого сделать; страх не позволит ему действовать.

Наблюдение в данном случае затрудняется тем, что мы имеем дело не с одним страхом, а коктейлем из двух страхов и более. Причём один питает другого. Трудно провести разделение, наблюдение упирается в стену, которая кажется непреодолимой. В этом случае надо пытаться работать со страхом через желание. Тогда, возможно, удастся обнаружить противостоящую пару желаний, из-за которых и возникло состояние непреодолимого страха.

Начав наблюдать желание и сопутствующий страх в паре, можно ослабить общее давление страха и сделать возможными внутренние перемены.

Существует ещё одна сторона противоборства желаний, связанная с эмоциями. Как известно, нереализованное желание вызывает к жизни сначала гнев, а потом печаль. В случае противостоящих желаний одно из них *всегда* подавляется, а, следовательно, не реализуется; отсюда следует, что гнев и печаль будут постоянными спутниками человека, попавшего на борьбу желаний. Следует отметить, что гнев от одного или от другого желания не будет отличаться ничем, то есть отличить от какого из желаний пришёл гнев сможет только хорошо тренированный наблюдатель, а подавленные в бессознательное они станут одним целым. Как и страх, гнев и печаль, возникшие из-за разных желаний, будут *плюсоваться*. Чем сильнее будут желания, тем сильнее станут сплюсованные эмоции, и тем тяжелее будут последствия. Избыток гнева приведёт к взрыву и непредсказуемым

поступкам; избыток печали – к хронической депрессии. Работая только на уровне эмоций, не осознавая рождающих их желаний, человек не сможет решить свою проблему – любое решение будет временным облегчением, не более того.

Противоречивые желания выматывают, а страх истощает окончательно. И нередко, человек, совсем запутавшись в них, не зная как быть, сдаётся. Попытки реализовать желания не приносят явного удовлетворения, страх диктует необходимость сохранения того, что уже есть, кажется правильным отказаться от выполнения обоих желаний. Тогда человек *отказыва-ется желать*, контролируя себя и попадая в состояние некой субдепрессии. Он перестаёт глубоко дышать, чтобы не давать энергии ни желаниям, ни эмоциям; он сужает свой мирок до тех пределов, в которых работает его возможность контролировать себя. Его небо становится маленьким, а горизонт – который уже не интересует – узким. И единственное, ради чего он на время готов оставить контроль, это выражение праведного гнева. Хотя некоторое раздражение всегда сопутствует его жизни.

Испытав разочарование в своих силах, многие люди

склонны отступать и сдаваться. Обжѣгшись на желаниях, они готовы отказаться от всех возможностей, приносимых жизнью. Стараясь сделать свою жизнь безопасной, они готовы стать неотличимыми от мертвецов. Чтобы не потерять какой-никакой уют и не сталкиваться с бытовыми проблемами, муж и жена годами, стиснув зубы, терпят друг друга. Виртуальные впечатления, получаемые за компьютером и в кинозалах, заменяют *живые*; привязанности всех видов заменяют свободу. Новые цели не нужны, когда понятно, что единственный, давно открытый горизонт недостижим.

Завязнув в борьбе желаний, стремясь сохранить то, что есть, люди попадают в глубокий диссонанс с реальностью. Тот, кто хочет быть неизменным, тот, кто боится утраты контроля, выпадает из ритма жизни, из течения бытия. Попытка удерживать то, что имеешь, неважно, молодость ли это, здоровье, богатство, отношения, — не приводят ни к чему кроме страдания. Нельзя остановить время, нельзя остановить естественный ход вещей, в котором зима обязательно сменяет лето.

Махнуть на себя рукой — самый простой и чаще всего встречающийся выход из положения. Но выбор большинства не означает отсутствие альтернативы. Человек не обязан быть жертвой противоречивых желаний и страхов, у него есть другие возможности. Например, он может избавиться и от тех, и от других. Тогда ему откроется возможность двигаться вместе с ежечасно меняющейся энергией жизни. Тогда каждый его шаг будет открывать ему новые горизонты, один ослепительнее другого.

О НЕЖЕЛАНИИ НАПРЯГАТЬСЯ

Многие люди хотят изменить свою жизнь, но у них ничего не выходит. Кому-то нужно избавиться от вредной привычки, кому-то поменять работу; немного подёргавшись, предприняв пару неуверенных попыток сделать что-нибудь, они убеждают себя в невозможности каких-либо серьёзных перемен. И принимают свои страдания как должное, как заслуженную своим безволием кару. Когда подобное происходит с обывателем, это печально, но не смертельно. Когда с такой проблемой сталкивается искренний искатель Истины, он, можно сказать, попал в беду. От того, сможет ли он преодолеть себя, сделать сверхусилие, будут зависеть перспективы его дальнейшей внутренней работы. От того, что возьмёт верх – желание изменить свою жизнь или нежелание напрягаться, будет зависеть успех или неудача его поиска.

Нежелание напрягаться есть негативное выражение

желания ничего не делать. Оно очень мешает всем начинающим искателям и поначалу служит главным препятствием к развитию воли человека. В основе нежелания напрягаться лежит бессознательное сопротивление, выработанное в детстве, как реакция на принуждение родителей и воспитателей делать то, чего не хочется. В сути своей эта реакция мало чем отличается от той, что описывалась мной ранее в статье "Отчего люди тупеют", но в человеческом бытии она проявляется несколько иначе.

Если ребёнка принуждают делать то, что ему не хочется, у него возникает гнев и сопротивление. Когда оно сломлено, то внутри остаётся отрицание совершаемого действия. Ребёнок *пересиливает* отрицание и сопротивление, он делает ненужное с его точки зрения усилие. Пример: многих подростков заставляют помогать в работе по дому – мытьё посуды или стирание пыли. Став взрослыми, они чаще всего стараются избежать этой работы или делают её с нескрываемым отвращением. По крайней мере в тех случаях, когда не подавляют это чувство.

В отношении нежелательного усилия точно также закрепляется отрицание. Человек, как правило, не осознаёт его, но каждый раз, когда жизнь требует от него некоторого напряжения и приложения сил, он чувствует внутренний дискомфорт и непонятно откуда взявшуюся слабость; к тому же ему совершенно *не хочется* ничего делать.

Иногда отрицательное отношение к совершению

усилий над собой становится столь сильным, что человек не способен ни на какое из них, он делает только то, без чего не выжить и конечно пытается потакать своим желаниям – результатом является выбор пути наименьшего сопротивления во всём и неизбежная деградация.

Отрицание усилий в пользу следования желаниям приводит к тому, что человек начинает воспринимать обязанности, налагаемые на него обществом, как непосильное бремя. Чтобы выполнить свою работу, требуется *усилие* – и это уже отравляет человеку весь день (месяц; год; жизнь). Обычная, не такая уж сложная работа превращается во что-то несусветное – в отвратительное занятие, требующее для своего выполнения, напряжения всех душевных сил. Преодолевая своё нежелание напрягаться, человек постоянно копит гнев на тех, с кем связана его работа – неважно, начальники это или подчинённые, покупатели или пациенты. В конце концов, вся работа становится сплошным страданием, и один день отличается от другого только тем, насколько сегодня было хуже, чем вчера.

Естественно, что жизнь человека, желающего жить без напряжения, становится одним сплошным напряжением. И само желание не напрягаться, и гнев, связанный с тем, что это невозможно, и, конечно же, жалость к себе создают фон, на котором даже небольшая очередь в магазине выглядит непреодолимым препятствием и жестокой несправедливостью, вызывая бурю возмущения внутри.

Пока человек остаётся бессознательным, его уделом будет страдание. Начав работу по изменению своего состояния, он сталкивается с сопротивлением бессозна-

тельной части своего существа и почти сразу нарывается на внутреннее отрицание необходимости усилий. Поэтому новоиспечённым искателям очень нравятся разговоры о Любви, Свете, Блаженстве... И поэтому же многих из них отталкивает словосочетание "духовная работа". Опять напрягаться? Слишком тоскливо. Медитировать, да, мы готовы, это же путь к успокоению ума и вневременному блаженству, а работать... зачем? И вот начинается поиск безуильных путей, причём игнорируется тот простой факт, что для овладения любым ремеслом в нашем мире требуются усилия, но в мире духа и благодати всё почему-то должно обстоять иначе. Из послания Ошо: "Будь осознанным и тогда делай что хочешь", оставлено только – делай, что хочешь! А осознанность, как и следование Дао, не даются без труда и усилий. Но желание лёгкого пути снова и снова побеждает. И вот искатель едет к Сатья Саи Бабе, чтобы с помощью его аватарства избавиться от своих проблем, ищет Мастера Дзен, в надежде, что один удар палкой по голове позволит выйти за пределы ума...

Между тем, изменение своего состояния требует приложения ежедневных, довольно однообразных усилий, без которых невозможно преодоление психоэмоциональных стереотипов. И этот ежедневный труд по избавлению от механистичности в ряде традиций называется *работой*, потому что такое название наиболее точно отражает суть процесса.

Никому не под силу сделать за искателя то, что он должен сделать сам. Грош цена тому, что получено даром. Ибо только через усилия человек растёт, и

только с их помощью раскрывает свою истинную природу.

Поскольку в основе нежелания напрягаться лежит желание, то, чтобы изменить ситуацию, нужно работать именно с ним. Следует внимательно следить за своими реакциями по отношению к любому усилию, которое вам нужно сделать в течение дня. Нужно отследить возникающее сопротивление, сопровождаемое мыслями вроде: "Ну, вот опять", "Да сколько можно", или "Когда же это кончится" и т.д. Увидев желание, можно осознать и отрицание, положенное в его основание. Нельзя ничего сделать с ними извне – это абсолютно внутренняя работа, заключающаяся в полном осознании существующего детского психоэмоционального шаблона и разотождествлению с ним. Всё это происходит посредством осознания того, насколько бессмысленно и глупо сопротивление тому, чего уже нет, то есть принуждению родителей и воспитателей. Только наблюдая свои реакции, можно освободиться от них. Только избавившись от них, можно посмотреть на жизнь зрело – поняв, что если тебя не устраивает твоя работа, – можно сменить её на более подходящую, пусть это и будет связано с трудностями. Или, избавившись от сопротивления, понять, что работа не столь уж плоха, внутренне принять её условия и расслабиться.

Нежелание напрягаться исчезнет само, как только будет полностью осознано. Но перед этим можно попытаться изменить отношение к работе таким образом, чтобы перестать видеть в ней наказание. Также можно попытаться принять тот факт, что усилия есть необхо-

димая часть человеческой жизни. И приняв это, обрести спокойствие.

А после относиться к трудностям, приносимым работой над собой, как должному и не жалеть себя тогда, когда потребуется целиком вложиться в усилие. Это ключ; один из самых важных на Пути.

ЧАСТЬ II - ЭЗОТЕРИЧЕСКАЯ

ГЛАВА I

ВЕРА И ЗНАНИЕ

Для подавляющего большинства людей Бог не является реальностью. Он не более чем ещё одна светлая идея, одна из многих, которыми наполнены их умы. Идея Бога способствует созданию самых разных иллюзий и наделяет человеческую жизнь видимостью того, что в ней имеется какой-никакой смысл. Неотвратимость смерти получает объяснение, и смерть перестаёт быть *бессмысленной*, поскольку становится пропуском в иной, возможно лучший, мир.

Когда Бог не есть *переживание* человека, когда существование Его умозрительно, тогда становится необходимой вера в некие догматы, утверждающие истинность Его бытия. Тогда вера или безверие – главная основа, по которой отличают религиозного человека от нерелигиозного. И тогда свою веру требуется *доказывать*, неуклонно следуя молитвенным и прочим ритуалам, принятым в исповедуемой человеком религии. Наличие внутренней веры обязательно должно быть подтверждено внешне,

иначе сообщество верующих порицает и отторгает из себя человека, пренебрегающего внешней стороной следования Богу.

Вера в Господа или силу экономических теорий Маркса – не более чем убеждённость в истинности той или иной *идеи*. Только ограниченные люди могут придавать идеям, которые их ум сумел усвоить и воспринять как свои *родные*, значимость, приводящую к фанатизму. В других случаях вера в идею всегда имеет своей тенью сомнение в её истинности. Поэтому, если кто-нибудь сумеет предложить более впечатляющую и убедительную идею, человек может сменить старую веру на новую.

Тем не менее, любая идея, становясь частью ума, обуславливает человека, способствуя формированию соответствующих ей желаний. Идея направляет жизненную силу, формирующую желания, в то русло, в котором бытие человека и окружающая его реальность станут соответствовать тому, что она несёт. Например, человек, проникшийся идеями христианства, захочет избавиться от грехов и будет старательно выполнять заповеди и поститься. Возникшее у него желание станет следствием идей, заложенных в христианской религии, и не выйдет за их рамки. Если что-нибудь вдруг помешает реализации этого желания, то сразу появится гнев. Возможно это будет гнев на себя (на свою неспособность следовать заповедям и не грешить), на близких, отстаивающих другие взгляды на мир, и вообще на всех, кто не считает Иисуса Сыном Божиим. Именно желания, порождаемые совокупностью тех или иных религиозных

идей, приносят столько страданий отдельным людям и всему человечеству.

Желание, в силу своей природы, делает человека слепым, невосприимчивым ко всему, что не относится к сфере осуществления желаемого. Желание хочет воплотиться, и всё тут. Поэтому люди, страстно желающие достичь Царствия Небесного, чаще всего неспособны увидеть Истину, ибо само желание становится препятствием для этого. Зато они борются с искушениями дьявола, приходящими к ним в виде противоположных желаний (например, хорошенько покусать во время поста), и наслаждаются "великими" переживаниями и иллюзиями, создаваемыми их умом в качестве компенсации неудовлетворённого желания попасть в Рай.

Многие люди вместе с базовой программой обусловленности (набором основных идей, описывающих мир и правила жизни в нём) получают убеждение в том, что Бога нет. Другие же входят в совершеннолетие с твёрдым убеждением, что Бог существует и внимательно следит за каждым их действием. Их убеждение, полученное через внушение, является *подменной* истинного знания. Они уже знают. Им не нужен свой опыт, своё переживание – у них даже не возникает мысли о том, что он необходим. Им даже не нужна вера: они уже в курсе того, как обстоят дела. Это фальшивая форма знания, но она широко распространена среди людей, причём так было всегда. Или вы с момента рождения *знаете*, что Бога нет; мир полностью изучен и объяснён учёными, пусть вы не понимаете многих объяснений – вам лень разбираться, но высоколобые же врать не станут... Раз Бога нет, целью должен стать прогресс, и, как следствие, создание рая на Земле. Деятельность, обнару-

жение и решение новых проблем, постоянная борьба – без всего этого ум чувствует себя нереализованным, но именно он в ситуации фальшивого знания правит балом.

Когда Бога нет, нет центра бытия. Тогда Бог должен быть заменён новым творцом. Законы эволюции или физики не подходят. Человек становится центром Вселенной. Это человека. Тогда человеческая жизнь объявляется наивысшей ценностью, появляется философия гуманизма, и человек теперь не имеет обязательств перед Богом, но имеет их перед себе подобными. Это тоже подмена своего рода – поскольку служить теперь нужно не Богу, а людям. Как известно, такая форма служения существовала во все времена, но именно в последнее время она сделалась самоцелью, полностью утратив имевшийся в ней ранее религиозный смысл, но при этом продолжая пропагандировать своё величие.

Обусловленность знанием (существования или не существования Бога) может быть поколеблена сильным стрессом или резкой сменой образа жизни. Тогда человек, под давлением обстоятельств, из необходимости жить в них, волей-неволей получает новый опыт, который не будет совпадать с его прежним "знанием". Для веры такие испытания легко укладываются в концепцию "принятия Воли Бога", а вот фальшивое знание трещит по швам под напором обстоятельств и выносимого из них опыта. В таких случаях человек способен *прозреть*, то есть увидеть всю ложность своего так называемого "знания", и начать поиск того, что истинно. У него появляется шанс.

Люди, несущие внутри себя фальшивое знание, схожи

в одном – они не придают ему никакой ценности. То есть при случае они станут биться за него до крови – когда кому-нибудь придёт в голову задеть святыни их обусловленности, тут уж держись! Однако в повседневной жизни что "знающие" атеисты, что "знающие" верующие весьма поверхностны. Атеисты будут подвержены всем суевериям, какие только есть, а "верующие" станут бессознательно богохульствовать и нарушать заповеди на каждом шагу.

Фальшивое знание избавляет человека от поиска ответов, выбрасывает из сферы внимания человека сам вопрос, но не даёт никакой силы. Оно позволяет ему *не задумываться* о том, что, с его точки зрения, и так очевидно. Обладание фальшивым знанием позволяет его носителю видеть мир как он есть: ни одно чудо не докажет атеисту существование Бога (пока *не припрёт*, о чём я писал выше), и "верующий" будет глух к доводам разума до того же момента.

Фальшивое знание, представленное в виде убеждений, очень глубоко сидит внутри человека, не давая ему силы, оно, тем не менее, делает поверхностным попытки *сменить* одно знание на другое: так человек, стремящийся *поверить* в Бога, как ни старайся, останется внутри атеистом.

Фальшивое знание всегда сильнее веры, которую человек пытается на себя примерить. В этом парадокс – сознательное (условно) усилие человека измениться – принять в себя новую идею и поверить в неё, будет разбиваться о знание (идею, заложенную раньше и глубже),

которому как бы не придаётся никакого значения. В этом разгадка того, почему наши верующие ни во что не верят.

Вера предполагает *принятие*. В начальной стадии это принятие истории полученного откровения, догматов и правил, которым должен следовать верующий. Когда вера становится более зрелой, человек осознаёт, что принятие Божьего мира, со всеми его ужасами и прелестями, тоже является неотъемлемой частью пути верующего. Принятие замысла Творца должно значительно укрепить и углубить веру человека. Однако, вера остаётся крепко-накрепко привязана к определённой идее, которая служит источником пусть возвышенных, но желаний. Поэтому принятие верующего никогда не будет всеобъемлющим, так как даже самые прекрасные желания будут препятствием для этого. Носитель другой веры или других идей неизбежно вызовет отрицание, хотя истинно верующий постарается скрыть данный факт.

И точно так же как и любое другое желание, желание

того, чтобы все люди обрели счастье или познали всю славу Господа нашего, заставит человека вновь и вновь испытывать страдание.

Истинный поиск всегда начинается из ложной позиции. Чаще всего это результат разрушения фальшивого знания, с которым человек до поры до времени жил, ни о чём не задумываясь. Кризис, с которым сталкивается сознание человека в момент разрушения основ его мировоззрения, может стать первым шагом к обретению Истины. Или толкнуть на путь циничного отрицания всего и вся.

Человек веры, искренне стремящийся дойти до сути своей религии и познать глубины религиозности, как правило, хочет приобщиться к мистической её части, которая в той или иной форме существует всегда. Иногда (нередко) вся мистика содержится в иных толкованиях писаний или передаче их скрытого смысла. Но бывает и так, что существуют способы и техники, используя которые человек способен сам получить некий духовный опыт, и на его основе развить собственное понимание неопишуемого.

Так или иначе, верующий будет зависеть от того, как обстоят дела в мистической линии его традиции, и если там осталась одна эзотерическая догматика, то узнать была ли верна его вера, ему удастся только после смерти.

Сам поиск невозможен в рамках ума, это *сущностное* дело. Всё существо человека должно быть вовлечено в него. Умственный поиск рождает схоластов и философов, а также фантазёров, сочиняющих книги о разговорах с Богом, и о том, как ходить во сне. Люди, привязанные к своим эмоциям, часто впадают в эмоциональный поиск, который сводится к поискам любви; в силу неиспользования разума они чаще других становятся жертвами духовных шарлатанов.

Разотождествление с телом – первый шаг, с эмоциями – второй, с умом – третий. Полное разотождествление подобно пробуждению от сна. То есть минуту назад заботы, проблемы, желания и страсти были единственно реальными, и вдруг всё меняется – человек пробуждается в иной, *истинной*, реальности и понимает, что проснулся. Сколько не описывай это состояние, сам момент перехода от сна к бодрствованию – переживание оказывается гораздо сильнее и неожиданнее, чем можно представить его в уме. Однако сходство с процессом обычного сна и пробуждения от него имеется. Сон прерывается тогда, когда человек испытывает дискомфорт. Например, ему жарко или холодно. Сам по себе дискомфорт, возникшее неудобство, становится причиной пробуждения человека. Вот почему слова и действия Мастеров бывают столь неудобоваримы для людей – ведь они призваны разбудить их. Вот почему препятствия и стрессы на Пути

полезны – они создают условия, в которых трудно продолжать спать. Поэтому неврозы и психические дискомфорт, которыми так богаты современные люди, могут стать поводом для начала поиска, поскольку разрушают спокойный сон, приносимый фальшивым знанием.

Искатель не должен избегать трудностей. Как, впрочем, не должен создавать их себе (если, конечно, этого не требует практикуемая им техника). Каждая трудность, через которую он прошёл в полном осознании себя, может стать ступенькой к более высокому состоянию бытия. Тот же, кто ищет покоя – найдёт его, удаляясь от людей, но никогда не познает Истины. Посещая семинары, где учат медитации, как средству для улучшения сна и расслабления, слушая сладкие речи о Божественной Любви, которые также призваны *расслабить* человека, люди работают над укреплением своего сна, надеясь придать ему духовное содержание. И это то, чем сейчас занято большинство потенциальных искателей.

Истинное знание невозможно получить, находясь в рамках ума. Требуется покинуть его пределы, разотождествившись и войдя в полноту собственного сознания. Естественно, что при этом теряют своё прежнее значение и вера, и знание. Веры теперь *не требуется*, а знание спящего человека о своих снах ничего не стоит после пробуждения.

Человек, достигший *переживания* Истины, сталкивается с трудностью выражения – язык, основанный на противопоставлениях (холодного и горячего, хорошего и плохого, мужского и женского) плохо подходит для этой цели. Но, если такова судьба достигшего, – он пытается. Он ищет способы выражения, адекватные времени и людям, с которыми ему приходится говорить, способы передачи знания, которые они будут способны воспринять. Если ему это удаётся, то он обретает последователей и гонителей. Первые будут стремиться к усвоению того, что передаётся, а также к обретению Пути, который

указывается. Вторые станут защищать свою веру и фальшивое знание, отрицая саму возможность того, что Истина может быть снова привнесена в мир. Если победят гонители – то новое выражение Истины исчезнет из мира. Если же последователи окрепнут и расплодятся, то возникнет религия или секта; возможно, некое течение в ранее существовавшей мистической традиции. В идеальном варианте тот, кто достиг, сумеет передать способ достижения кому-то из последователей, а тот ещё кому-то, и образуется *линия передачи*. Она неизбежно станет изолированной от общего религиозного движения, отбирая себе людей по принципу их *пригодности* к данной работе.

Остальные, получив изначально упрощённое изложение частей Истины, со временем упростят его ещё больше. Передаваясь из поколения в поколение, оно превратится в новую форму фальшивого знания. Или же его постулаты станут объектом веры, давая эмоциональное насыщение и удовлетворение тем, кто искренне верит.

Поэтому кому-то снова придётся начинать свой поиск из этих неудовлетворительных условий. Так всегда было. И не думаю, что что-нибудь изменится.

ГЛАВА II

БЕЗДНЫ

Жизнь, пролегая между вчерашним и завтрашним днём, существует только здесь и сейчас. Все это знают, но мало кто чувствует. Разглагольствования о восприятии реальности как существования в здесь и сейчас стали общим местом в рассуждениях духовных писателей, и как водится, получили смысл, не совсем адекватный изначальному.

Тем не менее, вчерашний и завтрашний день существуют. Вчерашний день даёт нам опыт, на который мы можем опираться сегодня в своих действиях, решениях и выборе. Завтрашний день можно *предсказать*, такое неоднократно случалось, и это бесспорно подтверждает его предсегоднешнее, а, возможно и предвечное, существование.

Опыт, полученный вчера, и возможности, обозначенные назавтра, не всегда являются прямо связанными; одно может *не соответствовать* другому. Представьте себе, что сегодня вы целый день шли по прекрасной

долине, в которой, куда ни кинь взгляд, бурлит жизнь и распускаются цветы. А завтра перед вами внезапно открывается пустыня, где нет ничего, кроме мёртвого песка. Опыт, приобретённый вами в долине, окажется бесполезным здесь. Более того, он станет вредным, если вы с маниакальным упорством будете за него цепляться.

Истинный поиск *всегда* приводит на новую территорию, в ранее неизвестные ситуации и обстоятельства. Поэтому искателю приходится отбрасывать старый опыт для того, чтобы обрести новый. Правила действовавшие ранее, в предыдущие несколько лет, вдруг теряют силу и истинность; они в одночасье становятся ложными. Держась за них, искатель попадает в беду — чтобы этого не произошло, он должен быть внимательным ко всем изменениям в себе. Тогда он сможет почувствовать текущие и грядущие изменения и, следуя им, узнать, как нужно действовать здесь и сейчас. Искренний искатель должен быть готов учиться всегда и везде, и если он учится только по книгам или словам учителей — он не откроет Истины.

Поиск Истины есть сугубо внутреннее, интимное дело. Она не познаётся в миру, но отражается в нём. Внутренние изменения бытия искателя таинственным образом влияют на внешние обстоятельства его жизни. То, что выглядит вымыслом в глазах непосвящённых, есть ежедневная реальность того, кто вступил на Путь.

Истина всегда *небанальна*, хотя невозможность описать словами всю красоту и глубину переживания Истины приводит к упрощению в выражении познанного, и слова, повторённые многократно, становятся

банальностью. Так Истина постоянно ускользает от людей.

Путь искателя ведёт его не только через пустыни и долины. Чаще всего искателю приходится идти по краю бездны. Между бытием обывателя и человека, познавшего Истину, пролегает пропасть. И весь путь познания лежит над этой пропастью или проходит в шаге от неё. Поэтому мужество и бесстрашие должны быть развиты человеком, собирающимся осилить и преодолеть эту пропасть.

Современные люди избалованы и развращены комфортом. Большинство из них не может представить себе жизнь без достижений прогресса. Когда отключается электричество, их сердца охвачены страхом и тоской, а когда близлежащий круглосуточный супермаркет вдруг оказывается закрытым, они наполняются беспокойством и гневом. Будучи привязанными к удобствам, привыкшие *к скидкам*, эти люди не готовы к поиску; они способны только рассуждать о нём. Они не готовы ничем жертвовать, они хотели бы только потреблять. Именно на них рассчитаны новые полумагические и псевдодуховные учения, обучающие использованию силы своего намерения, позитивному мышлению и прочей недуховной ерунде, призванной научить *потреблять подобно Богу*. Бог как источник долга и внешней ответственности исключён из сферы внимания большинства граждан; новомодные течения мысли, в которых искажённым образом отражены разнородные элементы восточных учений создают впечатление, что все мы боги, и не надо беспокоиться. А надо узнать, как потреблять

мир лучше и эффективнее. И тогда бездна становится шире.

Поиск Истины приводит на Путь. Истина неотделима от Бога, она одна из Его ипостасей. Но слово Бог и понятие Бога столь испачканы материалистами, сектантами и «простыми» верующими, что Истина становится предпочтительней. Тем более что поиск Истины логически адекватен, а поиск Бога есть богохульство для религиозного человека.

Вступив на Путь, человек расстаётся с постоянством, которое было в его предыдущей жизни. Он *меняется*, это неизбежный результат работы над собой, и если перемен нет, он не на Пути. Понятие Пути подразумевает в себе некую внутреннюю динамику, и человек Пути становится *динамичным* — то есть он может не покидать своей пещеры или квартиры, имея при этом огромную интенсивность внутренних впечатлений и переживаний, которые, в конечном счёте, меняют его.

Иntenсивность впечатлений напрямую связана с осознанностью человека, получающего их. Осознанность делает его *открытым* для них, более восприимчивым к проявлениям внешних и внутренних энергий. Бессознательный человек закрыт для большинства внешних впечатлений, они заменяются фантазиями, ожиданиями, страхами, мечтами или воспоминаниями — то есть всеми видами снов. Это бедная пища, она однообразна и непитательна, поскольку является продуктом ума, повторяющим эти сны изо дня в день. Это *грубая* пища, и чувствительность бессознательного человека весьма низкая. Он может плакать при виде больного котёночка, но это всего лишь проявление его невроза, не имеющее отношения к чувствительности. Истинная чувствительность есть следствие осознанности, когда тончайшие проявления внешних и внутренних энергий прямо и непосредственно воспринимаются человеком.

Это пища иного рода, и никакие мечты с ней не сравнятся.

Вступление на Путь, выполнение практик, усилия в понимании учебной литературы дают искателю такое насыщение, о котором даже мечтать не может человек со стороны.

Современное понимание работы над собой устраняет многие препятствия, созданные практиками прошлого. В прошлом поиску Истины всегда сопутствовала некая избранность — монастыри, ордена, сложная система посвящений и т. д., и т. п. Сейчас многие секретные ранее психотехники стали достоянием общечеловечности, и любой желающий может ознакомиться с ними. Не факт, что у него получится правильно выполнять их, но попытаться и получить определённый опыт он может. Практика же осознанности вообще не требует особых условий. Не нужно специального помещения, нет необходимости в том, чтобы быть правильно одетым — нужна решимость искателя и приложение усилий, направленных на овладение вниманием, а после — обращением его на наблюдение своих действий и состояний. Вот и всё. Любая ситуация даёт пищу для наблюдения, любой стресс может стать ступенькой к повышению уровня повседневной осознанности человека. Всё настолько просто, что уму этого *не хочется*. Ему хочется таинственности, избранности, изменённых или возвышенных состояний и прочей чепухи. Ум ищет развлечений и укрепления чувства своей особенности. Поэтому дела у разного рода продавцов истины и блаженства

обстоят хорошо, а общее состояние духовности людей выглядит плачевно.

Меня всегда удивлял тот факт, насколько многие так называемые искатели переполнены гневом друг на друга. Особенно заметна их гневливость в моменты, когда на какой-нибудь лекции или встрече присутствуют представители разных духовных школ и течений. Гнев так и мелькает в вопросах и репликах собравшихся людей, которые считают, что следуют по пути поиска Истины. Ей-богу, порой это очень отталкивающее зрелище.

Наблюдая за искателями такого рода в течение достаточно долгого времени, я осознал, что корни такого отношения к себе подобным лежат в их «духовном эго». Современный человек, с высшим образованием или без него, в глубине души и так считает себя равным Богу. Если же он начинает поиск, или же *стяжание* блаженства, просветления и прочих прекрасных состояний, фактически сравнивающих человека с нашим общим Отцом, по крайней мере, на уровне его человеческих фантазий, то

важность всего, что делается для достижения цели, становится неизмеримо большой. Отсюда растёт и чувство собственной важности человека. Достаточно взглянуть на выражение лица какого-нибудь патриарха, чтобы понять сколь велико и трудно его служение, и как тяжёл невидимый крест, возложенный Господом на его плечи, потому что других плечей нет.

Если поиск представляется человеку как подвиг, как путь, полный отказов и лишений, а жалость к себе согревает его холодными ночами, гнев на всех неизбежен. Гнев, обращаемый на обывателей, формулируется с позиции не особенно скрываемого высокомерия — они будут гореть в аду, или вечно вращаться в колесе сансары, или спать и в жизни, и после смерти... Причины такого отношения кроются в зависти к тем, кто живёт не заморачиваясь заповедями, сложными практиками, и следует, насколько это получается, своим желаниям. Гнев, обращаемый на собратьев по поиску, имеет причины в желании *сравняться* с Господом в возможностях избавления от проблем и переживании вечного блаженства, и в страхе того, что это невозможно. Тогда приходится сравнивать себя с остальными, нужно защищать выбранный тобой путь, отсюда появляется ревность к возможным, нередко воображаемым, достижениям других. И тогда очень хочется поддеть, подковырнуть собеседника. В результате борьба со своей бессознательностью превращается в борьбу с окружающими — это проще. И внутренний джихад становится внешним. Довольно часто поиск, в конце концов, подменяется гневными речами о его

необходимости и обличением тех, кто этого не понимает.

Духовное эго есть препятствие для поиска, потому что ему не важен результат, а важна значимость процесса и участие в великом деле. Со временем оно делается твёрдым, догматичным, но при этом никогда не насыщается, потому что сама его природа претит возможности насыщения. И оно абсолютно недуховно.

Духовность — это очень простая вещь. Она не приобретается с воспитанием, сколько бы об этом не рассуждали философы и интеллигенты. Она не может быть частью обусловленности. Мы имеем в себе некоторые проявления духовного только потому, что их несёт наша природа, до поры до времени скрытая даже от нас самих. Духовность есть следствие осознания *реальности* присутствия Божественного в мире. Тогда мир и материя становятся вторичными, не имеющими того значения и ценности, которое придаётся ему «спящими» людьми. В одночасье исчезает страх, потому что трудно чего-нибудь бояться, ощущая присутствие бесконечности в себе, ибо любая боль конечна. Может быть сатанисты будут против этого моего утверждения, но пусть они сначала докажут реальность существования ада; настоящего, а не того, который люди создают сами себе.

Духовность — следствие принятия себя, мира и обстоятельств, которые Господь дал тебе в этой жизни.

Она проявляется тогда, когда желания и их удовлетворение перестают быть главным смыслом и содержанием твоего бытия. Когда ты ничего не просишь для себя, ты избавлен от гнева. Следуя Воле Его, ты растворяешься в принятии.

Принятие — главное качество любви. Поэтому тот, кто принял себя и весь Божий мир, похож на влюблённого. Только объектом его любви станет всё сущее.

Духовность проста, ибо следование Духу, принятие Воли, не ведут к усложнению, ведь ум перестаёт быть хозяином положения. Именно ум, обуреваемый противоречивыми желаниями и сопутствующим им страстями, делает сложной самую простую вещь.

В простоте духа есть величие, непостижимое умом.

В стремлении познать Истину нельзя идти на компромиссы. Поначалу, когда поиск не является центром вашего бытия, вы часто будете уступать — людям, обстоятельствам. У людей всегда проблемы, это, как правило, и есть основное содержание их жизни. Если уступать каждый раз, когда у кого-нибудь из ваших близких возникла очередная «неразрешимая» проблема, то эти уступки (трата времени на решение их трудностей, в ущерб работе над собой), превратятся в отступление. Приоритеты должны быть жёсткими, иначе вы не сдвинетесь с мёртвой точки. Когда осознанность уже присутствует постоянно, вам всё равно, чем заниматься, если же вы только развиваете её — нужны ограничения на трату энергии и времени.

С высоты полёта орла жизнь людей не выглядит значительной. Есть состояния сознания, в которых нет разницы между человеком и насекомым, между осознан-

ностью и бессознательностью. Существуют учителя, излагающие знание с этих позиций. Тот, кто их слышал, знает, что невозможно следовать советам орла, не умея летать. В этом беда многих достигших — неумение изложить доступно плоды своего постижения Истины. Например, читая книги Кришнамурти, всё время натыкаешься на ощущение безысходности, потому что разрыв между жизнью и его советами огромен; к тому же нет-нет да и возникнет во время чтения предчувствие головной боли, приступами которой, он, как известно, страдал.

Легко обличать бедных людей в бессознательности, особенно с высоты птичьего полёта. Труднее помочь им изменить состояние своего бытия. Зная это, я утверждаю, что невозможно идти на компромиссы, если вы решили достичь *Предельного*. Уступая своим привычкам, вы отступаете; уступая страху, вы теряете возможность роста; здесь должна быть предельная ясность, иначе вы сами, при помощи ума, будете обманывать себя. Я вижу самообман такого рода каждый день.

Поиск Истины приведёт вас на край бездны. Эта бездна — благословение, хотя уму она покажется проклятием. Вы можете испугаться, это нормально. Но вы не должны отступать. Бездна не будет единственной — каждый шаг на Пути приведёт к открытию новой. Сначала откроется бездна страха, и тот, кто не сможет преодолеть её, будет бояться весь остаток своей жизни. Потом будут бездны гнева, печали, желаний; рано или поздно появится бездна Тьмы, оттеняемая бездной Света. Вам не дано выбирать — каждая бездна должна быть

преодолена. В этом динамика и смысл Пути. В этом суть духовного роста. Каждая бездна, открывающаяся вам внутри вас же, станет мостом к изменению ситуации. Последняя бездна откроется как невозможность слияния Истины с человеком; имея навык, вы преодолеете и её.

ГЛАВА III

РЕАЛІЗАЦІЯ

Доводилось ли вам испытывать тоску, столь смутную, что понять её причины не было никакой возможности? Случалось ли вам задумываться о смысле своей жизни? Злились ли вы на Создателя (или родителей) за то, что вы попали в мир, будучи не готовыми ни к одному из его испытаний?

Эти вопросы, как я вижу, рано или поздно встают перед каждым человеком. И каждый находит ответ сообразно своей обусловленности – начинает бороться за что-нибудь хорошее или тихо и мирно спивается. Вопрос смысла жизни рождает страх, ведь от ответа зависит вся самооценка человека. И если ответ не выдерживает критики – то петля становится единственным выходом, соответствующим ситуации. Необходимость смысла и оправдания своего существования – одна из главных потребностей и нужд человека.

Когда-то мне казалось, что каждый человек испытывает внутреннюю жажду познания Бога. Я думал, что

души людей ищут единства с Господом, и поэтому создают потребность в поиске Истины. Время и опыт расставили всё по местам. Я узнал, что люди не озабочены Истиной или Богом, зато очень озабочены *собой*. Начни разговор о них, любимых, и они готовы слушать бесконечно, при этом неважно ругаешь их или хвалишь. Сначала мне казалось, что я, может быть, хороший рассказчик, раз они так ведутся на мои речи, но позже я осознал, что им всё равно кого слушать, лишь бы их проблемы были в центре внимания. Тогда же я понял, что никакой жажды познания или самопознания у людей нет – им нравится слушать от других про себя точно так же как смотреться в зеркало: хорошо ли моё отражение? Поиск в *отражении* заменяет самопознание. Жаль, что он вызывает зависимость, и рано или поздно ложное мнение о вас будет воздействовать на ваше состояние так же как истинное, но у всего есть цена; а собирание мнений о себе есть худший способ самопознания.

Мне пришлось признать, что люди расценивают возникающую тоску как ещё одно свидетельство неудавшейся жизни – неправильно сделанный выбор, который, как им кажется, изменил всю их жизнь: не та жена (или муж), не та работа, не та страна... У них есть повод жалеть себя, наслаждаясь процессом, и обвинять всех, кому вроде бы повезло. Тогда, вольно или невольно, центром (и, соответственно, смыслом) их жизни становится страдание, хотя они никогда не признаются в этом даже самим себе.

Надо сказать, что тоска, настигающая человека без видимых причин, есть состояние, в котором нет ни

одного доминирующего желания. Такое, например, случается, когда человек подавляет свои основные желания. Тогда они не могут прямо проявиться, они загнаны в бессознательную часть ума, но они живы и создают давление. Как следствие возникает состояние маяты, неприкаянности – в общем, тоски. Обычно, впадая в тоску, человеку не удаётся осознать и сформулировать, что же его гложет. Желание скрыто, *непроявлено*, и потому не может быть удовлетворено. Так случается не только из-за подавленностей, иногда это признак потребности, которая ещё не успела оформиться как желание.

Я не знаю ни одного человека, который в той или иной степени не испытывал бы чувства *мистичности* и необъяснимости жизни. Вещие сны, приметы, которые сбываются, чудесные спасения, невероятные совпадения и прочее, прочее... Считается, что именно такого рода вещи поддерживают веру людей. Однако, это довольно спорное утверждение – чудеса сами по себе никогда никого не убеждали, иначе Христос гораздо дольше смог бы ходить по Иудее. Известно, что чудеса убеждают тех, кто, по сути, *уже убеждён*, остальные люди их просто игнорируют. Ум всегда подкидывает щепотку сомнения в восприятие происходящего – уж не дурят ли меня? С другой стороны, если уж ум решил во что-то верить, то он будет видеть чудеса на пустом месте, или даже услаждать самого себя галлюцинациями, если реальных чудес не происходит. Ум – великий создатель и разрушитель чудес.

Внешние чудеса не убеждают. То, что вчера было

очевидным, сегодня приравнивается к глупости и заблуждению. Поэтому ни одна религия не стоит на чудесах (таинства – совсем другое). Необъяснимое рационально, но ощущаемое человеком вполне реально, внутреннее чувство *бесконечности*; ощущение, что видимая материальная оболочка мира не есть весь мир, создаёт потребность объяснения. Но мало объяснить, откуда всё взялось – нужно внутренне подтвердить своё ощущение, усилить его. Из этой потребности, своего рода жажды, возникает поиск и рождаются практики.

Вопросы, к которым я сейчас обращаюсь, довольно сложны. Моё описание их содержит очевидные противоречия. С одной стороны, я утверждаю, что люди озабочены только собой. С другой – я говорю, что каждый из нас имеет внутри себя ощущение чего-то большего, чем физическое тело. Гораздо большего – кто скажет, что осознаёт свой возраст, глядя внутрь? Сознаниеечно, именно поэтому никакого ощущения возраста у него нет. Скорее, у него есть ощущение вечности.

В молодости мне казались достоверными заявления психологов, в которых объяснялась причина того, почему пожилые люди внезапно обращаются к религии. Психологи говорили, что всему виной страх приближающейся смерти. Не скажу, что они абсолютно неправы, но – есть ещё одно объяснение. Когда желания слабеют, пелена, создаваемая ими, падает с глаз и человек начинает видеть мир иначе. Именно желания делают нас слепыми и глухими к тому самому ощущению мистичности жизни вокруг, и чувству бесконечности внутри. Пока мы бегаем за ними, нам не до поиска. И, к сожалению, когда у нас

уже нет сил гоняться за призраками, наш поиск довольно часто сводится к стоянию на литургии раз в неделю.

Люди с детства обучены не доверять своим ощущениям. Иначе им пришлось бы начать называть вещи своими именами – подобно Адаму – ложь объявить ложью, страх – страхом, а не отвагой, как хотелось бы... Люди воспитаны так, чтобы их ощущения были *отрезаны* от них. Поэтому гневный человек считает себя милостивым, следуя в этом не тому, что он чувствует, а тому, что ему нравится думать о себе. Поэтому болезни распознаются только на последней стадии. И поэтому внутренняя бесконечность человека закрыта от него самого.

Не стану утверждать, что бесконечность – лучшее определение для того ощущения, которое возникает при погружении внутрь. Оно трудноописуемо. Поэтому я пользуюсь словом, наиболее близким и хоть немного отражающим то, что чувствует человек, прикоснувшийся к центру своего бытия.

Вопросы требуют ответов, и отсюда возникает необходимость поиска того, что называют Истиной.

Как известно, Господь Бог творит Мир из самого Себя. Процесс Творения подобен нисходящему потоку энергии, где от уровня к уровню Сознание всё более растворено в материи. Можно назвать этот нисходящий поток потоком *воплощения*.

На нашем уровне Воля Господа проявлена законами, по которым всё существует и взаимодействует. Поток воплощения проявляется через постоянное самовоспроизведение мира – как от появления новых звёзд и планет, так и в виде инстинкта продолжения рода. Энергия нисходящего потока поддерживает *отождествление* Сознания с тонкой и грубой материей. Фактически, она постоянно творит мир.

Однако существование только нисходящего потока подразумевает конечность Творения, ведь рано или поздно Сознание полностью будет растворено в самой

грубой материи и движение остановится. Поэтому существует противоположный, *восходящий* поток энергии, через который Сознание возвращается к своему Источнику, Абсолюту. Таким образом в Мире создаётся полярность, необходимая для поддержания его внутренней динамики. По сути, восходящий поток можно назвать потоком *развоплощения*.

В нашем мире ряд проявлений энергии нисходящего потока будет соответствовать тому, что мистики называют Тьмою; а некоторые из действий энергии восходящего потока станут соответствовать тому, что воспринимается как Свет. Соответственно, энергия нисходящего потока будет удерживать Сознание отождествлённым с телом, умом и эмоциями, а сила восходящего – освобождать от уз отождествления.

Является ли человек частью Мира? Безусловно. Человек включён в акт Творения, нравится ему это или нет. Появляясь на свет вследствие работы энергии воплощения, то есть механически, в силу законов Существования, он *должен* сознательно участвовать в созидании восходящего потока, иначе равновесие будет нарушено. "У Аллаха нет рук, кроме твоих", – гласит народная мудрость, обозначающая ответственность человека перед Богом и за свою жизнь, и за то, как обстоят дела в мире.

Оставаться в энергии нисходящего потока очень просто – следуй за желаниями и всё будет отлично. Силу для борьбы дадут желания, они же насытят жизнь разнообразными, пусть в основном отрицательными, эмоциями. Неизбежно страдание на фоне разного рода неудач, но оно часть программы, поэтому нужно стойко переносить его, неустанно жалея себя.

Человек, живущий энергией нисходящего потока,

подобен ребёнку, для которого единственное, что есть в мире – это его желания. Он незрел. И чем больше он привязан к вещам, чем сильнее отождествлён с эмоциями, тем более он участвует в работе энергии потока воплощения. Он рождает детей, строит дома, осушает болота, загаживает озёра, то есть он – деятелен. При этом, сильное отождествление с желаниями укрепляет его бессознательность – ради них он готов убить, украсть, изнасиловать и так далее. Если следование нисходящему потоку не будет *уравновешено*, люди могут уничтожить сами себя.

Алчность уравновешивается бескорыстием, а бессознательность – осознанностью. Существование мира не продлится долго, если не будет людей, прилагающих сознательные усилия для работы с энергией восходящего потока. Поэтому в мир приходили пророки, поэтому появляются святые. В мире всегда есть люди, занятые духовной работой, те, кто не дают своему сознанию потеряться в желании новых приобретений. Эта работа требует совершенно иных усилий, нежели те, через которые реализуются желания. Они иного качества и иной природы.

История изгнания из рая и стремления вернуться в него, есть символическое описание процесса Творения и его нисходящего и восходящего потоков. Подобные истории существуют во всех мистических школах, напоминая искателям о главной цели – обретении целостности.

Сознание не изолировано от Целого, но отделено отождествлением с внешними и внутренними объектами. В нисходящем потоке ему уделяется роль постоянного катализатора процесса творения, происходящего посредством низших тел. Они творят мир, они, отчасти, и есть сам этот мир. Энергия сознания даёт возможность осуществления процессам низшего порядка. В нисходящем потоке у сознания нет другой роли.

Восходящий поток позволяет сознанию человека вернуться к своему великолепию, перестав обеспечивать энергией низшие тела. Сознание может быть полностью

разотождествлено, и тогда связь с Целым, которая никогда не рвалась, будет явлена воочию.

Поэтому, если вы испытываете странную тоску, временами охватывающую вас, и не можете найти связанных с ней желаний; если вы чувствуете, что мир не может дать вам удовлетворения, и у него ничего для вас нет; если вы ощутили всю бессмысленность погони за миражами счастья – возможно, вы созрели для возвращения. Возможно, вы уже призваны для творения восходящего потока, позволяющего тем, кто вошёл в него, обрести утерянный рай.

Игра Творения прекрасна и завораживающа, но увидеть её красоту может тот, кто не вовлекается в неё. Равновесие существует всегда, поэтому, начав работать в восходящем потоке, не беспокойтесь о мире – на подходе уже стоит новое поколение молодых людей, которым кажется, что весь мир будет лежать у них под ногами, лишь только они этого захотят.

ГЛАВА IV

САМОПОЗНАНИЕ

Как известно, люди озабочены только собой. Даже Господь Бог представляет интерес для них исключительно как фактор возможного влияния на человеческую судьбу. Если Бог не хочет или не может награждать и наказывать, то Его существование теряет смысл в глазах освобождённого человечества. Многие так называемые религиозные люди постоянно оценивают свои поступки с позиций Бога – вознаградит? накажет? Но это эгоистичное отношение к Богу всего лишь один, частный, пример человеческого эгоизма вообще.

Возможно из-за того, что человек озабочен только собой, ключи к познанию Истины спрятаны в нём самом. А может быть именно тайна собственного бытия и делает человека столь озабоченным. Так или иначе, но путь к познанию Истины реализуется через познание себя.

Познание себя в отражении ничего, по сути, не даёт: внешность, голос, темперамент и другие "свои" черты можно проследить у собственных родителей; однако,

унаследовав их гены, наследуем ли мы их судьбу? Вопрос открытый и имевший несомненно утвердительный ответ в старые "добрые" времена, когда сын наследовал дело отца. Хотя одинаковое занятие не означает одинаковой жизни. Собираение отражений через окружающих имеет в себе ещё меньше смысла: люди слушают себя, думая, что слышат вас. И потом преподносят вам услышанное как объективную информацию, которую, как ни пытайся, трудно приложить к себе, поэтому приходится в неё просто *верить*, стараясь угодить окружающим и теряя какую-никакую независимость.

Получается, что нужно познавать себя *через себя*, и совершенно непонятно, как такое возможно. Ум оказывается в тупике и идёт по накатанным ранее путям – собирая информацию, но теперь уже не от окружающих людей, а от корифеев мысли наподобие доктора Курпатова. При этом ум, уже полный идей, начинает фильтровать получаемую информацию по принципу "похоже – не похоже", и "подходит – не подходит", естественно, никоим образом не меняясь после чтения очередной высокопсихологической брошюры. Другими словами, самопознание с помощью ума ограничено набором идей, которые рождены *не вами*, и, вполне возможно, не имеют к вам никакого отношения.

Остаётся самопознание через опыт. Обучившись чему-либо (например, стругать доски), вы знаете, что можете сносно выполнять эту работу. Попытавшись научиться рисованию и глядя на результаты своего труда, вы понимаете, что лучше продолжать заниматься досками. Что даёт вам это знание? Практически ничего.

Ваша работа всегда будет зависеть от оценки окружающих (*отражение*), а знание себя ограничится сферой того, что вы успели попробовать сделать. И всё это не приблизит вас к пониманию себя ни насколько, ведь знание того, что мы можем, не говорит нам о том, кто мы. Как, например, нельзя считать настоящим оратором хорошо говорящего попугая.

Существует древняя техника, принадлежащая Адвайте, в которой человек постоянно, день изо дня, каждое мгновение, спрашивает себя: "Кто я?" Вопрос задаётся умом, и отвечать на него приходится уму. Можно ответить: "Я стругальщик досок", "Я – человек", и прочее, но очевидно, что все ответы такого рода, включая ответ "Я никто", весьма поверхностны, и не соответствуют некой настоящей действительности. Расчёт строится на том, что искреннее вопрошание с искренним поиском ответа рано или поздно приведёт человека *к себе*, к прямому переживанию своей сущности, вне рамок ума. К сожалению, с тех пор как эту практику описали подробно, любому, кто читал её описание, она не поможет. Как, впрочем, и дзенские коаны. Когда ум знает чего ждать, он ждёт этого, и само ожидание делает результат недостижимым.

Следовательно, мы можем узнать себя в неожиданных для нас ситуациях. Когда мы не готовы к тому, что проис-

ходит, ум устраняется, точнее, парализуется, маски не работают, обнажается суть. Очень часто приходится наблюдать как в ситуации стресса взрослые, солидные люди превращаются в капризных, испуганных детей. Когда маски падают, бывалый боец может оказаться трусом, а ничем не примечательный дистрофик – героем. Однако, как только ум приспособливается к внезапно возникшей ситуации, он возвращается к прежним ролям, напроочь игнорируя поведение, которое человек демонстрировал в состоянии стресса. Поэтому познание через стресс доступно только тем, кто имеет достаточный опыт в самонаблюдении; остальные люди *не воспринимают* изменений своего поведения, задним числом оправдывая себя любыми способами.

Итак, поиск в отражении неэффективен; знания, почерпнутые из книг по психологии, позволяют немного скорректировать поведение и реакции, не давая серьёзного знания себя; опыт обретения новых навыков не приближает человека к его центру. Стрессы ничему не учат, а только разрушают здоровье. В общем, ситуация выглядит так, что самопознание практически неосуществимо.

Никто не может дать человеку знание о нём самом. Можно рассказать человеку *всю* правду, можно заставить выучить её наизусть, но внешнее знание, каким бы истинным оно не было, всё равно останется *внешним*, чужим. При этом скажи человеку сто раз, что он свинья, и на сто первый услышишь в ответ хрюканье. Такова степень внушаемости человеческого ума, такова его способность воспринимать фальшивое знание за окончательную истину. Поэтому самопознание для большинства людей заканчивается в детстве, одновременно с формированием комплекса неполноценности. Потом они живут "зная", на что способны, а на что – нигде и никогда. Это знание ложное, но, как и другие виды ложного знания, оно встречается гораздо чаще истинного.

Для того чтобы получить истинное знание о самом себе, человеку необходимо научиться *видеть* то, что происходит во всех сферах его существа – физической, эмоциональной, ментальной. Существуют практики,

позволяющие научиться управлять вниманием, для того, чтобы овладеть объективным видением себя. Они описаны в трудах различных авторов и школ, да и я писал об этом в "Ключах к осознанности". Поэтому не буду повторяться, остановлюсь лишь на некоторых нюансах, связанных с осознанием себя.

Избыток информации о возможных путях самопознания, который мы имеем в последнее время, приносит больше вреда, чем пользы. Хватая сведения, относящиеся к разным духовным системам, человек получает кашу в голове и путаницу в мыслях. С лёгкой руки теософов, а вслед за ними приверженцев движения нью-эйдж, широко распространилось мнение, что все религии и духовные течения берут начало из одного Источника, поэтому все они равны и надо черпать Истину отсюда, откуда больше нравится. При очень *широком* взгляде на этот вопрос можно согласиться, что все учения имеют один источник. В конце концов, и Тьма и Свет порождаются Его Волей. Однако, смешивание практик, полученных из разных учений, может привести к результату, обратному желаемому. Что, в общем-то, и приходится наблюдать довольно часто в среде современных (читай: всеядных) искателей. Им неведомо слово Путь, потому что они сегодня в Адвайте, завтра в Суфизме, а послезавтра в Дзене – на самом деле они нигде.

Поэтому человек, испытывающий потребность самопознания, сталкивается с трудностью выбора цели и метода. Буддизм утверждает, что истинная природа человека – пустота. Христианство утверждает первородный грех, требуя праведной жизни и очищения души. Адвайта

описывает состояние сознания, в котором преодолена двойственность (дуальность) восприятия и мышления. Кастанеда предлагает путь магии с последующим выходом за пределы видимой реальности. И так далее, и так далее...

Ей-богу, сто лет назад было проще. Люди работали в той духовной системе, которая была доступна в том месте, где они жили. Как сейчас сделать правильный выбор? Ответить непросто, утешает лишь высказывание одного мудреца, утверждавшего, что человек, перед каким-бы выбором он не оказался, уже заранее имеет решение в пользу того или иного действия. Это решение есть следствие решений, принятых раньше, например; оно может сформулироваться под воздействием нереализованных желаний; или, в конце концов, стать проявлением Судьбы. А я всегда утверждал, что искренний поиск рано или поздно приводит к искомому.

Так что, худо-бедно, каждый человек совершает выбор учения или метода, в рамках которого собирается исследовать себя и мир. И проблема выбора сменяется проблемой следования. Как следовать? Даже при условии наличия руководителя человеку требуется немалое время, чтобы понять ложность своих оценок себя, и научиться видеть смену собственных состояний. Не говоря уже о том, чтобы овладеть искусством изменять их по своей воле.

Если же человек занимается самостоятельно, то у него нет ничего, кроме информации, почерпнутой из разного рода писаний. Даже если он сумеет избежать путаницы и вопросов – почему в различных школах люди

приходят к столь неодинаковым результатам в своём развитии, первым, что он получит на выбранном пути, будет представление о нём. То есть очередную идею. Причём можно смело утверждать, что в ста процентах случаев полученное представление будет ошибочным. И, основываясь на нём, человек станет прилагать усилия.

Освобождение от власти ума через ум невозможно. Освобождают усилия, прикладываемые человеком определённым образом. Если человек испытывает глубокое почтение к воспринятой им идее, почтение, доходящее до её обожествления, то он становится имитатором. Кроме этого, на пути самопознания ум легко может завести искателя в тупик, кажущийся особым достижением. Представим себе человека, следующего буддийским идеям. Он думает о пустоте, рассуждает о ней же и, в конце концов, начинает чувствовать её в себе. С его точки зрения – ощущение пустоты внутри есть позитивный опыт – настоящее *переживание*; на деле это переживание станет следствием самовнушения. Показательно, что бытие человека при этом нисколько не меняется – меняется лишь его *ощущение* себя, что весьма характерно для ситуации, когда ум загипнотизировал сам себя. Мне доводилось слышать заявления типа – "меня больше нет", или "я теперь чистое сознание и ничего больше", и, как обычно, первый же стресс выявлял истинное положение вещей. Когда вас действительно *нет*, вы не сможете переживать из-за поцарапанной машины, плохого самочувствия или пасмурной погоды.

Главная трудность в самопознании также приходит из следования представлению о том, как оно происходит, какие стадии имеет, из чего складывается. Ошо как-то раз заявил, что просветление случается с людьми только в полнолуние. Исключением, – сказал Ошо, – был Махавира, который сделался просветлённым среди бела дня. И что же? Если принять слова Ошо за чистую монету, то придётся готовиться к каждому полнолунию как к серьёзнейшему испытанию в своей жизни. Естественно, что сама подготовка и ожидание полнолуния внесут такое напряжение в жизнь искателя, что о просветлении можно забыть. Слова Ошо звучат очень авторитетно, пока не узнаешь, сколько ошибок в изложении фактов он допустил в своих лекциях. Привяжись к его словам – и ты пропал.

То же самое можно сказать о многих руководствах по самопознанию. Йогические, тантрические, христианские и любые другие тексты имеют один изъян – они излагают

опыт отдельных людей, полученный ими в определённых (ныне не существующих) обстоятельствах. Привяжись к тому, что описано в этих текстах – и потеряешь Путь. А ум хочет ясности и привязывается к любой глупости как утопающий к спасательному кругу.

Невозможно стать Порфирием Ивановым или Бахаудином Накшбанди. Невозможно вообще стать кем-либо. Единственное, что нам дано – открыть собственную природу: стать собой в полной мере. Идеи в данной работе служат двигателями, но они не помощники, рано или поздно от них придётся избавиться. Идеи всегда противостоят прямому переживанию внешней или внутренней реальности.

Поэтому единственным выходом для того, кто ищет, становится усвоение **принципов** движения на Пути, не привязываясь к описанным кем-то деталям. Детали – почти всегда не для вас, они есть частное, не всегда полное изложение чьего-то опыта, который, возможно, вообще не поддаётся адекватному описанию. Держитесь за основу практики. Если это осознанность – поймите суть самонаблюдения и практикуйте её, не ожидая ни рая, ни ада, ни просветления. Возьмите навык и забудьте обещания, которые рассыпаны по всему тексту для привлечения неофитов, всё ещё полных желаний.

Практика открывает двери к познанию и пониманию. Никто, кроме вас, не узнает все особенности строения и функционирования вашего тела. Можно изложить общие принципы, не более того, нюансы вы должны открыть сами. Вот почему конкретные советы по сохранению здоровья помогают далеко не всем. Каждый человек

уникален. Если не начать строить вокруг этого заключения основу для суперэго, то можно подойти к самопознанию творчески. Не нужно повторять круги и стадии, описанные кем-то, кто шёл до вас. Нужно понять, как он шёл, уяснить метод, и двигаться внутрь. И там совершить свои уникальные открытия. Допустим, вы знаете законы возникновения и взаимодействия эмоций. Но ваше знание не обеспечивает видение – то есть опыт отстаёт. Невозможно полагаться на слова учителей в том, как они осознали свой страх или гнев, а также их взаимосвязи. Это опыт учителей. А вам нужен свой собственный. Прилагайте усилия – следуйте методу, технике и вы найдёте ответ, получите свой уникальный опыт, который стоит так дорого, что его невозможно переоценить. Вы найдёте собственный ключ к решению своих проблем, в этом и есть истинная цель всех практик. Вы узнаете себя – сначала с одной стороны, потом с другой, а позже – со всех возможных сторон. Никто в мире не сможет дать вам этого знания. Оно получается только посредством собственных усилий.

Доверяйте себе. Избавьтесь от недоверия, через которое реализуется комплекс неполноценности. Вы сами цель и средство, вы сами – есть инструмент познания мира и себя. Каждый шаг внутрь себя – шаг в неизвестность, но, полагаясь на описания других, вы никуда не идёте. В открытии себя есть творческий момент, момент поиска, момент волнующей неизвестности... Крушение иллюзий, порождённых фальшивым знанием о себе, приносит боль, но она ничтожна в срав-

нении со свободой, приносимой настоящим знанием себя.

Известно, что человек может обманывать себя сколько захочет. Но он же может увидеть правду о себе. Если захочет. Искреннее желание узнать себя, свою судьбу, своё призвание, всегда приводит к результату, ведь желание – это неправильно сформулированная молитва. Будьте искренними и в молитве, и в выражении желания – тогда дано будет вам. Будьте искренними в своём поиске, тогда он обязательно приведёт вас к цели. Возможно (скорее всего), результат поиска не совпадёт с теми представлениями, из которых вы его начали, но, избавившись от них, вы приобретёте знание, которое не будет нуждаться в бесконечном цитировании писаний, для подтверждения своей истинности. Истина станет самоочевидной. Вопросы и некоторое недоумение, связанное с неоощущением реальности Бога, отпадут сами собой. И, поскольку нельзя познать бесконечность, видимый конец процесса самопознания окажется прологом к новому путешествию. Так было, так есть и так будет.

ГЛАВА V

СВОБОДА ВЫБОРА

Свобода вообще, и свобода выбора, в частности, представляются большинству людей важным и неотъемлемым правом человека. Невозможность осуществления выбора воспринимается как ущемление прав и заставляет человека страдать.

Допустим, некто приходит в ресторан. Им движет чувство голода, то есть нужда, необходимость. Взяв меню, он может выбрать какие блюда ему хотелось бы отведать, чтобы насытиться. Тогда удовлетворение потребности превращается в удовольствие. При отсутствии выбора человеку пришлось бы есть то, что дают – то, что *не хочется*, поэтому гнев или печаль появились бы автоматически.

Наличие выбора подразумевает тот факт, что человек может выбирать; то есть свобода выбора является доказательством наличия у него свободной воли. Тогда ощущение свободы воли позволяет придать человеческому эго больший вес и сделать значимыми его реше-

ния, а выбор – важным. Другими словами, вопрос наличия свободной воли жёстко связан с возможностью осуществления свободного выбора. Я уже касался ранее вопроса человеческой воли – она проявляется как следование желаниям, или, наоборот, противостояние им. Сильное желание подтолкнёт человека к совершению больших усилий и создаст иллюзию наличия у него сильной воли. Запрет на реализацию желания, идущий из обусловленности, явит миру примеры аскетизма и самоограничения, что также будет приравняться к акту проявления свободной воли.

Любая программа может выполнять только те функции, которые в неё заложили. Обусловленность разного рода идеями есть набор программ, на основе которых функционирует человеческий ум. Идеи способствуют формированию желаний. Желания не падают с неба, они формулируются на основе имеющейся у человека обусловленности. И они, а не человек, осуществляют так называемый выбор. Даже противостояние желаниям возникает на основе желания: исходя из идеи греховности или аморальности каких-либо действий, человек хочет быть правильным и благочестивым, подавляя те желания, которые подпадают под осуждение.

Скажем, три разных человека собираются купить одну и ту же вещь. И у них, как полагается в современном мире, есть широкий выбор моделей. При этом один будет исходить в своём выборе из желания сэкономить, второй – желать качества и долговечности покупки, третий – соответствовать моде и престижу. Разве не их желания изначально программируют результат? То есть желания

программируют выбор, нравится нам это или нет. И вся свобода выбора *всегда* сводится к кругу, очерченному желанием. Нередко случается, что один человек одновременно хочет сэкономить, купив при этом качественную и престижную вещь. То есть его мучают противоположные желания. Тогда ему трудно решиться на покупку, он исполняется неуверенностью в своём выборе, и, что бы он не приобрёл в результате, чувство неудовлетворённости покупкой не покинет его. Это типичная ситуация выбора для противоречащих друг другу желаний – попытка найти компромисс между ними приводит к тому, что ни одно из них не удовлетворяется полностью, и человек уже не рад своему выбору.

Существует вариант выбора, который диктуется страхом. Хотя сказать так значит погрешить против истины. Страх слишком негативен для того, чтобы способствовать хоть какому-то действию, а вот сопутствующее ему желание – не испытывать страха и избежать опасных ситуаций, вполне позитивно. Оно в полной мере выражает имеющийся страх и толкает человека к выбору в пользу безопасности (в широком смысле слова). Таким образом, вариант действия, продиктованного страхом, всё равно будет выбран через желание.

Я часто видел людей, которые стояли перед выбором: "как мне поступить", находясь в сложной жизненной ситуации. Наблюдая их метания, я понял, что они всегда *знают*, что будут, в итоге, делать. Выбор осуществляется мгновенно, и исходит, как обычно, из доминирующего желания. Другое дело, что он может быть неприятен для эго, для той роли, которую человек привык играть на

людях. Поэтому начинается спектакль со страданиями, стенаниями и жалобами – изображается внутренняя борьба, во время которой человек уговаривает себя и окружающих, что другого выхода у него нет, и не будет. Причём чаще всего спектакль разыгрывается абсолютно искренне, ведь эго требуется время, чтобы смириться и принять уже имеющееся решение. Нужно объяснить себе и окружающим, что оно единственно верное на данный момент. Так иррациональная сила желания рационализируется умом.

Обусловленность и желания не оставляют нам вариантов: выбор становится предопределён. И неважно, что непосредственный выбор сорта конфет в магазине, как бы остаётся за вами – он будет предreshён ценой, привязанностью или желанием попробовать что-нибудь новенькое. Конечно же, на выбор повлияет ассортимент, и, если желание сильное, а нужных конфет нет, вы отправитесь их искать. И не остановитесь, пока не найдёте; в противном случае вы будете чувствовать, что вашей жизни чего-то не хватает.

Тому, кто привык во всём доходить до сути, необходимо ответить ещё на один вопрос: случайна ли обусловленность, которую получает человек в процессе воспитания? Другими словами – случайно ли человек рождается в тех или иных условиях, благодаря которым его выбор запрограммирован на всю оставшуюся жизнь? Если он случаен, то есть мы имеем дело с процессом воспроизводства биомассы, в которой всем руководит случай, то выхода нет: кто-то произвёл вас, кто-то меня – и мы не остались в стороне и дали потомство, руководить действиями которого станут все виды желаний. Сразу же утрачивается хоть какой-то смысл, потому что в этом случае мы ничем не отличаемся от мотыльков, живущих один день только для того, чтобы успеть дать потомство.

Принятие случайности как двигателя прогресса лишает смысла сам прогресс. А понятие естественного отбора давно потеряло смысл в большей части человече-

ского общества, где поддерживают больных, помогают инвалидам, и учат идиотов. Все социальные теории, построенные на основе дарвинизма – что коммунизм, что фашизм, потерпели исторический крах. В любом случае, ответ на вопрос – случайны мы здесь или нет, невозможно найти через внешние исследования. Он может быть найден только внутри человеческого существа, в исследовании природы его сознания.

Итак, случайность, как и естественный отбор, лишают смысла существование человека. Какая разница являетесь ли вы случайной комбинацией генов, или же она возникла из-за встречи доминирующего самца с крепкой самкой, способной дать многочисленное потомство? Природа в данном случае выступает в роли Сатаны, для которого главное – плодитесь и размножайтесь; а желания становятся инструментом, удерживающим человека в рабстве.

Если принять за основу движения не хаотическое движение частиц, а Волю Божью, картина радикально меняется. Однако, живя в миру, мы можем совершенно не ощущать наличия какой-либо Воли. Это факт, столь же верный, как и тот, что если мы будем смотреть только себе под ноги, нам никогда не увидеть неба. Смотреть под ноги очень важно с практической точки зрения – мы должны видеть куда идём, чтобы не упасть. Для того чтобы насладиться необъятностью неба, нужно остановиться и отвлечься от ходьбы, от бесконечных попыток достижения утилитарных и иллюзорных целей. Мир – сам по себе есть проявление Воли, все его законы – суть Воля, поэтому, находясь под их действием, нам трудно

осознать этот факт. Всё очень привычно, банально и обыденно, а проявления Воли, как кажется, должны быть чем-то необыкновенным... Поэтому, живя внутри проявлений Воли, мы вполне можем отрицать Её присутствие, чувствуя, что сама возможность отрицания укрепляет позиции "свободной" воли нашего эго.

Итак, принимая Волю, мы можем признать наличие определённого замысла Творца. Учитывая, что большинство из нас не в силах понять ни одной теоремы из высшей математики или квантовой физики, больше того, мы зачастую не можем понять друг друга – не думаю, что нам по силам осознать всё величие этого замысла. Правда, всегда находятся личности, утверждающие обратное и сводящие суть вопроса к набору тоскливых штампов, – типа Бог вас любит и прочее; их утверждения глуповаты и потому открыты для критики тех, кто предпочитает жить так, как им хочется (власть желания), отрицая любые смыслы, не связанные с насыщением желаний.

Замысел предполагает *участников*, тех, через кого он может быть воплощён. Поэтому существует Судьба, некое предопределение для человека. Поэтому он рождается в тех или иных условиях, именно там, где он должен реализоваться в замысле. Здесь я останавливаюсь, не излагая Истины до конца – с моей точки зрения каждый искатель должен найти её сам.

Итак, физическое тело, эмоциональное, а также тело ума мы наследуем от родителей. Само это наследование предопределяет наши возможности – физическую выносливость, темперамент, склад ума. Наш выбор уже не

может выйти за рамки возможностей этих тел. От Бога мы получаем Судьбу – то есть набор качеств и способностей, которые можно или нужно реализовать в предложенных обстоятельствах. Я не буду подробно объяснять, почему эти качества не наследуются – посмотрите внутрь себя и всё поймёте. В любом случае, все возможные варианты выбора уже очерчены нашей Судьбой, или, если угодно, призванием. Чтобы сделать более понятным сказанное выше, приведу пример. Семья, состоящая из двух невротиков, произведёт на свет детей, обречённых страдать невротическими расстройствами разной степени тяжести. Неизбежность этого обусловлена унаследованным состоянием вегетативной нервной системы, повышенной реактивностью эмоционального тела и наследственной мнительностью, вкупе с повышенной внушаемостью ума. Если же ребёнок появляется в семье поэтов, то он практически никогда поэтом не становится – некоторые качества не передаются по наследству.

Ошо говорил о состоянии невыбирающего сознания. Возможно, смысл сказанного им был искажён при переводе, потому что сознание в принципе не участвует в выборе, ибо он – прерогатива ума. Тот, кто вышел из под власти ума и порождаемых им желаний, кто более не отождествлён с ними, живёт не выбирая. С одной стороны, он принимает то, что есть, не стремясь прилагать внешние усилия без необходимости. С другой стороны он действует в рамках собственных нужд – того, что необходимо для поддержания жизни в теле, продолжения Работы. С третьей стороны, он следует Воле,

участвуя в претворении замысла Творца. Следуя Воле, он избавлен от выбора, хотя для непосвящённых всё может выглядеть с точностью до наоборот.

Поэтому мудрый отказывается от выбора в пользу следования. А глупец стремится получить от него удовольствие. Оба они по-своему прекрасны, являясь частью великой игры, называемой Творением.

ГЛАВА VI

ДУХОВНЫЙ РОСТ

Любой искатель, или даже просто интересующийся духовными вопросами человек, будет немного озабочен истинным состоянием своей духовности. Обычно оценка состояния производится через внешнее – то есть открытие способностей, которые могут быть признаны окружающими. Например, третий глаз: вот он открылся, я вижу невидимое, значит мой прогресс налицо – нате, завидуйте! Или так – вот я предвижу будущее, я почти пророк, поэтому следует относиться к моим предсказаниям с уважением и дрожью. Открытие чакр, разного рода видения, общение с духами и, Боже мой, даже глубина медитации служат основой для оценки своего состояния. Что тут скажешь? Изменение бытия вроде бы налицо – ведь есть же способности! С другой стороны, пребывая в психозе, человек тоже видит то, чего нет, и тоже налицо изменение уровня бытия...

Я уже писал о том, как человеческое эго любит силу и способности. К тому же мне доводилось общаться с людьми, обладавшими самыми разными способностями и силами – познакомившись с ними поближе, я понял, что духовный рост не имеет отношения к наличию сверхъестественных сил. Что толку в третьем глазе, если его обладатель по-прежнему полон иллюзий, желаний и гнева? Именно иллюзии и станут питать его видение...

Рассуждения о возвышенном также не служат признаком духовности – мало ли кто чего читал и слышал, нет же никакой уверенности, что он сам *понимает* то, о чём говорит. Отличная память, богатое воображение и хорошо подвешенный язык не раз давали миру великих проповедников, не имевших ни малейшего представления о духовности.

Парадокс ситуации заключается в том, что пока человек интересуется степенью своей продвинутости, просветлённости и приближённости к Богу – он незрел, поскольку эти вопросы рождены его эго. Оно хочет знать, чем уже можно гордиться и что следует предъявлять окружающим в качестве подтверждения собственного величия.

В том, что касается духовности, нередко встречается заблуждение такого рода – дескать если человек думает о мирском, о плотском, то он и есть мирской и бездуховный. Если же, наоборот, мысли человека витают в возвышенных сферах, если он всё время размышляет о Боге, то сами эти размышления делают его куда более духовным, дают ему особую силу. Насчёт силы не поспоришь – вдохновлённый светлыми идеями человек готов начать рабо-

тать над собой; идеи здесь необходимый субстрат, рождающий желание следования и переживания. Хотя содержание мыслей никак не влияет на состояние духовности их обладателя. То есть возвышенные мысли могут помочь начать поиск, способствуя появлению соответствующих желаний. Благодаря размышлениям о величии Бога, можно захотеть испытать всю его полноту. А можно подпитывать эго ощущением богоизбранности.

Многие религиозные течения останавливаются ровно в той точке, откуда начинается настоящий духовный поиск. В результате их истовые последователи утончают и рафинируют собственное эго, вместо того, чтобы стереть его полностью. Только *прямое переживание* Истины имеет смысл и меняет бытие человека; эго, каким бы утончённым оно не было, несёт в себе своеобразные проблемы – отрицание, желания, жалость к себе и вытекающие из этого набора следствия в виде страданий.

В современном мире, которым правит даже не Мамона, а Идеал Бесконечного Потребления, поневоле искажается всё, что связано со сферой духовного. Например, высокодуховными считаются люди, любящие и *ценящие*, скажем, классическую музыку, или искусство вообще. То есть, несмотря на то, что привязанность к красоте и эмоциональным переживаниям, особого рода впечатлениям, которые она вызывает в человеке, мало чем отличается от привязанности подростка к просмотру порно, сама неутилитарность, некая очевидная "нематериальность" любви к искусству, автоматически делает человека "духовным" в глазах окружающих.

Любой искатель, или даже просто интересующийся духовными вопросами человек, будет немного озабочен истинным состоянием своей духовности. Обычно оценка состояния производится через внешнее – то есть открытие способностей, которые могут быть признаны окружающими. Например, третий глаз: вот он открылся, я вижу невидимое, значит мой прогресс налицо – нате, завидуйте! Или так – вот я предвижу будущее, я почти пророк, поэтому следует относиться к моим предсказаниям с уважением и дрожью. Открытие чакр, разного рода видения, общение с духами и, Боже мой, даже глубина медитации служат основой для оценки своего состояния. Что тут скажешь? Изменение бытия вроде бы налицо – ведь есть же способности! С другой стороны, пребывая в психозе, человек тоже видит то, чего нет, и тоже налицо изменение уровня бытия...

Я уже писал о том, как человеческое эго любит силу и способности. К тому же мне доводилось общаться с

людьми, обладавшими самыми разными способностями и силами – познакомившись с ними поближе, я понял, что духовный рост не имеет отношения к наличию сверхъестественных сил. Что толку в третьем глазе, если его обладатель по-прежнему полон иллюзий, желаний и гнева? Именно иллюзии и станут питать его видение...

Рассуждения о возвышенном также не служат признаком духовности – мало ли кто чего читал и слышал, нет же никакой уверенности, что он сам *понимает* то, о чём говорит. Отличная память, богатое воображение и хорошо подвешенный язык не раз давали миру великих проповедников, не имевших ни малейшего представления о духовности.

Парадокс ситуации заключается в том, что пока человек интересуется степенью своей продвинуто-сти, просветлённости и приближённости к Богу – он незрел, поскольку эти вопросы рождены его эго. Оно хочет знать, чем уже можно гордиться и что следует предъявлять окружающим в качестве подтверждения собственного величия.

В том, что касается духовности, нередко встречается заблуждение такого рода – дескать если человек думает о мирском, о плотском, то он и есть мирской и бездуховный. Если же, наоборот, мысли человека витают в возвышенных сферах, если он всё время размышляет о Боге, то сами эти размышления делают его куда более духовным, дают ему особую силу. Насчёт силы не поспоришь – вдохновлённый светлыми идеями человек готов начать работать над собой; идеи здесь необходимый субстрат, рождающий желание следования и переживания. Хотя

содержание мыслей никак не влияет на состояние духовности их обладателя. То есть возвышенные мысли могут помочь начать поиск, способствуя появлению соответствующих желаний. Благодаря размышлениям о величии Бога, можно захотеть испытать всю его полноту. А можно подпитывать эго ощущением богоизбранности.

Многие религиозные течения останавливаются ровно в той точке, откуда начинается настоящий духовный поиск. В результате их истовые последователи утончают и рафинируют собственное эго, вместо того, чтобы стереть его полностью. Только *прямое переживание Истины* имеет смысл и меняет бытие человека; эго, каким бы утончённым оно не было, несёт в себе своеобразные проблемы – отрицание, желания, жалость к себе и вытекающие из этого набора следствия в виде страданий.

В современном мире, которым правит даже не Мамона, а Идеал Бесконечного Потребления, поневоле искажается всё, что связано со сферой духовного. Например, высокодуховными считаются люди, любящие и *ценящие*, скажем, классическую музыку, или искусство вообще. То есть, несмотря на то, что привязанность к красоте и эмоциональным переживаниям, особого рода впечатлениям, которые она вызывает в человеке, мало чем отличается от привязанности подростка к просмотру порно, сама неутилитарность, некая очевидная "нематериальность" любви к искусству, автоматически делает человека "духовным" в глазах окружающих.

Большинство искателей представляют себе духовный путь как движение от хорошего к лучшему. Им кажется, что рост духовности есть одновременно рост радости и прибавление блаженства. Представления такого рода имеют почву под собой – многие учителя пропагандируют именно такой образ духовности. Однако, каждый искатель должен осознавать одну простую вещь: если даже ему повезло увидеть человека, познавшего Истину, то тишина и спокойствие, излучаемые им, не упали с неба. Они – следствие работы над собой, следствие регулярно прилагаемых усилий. Его состояние – есть результат работы, невидимой окружающим. Глядя на истинного мудреца, начинающий искатель остро чувствует собственное несовершенство; ему начинает казаться, что сила, присутствующая во всём, что делает мудреца, имеет необыкновенную природу, и тогда бедный неопит пытается уподобиться идеалу, срисованному с состояния мудреца. Здесь ловушка – каждому

искателю кажется, что его путь должен лежать в рамках перехода от страха и тревоги – к расслаблению и покою. А это не так.

Истинный искатель движется от известного к неизвестному – так гласят писания, и даже я писал что-то подобное. Но, как ни выкручивай, это утверждение не соответствует действительности. Люди *не знают себя*. Вот факт, который невозможно опровергнуть. Они всегда предполагают обстоятельства, *удобные* для себя, и соответствующие их ожиданиям.

Вот Истина: истинный искатель движется от неизвестного к известному, и в этом вся суть Пути. Если он верит в постулаты и следует предписанному, тому, что оформлено в заповеди сто лет назад, он слеп. Истинный искатель выходит на смертный бой каждое утро, и ему не важно, что думают об этом так называемые благоразумные люди. Все их мысли понятны – сберечься, сохранить себя в целостности до того момента, когда смерть явит свою неотвратимость... Только для искреннего искателя это неважно. Всё неважно тогда, когда Бог перестаёт быть идеей и становится реальностью...

Истинный искатель не знает себя – и только поэтому он искатель. Он не знает ни своего потенциала, ни призвания, ни Судьбы – именно Путь открывает ему себя самого. Так, например, принято считать, что Бог есть Любовь. В рассуждениях современных как бы мистиков эта фраза стала общим местом. И вот искатель *ищет* самопознание, самореализацию, и вдруг открывает Любовь... Неожиданно общее место в рассуждениях мистиков становится его опытом, и невозможно более

воспринимать мир прежним образом. Получается так, что начиная с незнания себя, он вдруг приходит к общеизвестной Истине. Разница в том, что для всех это пустые звуки – своего рода бла-бла-бла, а для него – ценнейший опыт, меняющий всю его жизнь.

Поиск Истины никогда не был лёгким занятием. Поиск – величайшее путешествие, доступное человеку, с которым нельзя сравнить никакое внешнее приключение – горы и снег никогда не заменят ощущения прикосновения к Истине. И всё, что обывателю кажется великим, ничего не стоит в свете Истины.

И здесь обозначается тот самый разрыв, возникающий между искателем и обычным человеком – стремление к Истине противоположно стремлению к комфорту. Те, кто пытаются совместить чувство комфорта с поиском Истины, уже выбрали комфорт, поэтому ничего кроме него найти не способны. Именно искатели комфорта создают духовные мифы, в которых объясняется, что всё уже есть у нас внутри – расслабься, ты слишком перенапряжён, Бог просто ждёт, чтобы ты Его заметил... Просто осознай свою суть и сам всё увидишь... Трудно объяснить человеку, впитавшему подобные идеи, что безуспешность жизни мудреца есть плод его предыдущих усилий.

Внушение, предлагаемое некоторыми учителями потенциальным искателям, которое звучит так: "вы все уже боги, просто проснитесь и наслаждайтесь", несколько меняет содержание снов, но не прерывает их.

Истинный искатель, подобно самураю, подобно великому воину, должен быть готов к смерти в любой момент. Он должен быть готов к потерям и утрате всех так называемых человеческих ценностей. Ценны ли наши воспоминания? Ценны ли отношения и привязанности? Искусство терять, не сожалея, – одно из главных искусств, которыми должен овладеть искатель. В конце концов, для того, чтобы обрести единство с Богом, искатель должен потерять себя.

Желание и страх неизбежно сопутствуют началу поиска. Если поиск искренний, если усилия полноценны, тогда искатель сначала *теряет* страх, а вместе с ним избавляется от желаний.

Поиск великого не может начинаться желанием малого. Само предположение такого развития абсурдно, и очевидно непригодно для искателя. Ищущий не остановится на первом попавшемся духовном переживании, он станет искать корни всех доступных переживаний, и источник, из которого они приходят. И этот поиск, как я уже писал раньше, приводит его на край бездны.

Случалось ли вам быть в ситуации, когда выяснялось, что всё во что вы верили, просто выдумка, не имеющая к реальности никакого отношения? Сталкивались ли вы с ложью близких? Доводилось ли вам терять доверие к человеку, который, вроде бы, должен быть для вас самым близким на планете?

Кто, кроме вас может быть к вам ближе? Кто сможет соврать вам лучше, чем вы врёте сами себе?

И ужас и прелесть ситуации, в которой оказывается истинный искатель, заключается в том, что поиск разрушает привычный мир. Точнее так – мир остаётся, но прежнее восприятие его становится другим. Скажем, вы верили во что-то – неважно хорошее или плохое. И вот, совершенно неожиданно для себя, вам становится ясно, что вся ваша вера была заблуждением. В зависимости от того, насколько вы успели привязаться к своей вере, вам будет обеспечена соответствующая доля страданий после этого откровения.

Духовный рост всегда есть *оставление* прошлого. Дух состоит в глубоком противоречии с материей; все мистики знали это, и не находя верного выхода, многие из них, пытаясь хоть как-то разрешить эту проблему, умерщвляли плоть. Сознание не есть часть мира, оно не плоть от плоти его, оно имеет качества других, неизвестных этому миру измерений. Прошлое – часть ума и вне его не существует, но привязанности и привычка к отождествлению придают ему огромную силу. Его нет, но оно *как бы есть*, и люди тратят всё свободное время на обсуждение того, кем был Сталин, вместо того, чтобы сделать хоть что-нибудь здесь и сейчас со своей жизнью. Прошлое бесполезно как источник разного рода эмоциональных привязанностей. Нужно ясно понимать, что вы привязаны к прошлому только несбывшимися и нереализованными желаниями, и ничем больше.

Вам хотелось бы, чтобы никто не умирал, но вот умирает кто-то из родителей, и вы погружаетесь в депрессию. Вам хотелось бы торжества справедливости, но её нет – подонки правят миром, нисколько не беспокоясь о своём посмертном существовании. Разотождествление сознания с желаниями освобождает людей от страданий из-за несовершенства мира. И мы можем увидеть, что мир совершенен, но наши идеи о том, каким он должен быть, делают его "неправильным".

Любой рост приводит к изменениям. Помните ли вы себя в тот момент, когда у вас появилось сексуальное влечение в самый первый раз? Насколько неожиданным, волнующим и пугающим было это переживание?

Примерно то же самое случается с теми, кто начинает расти духовно. Они **вырастают** из мира, из всех его пред-
рассудков и лжи, которой он пропитан. Каждый новый шаг к изменению бытия связан с шоком, с потерей очередной иллюзии и обретением нового, **всегда** неожиданного знания.

Непросто хоронить родителей. Но не менее сложно осознать, что они вам вращали всю жизнь. Довольно трудно принять тот факт, что мотивы их действий были гораздо банальнее и глупее, чем вам это объясняли в детстве. Непросто осознать, что, желая выглядеть хорошо, мы врем не только и не столько окружающим, сколько себе.

Если человек твёрдо решил обнаружить Истину, ему придётся пройти через череду психоэмоциональных шоков разной силы. Каждый шок будет срывать пелену, созданную умом и накинутую на реальность, каждый удар будет приближать искателя к пробуждению. Знание – не шутка, не та вещь, которую можно обсуждать на перекуре с приятелями. Оно имеет свою цену, и трансформация бытия лишь малая толика того, что случается с человеком, обретающим Знание.

Психологические шоки не единственное, что приходится пережить искателю в процессе поиска. Есть и неопишуемые вещи. И весь их смысл, помимо того, что искатель узнаёт благодаря им, заключается в том, что искатель **вынужден** принимать неприемлимое для себя. То, что раньше принять было невозможно. Допустим, человек не знал, существует ли тёмная сторона Бытия. Допустим, он жил позитивно, верил в Божественную

Любовь и тому подобное. И, наконец, допустим, что его искренний поиск привёл его к столкновению с той самой тёмной стороной. В этот момент человек начинает ощущать, что сходит с ума, поскольку то, что он видит и чувствует, приходит в конфликт со всем, что ему было известно раньше. Он узнаёт тёмные истины, от которых обыватели закрыты посредством огрубления своей чувствительности. Ему приходится принять факт присутствия существ, для которых люди всего лишь орудия. Само это принятие меняет его, а полученное знание избавляет от спеси. Навсегда.

Тот, кому хоть раз довелось столкнуться с тёмными чудесами, теряет сомнения в существовании Тьмы и Света; причём тёмные чудеса убеждают лучше чудес светлых. Наверное, для этого они и нужны. Степень принятия мироустройства есть показатель духовного роста.

Короче говоря, кризисы – это неотъемлемая часть духовного пути. Вначале искатель не может принять себя, потом – мир, и, в конце концов, Бога. Двигаясь от принятия к принятию, он растёт и становится с одной стороны всё проще, а с другой – всё величественнее. Его простота есть следствие понимания, следствие видения и адекватности восприятия людей и себя. Его величие в том, что он живёт в миру, но сила его – не от мира. Теряя мирские привязанности, искатель обретает свободу, которую не с чем сравнить в этом мире. Теряя иллюзии, человек прозревает.

Теряя себя, он выходит за пределы того, что поддаётся описанию, но также он покидает территорию, в рамках которой можно рассуждать о духовности и росте в ней. Он вырос.

БЕЗУПРЕЧНОСТЬ ИСКАТЕЛЯ

Безупречное поведение есть недостижимая мечта каждого ответственного человека. Обычно безупречность относится к внешнему – одежда, манеры, и – главное – соответствие действий человека морали и нормам приличия общества, в котором он живёт. Это всегда озабочено тем, что о нём думают люди, и стремится заслужить похвалу и всеобщее одобрение, избегая малейшего упрёка. Исключением являются личности особого рода, для которых жить в неодобрении есть часть работы – например, наши поп-"звёзды".

Бессознательное стремление к идеальному поведению, соответствующему программе той или иной обусловленности, присуще каждому человеку. *Это стремление и есть часть программы.* Не болтать лишнего, не выбрасывать хлеб, не передавать деньги из рук в руки – масса мельчайших деталей, почти неуловимых жестов, должны сопутствовать безупречному поведению в миру. Никем не оговариваемых правил тысячи, они входят в

контекст культуры общества и становятся незримой частью программы обусловленности. Человек, прилюдно нарушающий их, мягко говоря, удивит окружающих. А скорее всего он будет подвергнут осуждению, и пострадает его *репутация*.

Однако тысячи правил распределены неравномерно и неодинаково в головах граждан. А участие в разного рода движениях, молодёжных субкультурах и религиозных объединениях вводит дополнительные правила поведения, создавая, что называется, новых "тараканов в голове". Поэтому невозможно быть безупречным в глазах всех граждан страны, дай Бог, добиться безупречности и уважения хотя бы в своём слое общества. Это тоже не просто, поскольку люди обожают осуждать себя и других. В общем, внешняя безупречность трудна, практически невозможна.

Чуть лучше обстоят дела с внутренней безупречностью. Человек принципов может следовать им невзирая на обстоятельства и невзгоды, и когда он не отступает от своих внутренних правил, приходит удовлетворение от осознания безупречности своих действий. Все люди идей (читай – веры в идеи) стремятся к внутренней безупречности и готовы ради этого принимать разного рода мучения. Все мученики – жертвы следования идеалу внутренней безупречности.

Каждый искатель, без исключения, является идеалистом. Вера в высший смысл жизни, забота о счастье человечества, желание выйти за пределы физического тела, а также победа над смертью – вот лишь немногие из идей, которые стимулируют искателей. Чем выше их идеализм,

тем чаще они склонны отрываться от реальности и доверять совсем уже невменяемым и неправдоподобным сведениям – вроде посланий с Сириуса, содержащих бесценные указания для запутавшегося человечества. В таких случаях следование внутренней безупречности превращает искателя в легковверное дитя, живущее фантазиями, или в человека, основывающего свой поиск и практику на заведомой лжи.

Адекватность восприятия – один из основных признаков осознанности, и к ней должен стремиться любой искренний искатель. Утрата критики в угоду собственной идеалистичности – ситуация, с которой я нередко сталкивался в среде искателей, – свидетельствует о внутренней незрелости, и требует работы над собой. С точки зрения поиска – следование некритично воспринятым и недоказуемым идеям – есть *небезупречное* действие. Потому что оно выпадает из сферы поиска, входя на территорию *веры*, где поиск завершён, и остаётся только следование и поклонение.

Как известно, существуют два вида поиска – внешний и внутренний. Точнее, это один и тот же процесс, в котором внешнее является продолжением внутреннего. Любое учение должно иметь практическую часть, выполняя которую, человек приходит к источнику знания, лежащего в его основе. Если практической части нет, или она предлагает нечто размытое, общие правила поведения, следуя которым можно привести в "гармонию" себя и мир, учение бесполезно. У всех в головах и так полно идей, зачем же помещать туда ещё одну, пусть даже очень красивую, но не дающую ничего бытию чело-

века? Можно возразить, что красота идеи сама по себе будет влиять на состояние ума и, косвенно, на поведение человека; может быть он обретёт новую планку внешней безупречности. Но – внесение новой идеи, конечно же, *освежит* жизнь человека на время, а потом рождённые ею желания добавят свою долю страданий. И будет человек страдать не из-за нехватки денег на выполнение желаний, как все, а из-за того, что не успевает подготовиться к квантовому скачку Вселенной в 2012 году.

Безупречность внутреннего поиска человека заключается в том, чтобы проверять на практике – *на себе* – те учения, которые кажутся ему достоверными и привлекательными. В процессе проверки он убеждается в их истинности или ложности, а также понимает, подходят ли ему пути развития, предлагаемые ими. Исходя из этого, искатель либо выбирает Путь, либо продолжает поиск. Кроме того, безупречное отношение к поиску подразумевает постоянное самоосознание, наблюдение причин, по которым то или иное учение выглядит привлекательным. Почему йога, а не дзен? Хочется здоровья и долголетия, приправленных толикой духовности? То есть, нужно беспристрастно отслеживать желания, привлекающие искателя к тому или иному духовному методу или течению. Эта работа, пожалуй, важнее опробывания самих методов, потому что помогает узнать себя и способствует внутреннему росту.

Внешняя безупречность играет для искателя второстепенную роль. Однако, он не может игнорировать общество, в котором живёт, поэтому его безупречность будет выражаться в адекватном поведении в отношении

сограждан. Вовсе не обязательно участвовать в модернизации или распилах, но и вести себя вычурно, вызывая у заранее раздражённых людей ещё большее раздражение – по меньшей мере глупо. Ничего, кроме вреда для индивидуальной работы искателя, это не принесёт.

Когда искатель обрёл свой Путь, то безупречность действий будет в точном следовании ему. И тут уж требования Пути становятся важнее внешней безупречности. Истина для искателя всегда важнее всего – в этом высшая его безупречность.

Когда же он начинает сознательно следовать Воле Господа, постепенно обретая единство с Ней, то он перестаёт быть искателем, и вопрос о безупречности теряет смысл. Его поиск завершён, начато новое путешествие, с другими, подчас необъяснимыми человеческим языком, критериями. И это тоже Путь, но уже другой.

ГЛАВА VII

СВЕТЛЫЕ ИДЕИ

Нельзя отрицать того факта, что к духовному поиску приходят только идеалисты, причём их способность посвящать свою жизнь той из идей, которой они прониклись, выражена в крайней степени. Строго говоря – *все* люди идеалисты, не в философском смысле этого слова, а в самом что ни на есть простом, на уровне каждодневного бытия. Людьми правят идеи, и это факт, не требующий доказательств. Другое дело, что для кого-то набор идей есть фоновая обусловленность, и присутствие этих идей мало осознаётся человеком, находящимся под их властью – поскольку он не беспокоится о мотивах своих поступков, говоря себе: ну делаю так, потому что таким уж я родился. Естественно, что при таком подходе человек может считать себя кем ему нравится, ведь он не знает, какие идеи им движут.

Ситуация у крайних "идеалистов" выглядит иначе. Они всегда знают милую их сердцу (точнее, уму) идею, и некоторые из них готовы отдать за неё жизнь. И они же

делят идеи на плохие и хорошие, на светлые и тёмные. За время существования человечества возникало множество идей, большинство из которых, в той или иной форме, живы и поныне. Оценка их менялась от эпохи к эпохе, но я не буду подробно рассматривать данный вопрос, поскольку меня интересуют только тот набор идей, с которым приходится иметь дело современным искателям.

Условно можно разделить эти светлейшие идеи на три группы: о возвышенном и неземном; о том, как человеку обмануть Бога и стать хозяином своей судьбы и мира; и, наконец, как можно достигнуть совершенства и познать себя. Существует ещё особая категория текстов мистико-поэтического свойства, но понять их, как правило, может только тот, кто уже и так знает о чём они, и в курсе значения символов, которые использует автор.

В возвышенных текстах обычно рассуждается о Любви, Красоте, Свете и тому подобном, непременно с прописной буквы. Кто-то из писателей сказал: писать нужно либо о том, что ты знаешь хорошо, либо о том, чего не знает никто. В этой категории преобладают авторы, пишущие о том, чего не знает никто. Поэтому там можно найти разговоры с Богом, архангелами, наставления инопланетян и тому подобное. Мало кто отваживается говорить от своего имени, ведь скованные узкими рамками *светлых* идей, авторы вынуждены насыщать свои тексты избитыми истинами и разного рода банальностями, которые можно продать только если они услышаны от Него Самого. В сфере возвышенного процветают все виды лжецов, смешивающих свои

фантазии с тем, что сумели усвоить из тех книг, где изложена Истина.

Те, кто продаёт читателям силу, удачу и уверенность в себе, пытаются научить людей некоему мошенничеству под видом использования скрытых законов мироздания. Применяя то законы позитивного мышления, то очередной трансерфинг, то другие способы псевдо – и полумагического воздействия на реальность, надеясь обойти основные законы мироздания, они и сами мошенничают со своими читателями. Если у вас ничего не вышло, то виноваты в этом вы сами, ибо не сумели позитивно мыслить и выработать правильное намерение. Беспроигрышная формула, применяемая всеми тоталитарными сектами.

В третьей категории можно встретить литературу разного рода. Есть древние трактаты, вроде бы освящённые веками, но неизвестно, полезные ли в нашем месте и нашем времени. Есть труды "мудрецов" вроде Лобсанга Рампы, английского сантехника, обещающего научить выходу из тела за семнадцать уроков. Есть и довольно полезные книги, но в мутной воде духовного ширпотреба они частенько теряются или выглядят не столь привлекательно.

Конечно же, остаются классические труды подвижников и священные книги традиционных религий, но, как показывает практика, и здесь для настоящего "идеалиста" всё непросто.

Как известно, идеи лежат в основе обусловленности. Также известно, что именно они способствуют формулированию желаний. Желания же, в свою очередь, ведут к действиям, и, в зависимости от полученного результата, к радости, гневу или печали. В частности, гнев приходит как реакция на то, что кто-то осмелился усомниться в истинности идей, которым привержен человек. И гнев требует выражения, делая человека бессознательным, практически превращая его в животное. Так происходит с любыми идеями – политическими, религиозными, спортивными, музыкальными; разницы нет. И вот люди любящие – Бога, демократию, футбольную команду, музыкальный стиль, совершают насилие над людьми, не разделяющими их идей. Ради любви. Ради идей, которые кажутся очень вдохновляющими и светлыми. И в этом суть бессознательности человека, выражение его низшей природы.

Очень часто "светлые" и "тёмные" идеи дают на выходе абсолютно одинаковые результаты. Надо ли, в таком случае, разделять их? И возможно ли это?

Вопрос на миллион: в какой момент живое знание становится мёртвой идеей? Ответ прост: в тот самый момент, когда слова, несущие вербальное выражение знания, остаются одни, и ни у кого нет никакого опыта в их подтверждение. Тогда, когда утрачивается связь с Истиной, всё, что было сказано о Ней, превращается в набор идей, питающих все виды лжедуховности. Слова становятся самоцелью, и их бесконечное повторение кажется единственной практикой, приближающей человека к Богу.

Что же делать бедному искателю в этой ситуации? Для начала следует понять, что придётся расстаться с собственным "идеализмом". Вам нравится слово блаженство? Ищите корни своего страдания, освободитесь от него, и потребность в блаженстве исчезнет сама собой. Вам хочется Божественной Любви? Разберитесь со своими страхами и чувством неприятия себя, тогда эта идея оставит вас. Слова подобны шорам на ваших глазах, они заслоняют реальность.

Идеи, какими бы светлыми они не были, всегда упрощают реальность. Она искажается и выхолащивается, при сильном упрощении даже Истина становится ложью. Знание всё ещё существует в мире, но если оно не зашифровано в притчах и мистических текстах, то оно передаётся в форме простых и прямых указаний, следуя которым человек может приобщиться к нему. Не всегда

полезно гнаться за древним и сложным – нередко Истина лежит на поверхности, но упускается только потому, что идея в голове искателя диктует ему условия, в которых она может быть получена. Так светлые идеи встают между человеком и Истиной.

Отталкивайтесь в своём поиске от практики, а не от слов. Помните о том, что каким бы прекрасным не было учение, вам, если вы стремитесь пережить Истину, придётся выйти за его пределы. Привязанность к любой идее, в конце концов, становится препятствием, потому что наполняет вас определёнными ожиданиями того, что как бы должно произойти. Идея поможет вам вначале, когда благодаря ей возникнет желание, и оно даст вам силы для работы над собой. Но следование идее доведёт вас только до определённой точки Пути, после чего с ней нужно расстаться. К этому моменту вас должно вести ваше собственное видение.

Я не утверждаю, что на свете не существует таких вещей как блаженство или Любовь. Я лишь говорю, что привязанность к подобного рода словам создаёт в голове человека идеал, который он сам себе придумал, и к которому будет теперь стремиться. А рукотворные идеалы всегда антиреальны. Поэтому результатом его поиска станет бесконечная болтовня о Любви, выхолащивающая её смысл, а должно быть – переживание, опыт.

Помните о том, что в любой светлой идее всегда есть момент идеализации объекта, и чем она древнее, чем через большее количество голов она прошла, тем фантастичнее стала.

И если вам нравится парить в облаках высоких истин, помните о том, что иногда нужно опускаться на землю, чтобы вкусить плодов опыта, вырастающих из зёрен каждодневных усилий.

МОТИВАЦИЯ

Самопознание будет поверхностным и неполным, если искатель не уяснит себе мотивы своего поиска. Я исписал довольно много страниц, рассматривая вопросы неправильной постановки цели поиска, но мотивация является первичной, и именно она даёт человеку силу двигаться к той или иной из выбранных целей.

Среди тех, кто причастен к распространению Учения, существует мнение, что около восьмидесяти процентов искателей начинают поиск из ситуации страдания, желая избавиться от него. Оставшиеся двадцать, в этой версии, сразу приходят в поиск, влекомые жадой познания Истины. Возможно, когда-то так и было. Теперь же, как я вижу, поголовно все потенциальные искатели пытаются найти выход из своей неудовлетворительной ситуации через духовный поиск – то есть через уход от страданий.

Кто-то испытывает страх смерти и надеется от него избавиться, кто-то боится людей и хочет стать сильнее, кто-то болеет и мечтает о чудесном исцелении... Ситу-

ация страдания, внутреннего дискомфорта, это всегда ситуация *внешней* мотивации, когда внешние раздражители заставляют человека искать решение.

Мотивация ухода от страдания предполагает невысокие цели – иначе и быть не может, ведь обезболивание не есть трансформация бытия. Поэтому процветают учителя, обещающие последователям вневременное блаженство. Поэтому поиск Божественного становится утилитарным занятием – ведь Бог – это универсальный обезболиватель! Бессмертие, блаженство, любовь... Почти что описание впечатлений от употребления нового синтетического наркотика. Поиск облегчения всегда приводит к чему-нибудь наркотическому, и неважно, какую форму принимает зависимость: будь то алкоголь, групповая психотерапия, секс, йога, или "медитации" под руководством опытного тренера.

Смотрите и слушайте: Будда, объявляя жизнь страданием, предлагал избавиться от желаний. Его призыв был направлен на обращение людей к собственной сути – и он останавливался на пороге, не говоря ничего о том, о чём невозможно сказать. Но – работа с желаниями, как источником страданий, была в центре Учения. Теперь же люди хотят избавиться от страданий, не трогая желания; и даже, наоборот, культивируя их *правильным образом*. В этом основная ошибка современных искателей – они ищут лазейки для того, чтобы продолжать желать, не страдая. Это – глубочайшая ошибка мотивации.

Внешняя мотивация всегда ущербна – она не ведёт дальше мечты об изменении внешних обстоятельств. Тому, кто страдает от людей, всегда хочется изоляции,

некоего уединения, в котором он мог бы насладиться покоем. Однако, причина, по которой окружающие превращаются в фактор раздражения и напряжения, лежит не снаружи, а внутри человека. Не понимая этого, точнее, не желая видеть сей факт, человек, зависимый от своего страха, ищет освобождения через другую зависимость – будь то отношения, обучающие семинары или транквилизаторы. Наверное, именно эта ситуация описывается пословицей: клин клином вышибают.

Желание *не страдать*, соотносящееся со страхом боли, делает людей слабыми и зависимыми. На нём испокон веков стоит власть тиранов, и все виды лжи об "освобождении" человека. Благодаря такой мотивации искатели ищут лёгкие пути, которых нет. (Точнее, они как бы есть, но либо никуда не ведут, либо оказываются лёгкими только на первый взгляд). В общем, желание не страдать, в конечном итоге, как и любое другое желание, ведёт к страданию.

Странный и жёсткий разрыв между знанием предков и нынешним положением человека заключён в том бесспорном факте, что никогда прежде комфорт не был столь доступен. Болезни, смерть, голод и все виды лишений сопутствовали человеческой жизни во все времена, и только в последние десятилетия у нас появилась иллюзия того, что мы стали равноапостольными; почти, с небольшой скидкой, равными Богу. В прежние времена усилие было нормальной и неотъемлемой частью жизни, теперь же сидение за компьютером заменяет физический труд, а изнеженность становится привычным состоянием новых поколений. Доступность

удовлетворения основных нужд, на основе которых, не забудем, возникают желания, ставит людей в ситуацию, в которой приложение усилий выглядит бессмыслицей. Варвары в своё время уничтожили Рим, а лимитчики захватили Москву – примерно то же самое происходит сейчас, когда ближневосточные племена держат в страхе большую половину человечества, только потому, что их мотивация сильнее. Им нечего терять – они не привыкли к комфорту, и они точно знают, что безуспешная жизнь приводит к вырождению.

Тот, кто ищет Путь, должен стать подобным варвару. Ему *придётся* стать необузданным и диким с точки зрения окружающих – тех, кто видит сны о моральной ответственности и своей безопасности. Страдания, из которых он начал свой поиск, станут нелепыми в свете новых открытий – открытий в себе и в окружающем мире. Только его решимость разрушить Рим – то есть расстаться со своей обусловленностью, поможет ему увидеть Истину.

Некие провидцы считали, что наш век является веком скорби и нереализованности – в исходном, первоначальном смысле этого слова. Были придуманы истории про Кали-Югу, ужасное время, когда человек полностью теряет свою связь с Создателем. Глядя по сторонам, может показаться, что так оно и есть. Действительно, ощущение того, что ад на Земле уже случился, появляется после просмотра любого выпуска новостей. Однако это не повод не искать Путь. Пусть весь мир есть юдоль скорби. Пусть люди не знают ничего, кроме страдания и надежд на избавление от

него. Путь существует, дверь открыта, осталось найти тех, кто готов пройти по нему.

То, о чём я пишу, может быть воспринято по-разному. Я не исключаю, что кому-то мои слова покажутся богохульством, хотя я преисполнен благоговения в момент написания этих строк. Поиск, начатый из ситуации страдания всегда слаб, потому что главное в нём – жалость к себе, ослабляющая человека. Но, если нет другого пути, если страдание является центром вашего бытия – начинайте с него, но помните – избавление от страданий неразрывно связано с переживанием Истины. И если вам плохо – смотрите внутрь, ведь источник страдания находится именно там. Вы сами – этот источник. Истинная мотивация никогда не принимает в расчёт внешние обстоятельства. Их, уже после принятого решения, берёт в расчёт ум.

Страдание – выбор того, кто страдает. Разные люди, оказавшись в одинаковых обстоятельствах, выдают неодинаковые реакции. Суть в том, что человек не обязан страдать. И его поиск выхода из страданий, не ведущий к выходу, не является единственной реальностью.

В истинном поиске всегда наступает момент, когда старая мотивация исчерпывает себя. Она устаревает, потому что человек растёт. Наступает кризис – то, что было важным и значительным раньше потеряло свою ценность, и совершенно неясно куда двигаться дальше. Вот мой совет: если страдание перестало быть двигателем поиска и вы обрели равновесие, не останавливайтесь. Этот момент – благословение, вы свободны, хотя бы частично, от прошлого, и открыты для восприятия

будущего. Мотивируйте себя желанием узнать, почему вы появились на свет, почему это произошло тогда, когда произошло, почему ваша жизнь, в конце концов, привела вас к этим вопросам... Мотивируйтесь желанием познания, желанием переживания Истины. Только эта мотивация имеет смысл и ведёт к Богу. До неё нужно дорасти, это правда; но только она ведёт человека к тем ответам, вопросы на которые мучают его всю его жизнь.

О НЕДОСТАТОЧНОМ УСИЛИИ

Разные люди по-разному приходят к одной и той же цели, неважно блаженство это или страдание. Им требуется разное количество времени, денег и личных усилий для того, чтобы попасть в одну и ту же точку или состояние. Великой загадкой остаётся вопрос: почему при одинаковых внешних исходных данных одному открывается теория относительности, другому — способ незаметно подворовывать на своём рабочем месте.

Ответ, как и всегда, лежит внутри каждого человека. Вектор цели, вектор желания направляют его к тому или иному результату. Опустим фактор Судьбы или предопределения. Рассмотрим ситуацию так, если бы всё зависело только от самого человека. Тогда именно его личные усилия становятся определяющим условием достижения поставленной цели. И если их недостаточно, человек постепенно превращается в неудачника.

Высшая цель, доступная человеку в этой жизни, и единственно его достойная, есть познание Бога, достига-

емое через познание себя и природы своего сознания. Это работа, требующая полной самоотдачи и серьёзных усилий. И если относиться к ней как к способу убить время и развлечься, нельзя рассчитывать на успех.

Когда искатель только начинает свой поиск, он органически не может вложить в усилие все сто процентов доступной ему энергии. Он не умеет этого делать, он никогда так не работал. Он привык к тому, что работа является неприятной необходимостью, и нужно по возможности безболезненно «отбыть номер», чтобы затем насладиться активным отдыхом. В результате развивается привычка не вкладываться целиком ни во что, и энергия уходит в подавление и контроль эмоций и желаний или тратится впустую на тупое сидение перед зомбипанелью. Или на поиск себе подобных в социальных сетях интернета.

В такой ситуации даже правильные внешние условия могут не дать должного эффекта — занимаясь, к примеру, в группе, искатель преспокойно может не вкладываться в работу, надеясь на всесильное русское авось и на энергию Мастера. Точно также, сидя в медитации по три часа, можно витать в облаках мечтаний, вместо осознанного присутствия в себе.

Превозмогать внутреннюю инерцию, менять свои привычки, механистичность, накопленную годами, очень трудно. Но это не повод жалеть себя, ничего не делая. Поэтому каждый искатель должен остро осознавать собственное несовершенство. Я знаю, что Ошо говорил обратное и согласен с ним в той части, которая касается неуверенности в себе и комплекса неполноценности. Но

в том, что касается преодоления своей низшей, животной природы есть только один ключ — всегда и везде помнить о том, что она хочет следовать инстинктам и потакать желаниям, никогда не напрягаясь. Она, подобно воде, которая всегда течёт на землю, хочет спускать всю энергию вниз, на удовольствия. Только помня об этом, человек может находить в себе силы преодолевать механистические позывы привычек.

Постоянно осознавая свою внутреннюю обезьяну, которая готова на что угодно, лишь бы ничего не делать, человек становится человеком в том смысле, который уготован ему Господом. В этом усилии он рождается в новом смысле, как сознательное существо, которое не зависит от механических законов мира.

Мы живём в условиях, которые не очень-то способствуют глубокому духовному поиску. Наверное, из-за этого стали столь популярными учения, пропагандирующие разные формы магических упражнений, — думайте правильно, имейте правильное намерение, визуализируйте свою цель... Невозможно визуализировать Бога. Невозможно, даже близко подойти к переживанию этой невыразимой связи, находясь в рамках ума. Магия всегда была утилитарным знанием, закрывавшим истинный Путь тем, кто ею увлёкся. Тем не менее, истинный Путь всё ещё существует, и он открыт для тех, кто готов его пройти. Минимальные требования невелики: не жалеть себя; вкладываться в любую технику так, как если бы она была последней в этой жизни; стать внутренним аскетом.

Внутренний аскетизм это очень простая вещь — что

бы ни делал любой из искателей, он должен осознавать, что главная его цель переживание Истины Бога. Куда бы он не попал, в каком бы состоянии не находился, его истинная цель всегда должна быть осознаваема им. И ничто в мире не должно отвлекать его от этого осознания. Весь мир становится вторичным относительно этой цели при правильном отношении.

Я знаю насколько это непросто. Но я также знаю, что всё описанное мной возможно.

Поэтому отдайте то время, которое вы сами отвели на практику осознанности только ей, забыв про всё остальное. Не делите это время с мечтами и ожиданиями. Будьте осознанными без остатка, целиком.

Бог есть единственная реальность, свидетельством которой является наше сознание. В тот момент, когда мы осознаём и помним цель своего поиска, мы зовём Его. И я не знаю ни одного случая, чтобы Он не откликнулся на искренний зов.

ОСОЗНАНИЕ СМЕРТИ

Смерть всегда приходит как некая внешняя вещь, как ситуация, против которой у человека нет достойных аргументов. Странно, но факт – костлявая, старуха с косой, в представлениях людей всегда приходит снаружи. Смерть в восприятии человека – всегда внешняя сила, касающаяся его лишь однажды. Тем не менее, именно со смертью связаны важнейшие жизненные вопросы.

Первое осознание смерти приходит к нам через окружающих. Вот, говорят, утонул твой одноклассник, и ты вдруг понимаешь, что *никогда* больше его не увидишь и не поговоришь с ним ни о чём; ситуация становится необратимой. Мы стараемся не думать о том, что *все* близкие нам люди умрут, и, не думая об этом, мы пытаемся забыть о неизбежности своей смерти. Болезнь, не ведущая к смерти, обратима, сама же смерть есть символ необратимости и потери любой надежды. Надежда это то, чем живут люди, и смерть неприемлема с точки

зрения утраты всех перспектив. Смотреть на мертвецов неприятно, особенно когда любишь гламур и познавательные передачи на MTV. Проблема в том, что каждому из нас предстоит стать мертвецом, но мы не готовы обсуждать данный факт.

Слабость тела, которую, время от времени, чувствует каждый человек, также не даёт нам забыть о преходящести нашего существования. Эта уязвимость, непрочность ещё раз позволяет воспринять смерть как внешний фактор, ведь автомобильная авария или упавшая с крыши сосулька могут в любой момент отправить нас на тот свет. При этом тело устроено таким образом, что оно пытается продолжать жить во всякой, даже самой неблагоприятной ситуации. Все механизмы функционирования тела настроены на **выживание**, и тело цепляется за существование до последнего. Хрупкость жизни приводит человека к борьбе со смертью, точнее, к необходимости такой борьбы. Мы спасаем новорожденных, чем бы они не болели, лишая смысла естественный отбор и гордясь собою, при этом наше потомство накапливает дефективный генетический материал, что аукнется нам в ближайшие десятилетия, и даже теперь очевиден прирост нездоровья у молодых; но наше желание победить смерть гонит нас и дальше спасать тех, кому надо бы умереть.

Тело, которое является объектом грядущей смерти, связано со всеми остальными низшими телами, и тянет их за собой в небытие. **Умирает** физическое тело, остальные, ввиду его отсутствия, теряют связь с **этим** миром, а разрыв связи, в конечном итоге, приводит к их исчезновению. Из этого самого мира.

Физическое тело есть необходимое условие для жизни человека в мире. Тому, кто считает, что наша жизнь не выходит за пределы физического, а также тем, кто что-то слышал про душу, но крепко-накрепко отождествлён с телом, практически невозможно освободиться от страха смерти. Он будет преследовать их в разных формах, где бы они не находились, чем бы не занимались. Одна из основ человеческой бессознательности, помимо отождествления с низшей природой, заключается в желании *не помнить* о неминуемости нашего ухода из жизни.

Страх смерти, как и положено, порождает в нас желание жить (и наоборот). Возникнув однажды, после первого осознания человеком своей не вечности, они продолжают питать друг друга до самого конца. И вот парадокс – для того, чтобы человек смог избавиться от страха умирания, ему нужно перестать желать жить. Такое случается со стариками, чьи энергии ослабевают настолько, что их не хватает на поддержание желаний; кроме того, люди, чья жизнь переполнена страданием – тяжело больные или те, чей внутренний конфликт между обусловленностью и желанием слишком силён, – могут начать добровольно искать смерти. Разные религиозные традиции примерно одинаково решали вопрос желания жить – как правило, через уход от мира и его искушений ещё при жизни. Для этой цели основывались монастыри и монашеские ордена, в которых изначально закладывалось главное правило – жить так, как будто ты уже умер для мирских наслаждений. Кому-то помогали подобные установки, кому-то нет, но доля правды в таком подходе к вопросу существует. Идти по жизни так, как если бы тебя

уже не было, как будто ты *отсутствуешь*, помогает, например, в работе с привязанностями и в практике разотождествления. Этот же подход полезен при наблюдении собственного страха той же смерти и уравнивающего его желания жить вечно.

Принятие факта бренности своего тела, неизбежности гибели всего живого, и преходящести существования целых миров – невозможно, пока внутри присутствует желание жить. Отсюда появляется *цепляние* за жизнь, проявляющее себя в самых разных формах: от стремления сберечь тело (что понимается как сберечь *себя*), до бесконечного стремления к разного рода чувственным удовольствиям. Один питается правильно, чтобы сохранить здоровье как можно дольше, другой же ест всё, что хочется, всё, что надо и не надо, поскольку один раз живём. С точки зрения осознанности оба подхода неправильны, ведь никакое правильное питание или изысканная трапеза не компенсируют вреда, приносимого телу энергией подавленного страха. Страх, в некотором смысле, и есть представитель, агент смерти внутри человеческого существа.

Нам предлагают веру в посмертное существование и множество "духовных" писателей приводят околонуточные обоснования данного посыла. Есть люди, взвешивавшие трупы на весах, и узнавшие, что душа весит девять граммов. Есть "учёные", посвятившие свою жизнь обоснованию того, что происходит с душой умершего в девять, сорок дней после смерти, и на годовщину. Обо всём этом и многом, тому подобном, кто-нибудь регулярно рассуждает в телевизоре. Общение же с людьми показывает мне,

что вся эта вера и знание не избавляют их от страха. От него вообще не может быть избавления снаружи.

С другой стороны, есть утверждения, что страх смерти отступает только в момент просветления, когда спадает завеса невежества, человек осознаёт свою природу, вспоминает прошлые жизни и всякое такое. Что тут скажешь? Может и так. Однако я встречал людей, утверждавших, что они помнят свои прошлые воплощения, но не видел в их глазах того спокойствия, которое даёт бесстрашие и знание Истины.

Метафизически жизнь и смерть всего лишь ещё одна пара дуальностей, которыми наполнен наш мир. Огонь и лёд, в некотором роде. Как и всякие другие противоположности, как свет и тьма, они не могут существовать одновременно, присутствует либо одно, либо другое. Их сочетание придаёт Бытию динамизм, наполняет его энергией. Жизнь возникает благодаря нисходящему потоку Творения, смерть вводит человека в восходящий поток. И ответ на вопрос хорошо это или плохо, зависит от осознанности человека.

Однако, есть ответ и на другой, не менее важный вопрос: почему общераспространенным среди людей ощущением является восприятие смерти как чего-то, приходящего извне. Ответ простой – у нас внутри смерти нет. То есть может присутствовать *идея* смерти, вызывающая страх и прочие движения, но осознать смерть человеку не дано. У нас внутри нет даже ощущения собственного возраста, потому что сознанию не ведомо такое понятие; и уж конечно, оно даже не подозревает о существовании какой-то там смерти. Может ли умереть

солнечный свет? Он может только исчезнуть на время наступления ночи, чтобы вновь засиять с утра. Теоретически, он пропадёт насовсем, когда погаснет Солнце. Так и наше сознание, не ведающее смерти, будет присутствовать до скончания Творения, если такое вдруг случится.

Обратите своё внимание внутрь себя, и вы поймёте отчего "не стареют душой ветераны", как пелось в одной песне. Также вы сможете увидеть, что представление о смерти есть часть содержимого ума, не имеющее никакого отношения к вашему сознанию. И смерть тела воспринимается сознанием как внешняя вещь, потому что и тело для него есть нечто внешнее. Тело видится *проводником* сознания в этом уровне Бытия, не более того. И потому смерть не может даже коснуться того, что бессмертно.

Но игра есть игра, поэтому страх смерти полезен в качестве мотиватора, а сама смерть порою избавляет человечество от тиранов. Появляясь с нисходящим потоком, мы исчезаем в восходящем, а Творение, в том числе и благодаря нашему пребыванию здесь, всё продолжается и продолжается...

