

antique

Руслан  
Жуковец

Учимся жить без страдания: Книга про сердце и голову  
ru

Руслан  
Жуковец

calibre 2.78.0  
26.6.2017  
b7d21337-07f5-4856-8606-58ba24b3b57a  
1.0

Учимся жить без страдания

Книга про сердце и голову  
Руслан Жуковец

Учимся жить без страдания

Аксиомы Внутренней Жизни

1

2

3

Эмоции

Начало

Страх

Гнев

Тревога

Печаль

Радость

Заключение  
Эмоции И Чувства  
Чувства  
Введение  
Обида  
Ненависть  
Чувство справедливости  
Чувство вины  
Стыд  
Чувство одиночества  
Ревность  
Зависть  
Жалость и сострадание  
Заключение  
Подавление  
Выражение  
1  
2  
Желание  
О выражении желания  
Нереализованные желания  
Что делать с желаниями  
Желание и страх  
Как работать со страхом и желанием  
1  
2  
3  
Отождествление С Желаниями  
Тонкие Желания  
Желание Выхода  
Чем отличается сознание от ума  
О вредных свойствах ума  
Как разотождествиться с умом  
Новые горизонты  
1  
2  
3  
Комплекс неполноценности  
1  
2  
3  
4  
Суть страдания  
Почему любовь приносит страдания  
Как расставаться с любимыми  
Ненасытность  
Иллюзия отделённости  
Потребность В Близости  
Отчего люди тупеют  
Изменения  
Самоотрицание Эго  
Духовное Эго  
О нежелании напрягаться  
Об экономии энергии

## Аксиомы Внутренней Жизни

### 1

Тело несёт в себе два вида напряжений. Первый возникает как следствие привычных статических физических нагрузок. Второй появляется как реакция тела на невыраженные эмоции, подавленные желания или состояние хронического перенапряжения ума.

Первый вид напряжений изнашивает опорно-двигательный аппарат – позвоночник и суставы конечностей. Второй приводит к нарушению работы внутренних органов, способствуя развитию болезней. Этот вид напряжений изнашивает весь организм

.

Пока не устранены причины напряжений, лежащие в сфере эмоций и ума, человек не может войти в состояние глубокого расслабления. Каждая подавленная эмоция или желание, каждая новая "неразрешимая" проблема, приводящая ум в состояние иступления, ускоряют старение и приближают смерть физического тела.

### 2

Существует всего пять эмоций, не больше и не меньше. Это: страх, гнев, печаль, тревога и радость. Каждая из них может проявляться в диапазоне от еле заметной до сильной: лёгкое раздражение или ярость – в случае, например, с гневом. Каждая эмоция имеет свой энергетический спектр, в котором она и проявляется с большей или меньшей силой. Когда эмоция приходит, у человека существует три варианта того, как себя повести. В первом варианте человек позволяет эмоции выразиться, и в процессе этого выражения её энергия вычерпывается. Во втором варианте эмоция не выражается, происходит подавление, и её энергия остаётся внутри человека, пропитывая в результате всё его существо. В третьем варианте, который доступен лишь тем, кто начал работать над собой, человек осознаёт

возникшую эмоцию и вне зависимости от того, выражает он её при этом или нет, она не подавляется, а её энергия рассеивается.

Возникшую эмоцию нельзя трансформировать – можно лишь выразить или подавить. Энергия эмоций, подавленных ранее, высвобождается через их осознание и выражение. Пока у человека бессознательное заполнено энергией подавленных эмоций, напряжение в теле никуда не денется, потому что постоянно будет присутствовать контроль того, чтобы они вдруг не проявили себя.

Несмотря на то, что желания формулируются в уме, а эмоции возникают в эмоциональном теле, их проявления всегда связаны с физическим телом. Именно оно является конечным пунктом всех психоэмоциональных реакций – реагируя на них то повышением артериального давления, то обычным холодным потом. При естественном выражении гнева или печали тело освобождается от них, и никаких физиологических реакций, сопутствующих подавлению, не происходит.

Большая часть эмоций, так или иначе, привязана к желанию. Гнев возникает только как реакция на нереализованное желание, причём реакция сиюминутная, практически мгновенная. Печаль приходит в той же связи – но куда позже, когда становится понятно, что желаемое уже никогда не будет получено. Гнев и печаль – вечные спутники нереализованных человеческих желаний.

Радость же, наоборот, приходит вследствие реализованного, удовлетворённого желания и никогда вне этого. Люди обычно её не подавляют и потому остаются только с подавленным гневом, печалью, тревогой или страхом. Так они сами способствуют тому, чтобы их психоэмоциональный фон всегда имел негативную окраску.

Изначальный страх возникает в связи с ощущением боли. Яркий свет, громкие звуки воспринимаются новорожденным как чрезмерно сильные раздражители, вызывающие дискомфорт и пугающие его. Постепенно страх закрепляется в качестве мотиватора поведения, целью которого становится избегание боли. Позже страх становится неизменным спутником любого желания, причём, чем сильнее желание, тем сильнее будет страх того, что оно не исполнится. С другой стороны, любой страх сопровождается желанием избежать пугающей ситуации, а отсюда гнев и печаль всегда сопутствуют хроническим страхам, если человек им подвержен.

Тревога служит компенсатором страха. Не будь её, многие люди были полностью парализованы своими страхами и не могли бы даже пальцем пошевелить, чтобы хоть как-то изменить ситуацию. Тревога вынуждает человека действовать согласно своему пониманию текущей ситуации. Тревога не возникает самостоятельно – она появляется только как отражение уже существующего страха. При длительном подавлении тревоги она начинает приходить без видимой причины, просто потому, что её энергии так много, что она периодически выплёскивается наружу без всякой видимой причины. Это, в общем-то, справедливо по отношению ко всем подавляемым эмоциям.

Желания имеют своими источниками нужды или идеи. Жизненная энергия человека, получаемая им из разных источников, энергия, которую он может потратить на действия, используется для формирования желаний. Это формирование осуществляется умом на основе имеющихся нужд и идей. Что такое нужды или потребности? Это то, без чего жизнь человека либо невозможна совсем, либо очень бедна и ущербна. Есть потребность в пище, тепле, впечатлениях... Потребностей у человека немало и на их основе возникают желания. Например, человеку нравится шашлык. Свою потребность в белковой пище он может удовлетворить по-разному, но удовольствие, которое было получено им при поедании шашлыка вызывает к жизни желание снова его поесть. На основе любой потребности ум может сформировать массу желаний.

Другая часть желаний связана с идеями. Идеи эти, как правило, бывают довольно размытыми и общими – например, идея о всеобщем равенстве или идея о справедливости. На фоне этих идей рождаются желания, благодаря которым человек принимает решения и что-то делает. Желания движут человеком и являются, наряду со страхом, главным мотиватором человеческой деятельности.

Ум определяет отношение человека к окружающей реальности на основе заложенных в него идей и опыта, накопленного в процессе жизни. В уме формируется личность или эго, предназначенное для облегчения общения с другими людьми. Эго должно служить только для коммуникации с себе подобными, но чаще всего оно заполняет всё свободное пространство, и ум человека всё время с кем-то разговаривает: то с деревьями, то с кошкой, то с самим собой. Набор идей, которые несёт в себе ум, создает обусловленность, которая препятствует адекватной оценке получаемой информации, и способствует возникновению иллюзий и привязанностей. Разобусловливание – то есть освобождение от любых идей – является целью истинной духовной работы. В любом случае каждому человеку полезно знать основные взаимосвязи между умом, эмоциями и телом, чтобы разбираться в том, что с ним происходит в данный момент. Ну, а тому, кто хочет изменить себя, знание вышеприведённых взаимосвязей просто жизненно необходимо.

Эмоции

Начало

Эмоции влияют на всё в жизни человека, и самое печальное в этой ситуации, что человек является их рабом. Не менее грустно осознавать, что львиную долю эмоционального спектра у большинства людей составляют отрицательные эмоции. Они, в основном, правят бал, отравляя человеческое бытие.

К тому же, мы выросли в такой культурной среде, где в почёте контроль, и контроль в сфере эмоций приводит к полному или частичному их подавлению.

Как правило, люди с трудом могут определить, какую эмоцию в данный момент они ощущают. Запрет на проявление гнева, желание не чувствовать страха, стремление к бесконечной радости крайне запутывают их внутреннюю ситуацию, делая многих наших сограждан эмоционально тупыми и опустошёнными.

Будучи не в состоянии разобраться в своих чувствах, они не могут ни повлиять на своё состояние, ни, тем более, изменить ситуацию в целом.

В нашем обществе нет культуры ознакомления людей с законами своего внутреннего мира. А они существуют и действуют столь же неотвратимо, сколь и законы физики, химии и прочих наук. Зная эти законы, можно научиться использовать их во благо и даже перестроить свой внутренний мир, выйдя из-под власти бесконечно сменяющихся друг друга негативных эмоций. Нижеследующие главы являются попыткой более подробно описать каждую из эмоций, их проявления и возможные способы работы с ними.

## Страх

Все люди чего-то боятся, не желая при этом испытывать страх. И это нежелание вполне обоснованно, ведь в тот момент, когда страх охватывает человека, тот становится парализованным и неспособным к решительным действиям. Поэтому все бегут от собственных страхов, предпочитая не обращать на них внимания и делать вид, что их вообще не существует, все прячут себя, испуганного внутри, выставляя напоказ гордое, спокойное и смелое лицо. Другими словами, все обладают немалыми накоплениями подавленного страха. Рассмотрим эту ситуацию более детально.

Китайцы и корейцы считают страх проявлением энергии холода на уровне тела эмоций. И тот, кто знает, не может с ними не согласиться, поскольку люди с избытком страха, подавлявшие его не один год, плохо переносят холод. Они мерзнут даже тогда, когда все остальные чувствуют себя комфортно. У них вечно холодные ступни и кисти рук, они почти без труда переносят любую жару. Всё это свидетельствует о том, что в своем физическом теле они накопили слишком много энергии холода; накопили, подавляя страх.

Энергия не может стоять, она должна течь. Если мы сами не преграждаем поток эмоциональной энергии, то она проходит как волна, возможно причиняя неудобства, но не нанося вреда. Если же мы, поддерживая образ себя, смелый и волевой, мешаем пройти этой волне, значит, мы подавляем её в мышцы тела. Энергия подавленного страха будет создавать напряжение в теле (низ живота, область сердца) и станет накапливаться в бессознательной части нашего существа, усиливая её. Ежедневно подавляя страх, человек приобретает иллюзию, что страха у него почти нет, на самом же деле он его постоянно копит. Бессознательность человека в этом случае растёт, а чувствительность падает. Нежелание встречаться со своими страхами приводит к тому, что бытие человека выглядит как череда сменяющихся друг друга психоэмоциональных состояний, и сам этот человек не может понять ни причин их возникновения, ни связей между ними. Чем больше накоплено страха, тем бессознательнее он становится, и этот страх начинает влиять на всё его существование, например, самой первой реакцией на любое сообщение или возникшую ситуацию будет испуг. Он может выражаться через тело, например, мурашками,

эмоционально в виде одной из форм страха в диапазоне от неуверенности до ужаса, или на уровне ума мыслями вроде «что же теперь делать?» или «что с нами будет?». Реакция эта может длиться доли секунды, после чего ум установит привычный контроль и подавит её, но от внимательного наблюдателя ей не укрыться.

Подавление страха подобно сажанию семян в землю, и если по неопытности мы думаем, что, закапывая семя, мы убиваем его и навсегда от него избавляемся, то мы будем очень удивлены, когда увидим, что всходы, возникшие из этого единственного семени, несут нам ещё сотню таких же семян. То, что начинается как маленький страх, через подавление становится страхом большим, меняет формы и расширяет зону своего влияния, сужая этим доступный человеку выбор действия и делая его ещё менее свободным в своём выборе.

Как ни бегай, от себя не убежишь. Очень часто жизнь приносит нам сюрпризы в виде попадания в те самые неприятные, нежелательные и пугающие ситуации, которых мы так долго и тщательно избегали. И довольно часто это приводит к тому, что мы теряем контроль, точнее иллюзию контроля, над своим страхом. В этот момент он начинает крутить нами как хочет, появляются вегетативные расстройства в теле и всё это приводит к неврозу или же неврозоподобному состоянию. Мы обращаемся к докторам, те выписывают успокоительные, которые пытаются химически подавить нашу, отравленную энергией страха, нервную систему, но это, как правило, приносит только временное облегчение. Попад в такое нездоровое положение, мы пытаемся всячески вернуть себе контроль над своим страхом, но получаем обратный эффект: в каждый момент, когда нам удастся контролировать и подавлять проявления страха, приводит к ухудшению физического самочувствия спустя несколько часов. Например, один человек, боящийся смерти, присутствовал на похоронах своего дальнего знакомого. И во время похорон, и на поминках он сохранял самообладание и вёл себя достойно. Однако на утро после этого у него разыгралась мигрень, появились боли в области сердца, и подскочило давление. Полный страха преждевременной смерти, он побежал к доктору. Там, весь дрожа, он стал излагать все эти симптомы, которые, впрочем, возникали у него не один десяток раз. Примечательно, что этот человек не видел абсолютно никакой связи между своим участием в похоронах накануне и нынешним плохим самочувствием. Когда же доктор, будучи осведомленным о его неврозе, указал на эту связь, то человек с гневом заявил: «Ну, вчера же я чувствовал себя хорошо!» Одним из характерных проявлений внутренней путаницы у людей, подавляющих эмоции, причем неважно какие, является невозможность увидеть причинно-следственные связи происходящего с ними. Подавляя страх или гнев, они не осознают этого, всё их внимание сосредоточено на контроле и правильности своего поведения, из-за этой сосредоточенности они упускают другие процессы, автоматически происходящие в их психике. Когда же они расслабляются, и, казалось бы, ситуация, вызывавшая страх, уже позади, приходит откат в виде реакции вегетативной нервной системы на ещё одну вкачанную в неё порцию невыраженной эмоциональной энергии.

Рано или поздно любая подавляемая эмоциональная энергия превращается в яд для нервной системы, приводит к общему энергетическому дисбалансу и перекосу, отчего начинает страдать и разрушаться тело. Энергия подавленного страха вносит в тело тяжесть и способствует преждевременному старению.

Чего же мы так боимся? В основе всех страхов лежит выраженный в той или иной форме страх боли. Даже страх смерти, который многими считается основным страхом, при ближайшем рассмотрении оказывается не столько испугом перед прекращением собственного существования, сколько ужасом перед невыносимыми страданиями и болью, предположительно предшествующими смерти.

Страх физической боли делает нас слабыми, лишает нас выносливости и терпения. Из-за него мы часто пасуем перед трудностями, требующими от нас усилий, и бросаем начатую работу, почувствовав самую легкую усталость. Страх боли заставляет нас унижаться перед теми, кто физически сильнее, он превращает нас в рабов тела.

Страх эмоциональной боли делает нас закрытыми в отношениях с другими людьми, мы держим дистанцию, стараясь не подпускать к себе никого на расстояние, с которого нас можно ударить в сердце, потому что так безопаснее. Желание быть любимыми постоянно борется в нас со страхом быть отвергнутыми, потому что, когда тебя отвергают, это хуже удара ножом. На этом же уровне существует проявление последствий страха физической боли: когда, например, человек боится выражать свой гнев, чтобы избежать прямого столкновения и физической

агрессии со стороны других, тогда он будет испытывать страх, видя любое проявление гнева у окружающих, даже если это будет происходить в глупом фильме, идущем по телевизору. Страх боли на ментальном плане не осознается напрямую как страх. Боль на уровне ума – это несоответствие нашей обусловленности и нашей жизни, это разрыв между тем, как должно быть, согласно представлениям нашего ума, и тем, что есть в реальности. Мы страдаем от крушения надежд и невозможности выполнить желания, и тот, чьи надежды были разрушены один раз, будет бояться возвращать новые. Осознание собственной ненужности причиняет боль, признание себя неудачником приносит страдания и т.д., и т.д.

Страх боли и страх смерти являются корнями ветвистого дерева, в котором под воздействием жизненных обстоятельств формируются веточки и листочки, выражающие проекции этих страхов применительно к конкретной ситуации. Например, человек боится начальника, потому что начальник – агрессивный самодур, и в силу этого может взять и уволить любого, кого захочет. Боясь начальника как агрессивного самодура, наш человек боится возможного увольнения, и, в конечном итоге, он содрогается от перспективы остаться без средств к существованию и умереть мучительной голодной смертью. Подобную подоплеку мы найдем в любом страхе, только в ряде из них мы будем находить основу в страхе смерти, во всех же остальных случаях это будет страх физической, эмоциональной или ментальной боли и страдания.

Страх служит противовесом желаний. Все нереализованные желания чаще всего не выполняются не в силу неподходящих обстоятельств, а из-за страха последствий и внутренних табу. По сути, жизнь большинства людей проходит на качелях – в раскачивании между страхом и желанием. Когда желание сильнее, человек подавляет или отбрасывает страх, начиная действовать, когда же страха больше, происходит обратное.

Страх противостоит радости, уничтожая её, сам же может быть подавлен тревогой. Тревога компенсирует паралич воли, вызываемый страхом, и позволяет человеку сделать хоть что-то для выхода из пугающей ситуации или даже повести себя так, чтобы не попасть в неё.

Например, студент перед экзаменом испытывает страх неудачи и получения неудовлетворительной оценки. Если страх станет слишком сильным, то студенту попросту не удастся сосредоточиться на штудировании необходимого материала, поэтому как компенсация страха у него возникает тревога, толкающая его снова и снова перечитывать учебник.

Как же мы можем изменить своё состояние и перестать бояться темноты, безденежья, людей, боли и мучительной гибели?

Для начала нужно признать тот факт, что мы боимся. Долгие годы избегания встречи со своими страхами создали в нас иллюзию их отсутствия. Мы привыкли отрицать свой страх, говоря «мне этого не хочется» вместо «я этого боюсь». Нас приучили осуждать трусость, и мы рефлекторно осуждаем себя, когда в нас возникает испуг. Поэтому мы уговариваем сами себя, что то, чего нам хочется, нам вовсе и не нужно, только потому, что мы боимся последствий, которые могут возникнуть после выполнения этого желания. Нам не нравится признавать свою слабость. Я встречал множество людей, которые с расширенными от ужаса зрачками, уверяли меня, что в данный момент они несколько не испуганы, да и вообще почти ничего в жизни не боятся.

Отрицание страха не позволяет нам работать с ним, не позволяет нам изменить свою внутреннюю ситуацию и стать сильнее. Если вы плохо переносите холод – у вас много подавленного страха, если вы плохо переносите боль, если у вас имеются фобии – диагноз тот же самый. Как бы вы не отворачивались от своих страхов, как бы вы не притворялись, что их нет, вы прекрасно о них осведомлены, потому, что это ваши страхи, не соседские. Вам нужно просто повернуться к ним лицом и признать их наличие.

Большинство людей, находящихся в стадии эмоциональной декомпенсации, пребывающих в невротоподобном состоянии, измученных страхом и его проявлениями на уровне тела, начинают бояться самого страха. Они готовы на всё, лишь бы не попадать в пугающие их ситуации, они, как утопающий за соломинку, цепляются за любую возможность хоть чему-то порадоваться; именно поэтому снимается так много глупых комедий. Страх столкнуться лицом к лицу со своим страхом и вновь пережить его – главное препятствие вначале. Желание не чувствовать его, отвлечься, привычным образом подавить – вот с чем обычно сталкивается человек, пытающийся что-нибудь изменить. Потребуются усилия для преодоления механистичности своих реакций, но они того стоят.



Итак, нам нужно признать наличие страхов, чтобы, по возможности, обнаружить их все, хотя вначале это трудно; набраться мужества прямо смотреть на свой страх, потому что без этого невозможно что-либо изменить.

В том, что касается работы со своими страхами, существует два основных метода. Некоторые психологи, конечно, утверждают, что для избавления от страха нужно пережить ситуацию, в которую боишься попасть, но опыт говорит об обратном – в случае фобий и глубоких страхов облегчение не наступает, но зато частенько развивается невроз.

Первый метод работы – смотреть на свой страх, просто смотреть и всё. По своей сути это упражнение в медитации, свидетельство. Если вы до этого никогда не пробовали наблюдать свои состояния, ощущения своего тела, то поначалу у вас могут возникать трудности, однако при должном упорстве и настойчивости у вас всё получится, поскольку управление своим вниманием – это навык, который можно развивать и тренировать. Итак, технически это выглядит следующим образом: вы садитесь на пол или на стул, это не имеет значения, с прямой спиной, стараетесь вызвать у себя то чувство страха, которое, например, было у вас недавно, либо вы представляете себе пугающую вас ситуацию. Ваша цель вначале вызвать у себя ощущение страха. Когда оно появилось, вы даете ему свободу, стараясь не следовать своей привычке всё подавлять, но также стараясь не отождествляться с ним, впадая в панику или мечтая о бегстве. Вам нужно позволить своему страху раскрыться полностью, не блокируя его течение ни на уровне тела, ни на уровне ума или эмоций. Если вы правильно действуете, и страх полностью охватил вас, вы почувствуете дискомфорт на всех уровнях своего существа. Это нормально, эта эмоция для того и существует, чтобы создавать у нас крайне неприятные ощущения.

Именно с этого момента и начинается упражнение. Страх будет изводить вас, вам захочется всё бросить, чтобы его не чувствовать, но вы не должны сдаваться. Продолжайте сидеть, несмотря ни на что. Наблюдайте, как внутри вас энергия страха включает различные процессы – например, холод в теле и волны озноба, панические мысли в уме и желание, чтобы всё поскорее кончилось, ну и сам страх, окутывающий вас подобно кокону. Ваша задача досидеть до того момента, пока страх сам собой не отступит. Его энергия не бесконечна и если вы не уйдете в подавление, то через некоторое время она попросту иссякнет. Вне всякого сомнения, что вы к этому моменту будете вымотаны и выжаты как лимон. Это нормально. Наоборот, если же страх отступил быстро, и вы ничуть не устали, то, скорее всего, сработали ваши привычные механизмы подавления, и вы не сумели дать страху развернуться.

Не всегда вам будет необходимо специально представлять себе что-то, чтобы вызвать в себе эмоцию страха. Вы можете использовать любую ситуацию, в которой ваш страх поднимает голову – будь то состояние здоровья, неприятности у близких, проблемы на работе, мировой экономический кризис и прочее. Если вы станете внимательнее относиться к возникающему в вас состоянию, то без особого труда начнете замечать промелькивающие в вас испуги, иногда выражаемые только на уровне ума в виде характерных вышеописанных мыслей. В этих случаях у вас появляется возможность сразу же посмотреть на появившийся страх, осознать его наличие, не позволять включиться реакциям подавления.

Когда вы попрактикуете эту методику регулярно в течение месяца – двух, вы обнаружите, что уже не так зависите от своих эмоций. Вы увидите, что ваше сознание, то, что вы называете «я», может существовать отдельно, независимо от любой эмоции. Вы начнете ощущать внутренний промежуток между центром вашего сознания и периферией тела и эмоций. Вы станете свободнее

. Научившись наблюдать приступы страха и видеть, как при наблюдении его энергия истощается, и он умирает, вы станете сильнее. Постоянная практика такого наблюдения позволит вам осознавать проявления любого из своих страхов в потоке жизни – на улице, на работе, в момент светской беседы и т.д. Вначале вам придется работать с очень явными, очень грубыми проявлениями страха. Чем упорнее вы будете, тем быстрее наступят изменения, и то, что раньше очень давило и отравляло жизнь, ослабеет.

Таинство данного метода заключается в том, что наблюдение приводит к разотождествлению, отделению нашего сознания от эмоций, и мы можем спокойно смотреть на свой страх, когда бы,

и где бы он не возник, что позволяет нам перестать бегать от него и подавлять его энергию, не блокируя её в теле, а позволяя ей, уже возникшей, проявиться и исчерпаться, не оставив следа. Применяя эту технику, мы сначала решаем проблемы с уже накопленным, подавленным страхом, решив их даже наполовину, мы уже значительно меняем собственное бытие. Когда же мы начинаем наблюдать страх и его проявления в процессе повседневной жизни, перестав подавлять его, мы уже на полпути к освобождению.

Людям, страдающим фобиями, как-то: боязнь высоты, собак, замкнутых или открытых пространств и т.д., для освобождения от них необходимо научиться именно наблюдению и неподавлению своего страха в ситуациях, где эти фобии проявляются. Последовательное и целеустремленное осознание своих эмоций приводит к тому, что в психотерапии называется инсайтом, т.е. переживание первичного испуга, который случился в раннем детстве. Пережив заново первичную психотравму, которая породила фобию, осознав и увидев все её нюансы, человек создает условия для рубцевания внутренней, годами не заживавшей раны и исцеляется. Эта работа требует времени, но лучше его потратить на неё, чем на поиск способов, как никогда не оставаться одному в темноте.

Второй метод работы со страхом направлен на понимание причин, обстоятельств возникновения и развития своих испугов. Другими словами, в данной технике активно используется ум, в отличие от первой, где мы использовали внимание. Эта техника помогает нам лучше понять мотивы своих поступков, осознать, чего мы избегаем, и через это прикоснуться к потаённым, зачастую невидимым нами страхам. Наша привычка отрицания страха создает в нас внутреннюю слепоту, когда мы преднамеренно не видим того, чего боимся. В нашем мышлении образуются логические дыры, позволяющие нам продолжать отрицание очевидного. Именно работа с этими состояниями является целью второй техники. Суть её заключается в следующем – нужно задать себе вопрос «чего я боюсь?». Какой бы не был ответ, это неправда, на нём нельзя останавливаться. Необходимо спросить себя «почему я этого боюсь?». В этом месте появится несколько возможных ответов, и каждый из них даст направление, в котором можно двигаться вглубь себя, разматывая ниточки своих побуждений. Если вы не будете иметь искреннего желания увидеть своё подлинное состояние, вы не преуспеете в выполнении данного упражнения.

На самом деле мы знаем

все

свои страхи, но не хотим их видеть. Желание никогда не встречаться с ними делает нас слепыми и неуверенными в своих чувствах, желание прозреть позволяет нам увидеть реальное положение дел в сфере наших эмоций и ума. Так или иначе, мы сами являемся творцами своего внутреннего мира и своих состояний, хотя и любим сваливать вину за их возникновение на первых встречных.

Второй метод позволяет нам использовать ассоциативные связи, уже существующие в нашем уме, для осознания и погружения вглубь процессов, незримо влияющих на наши психоэмоциональные реакции и поступки. Двигаясь от очевидного к скрытому, от ситуаций, которых мы явно боимся, к ситуациям, которые в обычном состоянии прячутся за пределами внимания нашего сознательного ума, мы можем понять, какой страх находится в основе наших внутренних табу и многочисленных ритуальных действий, призванных нас защитить. Обнаружив этот страх, можно наблюдать его по первой методике, сводя на нет его скрытое, но мощное воздействие на нашу психику и поступки. Работая с этим страхом, мы создаем условия, в которых рушатся ассоциативные механистические цепочки наших реакций. Сочетая оба этих метода, мы реально меняем своё бытие.

Страх – это защитная эмоциональная реакция, которая, как и многое другое, в людях приобретает гипертрофированные, неестественные формы, делая неуравновешенной всю человеческую жизнь. Преодоление страха смерти и полное избавление от него возможно лишь в том случае, когда мы узнаем своё бессмертие. Но пока мы подчинены всем видам испугов и неврозов, не пытаясь ничего изменить, нам его не узнать.

## Гнев

Энергия гнева – пожалуй, самая сильная из всех эмоциональных энергий, доступных человеку в его обычном состоянии. Именно поэтому её активное проявление вызывает страх и находится под негласным запретом в любом обществе. Именно поэтому людям с молодых ногтей прививается идея о недопустимости и выражения, и проявления, и даже чувствования малейшего намека на гнев.

Постоянно общаясь с людьми, я с удивлением обнаружил, что большинство из них пытается избежать даже употребления слова «гнев» в отношении своих чувств. Они говорят – «я раздражен», «я рассердилась», «я обиделась», при этом вряд ли кто скажет «я разгневан». Гнев в массовом сознании превратился в нечто запредельное и запретное, он разрешается только тогда, когда он праведный.

Тем не менее, это всего лишь название эмоции, и отношение к этому названию достаточно ярко показывает отношение к гневу в целом.

Как говорят китайцы, гнев это проявление энергии ветра на уровне эмоций, и, кажется, они правы, потому что человек, охваченный гневом, может действовать настолько быстро, сильно и безрассудно, как никогда ранее. Гнев приходит как порыв ветра: секунду назад его не было, и вот ты уже им переполнен, гнев всегда требует выражения, неважно, словом или действием. Любой гнев, как бы мы его не называли, и по какому бы поводу он не возник, всегда является следствием нашего желания или нашего страха. В случае, когда мы пережили страх, агрессивное поведение это форма защиты, ведь известно, что лучшая защита это нападение. Я не раз наблюдал, что в основе хронического агрессивного поведения и у мужчин, и у женщин лежит попытка спрятать от окружающих и себя безграничное чувство страха, регулярно обдающее ледяным холодом все внутренности. Постоянно набрасываясь на окружающих и подавая им сигналы угрозы, они как бы создают вокруг себя пространство, в котором у них появляется ощущение некоторой безопасности. Как правило, распугав всех, они остаются в одиночестве.

Другая причина возникновения нашего гнева – это желания, которые мы не можем выполнить сразу же, как только они возникают. Что бы ни препятствовало достижению нами желаемого, какая бы причина не встала бы между нами и его реализацией, – мы будем злиться на эту причину. Мы идем по улице, и вдруг начинается дождь, а у нас нет зонта. Мы хотим остаться сухими и красивыми и боимся промочить ноги, следовательно, мы злимся и ругаем небеса, погоду и свою доверчивость предсказаниям синоптиков. Мы испытываем сексуальное желание, а у нашего партнера болит голова, или ему просто не хочется тратить своё время для снятия нашего напряжения, и гнев вспыхивает в нас мгновенно. Мы молим Господа об удаче, а с нами почему-то случаются одни неприятности – угадайте, на кого мы будем злиться?

Чем больше у человека нереализованных желаний, тем легче и быстрее, по малейшему поводу, он впадает в гнев. Эмоция гнева всегда сопутствует желанию и страху, самостоятельно она не существует. Это аксиома, которую должен твердо усвоить любой человек, стремящийся разобраться с причинами своих состояний. Даже если вам кажется, что вы слегка раздражены безо всякой причины, просто потому, что устали, поверьте мне, что причина вашего раздражения кроется в том, что в течение дня какое-то из ваших желаний не осуществилось. Запрет на выражение гнева приводит к тому, что он, будучи подавленным, не исчезает никуда, а, наоборот, накапливается в бессознательной части нашего существа и в теле. К примеру, мой начальник говорит мне, что я идиот, получающий жалование зря. Мне хотелось бы объяснить ему, что это не так и, как мне кажется, не будь его руководство столь бездарным, зарплата у меня была бы выше. Однако законы субординации и страх перед увольнением вынуждают меня молчать, хотя гнев уже пришел и требует от меня действий. Я должен держать себя в руках и контролировать своё состояние. Если я потеряю свой контроль, то начну отвечать, повысив

голос, может быть даже прикрикну на него, а если гнев овладеет мной полностью, то я возьму и вмажу ему по уху. Чтобы этого не случилось, я буду сдерживать свой гнев через непроизвольное, бессознательное напряжение мышц. Я сожму челюсти и кулаки, у меня напрягутся плечи и мышцы шеи. Если я нигде позже не выброшу свой гнев, отыгравшись на тех, кто подчиняется мне, например, на детях, то тонус моих мышц, с помощью которых я контролировал себя, останется повышенным. При постоянном подавлении гнева руки мои станут тяжелыми, плечи скованными, а горло и челюсти зажатыми. Чем больше будет зажатость горла и челюстей, тем беднее будет становиться моя мимика, а лицо постепенно превратится в маску.

Тот, кто переполнен энергией гнева, но не осознает этого, склонен к механическому повторению в своей речи разнообразных бранных слов. Будет ли это мат или какие-то более литературные ругательства, не играет роли, само их употребление свидетельствует о большом количестве подавленного гнева. Постоянный поиск изъясных окружающих и высмеивание их свидетельствует о том же. Наконец, интонации, с которыми говорит человек, показывают его состояние, когда в них постоянно проскакивают нотки раздражения и агрессии, то даже слова «я тебя люблю» интонационно звучат, как «я тебя изобью».

Так же, как в случае со страхом, избыток гнева внутри приводит к тому, что первой реакцией на любое известие или событие будет именно гнев, а уже после некоторого отступления от произошедшего приходят эмоции более адекватные случившемуся. Любая доминирующая эмоция будет окрашивать всё бытие человека в свой цвет: соответственно, испуганный человек будет искать безопасность, а агрессивный человек станет со всеми бороться: и с людьми, и с обстоятельствами. Именно гнев будет влиять на его ум, поддерживая стереотипы мышления и восприятия, соответствующие идее бесконечной борьбы, как если бы вся жизнь этого человека проходила на бойцовском ринге.

Очень часто запрет на прямое выражение гнева порождает ситуации, когда человек демонстрирует свои чувства опосредованно, обходя имеющееся табу окольными путями. Таким проявлением, например, является обида. Она выражает то, что человек не может сказать, глядя в глаза своему обидчику. Обида это способ не прямой подачи гнева, когда один человек всем своим поведением показывает другому неприемлемость для себя действий последнего. Например, мне хотелось, чтобы мой приятель провёл со мной субботний вечер за пивом и просмотром футбола, но он отказал мне, не объясняя причин. Я не решился высказать ему свои претензии, все-таки это мой приятель, да я и не умею так высказываться. Однако мои ожидания не позволяют мне легко смириться с отказом, и моё сердце наполняется обидой. Она будет лежать там, как камень, заставляя меня дистанцироваться от общения с ним, вести себя холодно до тех пор, пока она сама собой не рассосется, либо пока мой приятель не поведет себя так, что я его прошу.

Мне приходилось видеть людей, которые несли свои обиды многолетней давности так, как будто они были нанесены вчера. То, что можно было бы закрыть сразу же, выразив гнев в момент его возникновения, эти люди несли в себе годами, наполняясь жалостью к себе и страдая. Вряд ли всё это принесло им счастье. Обида – бессмысленное мучение, изматывающее того, кто её лелеет.

Пока мы не осознаем тот факт, что невыраженный гнев разрушает нас, отражаясь на нашем здоровье и взаимоотношениях с людьми, нам будет очень трудно преодолеть запрет на проявление гнева. Пока мы не увидим в себе, как работает механизм, заставляющий нас подавлять свои естественные реакции и вызывающий в нас чувство вины, если мы с этим не справились, мы не сможем изменить ничего.

Подавленный гнев требует выражения, давление его на нас изнутри столь велико, что из-за этого нам очень трудно поначалу смотреть на него. По этой причине начинать работу с гневом лучше всего с практики выражения. Например, существует широко известная психотерапевтическая техника, во время выполнения которой человек в течение 20-30 минут неистово бьет подушку, выбрасывая в неё всю накопленную ярость. Другой способ выражения описан во второй части динамической медитации Ошо: когда человек через хаотические движения тела позволяет выразиться любой энергии, накопленной в нём, и гнев в этом случае занимает далеко не последнее место. Трудность этих практик в самом начале состоит в том, что ум, привыкший блокировать проявление гнева, начнет

сопротивляться. Ум будет говорить: «Ты ведешь себя глупо, ты выглядишь смешно, это недостойное поведение и т.д.». Большинству людей очень сложно сначала преодолеть свои психоэмоциональные стереотипы и позволить энергии гнева изливаться беспрепятственно. Что бы это все-таки могло случиться, необходимо понять, что ключ к успеху в практике лежит в позволении

. Ваш собственный ум не дает вам же свободно выразить то, чем вы уже давно переполнены. Вы можете сказать себе, своему уму, примерно такую фразу: «Я хочу выразить свой гнев, я хочу, чтобы он вылился весь без остатка, я позволяю этому произойти». Главное, преодолеть первое сопротивление, это – механическое сопротивление, инерция привычки. В этот момент упражнение приходится делать через силу, чувствуя, что никакого гнева из вас как бы и не выходит, что вы зря тратите время. Не поддавайтесь на эту уловку ума. Будьте упорны и продолжайте. Если не с первого раза, то уж со второго, третьего у вас всё получится, плотина рухнет, и энергия потечет бурным потоком. Тогда вы ощутите в себе столько чистой, незамутненной ярости, что вам покажется, что если бы вы смогли выбросить её за одну секунду, то в руинах лежала бы половина Москвы.

Представший перед вашим внутренним взором океан гнева может испугать вас, и вы отступите. Это неправильно и глупо. Испуг – типичная реакция в начале работы над собой, потому что открывающаяся вам реальность чаще всего радикально расходится с вашими представлениями о себе. Пока вы будете бояться своего гнева, он будет вашим хозяином, если же вы избавитесь от страха, он станет всего лишь одной из ваших эмоций, и у вас не будет необходимости быть погруженным в него постоянно.

Каким бы ужасным не показалось вам зрелище накопленного внутри гнева, не стоит огорчаться, снова и снова жалея себя, нужно просто продолжать ежедневно работать над его выражением. Ваши усилия будут вознаграждены тем, что напряжение внутри несколько уменьшится и появится возможность наблюдать, как и почему вы впадаете в раздражение; вы сможете увидеть всю цепочку – от желания и ожидания до возникновения гнева и подавления его. Если вы не будете видеть, как срабатывают ваши привычки, контролирующие эмоции, вам не удастся от них избавиться.

Через тело мы можем выразить только часть подавленного гнева, другая часть должна выражаться через канал речи. Разблокирование этого канала представляет собой более тонкую и трудную задачу. Самый простой способ начать разблокировку – это крик в виде упражнения. Во время упражнения из вашей груди должен вырываться дикий и неистовый, ничем не сдерживаемый, вопль. Он может быть коротким и резким или протяжным, но он должен быть громким настолько, насколько это возможно для вас. У многих это упражнение не получается по причинам, изложенным выше. Но, если вы хотите избавиться от напряжения в горле и мышцах лица, вам необходимо овладеть им в совершенстве. Этот крик должен вам даваться легко и без усилий, чтобы в любую секунду вы могли гаркнуть так, что все вокруг вздрогнут. Когда вы овладели этим упражнением, можно переходить к следующему. Суть данного упражнения: начать искренне и без затей высказывать вслух то, что вы чувствуете. Наш страх показать свои истинные чувства способствует их подавлению. Мы стесняемся своих проявлений и боимся непонимания окружающих. Поэтому, начав искренне говорить о том, что мы чувствуем в данный момент, мы работаем над преодолением привычки прятать себя от всех, включая себя. Искренне говоря о своих чувствах, мы получаем свободу, которой раньше не знали, мы чувствуем себя окрыленными и это ощущают окружающие нас люди. Искренность обезоруживает тех, с кем мы общаемся, и чаще всего им приходится искренне отвечать нам. Открывая свои чувства, мы ломаем барьеры, которые сами же воздвигли и помогаем окружающим поступить так же. Эта практика помогает нам научиться выражать прямо и адекватно свои эмоции. Рано или поздно наступит момент, когда мы можем высказать свои претензии начальству, другу, или кому бы то ни было в такой форме, которая его не оскорбит, но в то же время донесет суть нашего недовольства сложившейся ситуацией. Это умение является финалом работы с запретом на выражение гнева, поскольку, когда мы можем адекватно сформулировать и выразить его, значит мы владеем ситуацией, а не ситуация нами.

Адекватность наших реакций и наших действий тому, что происходит в данный момент, есть признак и критерий нашей осознанности.

В процессе дальнейшей работы мы можем столкнуться с очень глубоко подавленными слоями гнева, которые выражай – не выражай, нисколько от этого не меняются. Подобно тёмному стуску энергия гнева лежит в нашем бессознательном, делая нас готовыми в любой момент впасть в ярость. В этом случае помогает наблюдение своего подавленного гнева. Такая работа требует времени, она не бывает быстрой. Снова и снова возвращаясь к этим слоям, мы просто осознаём их и «внутренне» смотрим на эту энергию. И она постепенно исчезает без следа, как снег под лучами весеннего солнца.

Дальнейшая работа с гневом лежит в осознании наших мотивов и желаний, с которыми он неразрывно связан. Хотим мы этого или нет, нравится нам это или нет, но гнев не имеет собственного независимого существования – он всегда следствие. Поэтому невозможно трансформировать его в сострадание, не разобравшись с причинами его возникновения.

## Тревога

Тревога, как и любая другая эмоция, не возникает из ниоткуда – она берёт своё начало либо в страхе, являясь реакцией на него, либо в модели идеального поведения, которой должен следовать человек. В случае со страхом тревога является выходом из того оцепенения, в которое мы погружаемся, когда чего-то боимся. Тревога побуждает нас к действию, она не даёт нам покоя, пока мы не начнем что-то делать, она не отступит. Таким образом, тревога помогает нам выйти из непродуктивного состояния страха и попытаться изменить ситуацию. Тревога помогает нам скомпенсировать свой страх. В этом заключается её позитивная роль в наших психических процессах, однако, наше непонимание законов возникновения и взаимодействия эмоций и постоянные попытки подавлять все их проявления приводят к тому, что некоторые люди практически постоянно испытывают смутное беспокойство. В этом случае тревога становится выматывающей и беспощадной силой, отравляющей и вносящей бесконечную суету в жизнь того, кто её испытывает.

Второй источник тревоги это идеальный образ, который создается нами как модель для развития и реализации себя. С самого детства мы слышим речи о том, какими мы должны быть – что мы должны есть, как мы должны одеваться, как мы должны любить... Вся наша будущая жизнь подвергается регламенту, в котором люди, не понимающие нас, указывают нам, как мы должны жить. Они знают, что нам делать, они знают, как мы должны поступать, они носители правил, от которых страдают не меньше нас, но это страдание придает вес их мнению. Поэтому, выходя на улицу, мы должны обязательно посмотреться в зеркало, соответствует ли наш внешний вид ожиданиям окружающих? Ведь, если я буду сидеть в шарфе «Барселона» среди болельщиков «Рубина», меня не то что бы не поймут, а могут и убить. Этот крайний пример показывает всю ситуацию в целом – когда мы выпадаем из культурного контекста общества, общество не может нас принять, и мы превращаемся в изгоев. Наши желания быть среди людей и чувствовать их тепло и дружеское расположение, быть принятыми ими, рождает в нас идеал себя, не существующего. В этот момент вместо принятия себя такими, какими нас создал Господь Бог и родители, которых тоже создал Он, мы становимся куклами, которые пытаются угодить первому встречному в надежде, что он даст нам внимание и похвалу.

Вся суть тревоги заключается в этом комплексе – желания внимания и желания, чтобы нас признали. Нам необходимо признание нашего существования и нашей реализации, ведь, без него мы не чувствуем себя. Или чувствуем себя ущербными.

Тревога, подобно пожарной сирене, всегда требует действия. Она поддерживает чувство ответственности, и именно с ней связан механизм нашей памяти. Она заставляет нас помнить обещанное, она вступает в игру, когда мы нарушаем обещания, и, если человек не является полным психопатом, он, хотя бы изредка, подвержен приступам тревоги. Тревога является автором нынешней цивилизации. Идея делания, идея необходимости, идея верности корпорации или стране заставляет людей впадать в тревогу и, чтобы избавиться от неё, совершать множество героических поступков, увенчанных карьерным ростом или государственными наградами. Все люди, ответственные за прогресс человечества, знали чувство тревоги не понаслышке. Все идеалисты и перфекционисты существуют с ней нераздельно, подобно сиаемским близнецам.

Тревога не существует сама по себе, она всегда следствие страха, который призвана компенсировать, или последыш идей о том, как всё должно быть правильно в этом благословенном мире.

Поскольку тревога подавляется деятельностью и, вообще, движением, люди, испытывающие её, склонны суетиться и делать глупости. Притом, что тревога в свете всего вышеописанного выглядит почти положительной эмоцией, она толкает людей на поступки, которые были бы невозможны, если бы их ум был не замутнен. Тревога искажает наше восприятие и, подобно страху, преувеличивает опасность бездействия.

Люди, подверженные приступам тревоги, вынуждены избавляться от неё, совершая различные ритуалы: иногда это хождение из угла в угол, иногда это разнос подчиненному, иногда это стакан водки. Все эти действия не ведут к избавлению от источника тревоги, они всего лишь помогают избавиться от этого чувства. Тому, кто собрался что-то изменить в своем состоянии, будет полезно изучить собственные способы выхода из тревоги. Узнав их, он сможет отделить и увидеть своё тревожное состояние, которое толкает его к бессознательному действию. Пока он не будет ясно видеть всех поводов, по которым возникает беспокойство, он не сможет ничего изменить и будет подчинен им.

Осознание и понимание источников собственных эмоциональных реакций – важнейшая задача для того, кто хочет изменить себя. Увидеть идеал себя, образ лучшего поведения и жизни необходимо, чтобы избавиться от него и вместе с ним от тревоги.

Работая над этим, следует знать, что тревога тесно связана с памятью. Именно она заставляет нас помнить свои обещания, свою ложь и поддерживать тот образ, себя любимого, таким, каким нам бы хотелось представлять его окружающим. Избавление от тревоги практически невозможно без избавления от внешней и внутренней лжи и всегда ведет к ослаблению функции короткой памяти, потому что, когда вы говорите правду, вам нет нужды помнить о том, кому вы её сказали – это ничего не меняет. Только ложь, как нечто искусственное и нереальное, требует поддержания и ухода за собой. Тревога всегда следствие лжи или страха. Страх за близких заставляет нас прикладывать усилия и каким-то образом заботиться о них, и побуждение к действию приходит к нам через тревогу. Страх провалить экзамен порождает тревогу, которая не дает нам спать, заставляет нас вновь и вновь перечитывать учебник. Подавленная тревога проявляется напряжением в мышцах живота, а это напряжение способствует развитию функциональных расстройств близлежащих органов. У людей с хроническим беспокойством открываются язвы желудка, случаются дискинезии желчевыводящих путей и нарушается работа кишечника. Лечение с помощью лекарств дает временный эффект и, в результате, закрепляет эти нарушения. Пока человек не решит проблему с избытком энергии тревоги, исцеление невозможно. В лечении тревоги существует два ключевых момента. Первый – это избавление от запасов накопленной энергии беспокойства и осознание механизмов, через которые она копится. Как и в случае со страхом наблюдение своего эмоционального состояния помогает лучше всего. Поскольку тревога подавляется через деятельность, сначала нужно определить, к какому вы прибегаете ритуалу, чтобы избавиться от приступа беспокойства. Когда беспокойство связано непосредственно с вашей работой, ритуальным выходом может быть активное планирование собственных действий или бесполезная суета, которую нам так часто демонстрируют народные избранники. Как гласит одна пословица, нет никого опаснее деятельного дурака.

Определившись с тем, каким именно способом вы гасите свою тревогу, вам нужно перестать им пользоваться. С этого момента, собственно, и начинается прямая работа с тревогой. Перестав совершать привычные действия, мы обрекаем себя на переживание чувства тревоги во всей её

красе. Привычка будет гнать и толкать нас повторять свои ритуалы, однако, мы не должны этого делать, если хотим добиться цели и радикально изменить свой психологический статус. Технически наблюдение тревоги ничем не отличается от методики, описанной в главе, посвященной страху. Ощущение дискомфорта будет несколько иным, а наблюдение состояния и разотождествления с эмоцией следует проводить точно так же. Безусловно, когда для нас станет очевидным тот факт, что тревога появляется у нас, как компенсаторная реакция на страх, нам придется заниматься и с ним. Сама по себе работа с тревогой позволит нам лучше видеть ситуации, которых мы боимся, и нам будет легче менять своё отношение к ним.

Второй способ избавления от тревожных состояний это исследование идеалов себя. Этот идеал состоит из двух частей. Первое – образ себя, который мы хотели бы демонстрировать окружающим. Обычно он включает в себя красоту, доброту, силу, ум, обаяние, смелость, сексуальность, чувство юмора и прочее, и прочее. Стандартный набор идеальных качеств может варьироваться в зависимости от пола, возраста, религиозной принадлежности и морали общества, в котором живет человек. Расхождение идеального образа себя со своим поведением в неожиданно возникших ситуациях, которые требуют от нас немедленного выбора, приводит к возникновению, так называемых, угрызений совести спустя некоторое время. Как правило, эти угрызения являются сочетанием тревоги и чувства вины, возникающих после осознания того факта, что ты поступил неправильно, т. е. не идеально.

Другим источником возникновения тревоги как раз и является представление об идеальном поведении. Идеи о том, как мы должны себя вести и как нам поступать в том или ином случае мы начинаем получать даже раньше, чем у нас успевает сформироваться образ правильного себя. Эти идеи мы получаем из прямых указаний родителей, говорящих нам: «Врать не хорошо!», «Мой руки перед едой!», «Не ходи по лужам!» и т.д. По мере развития человека модель идеального поведения становится более сложной, но от этого не менее тягостной. Тревога в случае с этой моделью возникает, когда мы должны решить, как нам поступить, и, если требуемое от нас действие отличается от идеального, мы начинаем беспокоиться.

В этих ситуациях одного наблюдения тревоги мало. Необходимо увидеть модели своего поведения и себя, толкающих нас то к вранью, то к совершению очевидных глупостей. Не будем бояться разочарований в себе, без разочарования нам не избавиться от масок. Отбросить свой идеал мы сможем только тогда, когда увидим и поймем, сколько беспокойства и страданий он нам приносит. Наблюдая в себе позывы к «правильным» действиям, которые могут быть совершенно неадекватны текущей ситуации, мы осознаем, что весь наш образ себя хорошего не более чем форма обусловленности, чаще всего не согласующаяся с реальностью и заставляющая нас страдать. Само это наблюдение будет способствовать нашему разотождествлению с привычным образом и в результате избавлению от него.

С потерей образа себя уйдет страх несоответствия ему, а вместе с ними исчезнет тревога, поскольку в ней уже не будет никакой нужды.

## Печаль

Только страх может быть неприятнее печали. Печаль отнимает у нас вкус жизни, делает нас потерянными, безрадостными и утратившими смысл своего существования. Каждый из нас знаком с ней не понаслышке, только кому-то она чаще является в виде легкой грусти, а кому-то в форме клинической депрессии.

В том, что касается печали, нужно твердо усвоить одну простую истину: печаль, так же как и гнев, тревога, не существует сама по себе. У неё нет собственного самодостаточного источника,



потому что она всегда следствие невыполненного желания. Печаль – дочь желания. Чем больше мы подавляем желаний, тем печальней мы становимся.

Механизм возникновения печали выглядит так: вначале появляется желание, причем неважно какое, затем мы по каким-либо причинам не можем его удовлетворить, и тогда у нас появится гнев, затем, если гнев не помог реализации желания, на его место приходит печаль. Чем сильнее было наше желание, тем сильнее будет испытываемая нами грусть. В случае, когда у нас имеется очень сильное, давно возникшее, и никак не реализуемое желание, гнев и печаль могут вполне уживаться друг с другом в нашем эмоциональном спектре, если не разовьется депрессия. Допустим, что легкая грусть в самом начале осени может даже приносить некоторое удовольствие, но депрессия в своем клиническом проявлении это одно бесконечное страдание, парализующее человека и наводящее его на мысли о том, что он уже каким-то неизвестным науке способом попал в ад.

Признаки подавленной печали на уровне тела проявляются в мимических мышцах, как правило, это опущенные вниз уголки рта, само же лицо слегка вытянутое с налетом изможденности.

Кроме того, у таких людей часто развивается сутулость и они склонны к тому, чтобы регулярно и тяжело вздыхать. Вздохи – обязательный спутник подавленной печали.

Контролируя свои эмоции, человек начинает дышать более поверхностно, чтобы лишить их энергии. В случае с печалью этот процесс подчеркивается появлением чувства тяжести в груди.

Чем острее ситуация, тем сильнее чувствуется тяжесть. Если же ситуация уныния является хронической, то некоторое давление в груди становится привычным и обычно не замечается самим человеком; только регулярные вздохи указывают на то, что давление есть. Голос человека в печали вялый и тихий, в любой момент на его глаза могут навернуться слезы.

Плаксивость – ещё один признак избытка подавленной печали.

Что же делать, если вы находитесь в состоянии хронического уныния? Как обычно, нужно признаться себе в том, что вы расстроены. Не пытайтесь преуменьшать, не пытайтесь уговаривать себя, мол, огорчаться тут не из-за чего и т.д. Всё это способы подавления, всё это способствует накоплению напряжения и разрушает тело. Примите свою боль, своё огорчение целиком, хочется плакать – плачьте, хочется причитать, жаловаться и выть – позвольте себе это. Я знал одного мужчину, который пребывал в хронической депрессии в течение четырех лет. В конце концов, у него развились постоянные боли в грудной клетке, которые не поддавались лечению обычными методами физиотерапии, но при этом не имели отношения ни к сердцу, ни к легким. Когда он обратился ко мне, я помимо прочего поинтересовался, выражает ли он свои отрицательные эмоции. Он ответил мне, что его религиозные убеждения не позволяют ему делать это, ведь Бог создал нас для любви, а не для страданий. Постепенно я убедил его в том, что отрицательные эмоции требуют выражения, и попросил его поплакать дома в виде упражнения. Через день он позвонил мне, стал возбужденно рассказывать о том, что плакал больше часа, после чего ему захотелось кричать и, прокричавшись, впервые за последний год он почувствовал легкость в груди. Начав выражать свою печаль, мужчина быстро пошёл на поправку.

Выражение эмоций – необходимое условие для сохранения здоровья и наблюдения причин их возникновения. Однако в случае с печалью (как в прочем и с гневом) выражение эмоций в виде регулярного проливания слёз может стать непродуктивным психоэмоциональным стереотипом. То есть, человек попадает в шаблон: когда он плачет, то переполняется жалостью к себе, пребывая в которой, он через короткое время снова способен заплакать. Жалость к себе подпитывается избытком печали, и она же способствует большему её накоплению.

Выражая печаль, мы должны оставаться свидетелями. Будучи тотальными в своём плаче, мы не должны терять осознанность; тогда и эмоции выражаются, и в то же время мы получаем опыт разотождествления, ведь тот, кто смотрит, не плачет. Наблюдая, мы поневоле столкнемся с причиной своего огорчения, которое будет очередным несбывшимся желанием. Нужно четко уяснить себе, что когда на нас нахлынула внезапная грусть, или мы чем-то расстроены без видимой причины – причина всегда есть, пусть мы ее и не осознаем. Научиться видеть причину своей печали необходимо каждому, кто хочет разобраться в себе. Мы всегда знаем источник своей печали, но не хотим его принять. Поскольку мы любим отрицать многие из своих желаний и делать вид, что их нет, нам может показаться, что волны депрессии, периодически накатывающие на нас, берутся из ниоткуда. Отрицание желаний не отменяет их и их последствий

в виде раздражения и тоски. Так или иначе, для того, чтобы избавиться от печали, придется основательно поработать со своими желаниями.

## Радость

Единственная из всех низших эмоций, которую люди стремятся испытывать снова и снова. Так же как гнев, тревога или печаль, радость не может существовать сама по себе, она всегда результат удовлетворенного желания и поэтому противостоит печали. Как и другие эмоции, радость может быть выражена в разной степени: в легкой – она будет переживаться в виде хорошего приподнятого настроения; на пике переживания – это будет состояние восторга или даже счастья. Как за хорошим настроением, так и за мгновениями счастья всегда стоит реализованное желание и соответственно, чем более сильным было это желание, тем более сильной будет радость, возникшая после его удовлетворения. В отличие от печали мы редко можем длительно испытывать ощущение радости, поскольку не стремимся подавлять её. Будучи прожита полно, будучи прочувствованной так глубоко, как это возможно, энергия радости быстро сходит на нет, оставляя после себя ощущение приятной усталости. Помимо прочего, большинство реализованных нами желаний либо порождает новые проблемы, либо на них место приходят другие желания, требующие удовлетворения, и радость вытесняется беспокойством или другими отрицательными эмоциями.

Иногда можно встретить людей, подавляющих чувство радости. Как правило, это люди, принявшие близко к сердцу какую-нибудь хорошую идею, например, идею отречения от всего земного и направления всех помыслов к Божественному или о сострадании всем живым существам. Под воздействием подобных идей человек может начать подавлять все эмоции, противоречащие его пониманию отречения и сострадания, и первая из них будет радость. К сожалению не все люди, изучающие духовные тексты, могут понять, что и отречение и сострадание приходят как результат долгой работы над собой, и совершают ошибку, пытаясь подогнать себя под идеал.

Нельзя подавлять избирательно какую-то одну эмоцию. Постоянный контроль приводит к тому, что проявление всех эмоций становится беднее и чувствительность человека снижается.

Поэтому с возрастом большинство людей испытывает радость гораздо слабее той, что была в юности.

Стремление к повторному переживанию положительных эмоций, под которыми подразумеваются различные проявления радости, толкает людей к устраиванию праздников и организации увеселительных мероприятий. Радость – единственная эмоция (ну, может быть кроме любви), которую человек пытается вызвать в себе искусственно. Желание веселиться, употребляя алкоголь или наркотики, взвинчивая себя музыкой, неестественно громко смеясь, сродни желаниям забыться и выскочить на время из замкнутого круга отрицательных эмоций. В момент такого веселья люди пытаются на время избавиться от самоконтроля, который уже изрядно утомил их, и в результате начинают вести себя вычурно и глупо, совершая порой дикие выходки. Поэтому, если в таком веселье и присутствует радость, то она кратковременна, однако выброс прочих подавленных эмоций помогает немного снять напряжение бессознательного и дает чувство некоторого облегчения.

Поскольку все стремятся испытывать радость как можно чаще, одна из серьезных трудностей в работе с эмоциями заключается в желании отождествляться с ней. В то время как весь процесс изменения себя требует от человека развития осознанности и неотождествления, разотождествиться с радостью труднее всего и это может стать препятствием. Утешением для искателя может служить тот факт, что осознанность делает жизнь настолько богаче и ярче, а

ощущения тоньше, что избавление от привязанности к переживанию радости сделает его жизнь менее истеричной. Перестав гоняться за радостями жизни, он сможет потратить освободившееся время и сэкономленные силы на трансформацию собственного бытия.

## Заключение

Как видно из предыдущих глав, весь спектр наших низших эмоций, так или иначе, связан с желаниями. Страх противостоит желаниям, удерживая нас от безответственных действий. В силу этих же причин страх является антагонистом радости. Радость и печаль противопоставлены друг другу по природе своего возникновения. Гнев уравнивает печаль и помогает компенсировать тревогу. Тревога же не позволяет страху парализовать всю человеческую деятельность.

Любая сильная эмоция приводит к большой трате энергии и очень утомляет. Попытки контролировать свою эмоциональную жизнь создают напряжение в физическом и эмоциональном телах, а так же в уме. В результате этого контроля энергии тратится ещё больше. Рано или поздно подавление становится невозможным и неэффективным, начинаются вегетативные расстройства и развиваются невротоподобные состояния. Организм человека расстраивается и ему не хватает энергии для нормального восстановления.

Работа с эмоциями, когда в некоторых случаях они сознательно выражаются, в других случаях мы, не подавляя, наблюдаем их, позволяет изменить весь наш психоэмоциональный фон. Прделав эту работу, мы перестаем зависеть от своего бессознательного и от возникающих в нас эмоциональных импульсов. Мы перестаем быть рабами бессознательного страдания, и у нас появляется энергия, которую можно направить на исследование глубин собственного существа, на реализацию истинного Я.

## Эмоции И Чувства

Недавно я имел возможность убедиться в том, что многие люди не могут ясно определить разницу между чувствами и эмоциями. Поэтому решил дополнительно разъяснить этот вопрос.

Что представляет собой эмоция? Это энергия, возникающая как ответ на меняющиеся состояния ума, и напрямую связанная с желаниями, причём, в большей степени, с нереализованными. Как энергия она элементарна

, то есть неделима на составные части. Гнев и есть гнев, чистая энергия определённого качества, определяемая в зависимости от силы своего проявления в диапазоне от лёгкого раздражения до всепоглощающей ярости. Остальные эмоции – страх, тревога, печаль, и радость подчинены тому же правилу. Разве что страх появляется не только в связи с

желаниями, но и как реакция на слишком сильные впечатления (резкий громкий звук), или их отсутствие (темнота). Возникнув, эмоциональная энергия стремится к проявлению в физическом теле – через

ощущения

, которые подталкивают человека к тому, чтобы выразить или подавить эту эмоцию.

Ощущения в теле, сопровождающие появление той или иной эмоции, и нужны для того, чтобы эмоциональная энергия могла быть использована в действии, в выражении.

Фактически, эмоция, возникающая как ответ на движение энергии желания, облегчает человеку жизнь, позволяя не сойти с ума от несбывшегося. Покричишь от злости, поплачешь от горя – глядишь и полегчало немного. И можно жить дальше. Поэтому, когда человек приучается контролировать проявления своих эмоций, переставая выражать их адекватно, то он медленно, но верно, становится всё более безумным. Поняв это, можно понять очень многое из того, что сейчас происходит в мире.

Кроме того, контроль над выражением нарушает нормальную связь между физическим и эмоциональным телами. Напряжёнными становятся они оба, а гармония внутренних взаимодействий ума, эмоций и тела утрачивается.

Итак, гнев – это эмоция. А вот ненависть – уже чувство. Чувство неоднородно, и, как правило, вызвано определённой идеей, с сопутствующим ей желанием, и страхом как его тенью. А также другими эмоциями, сопровождающими желание, в зависимости от того, как развивается ситуация для обладателя данного чувства. Ненависть, как известно, питается идеей справедливости, точнее убеждением в несправедливости происходящего, которое является следствием сравнения идеала с неприветливой реальностью. А когда справедливость вдруг торжествует, то ненависть сменяется чувством удовлетворения оттого, что реальность наконец-то стала соответствовать идеалу и сделалась правильной.

Если эмоций на все случаи жизни насчитывается всего пять, то чувств, доступных переживанию, гораздо больше. Они искусственно делятся на хорошие и плохие. Хорошие должны культивироваться, а от плохих следует избавляться, то есть подавлять связанные с ними эмоции и желания. Так, по крайней мере, принято поступать в обществах с твёрдой, ясно прописанной моралью. Например, чувство сострадания ко всем живым существам приветствуется во многих культурах. А оно, как ни крути, с какого бока его не рассматривай, омрачает ум человека не хуже той же ненависти. И вызывает ничуть не меньшие страдания. А всё только потому, что в основе чувства всегда лежит желание.

Про милосердие, кстати, такого не скажешь. Милосердие не несёт в себе чувства, это просто поведение человека по отношению к окружающим; такое поведение вполне может исходить из видения реальности, а не из иллюзорных идей. А блаженство, скажем прямо, это просто ощущение, и не более того. К чему я это пишу? А к тому, что нужно учиться различать какие из широко известных терминов что значат на самом деле, без привнесения таинственных «духовных» смыслов.

Существуют чувства, а существуют качества личности, черты эго. К таковым, например, относятся тщеславие и гордыня. Или смирение. Тщеславие это всего лишь выражение потребности во внимании, в одобрении того, что делает человек и кем он является. Это одно из проявлений глубокой внутренней неудовлетворённости и ненасыщенности бытия человека.

Чувства тоже могут возникать из глубокой внутренней потребности. Наиболее известным из таких чувств является любовь. Она возникает из потребности быть нужным

– если не себе, то хоть кому-нибудь; а также из потребности быть

принятым

хоть кем-то, и

принять

кого-то. Что позволяет жить дальше с неприятием себя, с расщеплённостью собственного ума из-за вложенных в него противоречивых идей. Чувство любви, пожалуй, самое сложное и сильное, ведь в нём, помимо сексуального желания и страха, содержатся идеи о доверии и верности, плюс масса романтических представлений и прочей ерунды, усваиваемой подростками на пике первых приступов влечения к противоположному полу. Поэтому желаний и ожиданий, сопутствующих приходу любви всегда много. Много и эмоций. Есть и чувства, возникающие как отростки, ответвления от главного чувства – любви. В общем, любовь это настоящее испытание для человека. Поэтому, видимо, любви придаётся столь большое значение в культуре всех человеческих обществ. Менее приветствуется идущее с любовью рука об руку чувство ревности, хотя возникает оно практически на той же основе – сексуальное желание, желание верности, страх расставания и обмана...

Работа с эмоциями проще, чем с чувствами – в силу тех же их свойств. Нужно научиться не подавлять эмоции, а также овладеть искусством их адекватного, осознанного выражения. С чувствами вопрос более сложный, но лежащий в плоскости той же, по сути, работы. Поскольку чувствам всегда сопутствуют достаточно бурные эмоции, начинать работу можно с них, а через них двигаться к осознанию желаний, лежащих в основе данного конкретного чувства. А от желания перейти к осознанию идеи, ему соответствующей. Пройти по стандартной цепочке осознания себя снизу вверх. И узнать, чем было обусловлено принятие той или иной идеи в качестве базисной, формирующей твоё восприятие мира и определяющей реакции на то, что происходит. А потом выйти за пределы обусловленности и её ограничений, начав жить из прямого восприятия реальности, без идей о справедливости или о добре и зле. Сохранив свежесть ощущений и глубину переживания реальности, но избавившись от разного рода «чувств».

## Чувства

### Введение

Любое чувство включает в себя несколько элементов, благодаря которым в нём тесно переплетаются энергии ума и эфирного тела. Из-за того, что в одном чувстве может быть представлено несколько разных желаний, тянущих за собой весь спектр отрицательных эмоций, разобраться в нюансах каждого чувства бывает очень непросто, а потому человеку трудно хоть как-то изменить свои состояния. Никакое реальное изменение своих внутренних реакций невозможно, если вы не понимаете их природу, а также причины их появления. Пока у вас нет ясности относительно того, из каких элементов состоит обуравующее вас чувство, вы не

сможете избавиться от его проявлений и ревность или обида будут снова и снова захлёстывать вас.

Ниже я рассмотрю подробно составляющие элементы наиболее распространённых чувств и укажу, как с ними можно работать. На этих примерах любой желающий сможет попробовать проанализировать и те чувства, которые не войдут в мой обзор, и найти ключ к тому, чтобы разобраться в их строении. При рассмотрении тех или иных чувств я не буду давать положительной или отрицательной оценки их составляющих. Моёй задачей является представление вашему взору анатомии чувства, а она не требует заключения о том, хорошо это или плохо. Мы рассмотрим то, что есть, чтобы иметь возможность понять, что с нами происходит, и иметь возможность изменить свою ситуацию.

## Обида

Чувство обиды прямо связано с невозможностью выражения гнева, то есть с запретом, наложенным на его проявления. Кто-то из ваших близких ведёт себя так, что вы испытываете гнев, но ваше воспитание запрещает вам его выражать. Этот запрет есть часть обусловленности вашего ума, благодаря которой любые проявления энергии гнева внутри вас должны быть заблокированы и подавлены. Чем сильнее запрет на выражение, тем более сильный страх вы испытываете перед энергией гнева, если вдруг она проявляется в вас или выливается на вас.

В качестве компенсации вы считаете тех, кто выражает гнев, немного неполноценными, некультурными и грубыми. Это, однако, ничего не меняет, и вам нужно как-то влиять на тех людей, кому вы хотели бы указать на их неправильное поведение, когда они выводят вас из себя, — но вы не можете этого сделать. Вам нужен инструмент ответа, чтобы обидчик понял, насколько он вас достал. Выражение обиды и становится этим инструментом.

Обида является непрямым выражением гнева, но не только его. Здесь присутствует желание внимания и изменения отношения к себе со стороны обидчика. Хочется, чтобы до обидчика дошло, насколько же он неправ, и чтобы он проникся этим ощущением. Хочется, чтобы он попросил прощения и вообще раскаялся в содеянном. При этом обиженный чувствует внутренний дискомфорт, возникающий из-за невыраженного гнева и невозможности его выразить. Поэтому его поведение будет нарочитым и резким, потому что именно через него он и станет сбрасывать энергию, требующую выхода. Обида может храниться годами, и человек освобождается от неё, только выразив её своему обидчику. Как я уже отмечал, обижаться можно только на тех, с кем имеешь достаточно близкие отношения, потому что только их заденет изменение твоего поведения. Прохожему наплевать, обиделся ты на него или нет, и поэтому на прохожих никто не обижается, им чаще предъявляют выражение гнева в виде возмущения.

В основе обиды лежит страх выражения гнева и идея, запрещающая это выражение. Чтобы начисто избавиться от обидчивости, следует преодолеть страх и запрет, научившись адекватному выражению гнева в любых ситуациях. Здесь пригодятся практики выражения эмоций, и гнева в частности. Кроме того, должен быть осознан запрет на выражение гнева, полученный в процессе воспитания и страх, ему сопутствующий. Страх перед чужим гневом может быть следствием психотравмы, если родители часто кричали на вас и наказывали вас в детстве. Тогда следует целенаправленно работать с этим страхом, чтобы освободиться от него навсегда.

Нередко обида становится шаблоном поведения человека, и тогда жизнь его и его близких превращается в сплошное мучение. Тем не менее, от привычки обижаться можно избавиться, просто выражая возникшую энергию гнева адекватным образом. Пищи для эго, правда, тогда станет меньше, но оно найдёт, чем ещё себя поддержать. Вы будете отвечать обидчикам, и может быть даже вступать в конфликты, но зато чувствовать себя при этом вполне комфортно, не превращаясь в вежливого, но несчастного, всеми обижаемого страдальца.

## Ненависть

Никак не разрешающаяся обида со временем может переходить в ненависть. Главный источник ненависти – ощущение собственного бессилия, когда вы не можете практически ничем ответить обидчику. Так возникает, например, ненависть к захватчикам, которые разоряют вашу землю, убивая и насилая людей, а вы не можете этому противостоять. Ненависть возникает в сердцах тех, кого постоянно унижают и преследуют, а они неспособны постоять за себя. В тот момент, когда вы можете дать достойный отпор обидчику, ненависть исчезает, сменяясь психофизической реакцией удовлетворения или же злорадством.

Кроме ощущения бессилия в ненависти присутствует невыраженный гнев, а также чувство несправедливости происходящего. Конечно же, человек хочет наказать обидчика, и желание это часто осознаётся как жажда мести. Если брать само чувство ненависти, то больше в нём ничего и нет, хотя оно может иметь спутников в виде чувства свершающейся несправедливости, а также стойкой печали, как следствия желания стать сильным и способным отомстить. Как только эта возможность появляется, ненависть постепенно уходит – вместе с выраженным гневом, подкреплённым соответствующими действиями.

Учитывая, что ненависть есть плод бессилия, то и работать с ней надо примерно так же, как работают с обидой, учась выражать гнев, и учась тому, как можно постоять за себя.

## Чувство справедливости

Чувство справедливости целиком и полностью основано на идее, то есть на обусловленности. Идея о том, что все люди равны и имеют некие права, идея о том, что сильный не должен обижать слабого, а добро должно побеждать зло – широко распространены в литературе и многим людям эти правильные мысли прямо таки западают в душу, точнее, в голову. Из них рождается представление о справедливом развитии событий

, и когда что-нибудь идёт не так, как должно, тогда человек начинает чувствовать, что творится самая настоящая несправедливость. При этом человек испытывает возмущение, а попросту говоря – его охватывает гнев. Гнев возникает из-за желания, чтобы всё было правильно

, то есть по справедливости. Желание толкает человека к действиям по восстановлению справедливости, а если сделать он ничего не может, тогда его уделом становится постоянное недовольство, перемежаемое приступами глубокой печали. Когда справедливость торжествует, человек испытывает радость и реакцию удовлетворения.

Избавиться от страданий, приносимых желанием справедливости, можно только осознав бессмысленность своих страданий. Кроме того, нужно принять тот простой факт, что жизнь изначально несправедлива, и что идея справедливости изначально искусственна и утопична. Вместе с этим осознанием приходит избавление от давления желания справедливости, и появляется возможность принять то, что есть. Эта позиция не означает полного бездействия и социальной апатии – зато она позволяет адекватно воспринимать происходящее и делать то, что действительно необходимо, не тратя силы на приступы возмущения и периоды отчаяния.

## Чувство вины

Источником чувства вины также является идея, только она относится к правильному поведению. В случаях с обусловленностью ключевым словом является слово «должен»

. Ты должен слушаться родителей и всячески угождать им, ты должен соответствовать ожиданиям своих близких, и вообще, ты должен вести себя правильно

. Любое отступление от прописанных правил поведения будет сопровождаться внутренним дискомфортом, и если родители переусердствуют в воспитании ребёнка, то каждое подобное нарушение будет сопровождаться чувством вины разной степени тяжести.

Многие мамы почти специально прививают своим детям чувство вины, чтобы потом манипулировать ими в своих целях. Такова реальность и отрицать её глупо.

Главной эмоцией в чувстве вины становится страх – и это страх ошибки, вкпе со страхом неодобрения. Всё это способствует тому, чтобы чувство вины было одной из главных составляющих комплекса неполноценности человека. Составляющая желаний в чувстве вины тоже присутствует, но желания эти – не совершить ошибку и вести себя правильно – проявлены гораздо слабее страха. Тем не менее, они всё равно привносят в жизнь человека отрицательные эмоции в виде, например, гнева на себя при очередном явном или мнимом нарушении правил поведения. Особенность чувства вины в том, что человек, которому оно хорошо привито, начинает винить себя почти за всё, доводя свои страдания до максимума. Не будем забывать,



что в страданиях укрепляется эго, а потому люди, пестующие у себя чувство вины, умудряются порой доходить до того, что винят себя не только во всех бедах своих близких, но и в бедах чуть ли не всего человечества. Неадекватность восприятия себя и окружающих сопутствует любому, без исключения, чувству.

Избавляться от чувства вины непросто, как и вообще непросто всё, что связано с глубоко укоренившимися в уме идеями. Требуется достаточно длительная практика осознания, чтобы суметь обнаружить весь набор идей, с которым связывается чувство вины. Только через их полное осознание возможно избавление. Хотя, конечно, существуют различные способы компенсации чувства вины, к которым чаще всего и прибегает большинство людей. Основным способом психологической компенсации является перепрограммирование, когда в ум вводятся идеи, противостоящие идеям, порождающим чувство вины. Это работает, но только отчасти, потому что давно известно, что идеи, внедрённые в ум человека в раннем возрасте, имеют куда большую силу в бессознательной части его ума, а потому они продолжают влиять на реакции человека, как его не перепрограммируй. Тем не менее, возможность убедить себя в том, что ты никому ничего не должен, имеется, и люди прибегают к ней по мере сил. Путь осознанности – это путь депрограммирования, освобождения от подчинения любым идеям, и потому он работает в случае с чувством вины лучше всего.

Тот, кто винит себя, склонен обвинять и окружающих. Поэтому важной частью избавления от чувства вины становится прощение – себя и других. Оно не решает всех проблем, но как элемент пути к освобождению может очень помочь. Если человеку удаётся простить себя, то он может простить и других, в частности, тех, благодаря кому у него развился комплекс неполноценности и неистребимое чувство вины. Прощение приносит расслабление и спокойствие, в котором осознать идеи ума становится легче, а значит, и полное освобождение от чувства вины происходит быстрее.

## Стыд

Чувство стыда тоже основано на идее правильного поведения, и в этом, отчасти, оно близко к чувству вины. Чувство стыда напрямую связано с подавленной сексуальностью и идеями, отрицающими секс. Если секс является грехом, а Господь видит всё, то каждое занятие сексом или мастурбацией будет постыдным

. Кроме того, человек должен стыдиться своей сексуальности и, как следствие, своего тела. Когда отрицание секса достигает предела, человек начинает стыдиться своих помыслов и вообще  
всего  
себя

.

Чувство стыда подразумевает наличие свидетелей вашего поступка. Главным свидетелем верующих становится Господь, а свидетелями неверующих являются окружающие люди. Поэтому атеисты могут забыть о стыде, когда находятся в одиночестве, ну а верующим сделать это гораздо сложнее. Если на вас смотрят, то осуждаемое, запрещённое действие как бы фиксируется и застывает на вас вечной печатью греха. Внешний свидетель – реальный или воображаемый – обязателен для возникновения полноценного чувства стыда, хотя сильно обусловленные люди нередко становятся свидетелями сами себе.

В какой-то момент развития и взросления человеческой личности чувство стыда распространяется за пределы сексуальной сферы и начинает возникать во всех случаях, когда человек делает что-то, осуждаемое его обусловленностью. Тогда человек может стыдиться почти всего, что делает, если ему кажется, что он совершает нечто нехорошее. Он стыдится не только своих пороков, но и вполне безобидных пристрастий или действий. Тогда его жизнь превращается в сущую муку.

Чувство стыда, возникающее на людях, нередко сопровождается специфической психофизической реакцией смущения

. Будучи уличённым в каких-то своих действиях и мыслях, которые сам человек считает постыдными, он смущается и краснеет. От этого то, что он пытается скрыть, становится ещё более очевидным и смущение возрастает. Корни реакции смущения лежат в подавляемом сексуальном возбуждении, и чем более сильное смущение время от времени испытывает человек, тем больше энергии возбуждения подавлено внутри него.

Чувство стыда, причиной которого являются действия, за которые человек осуждает сам себя, без присутствия внешних свидетелей, часто сопровождается специфическим дискомфортом, возникающим в уме, и называемым угрызениями совести

. Подобная реакция может сопровождать чувство вины, чувство несправедливости и другие чувства, но только в тех случаях, когда к ним присоединяется стыд за своё действие или бездействие. Угрызения совести возникают как реакция несоответствия обусловленности человека его поступкам, и чем сильнее это несоответствие, тем более сильными становятся внутренние мучения. Совесть требует от человека привести свои действия в гармонию с внутренними запретами и убеждениями, то есть следовать морали. Поэтому наличие совести у человека приветствуется обществом, потому что делает его действия предсказуемыми и правильными. Как бы то ни было, совесть является реакцией ума, тесно связанной с чувством стыда, и не более того.

Стыд сильно влияет на поведение человека, являясь великолепным внутренним ограничителем. Воспоминания о ситуациях, в которых человек испытал стыд, являются настолько неприятными, что повторно попасть в подобную ситуацию он не хочет, а потому избегает их, как может. В этом смысле стыд полезен с общественной точки зрения, но вреден с точки зрения духовного развития человека. Развитое чувство стыда тоже входит в состав комплекса неполноценности.

В чувство стыда входит набор запрещающих идей, желание следовать им, страх нарушить запрет, и все отрицательные эмоции, связанные с желанием. Однако, чтобы ослабить или избавиться от чувства стыда необходимо начать работать со своей подавленной сексуальностью – в первую очередь на уровне осознания идей, из-за которых подавляются и отрицаются сексуальные потребности. Дело это долгое, и как промежуточные шаги могут быть использованы практики, направленные на принятие своего тела и своей сексуальности. О работе с сексуальной подавленностью я много писал в книге «Секс и духовный рост», и потому более подробно распространяться на эту тему здесь не буду.

Существуют практики, позволяющие избавиться от зафиксированных в уме воспоминаний, окрашенных острым чувством стыда, которые могут самопроизвольно всплывать и мучить человека без всякой на то причины. Эти практики полезны в работе над собой, хотя решающим для успеха в ней является осознание запрещающих идей и избавление от них.

## Чувство одиночества

Чувство одиночества возникает как проявление потребности в близости – близости, что называется, и физической, и духовной. Неудовлетворённость, возникающая на фоне этой потребности, формирует желание быть с кем-то и тянущийся за этим желанием страх остаться одиноким навсегда. Люди, часто испытывающие чувство одиночества, несут в себе бездну печали, которая становится фоном их повседневной жизни.

Желание  
разделить  
себя с кем-то свойственно большинству людей. Близость с себе подобными приносит людям некое насыщение ума и тела. И пока человек не перерастёт свою потребность в близости, он будет периодически испытывать чувство одиночества. Потребность эта исчезает в процессе духовного развития человека, когда ему становится не нужным другой для того, чтобы чувствовать себя насыщенным и полноценным.

## Ревность

Ревность основана на недоверии и неуверенности в себе. Недоверие к партнёру чаще всего основано на собственном опыте: вы точно знаете про себя, что можете изменить, если сложатся подходящие обстоятельства. Помните о том, что мы судим других по себе, и посмотрите на свою ревность под этим углом. Неуверенность в себе приводит к двум результатам: с одной стороны вы не можете поверить в то, что вас можно любить, не мечтая о романе на стороне, с другой стороны, с кем бы вы себя не сравнивали, вам всегда кажется, что вы хоть в чём-то, но хуже других.

Чувство ревности является сложной смесью из желания быть единственным или единственной (отголосок неуверенности в себе), желания обладания и контроля, страха утраты и измены, гнева и идеи верности друг другу. Огромную роль в поддержании ревности играет воображение – почти вся она питается тем, как вы мысленно представляете своих любимых в чужих объятиях. Не будь воображения – не было бы и ревности. Если не давать воли воображению, рисуящему вам картины измены, ваши страдания быстро сошли бы на нет.

В агрессивности, присущей поведению ревнивцев, есть что-то животное – оно похоже на то, как звери защищают свою территорию от себе подобных. Поэтому ревность возникает не только между возлюбленными – нередко мать ревнует сына к его жене, а отец с трудом переносит наличие парня у своей дочери. Сексуальный подтекст и здесь налицо, так что ревность и секс, как ни крути, весьма тесно связаны. Другими словами, не ревнуют того, кого перестают хотеть. Ну, или когда перестают хотеть кого-либо вообще.

Понятно, что чтобы избавиться от ревности, нужно избавиться от желания обладания и контроля, и перестать воспринимать своего партнёра как личную собственность. Чтобы ревность ушла совсем, нужно проделать большую работу, в процессе которой вы сильно меняетесь, и секс перестаёт занимать главное место в вашей внутренней и внешней жизни. Невозможно работать с одной только ревностью, потому что избавление от её животной

природы требует глубокой трансформации, в которой исчезнут и неуверенность, и желание контроля, и страх измены вместе с идеей верности.

### Зависть

Суть зависти заключается в желании иметь то, что есть у других. Это может быть внешность, ум, вещи, образ жизни и вообще – всё, что угодно. При этом причина зависти кроется в глубокой внутренней неудовлетворённости собой и своей жизнью. Поскольку именно такая неудовлетворённость является основанием комплекса неполноценности, то понятно, что зависть является обязательной его составляющей.

Страдания, приносимые завистью, прямо зависят от степени внутренней неудовлетворённости и ненасыщенности. Чем выше неудовлетворённость, тем сильнее зависть, и тем более глубоким становится ощущение собственной неполноценности и несчастья. Когда ощущение невозможности хоть что-то изменить в себе и своей жизни становится предельным, то человек может возненавидеть объект своей зависти. Гнев, как и положено при наличии желания, всегда сопутствует зависти, и иногда это гнев на конкретных людей, которым всё даётся легко, а иногда – на Бога и отвратительные обстоятельства своей жизни. К зависти частенько примыкает чувство несправедливости происходящего, и тогда гнева становится ещё больше.

Работать с завистью напрямую – не имеет никакого смысла. Нужно избавляться от внутренней неудовлетворённости, и тогда зависть исчезнет сама собой. Когда человек ощущает себя реализованным, тогда комплекс неполноценности рассыпается, и для зависти нет ни причин, ни места внутри.

### Жалость и сострадание

Надо сказать, что жалость не является чувством. Она относится к тому разряду наших проявлений, которые я называю психофизическими реакциями. Суть этих реакций одинакова, и в случае с жалостью она выглядит следующим образом: сначала вы видите чьи-то страдания, и ваш ум реагирует на это впечатление определённым образом, как бы внутренне содрогаясь. Чем сильнее впечатление, тем сильнее будет это содрогание, и тем более быстрой и сильной будет физическая реакция в виде слёз, внезапно навернувшихся на глаза. Жалость возникает в момент получения впечатления – неважно, будет ли это картинка, чей-то рассказ или оживляемое вами воспоминание. Точно такой же реакцией является жалость к себе, только причиной её является осознание вами своих собственных страданий. Уже после того, как возникла реакция жалости, появляется желание – либо не видеть этих страданий, либо, чтобы никто не страдал. Вслед за желанием приходит печаль, но она является

следствием  
реакции жалости, а не её составляющей.

У людей с расшатанной психикой реакция жалости может стать чрезмерной и возникающей по малейшему поводу – такое состояние принято называть сентиментальностью. Такой же чрезмерной может стать привычка жалеть себя, благодаря которой человек сам превращает свою жизнь в бесконечный поток страданий. Реакцию жалости можно осознать сразу же при её возникновении, а осознав – прервать; тогда последующее развитие ситуации – в виде желания не ощущать дискомфорта и иметь лёгкую жизнь – не случится, а значит, не будет печали, и привычка впадать в реакцию жалости к себе не получит поддержки.

Когда желание помочь людям избавиться от страданий возводится в принцип, возникает чувство сострадания. Именно желание движет теми, кто испытывает сострадание, и потому страдающие периодически страдают сами. Желание, лежащее в основе чувства сострадания, не может не приносить побочных эффектов в виде гнева и печали, а потому страдающие склонны то обвинять, то плакать. Конечно, желанию спасти всех существ сопутствует идея о возможности подобного спасения и, конечно, такая идея всегда имеет мессианское, религиозное содержание. При этом само по себе сострадание ничего общего с истинной религиозностью не имеет, даром, что оно прочно обосновалось в буддизме, где, как известно, нет места Богу. Тот, кто желает помочь спасению людей от страданий, сам берёт на себя функции Бога, и его духовное эго поневоле раздувается донельзя.

Бывает и сострадание, явленное в меньших масштабах, и ограничивающееся вполне полезной материальной помощью страдающим гражданам и разного рода заботой о них. Оно менее вредно, чем спасение всех живых существ, хотя тоже приносит своим обладателям всё те же проблемы с гневом и печалью. А также беспокойство о том, что опять не удастся накормить всех голодных.

Избавиться от сострадания можно только тогда, когда вы осознаете всю глупость и бессмысленность идеи спасения кого-либо от страданий. Тогда желание спасти пройдёт само собой, и появится возможность поработать с собственным духовным эго, важность которого уже не будет подпитываться великими идеями. А помогать людям можно и без сострадания, из простого осознания необходимости этой помощи в каждой конкретной ситуации. Тогда и действие будет адекватным, и эго не раздуется.

## Заключение

Существуют эмоции, чувства, психофизические реакции, и реакции, ограничивающиеся одним только умом. Существуют состояния ума и тела – например, лень или апатия. В большинстве своём люди не могут понять разницу между ними. Тому, кто встаёт на путь осознания себя, открываются возможности различения своих внутренних энергий и состояний. Тогда скрытое становится явным, и проблемы, казавшиеся неразрешимыми, вдруг обретают возможность решения. Нельзя сказать, что осознавать свои проблемы и работать с ними очень легко, однако стоит только всерьёз задаться этой целью, и всё становится возможным.

## Подавление

Подавление есть состояние, в котором уже возникшая эмоция, мысль или желание не выражаются. В широком смысле слова запрет на проявление любой энергии из тех, что рождаются в человеке, будет подавлением. Комплекс запретов содержится в уме, как часть базовой обусловленности, и через ум же происходит формирование реакций, контролирующих поведение человека.

Энергии разных видов постоянно вырабатываются в человеческом существе. Например, физическое тело выделяет тепло. Эмоциональное тело в ответ на изменение состояний ума продуцирует эмоции. Ну, и так далее. Энергий много, часть из них допущена к выражению, и даже очень приветствуется, другая же часть находится под строгим запретом. Разрешённые энергии протекают легко от тела к телу, истощая себя и исчезая; те, что не разрешены, накапливаются на самых разных уровнях, создавая зоны напряжений во всех низших телах.

Там, где дело не касается целенаправленного мышления, наш ум очень быстр. Цепочки ассоциаций проскакивают со скоростью, которую не всегда улавливает «сознательная» часть ума. И поэтому очень часто человек не может понять, что с ним только что произошло, ведь его «сознательный» ум не успел зафиксировать момент очередного акта подавления. Внимание, отождествлённое с мыслительными процессами, пропускает зарождение эмоции и мгновенное её обуздание. В результате человек начинает чувствовать ухудшение собственного состояния, которое происходит как бы без всякой видимой причины. Тогда он ищет объяснение этому в перемене атмосферного давления или свежем гороскопе; так проявляется незнание человеком себя. Постепенно контроль желаний и эмоций, на который человек никак не может влиять, начинает занимать центральное место во всей его психической деятельности. Всё поведение есть проявление контроля – предупреждение и избегание нежелательных ситуаций, в которых могут возникнуть запрещённые эмоции, отказ от выполнения желаний под прикрытием чувства долга (скажем, заботы о благополучии детей).

Чем больше запретов несёт в себе ум, тем более бессознательным становится человек. Каждый искатель рано или поздно сталкивается с тем, что именно подавленности на всех уровнях служат основой для бессознательности и препятствием к достижению стабильного осознания себя. Поэтому без работы с подавленными энергиями, искатель может надеяться достигнуть своей цели только чудом. Никакие внешние практики, возвышенные мысли, концентрация на янтрах и сутрах не заменят вхождения внутрь, в бессознательную часть ума. Целенаправленная работа с подавленными энергиями позволяет получить предсказуемые результаты в изменении своего бытия. И, соответственно, другие возможности для внутреннего роста.

Чтобы осознать действие механизма подавления собственных энергий, искателю нужно развить утончённое восприятие. Его внимание должно быть подвижным и быстрым, а это возможно только при навыке разотождествления с действиями ума, то есть тогда, когда внимание человека до некоторой степени свободно. Сама по себе работа по осознанию того, что подавлено, помогает как в разотождествлении, так и в утончении восприятия. В данном случае осознанность служит и целью и средством одновременно.

Энергия, как известно из закона её сохранения, никуда не исчезает. В случае невыражения она остаётся в соответствующих телах, хотя физическое тело принимает на себя значительную часть возникающего напряжения. И в различных зонах тела формируются хронические мышечные напряжения; но ум и эмоциональное тело также подвергаются деформации. Когда выражения нет, избыточная, никак не используемая энергия становится тяжёлой ношей для человека, делая все его тела грубыми и скованными. Это особенно заметно с возрастом, когда накоплено уже столько всего, что нормальное функционирование всех тел попросту невозможно.

Люди практически всегда заблуждаются на свой счёт, думая, что уж они-то прекрасно всё выражают. Многие частенько плачут, а другие беспрерывно ругаются – чем это не выражение? Действительно, выглядит похоже. Однако суть происходящего ничем не отличается от того, как закипевшая вода переливается через край кастрюли, потому что в ней не хватает места для булькающей жидкости. Так и здесь – когда гнев уже никуда не помещается, он начинает прорываться везде, где только можно. Человек срывается, орёт по поводу и без, а потом спохватывается и пытается себя контролировать – то есть, снова подавлять. Таким образом, абсолютно неуправляемый процесс выражения не приносит людям никакого облегчения. Ибо запрет на выражение почти сразу сводит на нет весь эффект посредством взращивания чувства вины. Люди, часто и по любому поводу эмоционирующие, подавляют свои энергии не меньше тех, кто вообще не проявляет эмоций. Так же и с желаниями. Если кто-то много и с удовольствием потакает своему желанию что-нибудь съесть или купить, то это не значит, что у него нет других, подавленных, например, в сфере секса. Психологи даже утверждают, что подавление одних желаний всегда компенсируется чрезмерностью в исполнении других. Но это отнюдь не всегда верно – нередко вытекающий из запретов страх столь силён, что не позволяет даже думать о том, чтобы что-нибудь воплотить в жизнь; тогда человек наполняется внутренней маятой, тоской и чувством неудовлетворённости.

Трудность в работе с подавленностями заключается в нежелании смотреть на них. Человеку не хочется

признавать себя ущербным и неспособным сделать то, что давно уже лежит внутри в виде заблокированного желания. Он говорит: я делаю то, что мне нравится, а если я чего-то не делаю, то только потому, что мне этого на самом деле не хочется! Так сопротивляется вся его внутренняя система запретов, так поддерживается механизм контроля. В самых запущенных случаях дело дальше отрицания, полного праведного гнева, и не идёт. Если же человек попробует принять на веру то, что ему объясняется, то у него появится возможность позволить своим запрещённым желаниям проявиться в сфере «сознательного» ума. И они немедленно всплывают из темниц бессознательного. И, как выясняется, ничего страшного или антисоциального в них нет. Не будем забывать, что запреты наложены в детском возрасте, чаще всего с охранительной целью, и во взрослом возрасте многие из них полностью утратили свою актуальность. Но подавленные желания и эмоции требуют осознания, энергия их должна быть освобождена. Однако пока человек не признает наличие у себя разного рода подавленностей, он не сможет с ними работать. Это аксиома, закон нашей психики, обойти который нельзя. Без признания наличия проблемы невозможно найти способ её решения, отрицание подавления способствует тому, что человек продолжает и дальше подавлять собственные энергии. Оставаясь бессознательным в полной мере.

Обусловленность и долго лелеявшийся образ себя препятствуют преодолению механических реакций контроля. Поэтому тот, кто хочет познать себя и избавиться от напряжений всех видов должен быть готов к неприятным открытиям. Бегство от себя не помогает в самопознании, а отрицание себя не способствует долгой и счастливой жизни. Требуется некоторое мужество и терпение, чтобы взглянуть в глаза своей реальности. Нужна отвага, чтобы преодолеть барьеры, созданные внутри иррациональным страхом перед выражением себя.

Путь к внутренней свободе нельзя пройти за пару месяцев. Он требует времени, и для каждого человека его продолжительность будет разной. Начав выражать даже малые, незначительные энергии, вы сможете прийти к более глубоким слоям подавленностей, а через них – в самые

глубины своего бессознательного. Войдя туда осознанно, вы принесёте с собой свет сознания, который рассеет тьму вместе с подавленными энергиями. Так, шаг за шагом, можно избавиться от того, на чём, в значительной степени, держится наша бессознательность. И, одновременно, так обретается осознанность.

## Выражение

### 1

Всё, существующее в мире, проявляет себя в нём тем или иным образом. Видимые и невидимые вещи, каждая из энергий, так или иначе, выражают себя. Иногда это прямое и непосредственное выражение – пение соловья, солнечный свет и его воздействие на живую природу, ветер, раскачивающий деревья... Иногда присутствует опосредованное выражение, когда проявление энергий или существ, опознаётся по следам, которые они оставляют – так, например, наличие радиации выявляется при возникновении лучевой болезни или мутаций у людей и животных. Это, так сказать, общий, очень широкий смысл понятия выражения и проявления. В некоем изначальном смысле – всё Творение есть выражение величия Господа. Однако сейчас я хотел бы сосредоточить своё внимание на уровне человека и его энергий.

Проявления, свойственные человеку, происходят на уровне тел, которые у него активны, пользование которыми ему доступно. Как правило, это три низших тела – физическое, эмоциональное и тело ума. Состояние каждого из них всегда влияет друг на друга, что приводит, в конце концов, к общему выражению – тому, что называется поведением

человека. И нередко вся суть его поведения состоит в том, что человек не может адекватно выразить свои чувства, мысли или ощущения. Причиной этого становится либо неумение выразить себя, либо, как всегда, страх.

Как известно, родители воспитывают детей по своему образу и подобию. И, если папа с мамой сами не умеют выражать мысли и чувства, то они не смогут научить ребёнка ничему, кроме шаблонных реакций, которые заменяют им возможность говорить и действовать свободно. Шаблоны становятся важными элементами обусловленности в той её части, которая диктует правильные формы выражения себя в обществе людей. Внешние формы проявления, например, эмоций оговариваются моралью, а идеология общества зачастую устанавливает правила в выражении мыслей. Так, в старые добрые советские времена всё, что касалось вопросов коммунизма и социализма выражалось жёстко ограниченным набором штампов, отступать от которых было равно измене. Общество, в котором живёт человек, всегда, в большей или меньшей степени, создаёт предпочтительные для себя формулы поведения человека. И такое решение, как часто случается, с одной стороны, защищает людей от бессознательного



поведения окружающих, с другой, делает их самих более бессознательными, ведь жить по шаблонам можно даже во сне.

Тот, кто не умеет выражать себя, может научиться этому, отказавшись следовать усвоенным в детстве шаблонам. Сложнее тому, кто несёт в себе запрет на выражение эмоций, желаний и прочего. Запрет настолько прочно впаян в его ум, что с трудом поддаётся осознанию. Даже понять, что этот запрет существует не всегда возможно, а уж увидеть его воочию...

Многим людям очень трудно выразить словами свои чувства или желания. Трудность оформляется в детстве, когда вообще формируется человек. Например, ребёнок часто получал грубые отказы в исполнении своих просьб и стал бояться попросить чего-нибудь прямо. Взамен этого он начинает ходить вокруг да около, вздыхать (то есть выражать наличие желания невербально, через тело), говорить неясными намёками и вынуждать родителей выяснять, что же ему, в конце концов, надо.

Другой пример – куда более распространённый – связан со страхом осмеяния и унижения перед окружающими. Когда взрослые высмеивают детей, те, в качестве компенсации, начинают делать то же самое при каждом удобном случае. Желание унижить и осмеять при первой же возможности, демонстрирует наличие страха самому быть униженным. В выражении же простых вещей словами в таких случаях возникает зажатость и косноязычие, страх парализует речь. Наиболее ярко это состояние проявляется при заикании, когда функция речи блокируется на уровне не ума, а тела. Кроме того, страх показаться глупым приводит к тому, что человек предпочитает отмалчиваться до последнего, а если уж приходится говорить что-нибудь, то лучше делать это по заранее подготовленным тезисам, потому что импровизация может быть неудачной, а память отключается страхом.

Следствием рано полученного страха бывает неумение

формулировать словами ни мысли, ни желания. Процесс мышления в момент, когда требуется выразить мысль, как будто бы блокируется, и человек не может подобрать нужные слова. Возникает внутренний разлад, постоянно усиливающий уже имевшийся комплекс неполноценности.

При этом, конечно, в привычной для себя компании молчуны превращаются в болтунов, готовых говорить часами.

Запрет на выражение эмоций приводит к полной неразберихе внутри и невероятным напряжениям в теле, разрушающим его. Энергия, не получившая прямого выражения, проявляет себя опосредованно и, чаще всего, противоестественно.

Поскольку тело является в первую очередь инструментом для проявления сознания на нашем плане Бытия, то его выражение будет жёстко связано с проявлениями эмоций и ума. Своего

выражения у тела нет. У него существуют нужды – питание, выделение, сон, дыхание и т.д. – именно они обычно также подавляются людьми; но собственного выражения у тела нет. Или можно сказать так: само его присутствие, функционирование и жизнедеятельность и есть его выражение.

Неспособность к адекватному выражению своих мыслей, чувств и прочего приводит к постоянной неудовлетворённости жизнью. Более того – именно невыражение

, страх перед тем, чтобы открыть себя миру, становится преградой для любого вида самореализации. Закомплексованный человек может стать успешным в своей деятельности, при условии, что ему удалось привыкнуть

к обстановке, в которой он работает, и она не вызывает большого страха. Другими словами, в привычных условиях ему удастся скомпенсироваться, и он может себя проявить. Но такая реализация никогда не будет полноценной

, ведь она требует для своего поддержания особых условий, а если их не будет, то страх вернётся.

### Неумение выражать себя

всегда

приводит к неудовлетворённости, которая тоже толком не выражается – просто человек чувствует себя несчастным, сам не зная почему.

Если же некий человек решил познать Истину, или добиться трансформации себя, то неумение или неспособность к выражению становится серьёзным препятствием на пути к цели. Непроявленные желания и эмоции создают напряжения, препятствующие росту осознанности; пока они не будут выражены, человек не узнает себя, тем более не сможет с ними работать. Конечно, мне могут возразить, что в прошлом йоги достигали состояния сверхсознания с помощью одной только концентрации на чакрах, но не будем забывать, что кроме этого они ничем не занимались; и если за тысячу лет сам человек не изменился, то состояние его психики стало совсем другим. К тому же во всех серьёзных религиях или мистических течениях огромное внимание уделяется именно психологии человека.

## 2

Основная трудность, с которой сталкивается человек, начинающий выполнять практики выражения, состоит в необходимости научиться снимать контроль ума, сковывающий все тела. Контроль сидит в уме слишком глубоко и прочно, и вот парадокс: немало времени тратится умом на то, чтобы контролировать самого себя. При этом энергия, которая должна течь свободно через все слои человеческого существа, блокируется или расщепляется

. Там, где образуется блок, возникает зона напряжения; в случае расщепления поток блокируется лишь частично и это приводит к значительному ослаблению выражения и действия. Именно с расщеплением и потерей энергии сталкивается человек, стремящийся научиться искусству выражения желаний, эмоций и мыслей.

Поток выражения блокируется умом, с него, по идее, нужно и начинать. Однако опыт показывает, что такой подход не работает у людей, привыкших к подавлению. Они не способны

начинать работу над собой сразу же на уровне ума. Накопленное напряжение не позволяет им войти внутрь и препятствует самонаблюдению. Чтобы изменить ситуацию и избавиться от напряжения нужно выразить то, что не выражено. Тогда внутри появится пространство, в котором станет возможным наблюдать процессы своего мышления и работу внутреннего контролёра.

Для успеха в практиках выражения нужно научиться  
тотальности

действия. Возьмём, к примеру, ситуацию подавленного гнева. Запрет на выражение гнева проявляется в виде страха выражения

, а конкретно – в том, что человек не может повысить голос и начать ругаться, если же гнев очень силен, то, начав громко высказывать своё недовольство, человек срывается на визгливый фальцет. Это происходит из-за того, что привычное блокирование гнева создаёт напряжение в гортани, не дающее, в свою очередь, громко и свободно выражать свои чувства. Напряжение, присутствующее в гортани, чаще всего не осознаётся человеком, лишь иногда проявляя себя ощущением некоего дискомфорта. С напряжением, которое не осознано, невозможно ничего сделать по собственной воле.

Вот аксиома: чем бессознательнее человек, тем меньше он может влиять на процессы, происходящие на всех уровнях его существа. Зато они влияют на него в полной мере; они, практически, руководят всей его жизнью. Поэтому шаблоны ума, стереотипные эмоциональные реакции и неосознаваемые напряжения физического тела очерчивают круг возможного и невозможного для человека; они руководят его действиями, на которые он, оставаясь бессознательным, не в силах повлиять.

Осознанный человек не копит напряжений, поскольку не подавляет эмоций или желаний; уровень его бытия становится иным. Человек, развивающий свою осознанность, уже овладевший навыками управления своим вниманием, может направить его в область своей гортани, и, просто наблюдая имеющееся напряжение, изменить ситуацию. Тому, кто не имеет уверенного навыка осознания, проще начать с выражения. Как снять напряжение гортани, высвободив при этом подавленную энергию гнева? Нужно кричать.

Итак, крик нужно сделать упражнением. Первая трудность, с которой сталкивается человек, пытающийся самовыразиться криком, находится на уровне тела. Это – нехватка вдоха

. Привычка контролировать свои чувства приводит к постоянному ограничению глубины дыхания – чтобы эмоциям всегда не хватало энергии, чтобы ум мог удерживать их в узде. Мышцы грудной клетки, в силу этого, всегда напряжены и скованы, нередко бывает так, что человек поначалу попросту не может

глубоко вдохнуть. В таких случаях требуются усилия для преодоления мышечной блокировки груди; иногда не обойтись без специальных дыхательных упражнений. Однако само по себе желание глубоко вдохнуть чаще всего помогает упражняющемуся постепенно преодолеть этот барьер.

Другая трудность приходит со стороны ума. Ум начинает активно осуждать

действия человека, стремящегося выйти за границы подавления. Осуждение – один из главных инструментов контроля и внутри и снаружи, в семье и в обществе. Начиная судить, ум добивается того, что человеку кажется глупостью сам процесс выражения. Естественно, после этого полностью вложиться в выполнение упражнения невозможно. Если осуждение не блокирует процесс выражения полностью, то оно приводит к расщеплению потока энергии, лишая его необходимой силы. Следствием становится невозможность выражения.

Надо понимать, что ум является инструментом, биокомпьютером, на который из-за недоразвития человека легла функция управления всей человеческой жизнью. Только поэтому всё стало так непросто. Невыражение приходит к нам как результат реализации идеи о "правильном" поведении, и преодолеть запрет можно впитав в себя другую идею – о необходимости выражения. Всё бытие будет на нашей стороне – напряжение подавленных энергий требует высвобождения и разрядки.

Другими словами, запрет, поставленный нашим умом, снимается им же.

С выражением связан ещё один важный момент: наблюдение себя во время действия. Бывает трудно отличить наблюдение, осуществляемое через ум, который никак не может забыть о контроле, от осознанного свидетельствования своих действий. Различие между этими состояниями простое – свидетельствуя, мы присутствуем в выражении, ощущая все поднимающиеся внутри энергии, чувствуя их движение. Наблюдение контролирующего ума – это взгляд как бы со стороны, оценивающий, пусть трудноуловимо, но – пристрастный. Оценка своих действий и есть проявление работы ума, сравнивающего поведение человека с программой обусловленности. Истинное свидетельствование не судит.

Только практика и усилия в выражении позволяют человеку научиться вкладывать в действие всю имеющуюся энергию, избавляясь от расщепления и распыления её потока. Тогда его выражение становится цельным, не оставляя ничего на потом. Тогда в крик включается всё тело, каждая его клеточка, каждый мускул. Энергия, подавленная в теле, освобождается. Эти принципы действуют для выражения энергий на всех уровнях человеческого бытия. Научившись выражать гнев, можно использовать этот навык в отношении любой другой энергии, неважно имеет ли она источником ум или эмоции. Ключ к высвобождению один для всех. Работа с выражением подавленных чувств помогает человеку развить доверие к себе. Внезапно он понимает, что выражение эмоций не приносит вреда, но даёт облегчение. Научившись выражать чувства, он учится выражать мысли и желания. Он вытаскивает их из-под спуда запретов и получает возможность что-то изменить в своей жизни. Начав выражать себя, он делает первый шаг к освобождению от страданий, к истинной внутренней свободе.

## Желание

Смысл жизни человека заключается в исполнении собственных желаний. То, что эти желания собственные, конечно преувеличение, поскольку большинство из них благополучно приобретены от окружающих или навязаны рекламой и пропагандой. Жизненная энергия внутри человеческого существа должна двигаться, для своего движения она должна иметь цель, эта цель формируется и определяется через возникающие желания.

В основе всех желаний лежат человеческие нужды: необходимость питаться, быть защищенным от жары и холода, удовлетворять половой инстинкт, избегать опасных для жизни ситуаций и чувствовать себя реализованным. Все эти нужды достаточно просты, но ум, в меру своей обусловленности и привычки всё усложнять и делать проблему из любой ситуации, превращает их в набор самых разных, порой весьма фантастических и бредовых, желаний. А желания уже влекут за собой весь спектр отрицательных эмоций и немного радости. Причём радость проходит быстро, а печаль тянется годами.

Так или иначе, вся человеческая жизнь есть стремление к выполнению желаний, и представить себе, как жить по-другому, человек не в силах. Именно очередное сильное желание даёт нам силы работать, преодолевать трудности и, по сути, даёт нам силы жить. Недаром люди, впавшие в депрессию, – состояние, в котором все желания подавлены, так часто умирают. Вследствие особенности нашего воспитания и запретов, наложенных им, каждый из нас несёт в себе немало подавленных неосознаваемых желаний, которые именно поэтому невозможно реализовать и которые придают привкус горечи всей нашей жизни. И тот, кто хочет сделать свою жизнь менее печальной, должен честно и беспристрастно заглянуть внутрь себя, чтобы

разрешить проблему подавленных желаний, разобраться с теми из них, которые тянутся ещё из детства, и понять механизм их формирования. Именно этому будут посвящены последующие главы.

## О выражении желания

Тому, кто хочет понять себя и причину своих радостей и горестей, нужно научиться спокойно и беспристрастно наблюдать свои проявления, в том числе, в какой манере он привык выражать свои желания. Привычка к определённому способу выражения формируется в детстве и возникает как следствие условий, в которых воспитывается человек. Если ребёнка балуют, стараются во всём ему угодить, он будет заявлять свои желания прямо, безапелляционно и директивно; отказ в их исполнении будет отвергаться с возмущением. Если в семье существуют строгие правила, ограничивающие возможность прямо говорить о том, чего тебе хочется, то это приведёт к подавлению желаний и сформирует привычку указывать на них непрямо, намёками. Это две крайние позиции, в большинстве случаев ребёнок сталкивается с ситуацией, когда почему-то его желания исполняются мгновенно или же, по необъяснимым причинам, отвергаются. В этом случае, не зная наверняка, как родители воспримут его просьбу, он учится лавировать, используя то нытьё и хныканье, то, откровенно подлизываясь, для того, чтобы добиться желаемого.

Понять, каким способом мы выражаем свои желания, важно для того, чтобы научиться видеть истинное состояние нашего ума. Не зная, чем мы боимся, мы не можем начать лечение; не зная своих истинных желаний, обманывая себя, нам никогда не избавиться от печали и напряжения. Довольно просто наблюдать свои желания, когда они выражены прямо, куда сложнее делать это, если на прямое выражение наложен внутренний запрет. Страх желать чего-либо для себя

,  
прививаемый одновременно с культивированием комплекса неполноценности в человеке, порождает отрицание своих желаний, и мы отказываемся воспринимать их. При этом все отрицательные последствия нереализованных желаний остаются, медленно разрушая нас.

Одна из главных задач, встающих перед человеком на пути самореализации, – научиться осознавать свои невыраженные желания. Запрет на это осознание бывает настолько силён, что выполнение этой задачи становится очень трудным, поэтому проще начинать со своих внешних проявлений.

Когда мы говорим «я хочу мороженого», тут всё ясно и понятно. Когда же мы говорим «я не хочу мороженого», это звучит не столь однозначно, поскольку может подразумевать под собой некое продолжение, например: «я не хочу мороженого, потому что я хочу конфету». Прямой отказ от мороженого выглядел бы так: «нет, спасибо, я не буду». Фраза «я не хочу», являясь в разговорной речи аналогом «я не буду», может иметь скрытый смысл. Когда мы

произносим «я не хочу этого», мы, возможно, пытаемся сказать «я хочу другого».

Возможно, это  
негативное выражение

существующего у нас желания. Будучи бдительными и наблюдая себя, нам необходимо отделить «я не хочу» в смысле «я не буду» от «я не хочу этого, потому что хочу другого». Тогда перед нами откроется возможность видеть ту часть желаний, которая до этого была от нас скрыта. Осознавая эти желания, мы лучше узнаём себя, а также мы можем что-то с ними сделать и освободиться от напряжения, создаваемого ими, тем или иным способом.

### Нереализованные желания

Как правило, мы не можем осуществить свои желания по двум причинам: одна из них внешняя, одна внутренняя. Внешняя причина это всё то, что мешает выполнению нашего желания в окружающем мире, как-то: отсутствие денег, сопротивление людей, неподходящая погода или, в конце концов, тот факт, что желаемого нами не существует в природе. Внутренняя причина – это обусловленность, которая ограничивает нас в действиях и желаниях, накладывая на них табу. В этом случае страх нарушения запрета заставляет нас подавлять свои желания, поворачиваясь к ним спиной.

Довольно часто обе эти причины присутствуют одновременно, но мы склонны обвинять весь мир и людей в том, что наше желание не сбылось, и предпочитаем не замечать тот запрет или страх, из-за которого мы не приложили достаточных усилий к его воплощению.

Каждое нереализованное желание, неважно к какой сфере жизни оно относится, создаёт внутри напряжение – мы никогда не можем почувствовать себя полностью счастливыми, пока у нас есть хотя бы одно из них, и короткие минуты счастья, выпадающие нам, всегда имеют привкус горечи от того, что с нами так и не сбылось. Мы не можем расслабиться, мы можем только забыться. Любое напоминание о том, чего нам хотелось бы, но чего мы так и не получили, будет вызывать у нас раздражение или грусть, всё это вместе будет делать нас постоянно готовыми к страданиям. Каким бы сильным не было наше забытьё, в какие-то моменты мы всё равно будем возвращаться к осознанию своего положения, и весь груз нереализованных желаний станет давить на нас. Отсюда вывод: большая часть наших напряжений является следствием нереализованных или подавленных желаний и эмоций, связанных с ними. Даже если нам кажется, что наше напряжение вызвано страхом, зачастую это страх выполнить своё заветное желание.

Признаком того, что у человека много нереализованных желаний, является периодически возникающая тоска, которая не является эмоцией, а представляет собой состояние ума, испытывающего желание и разочарование одновременно. Тоска – всегда позыв к действию, которое мы не можем ни сформулировать, ни осознать; тоска – признак общей неудовлетворенности и, в частности, отрицания своих желаний.

Другой вариант появления нереализованности выглядит как возбуждение, внутренний жар, возникающий при малейшем намёке на то, что сейчас можно будет позволить себе осуществить какое-нибудь желание. Если нас охватывает возбуждение, например, в момент шопинга, – это значит, что у нас очень много подавленных сексуальных желаний; именно через возбуждение эти желания дают о себе знать. По какому бы поводу не возникало возбуждение – оно всегда признак подавленной и подавляемой сексуальности. Навязанное нам желание отрицать собственную сексуальность запрещает нам осознавать наличие этих желаний, поэтому оно

проявляется в виде возбуждения, возникающего в момент удовлетворения других желаний. Если возбуждение возникает слишком часто, это повод изменить что-то в своей личной жизни.

Мы всегда знаем все свои желания, но избегаем смотреть на них, потому что, когда они находятся в поле нашего внимания, их либо нужно удовлетворять, либо впадать в гнев или печаль. К сожалению, желания живут вечно и, в большинстве случаев, не пропадают у нас сами собой. Очень часто люди всю свою жизнь пребывают в печали от нереализованных в детстве желаний. Привычка отрицать себя и свои желания не позволяет им совершить простейшие вещи – например, наестся вдоволь мороженого, наиграться в «солдатики», и только поэтому люди не могут иметь удовлетворения от своей жизни. Нереализованное желание может существовать внутри человека годами подобно камню за пазухой, и чем больше таких желаний, тем более тяжёлым становится человек, печаль и гнев превращаются в его постоянных спутников. Неважно, по каким причинам желание остаётся нереализованным – внутренний ли это запрет или внешние препятствия; фактом является то, что оно всегда будет стремиться

к реализации и при первой же удобной возможности заявит о своём существовании. Так или иначе, желание всегда требует удовлетворения себя и, когда их накапливается много, цена их реализации уже не имеет значения. Бессознательное выполнение желаний приводит нас в замкнутый круг попытки повторения ранее полученного удовольствия и, по сути, никогда не насыщает нас. Сознательное отношение и к желаниям, и к их воплощению помогает как в трансформации себя, так и в изменении ситуации нашей жизни в целом.

### Что делать с желаниями

Желания редко умирают сами, и, раз появившись, большинство из них, если нам не удастся удовлетворить их, сопровождают нас до самой смерти. Случается так, что, взрослея, мы вырастаем из детских и подростковых мечтаний, но бывает, что нереализованное в детстве преследует нас всю жизнь. Например, многие люди хотят ощущения праздника и повсюду гоняются за ним только потому, что недополучили его в детском возрасте.

Чтобы разобраться в своих желаниях, требуется принятие себя и искреннее, непредвзятое наблюдение за своими внутренними реакциями. Принятие себя – это универсальный ключ к любой работе над собой, поскольку, деля свои проявления на плохие и хорошие, мы отрезаем себе возможность видеть подавленные желания и эмоции. Только встав на позицию, когда мы не осуждаем ничего из того, что можем обнаружить в себе, у нас появится возможность лицезреть то, что мы тщательно скрывали от себя и от мира. Нужна определённая смелость для того, чтобы быть искренним, слишком уж много фальшивого в нашей жизни, но если мы не сможем искренне смотреть внутрь себя, нам не удастся дойти до причин многих своих страданий, и мы будем убеждать себя, что основным нашим чувством является любовь к людям, а вовсе не страх и гнев.

Для того чтобы научиться ясно различать свои желания следует уяснить несколько моментов. Непреложный закон нашей внутренней жизни гласит: нам известны все наши желания. Мы не можем обнаружить их только потому, что сами не хотим этого. Когда мы не хотим их чувствовать, отворачиваясь от них и подавляя, тогда нам будет трудно найти причины переполняющих нас гнева и печали. Тем не менее мы знаем о всех своих желаниях, пусть даже

это знание спрятано в бессознательной части нашего ума. Поэтому, если мы не осознали само желание в момент его возникновения, знание о нём хранится там же.

Желания дают нам жизненную силу, заставляя нас действовать в миру. Возникнув однажды, желание требует удовлетворения, создавая напряжение, иногда очень сильное, внутри нас. Следует понимать, что желание, являющееся актуальным сейчас, может быть всего лишь единичным проявлением более общего желания. Например, в данный момент времени наше желание сконцентрировано на обладании конкретной женщиной. Это желание является сильным, выматывающим и заставляет нас страдать. Однако если начать искать его корни, то мы придем к более общему желанию и более общей идее избавления от своей сексуальной подавленности через обладание как можно большим количеством женщин. Желание заработать в этом месяце 3 тысячи долларов может быть частным проявлением более общего желания стабильности и благополучия, но также может являться ступенькой к выполнению другого желания, скажем, покупки автомобиля. Большая часть желаний, существующих у нас прямо сейчас, является конкретным проявлением в данный момент времени более общих, растянутых на десятилетия желаний. Когда нам хочется, чтобы ребёнок хорошо учился в школе, это проявление нашего желания, чтобы он стал успешным и счастливым; а когда мы хотим, чтобы с нашими близкими не случилось ничего плохого, в этом, помимо страха за их жизнь, проявляется желание не остаться в одиночестве. Подобные примеры можно приводить очень долго, их много, но для того, кто хочет измениться, важно обнаружить и понять свои базовые желания и научиться видеть, как они проявляют себя в повседневности.

Как известно, существует два способа выполнения своих желаний: прямая реализация, когда мы делаем или получаем именно то, что нам хочется, или замена, когда нам приходится заменять желаемое чем-то близким к нему, но всё-таки другим. Классическим примером такой замены будет ситуация, когда нам хотелось бы съесть грушу, но в наличии имеются только яблоки. Скрепя сердце, мы едим яблоко, и наше желание в какой-то степени удовлетворено, хотя и не до конца, поэтому в 99 случаях из 100 мы купим грушу, как только она появится в продаже, хотя, казалось бы, в этот момент никакого явного желания у нас нет. Эта покупка станет завершением того неудовлетворенного желания, когда нас выручило яблоко. Замена помогает нам ослабить давление, которое возникает в тот момент, когда нам сильно чего-то хочется, но не даёт окончательного решения в удовлетворении желания. Оно просто откладывается на будущее, и, как только у нас возникает возможность удовлетворить его, мы, нередко бессознательно, делаем это. Сколько не заменяй желаемое нами на что-то похожее, удовлетворение не наступит, и будет копиться печаль.

В тоже время у нас существуют желания, которые невозможно заменить ничем, но и реализовать их практически невозможно. Такие желания напрямую связаны с нашей обусловленностью и имеют абстрактно-обобщённую формулировку. Например: я хочу, чтобы все люди были счастливы, и справедливость всегда торжествовала и т.д., и тому подобное. При этом если я столкнусь с несправедливостью, то буду испытывать чувство возмущения (гнев) и разочарования (печаль). Таким образом, моё, явно не осознаваемое желание будет крутить мной как марионеткой, заставляя реагировать одним и тем же образом на схожие события, происходящие в мире. И предсказуемость этих реакций я буду считать своей индивидуальностью, стану ею гордиться и переполнюсь решимостью защищать её до последней капли крови.

Трудность работы с этой разновидностью желаний заключается в том, что искатель должен уметь очень внимательно наблюдать источники своих реакций и не бояться исследовать основу своей личности и тот набор идей, который лежит в её фундаменте. То, что было вложено в наш ум в процессе нашего воспитания, является источником этих идеалистических и оторванных от реальности желаний, которые, тем не менее, очень сильно влияют на всё наше бытие, создавая фон всей нашей психической жизни и давая основу для ложной самоидентификации. Закономерностью является то, что чем более возвышенные идеи несёт в себе обусловленность человека, тем больше он страдает, сталкиваясь с реальностью.

Если вам надоело страдать, ищите внутри своего ума эти самые светлые идеи и желания, связанные с ними. С этой точки зрения содержание идей не имеет значения, и светлая идея о богоизбранности одной отдельно взятой расы ничем не лучше идеи о всеобщем равенстве и братстве; обе они будут приносить своим обладателям одинаковые страдания. Поэтому, чтобы обнаружить свои идеалистические желания, а также идеи, порождающие их, следует начинать



со страданий. Когда вы в очередной раз возмущены или расстроены тем, что происходит в мире, посмотрите внутрь и попытайтесь найти там желание, чтобы всё было по-другому. Попробуйте осознать и сформулировать его словами. Например, если вы огорчены из-за очередной, вновь возникшей локальной войны и опечалены гибелью ни в чём неповинных людей, возможно, ваше желание будет формулироваться следующим образом: «Я хочу, чтобы не было войны, а всегда был мир и благоденствие, и чтобы люди не гибли непонятно из-за чего». Это благородное и возвышенное желание, пытаясь удовлетворить которое, вы можете вступить в антивоенное движение или комитет по защите мира; однако, удовлетворить его полностью никогда не удастся, и каждый военный конфликт в любой точке Земли может причинить вам боль. В тот момент, когда вам надоеет страдать из-за этого желания, вы сможете освободиться от него, просто выбросив его из головы, и одновременно с этим принять тот факт, что присущая людям агрессивность и алчность всегда будет толкать их к совершению массовых актов насилия. Иными словами, вы сможете принять ту реальность, которая существует, и, в силу этого, стать более адекватным.

Избавление от желания всегда способствует принятию реальности; избавление от идей, фильтрующих наше восприятие, помогает нам приблизиться к восприятию того, что мистики всех времён называли объективной реальностью. Вышеописанным способом мы можем избавиться от любого идеалистического желания, просто увидев их несовместимость с жизнью. Однако нашему сердцу порой так милы наши страдания, что у нас не возникает потребности идти внутрь, и вместо этого мы идём на митинг.

В том, что касается желаний, которые могут быть удовлетворены в реальной жизни, существует одно правило – выполняя их, будь максимально осознанным! Это значит: находясь в процессе удовлетворения желания, не отождествляясь с ним и внимательнейшим образом наблюдай все реакции своего ума и эмоций, а также пытайся понять, почему у тебя возникло именно это, а не какое-либо другое желание. Такая работа позволяет:

а) лучше узнать себя,

б) осознать и ослабить корни своих желаний.

Когда мы слепо идём за своими желаниями и отождествляемся с ними, с точки зрения внутренней трансформации мы не получаем от этого действия ничего. Кратковременное снятие напряжения – вот и весь результат. Довольно быстро ум займёт освободившееся внутреннее пространство новым желанием, но и старое не будет полностью отброшено, а лишь отложено до определённого момента, когда уму снова нужно будет чем-то занять себя. При этом в уме человека не возникнет вопросов, откуда это желание взялось, потому что жить желаниями – его естественное состояние. Осуществляя практику разотождествления со своими желаниями, мы фактически разотождествляемся с умом и наоборот. Для тех, кто склонен к экстремальным практикам, могу порекомендовать наблюдать вновь возникшее желание (неважно какое), ничего при этом не предпринимая. Во время этой практики мы смотрим на своё желание, ощущая всё давление, которое оно создаёт внутри и глядя на призывы к немедленному его выполнению. Мы не подавляем его, позволяя постоянно присутствовать желанию в поле нашего внимания. Эта техника является трудной и отнимает много сил, однако при правильном её исполнении мы сможем увидеть, как энергия желания истощается, и оно отступает, чтобы вернуться через некоторое время. Возвращается оно по той причине, что не является самостоятельным, а служит проявлением более глубинного и более общего желания.

Выполняя свои желания осознанно, мы превращаем это действие в практику и постепенно подбираемся к тем самым большим глубинным желаниям. Наступает момент, когда мы можем видеть их прямо, и всю силу своего осознания направлять непосредственно на них. И, поскольку наше внимание и осознание меняют всё, на что они направлены, у нас появляется возможность решить вопрос с общими желаниями раз и навсегда. Это постепенный, поступательный процесс, растягивающийся на годы, во время которых каждая маленькая победа приводит к уменьшению напряжения и бессознательности, поддерживая наше стремление двигаться дальше.

Существует ещё один момент, связанный с желаниями. Иногда наши желания помогают увидеть нам всю степень нашей обусловленности запретами родителей, которые, прививая нам комплекс неполноценности, убедили нас, что всё, чего мы хотим, это полная ерунда. Поэтому в момент, когда нам захочется чего-нибудь купить, мы можем увидеть поднимающиеся изнутри неуверенность и страх. Вместе со страхом приходят мысли-шаблоны, полностью повторяющие

то, что мы слышали от своих воспитателей (а те от своих): "зачем тебе это нужно? это пустая трата денег" и прочее, прочее. Такого рода мысли создают расщепление в уме человека, почувствовавшего желание, и он в нерешительности отступает, создавая себе ситуацию внутренней борьбы между желанием покупки и желанием сэкономить сто рублей для более важных целей. При этом он не всегда может ясно представить себе эти цели. В мучениях между полюсами страха и желания человек может провести много дней, делая невыносимой свою и без того непростую жизнь. Если у вас в момент возникновения желания появляются подобные симптомы, знайте, что в первую очередь нужно поработать над ними. Практически это выглядит так: вы отбрасываете свою ложную мудрость, становитесь тотальными и вкладываете всю энергию в реализацию своего желания. Удовлетворение и отсутствие последующих мучений станут для вас наградой. Помните, что это ваша жизнь, и именно вы должны принимать в ней решения, а не программа, заложенная в ваш ум, когда вы были ребёнком, чтобы эффективнее вами управлять. Для преодоления страха всегда нужна тотальность, целостность. Для трансформации бытия – разотождествление. Осознавая и наблюдая себя, можно избавиться от этих программ и стать свободнее. Когда мы освобождаемся от желаний и страхов, постоянно терзающих нас, мы получаем время, энергию и возможность заглянуть в запредельное.

### 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. То же 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 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.

#### Как работать со страхом и желанием

#### 1

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 единственный 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, из 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 поддаётся 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 поведении (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 дискомфорт, принесённый 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, между центром, где формируется ощущение «Я», и умом.

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.

### 3

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 по-настоящему 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, вкуче 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.



## Отождествление С Желаниями

Людам нравится отождествляться. Нередко многие из них отождествляют себя, например, с героями книг и фильмов, стараясь поступать так же, как они, и подражая их поведению. Пример не самый глубокий, но зато очень наглядный. Здесь происходит отождествление с полученными из внешних источников представлениями, сопровождающееся желанием стать таким же, как некий вымышленный герой. С желаниями человек отождествляется с особым удовольствием.

Что есть желание? Это двигатель жизни, это сила, наполняющая человека энергией, награждающая его мотивацией к действию и дающая смысл жизни. Желания формируются автоматически, вне нашей воли, поскольку они сами и являются её основой. Источников, из которых ум получает темы для того, чтобы обратить доступную ему энергию в конкретно сформулированное желание, всего два. Первый источник это нужды и потребности, которых у каждого человека, прямо скажем, немало. Второй источник это идеи, которыми обусловлен человек. Из этих двух поистине бездонных источников и рождаются все наши желания. И вот что интересно – человек отождествляется с телом, с эмоциями, с разными своими чувствами, но именно отождествление с желаниями делает его личностью

. Здесь практически всегда работает правило: скажи мне, чего ты хочешь, и я скажу, кто ты. Хочешь, чтобы «Зенит» был чемпионом? Ты, видимо, болельщик. Хочешь попасть в рай – значит, верующий. Хочешь стать просветлённым? Да, видимо, несладко тебе живётся...

Отождествление с желаниями всегда ясное и очевидное даже для того, кто отождествлён. Такого не скажешь об идеях, поскольку отождествление с ними настолько сильно, что человек зачастую даже не осознаёт, под влиянием какой идеи он сейчас находится. Желание, как правило, заслоняет порождающую его идею, за исключением тех прекрасных случаев, когда идея призвана обосновать поведение тех или иных членов общества, например, избития инородцев националистами.

В силу этих причин отождествление с желаниями помогает человеку оставаться деятельным в любое время дня и ночи. Уберите желания, и что останется? Набор никак не проявляющих себя идей? Ну и потребности, конечно. Идеи, не выражающие себя в желаниях, не могут существовать в уме. Уберите желание, и идея становится безразличной

для вас, то есть перестаёт входить в базовую программу обусловленности. Существует масса идей, с которыми мы знакомы, но которые нам совершенно не интересны. Идея, не подкреплённая желанием, становится именно такой. А если уж кому-то удалось увидеть нелепость какой-нибудь идеи, сидящей в его уме, то она перестаёт работать сразу, и вместе с ней исчезают соответствующие желания.

Другими словами, для большинства людей их желания и есть они сами

. Существует некое бессознательное уравнивание своего я со своими же желаниями. И потому-то так трудно разотождествиться с тем, что считаешь самым собой, – это всё равно, что резать по живому. Для большинства, по сути, ситуация выглядит так – нет желаний, значит, нет меня. Она верна, если предположить, что ум это последний и наивысший из доступных нам уровней бытия. И пока отождествление с желаниями будет главным

состоянием человека, утрата желаний будет равнозначна смерти. Поэтому-то вопрос желаний столь важен в правильном понимании того, как следует начинать духовный поиск.

Для успеха в духовном поиске по-настоящему важны две вещи. Это, в первую очередь, желание найти. Причём огромную роль здесь играет формулировка цели: что именно

хочет найти потенциальный искатель. От того, как сформулирована цель, зависит практически всё – выбор методов, выбор учебной литературы и поиск наставника... И, в конечном счёте, зависит результат поиска. Второй важный момент заключается в силе желания

. Иногда людям кажется, что они очень сильно хотят продвинуться на духовном пути, и они убеждают себя и окружающих, что кроме этого им ничего не нужно. Чаще всего такие заявления глубоко ошибочны. Это надо понять – желание достигнуть своей цели должно быть сильнее всех других желаний. И желание духовной реализации тесно связано с потребностью в реализации вообще. Удовлетворить эту потребность можно и в обычном мире, не обязательно для этого становиться духовным человеком. Но есть один важный момент, сильно влияющий на достижение искателем своей цели, – пока у вас остаётся надежда

на возможность реализации в этом мире, ваш духовный поиск не будет тотальным.

Надежда на то, что и этот мир даст вам насыщение и удовлетворённость, есть проявление подавленных и нереализованных желаний, которые и будут оттягивать на себя при каждом удобном случае всё ваше внимание и энергию. И тогда, отождествляясь с желанием просветления, вы будете стремиться к духовности, а потом, когда проявятся мирские желания, вы сделаетесь типичным обывателем. Благодаря отождествлению с наиболее сильным в данный момент желанием, вы как бы меняете собственную суть. И поэтому разрываете цепочку усилий, совершённых для достижения то духовных, то мирских целей. Тут уж лучше всего как-то определиться, чтобы не сидеть на двух стульях, испытывая неудобство и не достигая никакого удовлетворения вообще.

Понятно, что если желания служат основой для самоидентификации, то сложно стремиться к избавлению от них. Это даже противоестественно. Поэтому многие начинают стремиться к тому, чтобы избавиться от ума, получив переживание счастья и прочего, освободившись из-под его власти. Желания вроде бы уходят вместе с умом, как же иначе? Взамен остаётся что-то нереально неземное, но очень хорошее. Примерно так ситуацию описывают многие «достигшие». Это состояние называют просветлением, и оно крайне привлекает людей, измученных своими нереализованными желаниями, потому что в нём, как они надеются, никаких страданий из-за того, что всё время чего-то хочется, не будет. Именно поэтому, таинственным образом, к духовному поиску тянется столько откровенных неудачников. Или людей с очевидными психическими проблемами. А всё от того, что отождествление с нереализуемыми желаниями приносит отождествлённому одно только горе.

Отождествление с желаниями создаёт ощущение наличия у человека живого, энергичного я. Оно может действовать; оно, благодаря эмоциям, которые всегда сопровождают желания, может чувствовать себя существующим

. Это без желаний мертво, оно является набором прописных истин и банальных идей.

Именно желания и отождествление человеческого сознания с ними даёт это необходимую для проявления энергию.

Тому, кто собирается пойти путём осознанности, важно понять, а ещё лучше, осознать, как работает принцип отождествления с желаниями, чтобы научиться быть неотожествлённым. И одинаково равноудалённо воспринимать как мирские, так и духовные желания, осознавая своё я не подчинённым ни нуждам, ни идеям. Ни желаниям, возникшим из них.

## Тонкие Желания

Понять мотивы своего поведения – не конкретных действий, а именно поведения, в которое включается поза, манера говорить, интонации, выбор слов и многие другие мелочи, невозможно без осознания тонких желаний. Суть их тонкости в полной незаметности для своего обладателя, точнее, в такой привычности их присутствия, что оно плохо поддаётся осознанию. И всё это, конечно же, напрямую относится к общению с людьми, то есть к сфере эго.

Вот пример: в детстве у человека формируется потребность в том, чтобы его любили и хорошо к нему относились. Ему необходимо одобрение окружающих. И вот на фоне этой потребности развивается желание нравиться людям, которое для многих становится главной движущей силой их эго. И как многие люди не могут отличить радость от удовольствия, так и в этом случае отличить желание от потребности становится очень трудно. Под влиянием этого желания человек начинает вырабатывать манеру поведения, которая должна помочь ему в достижении цели. На этом этапе появляются варианты того, как можно произвести благоприятное впечатление на окружающих и как можно им угодить. Так или иначе, человек начинает играть роль, которая довольно быстро превращается в поведенческий стереотип. Неважно, что человек делает, важно то, что его желание нравиться людям и получать их одобрение становится главной моделью поведения. В погоне за удовлетворением этого желания человек жертвует искренностью, ведь говорить и делать следует только то, чего от тебя как бы ждут. отождествление с ролью самого себя становится столь сильным, что осознать желание, лежащее в основе играемой роли, бывает довольно трудно. Актёр, выбравший свою роль, перестаёт существовать; как тень в известной сказке заняла место хозяина, так маска занимает место человеческой индивидуальности.

Так одно пусть и внутренне важное желание начинает определять поведение человека и влиять на многие его решения. А представьте себе, что их может быть несколько. Бывает так, что при неуверенности в себе и привитом чувстве собственной ущербности, желание нравиться принимает странные формы – человек старается быть незаметным, чтобы никто не заметил его ущербности, и люди не отвернулись бы от него. Страх того, что тебя не примут, сковывает человека, делая его замкнутым и робким. Но такое поведение не может принести удовлетворения, поскольку оно негативно. Поэтому желание нравиться периодически требует от человека активных действий, тогда он отчаянно выступает против своего страха и ведёт себя порой совсем неадекватно. Из неуверенности же возникает потребность в самоутверждении, порождающая желание быть не хуже (быть лучше) других. Это желание диктует человеку своё поведение, приводя его в позицию борца по отношению к окружающим людям. А когда человеку хочется одновременно и самоутвердиться, и понравиться, то его поведение становится немного шизофреничным и весьма противоречивым. Причём такое встречается сплошь и рядом.

И вроде бы ничего не попишешь – ведь потребности должны удовлетворяться, это закон человеческого бытия. Но есть один маленький нюанс – все вышеперечисленные потребности и ряд других, связанных с общением и пребыванием среди людей, есть потребности ложные. Они отчасти ситуационные, отчасти компенсаторные. С компенсаторными потребностями всё понятно: когда человек ощущает собственную неполноценность, он испытывает внутренний дискомфорт и страдание. Следовательно, возникает потребность в хорошем самочувствии и освобождении от дискомфорта. Если решить проблему с ощущением собственной ущербности, то и потребность в компенсации отпадёт сама собой. Ситуационная потребность имеет корни в детстве – когда фактически всё счастливое существование ребёнка зависит от того, нравится его поведение родителям или нет. Он вынужден приспособливаться и усваивать формулу: меня любят ровно до тех пор, пока я себя правильно веду. А от того любят меня или нет зависит всё.

Ни ситуационные, ни компенсаторные потребности не являются вечными, если человек работает над собой. Конечно, желание нравиться окружающим приобретает с взрослением ярко выраженную сексуальную окраску. Но его отследить гораздо легче, чем тонкое желание быть принятым и любимым всеми. И в этом состоит одна из главных трудностей самоосознания: в том, чтобы научиться отслеживать мотивы своего поведения в той или иной ситуации. Наблюдать свои действия легко. Эмоции, в общем, тоже. Несколько сложнее не отождествляться с мыслями. И ещё сложнее видеть своё эго, свою маску, сформированную тонкими желаниями. Ключом для этого становится критическое отношение к себе. Однако это не значит, что нужно потакать привычному самоосуждению. Нужно занять позицию отстранённого наблюдателя, который беспристрастно смотрит на все поведенческие реакции, на все движения эго, и там, где оно чувствует удовлетворение, и там, где оно уязвлено и начинает укорять себя. Только так можно увидеть мотивы своего поведения и тонкие желания, стоящие за ними. И пока они не будут осознаны, вы не изменитесь. Психологи советуют людям – полюбите себя и станьте собой, отбросив социальные маски. Ну, полюбите себя, значит полюбите свои желания, это понятно. Тем, кто живёт в навязанном воспитанием отрицании своих желаний, такая идея может помочь. А вот что значит стать самим собой? Видимо, отказаться от совсем уж очевидной неискренности, от страха отказать людям в чём-то или высказать собственное мнение. Эта идея хороша в качестве основы для терапии комплекса неполноценности, но она никак не решает вопроса мотивации поведения. Тонкие желания не затрагиваются, продолжая управлять людьми. Поэтому и суть ситуации не меняется.

Потребность в любви и одобрении исчезает, когда человек становится психологически зрелым и самодостаточным. Самоутверждение является пародией на истинную реализацию. Постоянная борьба противостоит блаженству принятия. Желания, какими бы тонкими они ни были, приводят к вполне ощутимым страданиям. Одной из истинных потребностей человека, причём одной из самых важных, является необходимость самореализации. И происходит она только через творчество, которое может быть явлено в любой сфере деятельности. Творчество – это всегда поиск новых решений и отказ от механистичности, которая уничтожает творческий подход в зародыше. Духовный поиск немыслим без творческого подхода и без смелости в отказе от устаревших идей и практик. Такая же смелость нужна в работе над собой, чтобы увидеть, что то, чем вы жили долгие годы, есть не что иное, как не совсем адекватные желания и представления. Жить с ними удобно и привычно, отказаться от них, значит остаться ни с чем. С тем, что останется, если не будет тонких и толстых мотиваций. С самим собой, который может перестать быть проводником желаний, и которому откроются другие возможности и измерения собственного бытия.

### Желание Выхода

Ум любит играть в игры и решать задачки. В этом, собственно, и есть главное его предназначение – помогать человеку выживать во внешнем мире. Для решения внешних задач ум подходит идеально. Жаль только, что задачи, которые ему приходится решать, становятся всё сложнее и сложнее. В древнем мире проблемы были довольно простыми, и их решение имело какие-то вполне очевидные во времени сроки. Проблема питания, например, была связана с урожаем, а от посадки в землю семян до получения колосьев проходило всегда одно и то же время. Жизнь имела ритм, понятный для ума, и в этом ритме ум чувствовал себя прекрасно и уверенно. Предсказуемость происходящего является важнейшей опорой для равновесия ума. Именно поэтому жизнь и функционирование любого общества стремится к

предсказуемости и обустроивается таким образом, чтобы все его институты работали по строго определённому расписанию.

Без знания,  
что и как  
нужно делать, ум становится беспомощным. Сначала он должен  
представить  
себе последовательность и содержание действия, чтобы потом к нему приступить. Если  
существует хоть какая-то неопределённость с этим  
что и как,  
то ум становится неспособным к эффективному действию. Он теряется, а вместе с ним  
делается растерянным и его обладатель. Неопределённость и отсутствие алгоритма  
действия приводят ум в замешательство, и он теряет способность к принятию решений. В  
таких случаях большинство людей предпочитает не предпринимать никаких действий  
вообще. А некоторые просто  
не могут  
ничего делать, поскольку их ум впадает в ступор. И для того, чтобы хоть как-то преодолеть  
эту трудность, у всех экстренных и других служб имеются инструкции, содержащие в себе  
алгоритмы действий на случаи разных непредвиденных ситуаций.

Существует ещё один вид неопределённости, связанный с действием или его отсутствием, –  
когда неизвестно, сколько времени потребуется на решение той или иной задачи. В этом случае  
уму приходится несладко, ведь у него есть представление о том, что и как нужно делать, но нет  
понимания того, сколько времени ему нужно прикладывать усилия или ждать возможности  
сделать желаемое. Такая ситуация оставляет открытой программу, намеченную умом к  
выполнению, и это для него почти невыносимо.

Действие, к которому человек ещё не приступил, находится в состоянии потенциала, и энергия  
желания/воли лежит внутри него неистраченная. Завершённое действие в идеале должно  
потратить всю энергию желания. В первом случае энергия ещё не начала своё движение, во  
втором – она исчерпалась. Оба этих состояния позволяют уму находиться в относительном  
покое.

Дело выглядит совсем по-другому, когда действие уже начато, а по каким-то причинам  
закончить его никак не удаётся. Как правило, это причины внешнего характера, например,  
зависимость от чьих-то решений или милости. Когда человеку говорят, что необходимая  
справка будет через шесть дней, его уму это понятно. Человек может испытывать недовольство,  
раздражение и возмущение, но обозначенные временные рамки позволяют уму включить  
внутренний счётчик, который, образно говоря, будет сбрасывать напряжение ожидания.  
Каждое наше желание несёт в себе заряд энергии, который и тратится на приложение усилий к  
его выполнению. Тут существует немало нюансов – например, длительно подавляемое желание  
имеет в результате куда больше энергии, чем впервые возникшее, – но суть дела от этого не  
меняется. Так вот, начиная действие, человек пускает энергию соответствующего желания в  
дело, и его ум принимает в этом самое непосредственное участие. Энергетический потенциал  
при этом реализуется через физическое тело, стимулируя в то же время и эмоции, и  
деятельность ума.

Пока ум знает, что делать, и имеет временную схему, позволяющую ему иметь более-менее  
ясный план происходящего, – всё хорошо. Обучение займёт пять лет? Ну ладно, хоть и  
долго, конечно... Примерно так умом воспринимаются длительные периоды, когда начатое  
действие должно будет прийти к собственному завершению. В случае, если после трёх лет  
обучения выясняется, что оно толком ещё даже не началось и неизвестно когда начнётся и  
когда закончится, состояние ума станет совсем другим. Тут он сразу утратит равновесие и  
уверенность, а это приведёт к возникновению серьёзного внутреннего дискомфорта. А  
дискомфорт, в свою очередь, поспособствует возникновению  
желания выхода

. Уму хочется любым способом выйти из создавшейся ситуации, и вначале он пойдёт привычным для себя путём – путём сравнения. А как долго в подобной ситуации находились люди до меня? Ах вот как... очень интересно...

Потеряв равновесие, ум приходит в беспокойство. Фактически, через него сбрасывается часть энергии желания, которая должна была истратиться на продуктивную деятельность. Беспокойство на фоне неопределённости с присоединяющимся страхом и дискомфортами в теле создают условия для возникновения желания выхода, и чем сильнее они, тем и оно крепче. Если человек не уходит в запой, болезнь или депрессию, то у него есть два способа выйти из столь мучительной для него ситуации. Первый – истратить остатки энергии желания на беспокойство, а потом плюнуть на начатое дело и с лёгким сердцем заняться чем-нибудь другим. Энергия потрачена, и человек может помнить о неудавшейся затее, но практически не испытывает сожалений о том, что она не удалась. Ситуация для него внутренне завершена, и ум убеждает сам себя, что это было не его, да к тому же была и не судьба. В чём в чём – а в нахождении всевозможных объяснений уму нет равных.

Второй способ немного сложнее и применим не в любой ситуации. В нём ум должен убедить себя, что поставленная цель уже достигнута или что полученные полрезультата и есть искомое счастье. Можно, например, наперекор обстоятельствам считать себя непризнанным гением – всё равно в какой сфере. Можно считать, что признание великим актёром не тебя, а твоего сокурсника есть нелепое стечение обстоятельств и что он, на самом деле, тебе и в подмётки не годится. Но это примеры, что называется, очевидно компенсаторные.

На духовных путях всё не так очевидно. Сколько среди объявивших себя достигшими реально достигших, а сколько жертв самоубеждения? Сколько людей сломалось под давлением желания выхода и решило, что просветление не требует усилий, а требует только принятия себя как просветлённого? Думаю, что в любые времена таких было немало. Кто-то ушёл с пути, а кто-то «достиг» и тоже ушёл за счёт этого... Всякое бывает.

Люди, прошедшие Путь и помогающие пройти его другим, вынуждены учитывать потребность ума в схемах и алгоритмах. Описания Пути всегда до некоторой степени условны, но необходимы в качестве опоры для умов ищущих. Временные рамки обозначаются стадиями, которые иногда существуют на самом деле, а иногда выделяются искусственно как, например, ряд стоянок на суфийском Пути обучения. Они обеспечивают уму ученика «понимание» того, что он делает и куда движется, создавая некую систему координат, в которые включается и время. Многочисленные описания этапов различных путей служат той же самой цели – поддержать равновесие в уме ищущего. Любому искателю требуется время, чтобы вырасти до такой степени отождествления с умом, когда его состояния уже не будут иметь столь серьёзного значения как раньше. Когда желание выхода сменится принятием того, что есть. Желание выхода может толкнуть человека к самоубийству или способствовать погружению в безумие. Оно же приводит к бесконечному ожиданию конца света, который кажется некоторым измученным самими собой интеллектуалам тем выходом, который удовлетворит, наконец, все их бессмысленные в своей невыполнимости желания.

#### Чем отличается сознание от ума

К сожалению, сплошь и рядом приходится сталкиваться с рассуждениями духовных искателей, в которых понятия сознания и ума являются практически одинаковыми и становятся как бы синонимами.

Они рассуждают примерно так: когда я думаю о какой-либо вещи, тогда же я эту вещь осознаю. То есть думать и осознавать для них – одно и то же. Из-за этой путаницы в понятиях возникают довольно абсурдные концепции структурированного сознания и им подобные, в которых попытки упорядочить состояние ума выдаются за изменение состояния сознания.

Допустим, после принятой рюмки коньяку вы чувствуете разливающееся внутри тепло. У вас может быть выбор – думать об ощущении тепла или же наблюдать, смотреть на это комфортное тепло, не вовлекая ум.

Ум – неадекватный слепец, видение ему недоступно; он может, конечно, впасть в навязчивость и размышлять о тепле и коньяке бесконечно, он может родить желание повторения удовольствия, но и только. Возможность видеть и наблюдать это функция сознания, именно этой функцией учатся управлять медитирующие. Иллюзия того, что сознание и ум являются одним целым, возникает из-за отождествления сознания с умом. Ум в этот момент стоит между вашим Я и тем, что воспринимается. Ум оценивает, анализирует, даёт название тому, что видит сознание, и этим искажает воспринимаемую картину.

Животные не имеют ума в том виде, в котором он дан человеку. Однако кто станет утверждать, что у животных нет сознания? Благодаря отсутствию ума, их восприятие более остро, а реакция естественней.

Одна старинная аксиома гласит: я могу видеть своё тело, значит, я не являюсь телом. Я вижу свой страх, значит я – не эмоция. Я наблюдаю свои мысли, следовательно, я – не ум. Кто же я? Я – тот, кто видит, – сознание.

Сознание целостно и неделимо, делится только проявляемая им функция – внимание. Учась управлять вниманием, мы учимся осознавать себя, быть осознанными. Ум может развиваться, может быть натренирован. Возможно улучшить память, способности к сосредоточению и т.д.

Сознание не может развиваться. Как может быть улучшен солнечный свет? Сознание невозможно развить, его можно только осознать

.

Весь путь осознанности сводится к избавлению от отождествлений с состояниями ума, тела и эмоций и обращению всей силы собственного внимания на того, кто видит, на феномен сознания.

Когда мы перестаём питать энергией внимания внешние вещи и направляем его внутрь на источник видения, нам открываются и становятся доступными те области вечного света, которые до этого для нас не существовали.

Наше видение становится иным, более ёмким и цельным, ум уже не стоит между видящим и тем, что он видит; наша осознанность выходит за рамки низших тел. Продолжая осознавать источник своего света, мы чувствуем всё большую и большую связь между нашим как бы отдельным сознанием и Сознанием Целого. Итогом этого, как известно, является осознание себя как Целого и слияние нашего, ощущавшегося до этого изолированным, сознания с Божественным сознанием.

## О вредных свойствах ума

Ум – прекрасный инструмент для использования в мирских делах, однако, мало кто умеет пользоваться им именно как инструментом, средством, чаще всего он мнит себя хозяином положения, работает постоянно и непрерывно, создавая сам для себя поле работы. Когда средство становится целью, а глагол существительным, когда слуга пытается выполнять роль хозяина, проблем не избежать.

К примеру, одна из важных и полезных функций ума – воображение, будучи применённой правильно, помогает нам творчески подходить к решению задач в повседневной жизни. Если же человек привык мечтать, то воображение используется непродуктивно, в качестве компенсации нереализованных желаний. Мечты – приятная, но бесполезная трата энергии, признак незрелости. Люди начинают мечтать в детстве, когда они объективно не могут реализовать в своём бытии то, чего им хочется. Продолжая погружаться в мечты во взрослом возрасте, они уходят от имеющихся проблем (совсем как алкоголики), тратя энергию на воображаемое их решение, вместо реального.

Существуют и так называемые негативные мечты – когда человек представляет себя в ситуациях, в которые боится попасть. И если обычные мечты стимулируются нереализованными желаниями, то негативные – страхом. Пользы от них одинаково никакой. Всё это – формы щекотания себя.

Что делать с мечтами? Первое: если вы вдруг впали в мечтание, это сигнал – вы чем-то не удовлетворены. Отвлекитесь от игры воображения и посмотрите внутрь себя – в чём проблема? Определите её и ищите решение в реальном мире.

Второе: удовольствие мы получаем от процесса

мечтания, от развития сюжета и обозрения потенциальных возможностей, открывающихся для нас в мечте. Поэтому, помимо осознания причин возникновения данной мечты, следует, когда процесс воображаемой жизни пошёл, останавливать его, представив себе его финал. То есть вы говорите и представляете: я самый известный и популярный человек в мире; самый просветлённый мастер; у меня все деньги мира; все женщины и мужчины планеты доступны для меня и т.д. и т.п.

В случае, когда вам приятны негативные мечты – о бедах и горестях – представьте сразу, что у вас ничего нет, и вы умерли вместе со всеми родственниками. Не цепляйтесь за воображаемые страдания.

Останавливая таким образом процесс мечтания, каждый раз как он начинается, вы постепенно избавитесь от этой привычки, увидев всю её глупость.

Другая полезная функция ума – память. Но и она становится вредной, когда неприятие своего нынешнего состояния, текущего положения дел, приводит к уходу в воспоминания о былых солнечных и счастливых днях. Ум, управляющий сам собой, т.е. никем не управляемый, всегда склонен бесконечно жевать одно и то же. Вспоминать самую первую и сильную влюбленность, первый триумф, время, когда можно было пить и есть без ограничений...

Ностальгия по прошлому подобна снам и мечтам – никуда не ведёт, помогает избежать жизни здесь и сейчас. Никакой эффективности, зато полно жалости к себе и стенаний.

Будда считал сон одной из функций ума. Сон также довольно часто становится формой ухода от реальности и проблем. Реальная жизнь трудна, приносит страдание, сон даёт отдых, облегчение. Если спать дольше, облегчение больше. Люди, привязанные к сну, каковых я не раз встречал, бессознательно ищут покоя и ухода от повседневных тягот, а сновидения компенсируют им нехватку ярких впечатлений.

Ум, работающий сам по себе, полностью соответствует поговорке, которая гласит, что природа не терпит пустоты. Пока человек отождествляет своё сознание с умом, тот работает, не останавливаясь ни на секунду. Поэтому он вынужден поддерживать себя то мечтой, то воспоминанием, то решением кроссворда, то обсуждением поведения соседей, то напеванием популярного мотивчика. Ум не может существовать без цели, поскольку он все-таки инструмент. Поэтому ум всегда создает цели, рождает желания, воздвигает препятствия, и сам



же преодолевает их. Ум всегда ищет, чем бы себя занять. Поэтому, выходя на улицу, так часто встречаешь людей с отсутствующим взглядом и маленькими динамиками в ушах. Когда сознание, истинное Я, руководит умом, он решает те задачи, которые необходимо решить. Когда он, подобно мартышке в очках, сам выбирает цели и средства для действий человека, возникает ощущение, что человек превращается в марионетку, которой руководит безумный кукольник.

### Как разотождествиться с умом

Любое разотождествление, будь то с телом, эмоциями или умом, происходит в процессе наблюдения объекта отождествления и осознания дистанции между наблюдающим и наблюдаемым. При этом, чем дольше вам удаётся оставаться в позиции наблюдателя, тем очевиднее становится подчинённая роль низших тел по отношению к сознанию. А не наоборот, как это практикует большинство людей.

Исходя из того, что подлинный искатель стремится постоянно осознавать себя и отслеживать свои внутренние импульсы и внешние проявления, я опишу основы техники наблюдения деятельности ума как особое специальное упражнение.

Следует понимать, что эта работа может быть начата только тогда, когда ищущий уже уверенно владеет основами свидетельства и медитации, имеет некоторый постоянный повседневный уровень осознанности, иначе, скорее всего, он потерпит неудачу.

Итак, вы решили понаблюдать работу ума. Старайтесь выбирать то время для выполнения этой техники, когда у вас в распоряжении имеется достаточное количество энергии. Если вы устали или вам хочется спать, лучше не беритесь за неё.

В момент наблюдения у вас должно быть свободное время, которое не будет ограничивать вас, и в уме не будут выскакивать мысли типа: пора заканчивать, надо идти в магазин.

Упражнение лучше всего делать сидя, неважно на полу или на стуле, важно, чтобы спина была прямая, но не напряжённая.

Когда вы сели, чтобы начать выполнение упражнения, одну-две минуты посвятите подготовке – отследите тело, чтобы в нём не было напряжений, отвлекающих вас, позвольте энергии успокоиться, «улучься». Затем начинайте наблюдение.

Первый слой вибраций, с которым вы столкнетесь, будет слоем постоянно текущих и сменяющих друг друга мыслей. Это слой наиболее сильных, грубых вибраций, его легко видеть, тем более что все в основном именно с ним отождествлены. Это тот самый мыслепоток, который как бы поддаётся контролю со стороны думающего. Наблюдать его несложно, трудность заключается в том, чтобы не поддаться привычному удовольствию подумать о делах своих скорбных и не улететь вслед за мыслями в неведомые дали.

Следует удерживать своё внимание неотожествлённым столько, сколько это возможно. С непривычки это упражнение вначале требует существенного усилия, на поддержание которого уходит немало энергии.

Если вы чувствуете, что отождествляетесь, что мысли уносят вас, – заканчивайте упражнение. Поспать вы можете и в постели.

Если вы упорны и решительны в своём наблюдении, то первый слой мыслей вы быстро пройдёте и ясно увидите второй слой. Его вибрации тоньше и он хуже поддаётся управлению человека. Это слой, на котором крутятся и повторяются разные мотивчики, на нём же создаются и живут все виды навязчивостей – от слов-паразитов до неотступных мыслей о самосовершенствовании или самоубийстве.

В этом же слое при наблюдении вы можете столкнуться со зрительными образами, связанными со страхами или желаниями, чередой ярких картинок, которые и осознать-то сложно, так быстро они меняются.

Пройти этот слой несколько труднее, чем предыдущий, потому что ум во время выполнения техники стремится выйти из игры – то есть заснуть. Если вы чувствуете, что засыпаете, бросайте упражнение – не позволяйте уму взять верх над вами.

Когда вы пройдёте второй слой, вам откроется третий – самая сердцевина того, что называется умом. Это центр самых тонких вибраций высокой частоты. Именно он приводит в движение два предыдущих слоя. На этом уровне нет ни слов, ни картинок, только ощущение вибраций и энергии. Иногда перед внутренним взором могут возникать какие-нибудь цвета.

Наблюдая этот центр, вы можете столкнуться с ситуацией истинной остановки ума. Если такое произойдет, вы уже никогда больше не будете отождествлены с умом.

Обозначим правила, которые следует соблюдать при выполнении данной техники:

1. Если вы решитесь следовать ей, помните, делать её раз-два в неделю – бесполезно. Нужен цикл ежедневных занятий – пять-десять и т.д. дней.
  2. Не обращайте внимания на время, которое вы тратите на упражнение. Не позволяйте уму быть хозяином положения. Если вы засыпаете через три минуты после начала упражнения – бросайте. Вернётесь к упражнению завтра и, может быть, продержитесь дольше.
  3. Если хотите пройти технику до конца, на период всего цикла своих занятий откажитесь от любой формы принятия алкоголя. Он усиливает грубые вибрации ума и затрудняет вхождение в глубины.
- Кто ищет, тот найдёт, а любую дорогу осилит идущий. При должном упорстве и решительности всё получается.

## 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 круговорот 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.

## 2

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

отказывается 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 отступить и сдаваться. Обжёгшись 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.

## Комплекс неполноценности

### 1

Чувство собственной ущербности приобретает человек в детском возрасте и возникает как следствие отношения к нему со стороны взрослых. Всем родителям хочется, чтобы их чадо было красивым, смыслённым 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 поколение) 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 наткаться 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.

## 2

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, преодолевает 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 постоянного 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 это 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 некого 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.

#### 4

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 поддаётесь

. Примерно так надо поступать в тот момент, когда вас захлестывают привычные механические 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 похожем 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 заболел 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 его 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.

#### Почему любовь приносит страдания

О любви сказано столько, что, казалось бы, уже нечего добавить. Поэты, певцы и прочие деятели искусств сотворили в общественном сознании идеал отношений, который называется любовью, и принято считать, что без любви жизнь человека лишена чего-то очень важного. При этом разновидностей любви так много, что можно запутаться: тут и любовь между мужчиной и женщиной, родительская любовь, любовь к Богу, Родине, к чтению, к людям и прочее, и прочее. И в каждом случае подразумевается, что любовь величайшее переживание, доступное человеку. Не пытаюсь оспаривать это утверждение, попробуем разобраться, что имеется в виду, когда в очередной раз кто-нибудь говорит: «Я люблю!».

Следует признать, что выражение «я люблю» чаще всего означает «мне нравится». Когда подросток говорит «я люблю чипсы», это значит, что ему нравится получать впечатление от их хруста и солёного вкуса. Когда кто-то говорит, что любит читать, он выражает мысль об удовольствии, с которым ум перерабатывает информацию, извлекаемую из текста. Другими словами, в этих случаях понятие любви проецируется на объекты, позволяющие удовлетворять потребности человека в свежих впечатлениях.

Совсем иначе дело обстоит с такими понятиями как любовь к Родине или любовь к людям. В этих понятиях всегда доминирует тревога: позаботься о Родине и людях; она является следствием патриотических или человеколюбивых идей, на которых воспитан человек, слово «любовь» в данном случае призвано придать красоту и величие этим идеям. К сожалению, любовь к Богу нередко не имеет никакой связи с сердцем человека, а является всего лишь выражением понятий, впитанных его умом в раннем детстве. Во всех этих и подобных им случаях слово «любовь» должно укреплять не вполне осознаваемое чувство долга и желание следовать усвоенным идеям вплоть до самой смерти. Впрочем, у большинства людей абстрактные понятия не вызывают ничего кроме абстрактных чувств и поэтому свои, родные, шкурные интересы у них всегда побеждают любовь к Родине, и только отдельные очень ответственные личности готовы погубить себя ради человечества.

В отношениях между людьми с любовью тоже не всё ладно. То там, то здесь приходится видеть, как под предлогом переживания этого высокого чувства люди страдают и совершают насилие друг над другом.

Возьмем, к примеру, материнскую любовь. Для большинства женщин рождение ребёнка есть способ самореализации. Мать видит в ребёнке продолжение и расширение себя и гордится любыми его успехами как своими. Присутствует ли в таком отношении любовь? Да, конечно, но она существует бок о бок с огромным количеством желаний матери, проецирующихся на дитя. Если сравнить любовь с чистым золотом, а желание с медью, то чувства женщины будут напоминать сплав этих металлов в соотношении примерно пятьдесят на пятьдесят. Чем эгоистичнее мать, тем больше желаний присутствует в её отношении к своему чаду. Желания, соответственно, влекут за собой всю гамму эмоций – от радости до страха. Исходя из своих мечтаний и искренне желая ребёнку добра, мать начинает давить на него, требуя соответствия своим ожиданиям. Неправильное поведение вызывает материнский гнев или печаль, дитя осыпается упреками и в нём развивается чувство вины... Неудивительно, что, стремясь избежать навязываемых требований, многие молодые люди готовы сбежать из семьи куда угодно – хоть в другой город, хоть в наркотическое забытье. И фразы вроде: «Зачем ты так поступаешь, ведь я же люблю тебя и всем для тебя жертвую!» – не помогают, а только увеличивают страдания обоих.

В отношениях между мужчиной и женщиной происходит примерно то же самое. Причём, за любовь довольно часто принимаются совсем другие чувства

Люди, переполненные страхом, мечтают о тепле, внимании и заботе, если кто-нибудь начинает заботиться о них, они называют свою благодарность любовью. Человек, преисполненный похоти, вступая в сексуальную связь, становится подвержен страсти, которую склонен называть любовью.

Кто-то, влекомый жадой новых впечатлений, заводит очередной роман и называет это влюбленностью...

Так или иначе, в любви между мужчиной и женщиной всё весьма неоднозначно. Желание любить и быть любимым часто приводит к самообману и сменяется страданием. Даже когда любовь есть, она смешана с множеством нереализованных желаний, и они омрачают совместное существование влюбленных. Из желания обладания и доверия возникают страх и гнев, вкупе с соответствующим состоянием ума формирующие чувство ревности. Именно желания вносят в отношения все виды страданий.

Истинная любовь не имеет с желаниями ничего общего. Любовь – это полное принятие того, кого любишь, без желания изменить его и улучшить. Любовь не толкает нас к действию, потому что она истекает из сердца, а желание действия исходит из ума. Но именно такая любовь и является для нас недоступной, потому что никакое наше чувство неотделимо от желания, которое окрашивает, в конце концов, всё, с чем соприкасается, отрицательными эмоциями. Потому-то любой вид того чувства, которое мы привыкли называть любовью, приносит нам страдание в той или иной степени.

Что же с этим поделать, скажет читатель, ведь жизни, не сопровождаемой желаниями того или иного и представить себе невозможно? Воистину это так. И если невозможно любить книгу или человека, не привязываясь к ним, и не желая обладать ими, то нам остаётся только принять то положение вещей, которое существует, когда любое, самое, казалось бы, светлое чувство, рано или поздно причинит нам боль. Вот её-то нам и придётся возлюбить, чтобы без страха и стеснений пройти весь отпущенный нам путь, не страшась влюбиться. Любовь к боли есть альтернатива избавлению от желаний, а мазохизм, получается, выступает противовесом буддизму. Выбор не самый сладкий, но, как говорится, спасибо, что есть хотя бы такой. Так или иначе, без любви человеку всё равно не жить, любить надо хоть кого, хоть кошку, хоть футбольную команду, хоть Бога. Ведь и Он, как говорят, есть воплощение Любви...

Страх потерять всё нажитое непосильным трудом знаком каждому из нас. Ум отсчитывает время, деньги, энергию, потраченную на приобретение того или иного любимого предмета, и тычет нас носом в эти сведения: смотри, как нелегко тебе это досталось!

Глупый человек не видит связи между явлениями и считает, что всё, что с ним случается, есть следствие непреодолимых обстоятельств. Глупый человек всегда счастливее умного.

Умный человек рано или поздно сталкивается с главной особенностью этого мира, которая гласит: всё преходяще. Лавируя между мечтами, обусловленностью и моралью общества, умный человек становится жертвой своего ума, который знает, как всё должно быть. Как приспособиться к вечному невезению? Нужно придумать объяснение. Карма, следствие действий в прошлой жизни, подойдет. Принимая такие причины своего положения, умный человек становится глупым и от этого ему легче. Возможно, невезение есть плод выбора самого человека, осуществляемый повседневно, и желания жить легко, поэтому любое противодействие воспринимается как катастрофа и повод для того, чтобы купаться в жалости к себе.

Все мы несчастливы ровно настолько, насколько сами этого хотим, и счастливыми или несчастными нас делает отношение к ситуации, в которой мы находимся. Понять это также просто, как и любую глубокую истину, следовать этому пониманию в жизни нелегко.

Всё, что мы осознаем как проблему, является частью ума; само понятие проблемы – есть его порождение. Поэтому, когда любимые покидают нас, страдает наш ум. Как бы не были сильны эмоции, как бы чувства не захлёстывали нас, страдание всегда порождается умом. Когда умирает кто-то из близких или муж уходит к другой, в привычной картине мира, в созданной умом схеме появляется дыра, с которой нужно что-то делать. Желание стабильности и предсказуемости жизни, желание быть с теми, кто нам дорог, в момент их ухода рождает в нас гнев и отчаяние. Теряется одна из опор, на которых стоит наш мир, всё становится шатким и может рухнуть в одночасье. Такое положение нетерпимо для ума, который видит гармонию в законченности, и черпает уверенность в давно известных ему ситуациях.

Следствием любого желания является неприятие всего, что противоречит его воплощению, желание неизменности и долговечности нашего уютного мирка заставляет нас страдать, когда он рушится.

Ум – величайший консерватор, в способности привязываться к мелочам ему нет равных. И когда вам кажется, что сердце разорвано, что вас предали и плюнули в душу, помните, что все эти чувства вызваны несбывшимися ожиданиями. Вы сами вступили в игру под названием «отношения» и наполнили их надеждами, которые изначально не соответствовали реальности. Трудно быть совершенномудрым и не возлагать на людей свои ожидания, не требовать от них соответствия своим идеям и представлениям о счастье. Трудно иметь сострадание, позволяющее принимать окружающих такими, какие они есть.

Избавившись от ожиданий, мы избавляемся от отношений. Если это односторонний выбор, то вы всё равно в игре: хотите вы этого или нет, от вас будут ждать определённых действий.

Когда любимые бросают нас, мы злимся на них. Когда они умирают, мы гневаемся на Бога...

Традиционно, смерть считается более уважительной причиной для разлуки.

Чем сильнее наше отождествление с умом, тем труднее пережить расставание. Я видел людей, которые годами не могли оправиться после смерти родителей; или других – десятилетиями несущих в своём сердце гнев на тех, кто их бросил. Есть мнение, что религиозным людям живётся легче, нежели остальным. Религиозные люди имеют хоть какое-то объяснение того, что происходит в жизни; смерть имеет некий смысл в их глазах, она не выглядит окончательным и бесповоротным финалом.

Желание, чтобы близкие нам люди жили вечно, есть, отчасти, наше собственное желание вечной жизни, проецируемое на окружающих.

Поскольку страдание есть плод желаний и размышлений о будущем вкупе с жалостью к себе, тот, кто может не страдать, не страдает. Не думать вообще, при этом не заснув, оставаясь в ясном сознании, довольно трудно. Поэтому люди чаще всего пытаются не думать о своей утрате, переключая своё внимание на какую-либо деятельность: заботу о тех из близких, кто ещё рядом, на новые отношения, на работу, в конце концов.... Не всегда удаётся переключиться таким образом, чтобы не подавлять при этом гнев и печаль, которые, накапливаясь, вносят

тяжесть в состоянии человека. И, конечно, существуют такие люди, которые уходят от размышлений с помощью алкоголя...

Все эти способы действуют лишь отчасти, а иногда совсем не действуют, и случается, что человек заболевает, ломаясь от такого напряжения.

Кто ушёл – тот ушёл. Наше эго и обусловленность говорят – страдай! Выпей чашу до дна, насладись, жалея себя.... С точки зрения работы над собой, с точки зрения внутреннего роста, подход должен быть иным.

Смерть близкого человека, особенно если она неожиданна, конечно же, является большим потрясением и проверкой нашего доверия к Существованию и Богу... Религиозные люди спасаются верой, искатели используют эту возможность для работы, для разотождествления с умом. Конечно, они не подавляют своих эмоций, а осознанность и усилие в неотожествлении помогают человеку не потеряться в своём горе. В этот момент не имеет значения, к какой вере человек относит себя, и что обещается в посмертном существовании; мы страдаем из-за своей привязанности к привычному порядку вещей, с этим можно и нужно работать. Любая реакция ума позволяет узнать нам истинное положение вещей в нашем внутреннем мире.

Тот, кто ушёл

только из нашей

жизни, тот, кто не присутствовал в ней с момента нашего рождения, не столь прочно вписан в схему мира незыблемую для нас. Как-никак мы жили и до встречи с этим человеком, у нас был свой ритм жизни и смысл её.... Поэтому, если мы страдаем из-за разрушенных отношений, в большей степени мы страдаем из-за нереализованных желаний. И здесь осознать свои желания, точно увидеть их – вот ключ к решению такой проблемы. Уяснив себе, чего же мы хотим, мы можем энергично двигаться к цели; если цель нереальна, слишком идеалистична, осознав это, мы можем отбросить создавшее её желание.

Нельзя одновременно войти в две открытые двери. Один момент несёт в себе ограниченное количество возможностей. Только наш страх и желание постоянства мешают нам принять изменение своей жизни после ухода любимых. Этот же страх не позволяет измениться нам самим, превращая нас в рабов обстоятельств и узников отношений.

## Ненасытность

Известно, что люди бывают разные. У них разные взгляды, вкусы и пристрастия. Они и жизнь проживают неодинаково, хотя чаще всего это она проживает

их. Тем не менее, есть у людей нечто общее – это способность привязываться к вещам, обстоятельствам, людям и вообще ко всему, что им понравилось. Откуда же появляется привязанность? Где лежат корни этой, в некотором смысле, зависимости?

Считается, что привязанность возникает как следствие желания повторения удовольствия. Дескать, попробовал человек слабосоленой сёмги или прикумских рванцов, получил приятные вкусовые ощущения, впечатлился ими, и, конечно же, захотел повторения такого прекрасного удовольствия. Можно сказать, что человеку



полюбились

эти вкусовые ощущения. Так что роль желания нельзя отрицать. Однако, только ли в одном желании всё дело?

Наверное, все наблюдали такую картину – заработал человек денег, уже, казалось бы, больше чем ему нужно до конца жизни, а остановиться не может – и всё продолжает копить их. Другой выращивает кабачки, радуясь богатому урожаю, не зная, правда, куда потом его девать. Я бы назвал потребность в бесконечном накоплении ненасытностью

– из-за того, что насытить её невозможно. Кто-то не может выбросить ни одной старой вещи, кто-то не может успокоиться и всё копит сексуальные впечатления, надеясь на то, что они помогут прожить жизнь с большим удовлетворением; но надежды не сбываются...

За всеми смертными грехами, обозначенными в христианстве, стоит желание. Алчность, гнев, похоть... И даже уныние возникает как реакция на невозможность осуществления заветного желания. Казалось бы всё ясно. Но не мне.

Человеческая ненасытность, встречающаяся в разных формах почти у каждого, не укладывается в рамки проявления желания. Удовлетворение желания приносит радость, а насыщение

должно приносить покой. В основе ненасытности лежит страх.

Нет страха без желания, и желания, которое не сопровождалось бы страхом. Например, страхом того, что после очередного повышения цен слабосоленая сёмга сделается недоступной роскошью; или, что некому будет приготовить любимые рванцы – а самому никак.

Ненасытность порождается страхом – потерять возможность снова и снова получать радость и удовольствие. Поэтому всё, что можно, следует получить сразу, и нужно подстраховаться от беды, сделав как можно большие запасы. Именно страх утраты того, что приносит удовольствие и некую иллюзию счастья, иллюзию реализованности, заставляет человека создавать себе бесконечные страховки и откладывать на "чёрный день". Общеизвестная бытовая мудрость возникла из того же страха.

И вот страх гонит человека – копи, копи; обезопась себя от всех поворотов судьбы, от будущего, несущего неуверенность и неизвестно что ещё... Копится всё – как материальные объекты, так и нематериальные, но необходимые – в виде впечатлений: вчера приехал из Эмиратов, послезавтра поеду на Мальдивы... Накопление обещает достижение насыщенности (удовлетворённости) в некоем отдалённом будущем. Вроде того, что наступит момент, когда денег и впечатлений будет уже так много, что потребность в дальнейшем накоплении отпадёт сама собой. Проблема только в одном – страх иррационален: он не поддаётся доводам разума. Он живёт по законам сказочной страны – любое событие превращается им в обоснование самого себя, везде он находит опасность и повод для того, чтобы бояться.

У страха глаза велики. Он – мастер величайших иллюзий. Самые жёсткие привязанности создаются не желанием, а страхом. Как я буду жить один (или одна)? Кто поможет, если ночью я вдруг заболю? Кто поддержит меня в трудную минуту жизни? Из этих, и подобных им, соображений люди цепляются друг за друга, надеясь на некую надёжность привычных отношений. Страх прекрасно блокирует любую возможность перемен изнутри, которые инициировались бы волей самого человека. Поэтому все перемены с людьми страха приходят извне, и в этом смысле – они всегда жертвы обстоятельств.

Страх

изолирует

человека от жизни и Бытия. И как может быть по-другому, если весь мир является одной большой опасностью? Страх оставляет человека в одиночестве – даже если тот с утра до вечера повторяет Иисусову молитву. Бог не властен над человеком страха. Сам страх является Богом и Мастером. Он становится тем, кто принимает все решения.

И вот как выглядит ситуация: ненасытное желание есть компенсация имеющегося страха, не более. Если вы подвержены ненасыщаемому желанию – начинайте искать питающий его страх. Пока вы не обнаружите его и не поработаете с ним, насыщения не наступит, ибо он ничем не отличается от голодных демонов ада, которые не могут насытиться ничем, и в этом заключён весь ужас их положения. Ключ к освобождению от ненасытности и привязанностей в работе со страхами. Ключ к тому, как стать свободным – там же. Освобождаясь от страха, вы теряете свою рукотворную темницу – и обретаете огромный мир, полный новых возможностей, доступных вам, если вы не приковали себя к тому, с чем давно пора расстаться. Таков путь свободы и блаженства непривязанности. Такова суть пути искателя – приходя, не радоваться, уходя – не грустить.

### Иллюзия отделённости

Основная трагедия человека не только в том, что он не ощущает целостности, цельности своего бытия, но и в том, что чувство отделённости от общего Бытия делает его несчастным и одиноким. При рождении ум человека пуст и чист, по мере развития он заполняется образами и понятиями, словами и впечатлениями, формирующими основы восприятия окружающего мира. При формировании этих основ далеко не последним становится вопрос самоидентификации. «Кто я?» – спрашивает ребёнок и получает ответ: «Тебя зовут так-то и так-то». Дать имя вещи не значит понять её суть – примерно это чувство возникает внутри у ребёнка, стремящегося обозначить себя и своё место в мире. Попадая в среду сверстников, например, в детском саду, ему нужно нечто более основательное, чем собственное название, чтобы не потеряться среди себе подобных, т.е. чтобы не спятить. Ему нужно закрепить нетвёрдый фундамент, созданный в уме, ему нужно понять размеры пространства собственного я. Ему нужна точка, отталкиваясь от которой, можно было бы действовать в кругу сверстников.

Движимый этой необходимостью, он начинает очерчивать пространство вокруг себя, называя его своим. «Это мои игрушки» – говорит он, отпихивая соседа. Он сопротивляется указаниям родителей и воспитателей, говоря: «Я не буду!» и этим как бы сохраняя индивидуальность. Отказ от следования внешней воле создаёт у ребёнка ощущение наличия воли собственной. Попытки закрепиться, не потеряться в окружающих тебя людях приводят к рождению феномена, называемого ЭГО.

Эго похоже на кремлёвскую стену – оно защищает внутренне пространство, делая его замкнутым и отделённым от всего мира. Именно в этой стене похоронено много благих человеколюбивых порывов.

Формирование ложного я неизбежно и необходимо, потому что человеку нужен центр, на который он мог бы опираться в принятии решений и действиях, пока физическое его тело и другие тела созреют. Другими словами, эго это временный, вспомогательный центр, который, как и всё у нас, почему-то становится постоянным. Мы не помним, как он возник, как мы сами его лепили и укрепляли, нам кажется, что у нас кроме него ничего нет, никогда ничего не было и, конечно, не будет.

Стена эго, защищая наше внутреннее пространство, делает его ограниченным и замкнутым. Мы обречены оставаться одинокими в нём. Страх потерять ощущение себя выливается в невозможность приблизиться и слиться. Стена становится непреодолимой преградой, общение с другими происходит через бойницы, с оружием наготове.

Вот и получается, что необходимое вначале искусственное Я становится ненужной и вредной помехой для дальнейшего развития человека.

Будучи отделёнными, будучи враждебными к миру и людям, мы не можем расти, мы можем пытаться консервировать надежды на стабильность своего положения и стареть. Старение всегда антагонист роста, поскольку, если останавливается рост, неизбежно начинается деградация. Растить можно в любом возрасте – посредством взращивания понимания, осознанности, усиления присутствия в себе. В этом смысле даже смерть не является препятствием для роста. Молодые годы, кстати, не защищают от деградации – когда, например, у тридцатилетней женщины выявляется рак желудка – что это, как не распад и деградация физического тела?

Если же вы хотите увидеть картины умственной деградации, выйдите на улицу тёплым летним вечером. Смотрите по сторонам и наслаждайтесь.

Даже в старом теле осознанный человек будет иметь особый аромат и грацию.

Не верьте богословам, что Господь отделён от своего творения, от мира. Мистики говорят обратное – мир, в лице человечества, сам отгородился от Создателя. Попытка сохранить себя, своё маленькое пространство, привела к потере связи с пространством бесконечным.

Страх, как пишут китайцы, относится к энергии холода. Попробуем представить себе ведёрко, полное кубиков льда. Каждый кубик может чувствовать свою индивидуальность и особенность – то, к чему стремится эго. Однако если ведёрко немного нагреть, кубики исчезнут, превратившись в воду, в единую субстанцию. Пока они кубики, пока существует иллюзия отделённости, они не понимают единой, общей природы друг друга.

Страх приводит к тому, что в стене, защищающей ложь и незнание своей истинной природы, отсутствуют двери. Отгородившись однажды, человек не может найти выхода и должен приспособиться жить взаперти, утешая себя страхом перед окружающими и тем, что все так живут.

Психологи учат человека, как уменьшить толщину возведённых стен, чтобы хоть немного расширить внутреннее пространство. Психотерапевты помогают сделать из бойниц хоть какое-то подобие окон.

Мастер приходит с киркой и молотом. Походив вокруг да около и определив слабые места этой стены, он наносит удар. Стена трескается. Испуганный человек начинает заделывать трещину. Мастер бьёт в другом месте. В промежутках между ударами он утешает, успокаивает, подбадривает, объясняет и даёт способы, с помощью которых окружённый стеной отделённости человек мог бы попробовать сам изменить свою ситуацию. Если человек упорен в своём желании избавиться от иллюзий и исследовать свою природу, природу собственного бытия и сознания, рано или поздно стена рухнет, и ему откроется вся красота и гармония мира, безупречное единство разнообразных энергий, от которого он всегда был отделён страхом.

### Потребность В Близости

У людей существует множество потребностей, это факт, не требующий ни дополнительной аргументации, ни доказательств. Есть потребности, имеющие жизненно важное значение, без осуществления которых человек просто-напросто помрёт. Есть и другие, не связанные с жизненно важными функциями человеческого организма, но их насыщение позволяет людям почувствовать себя реализованными. Существует потребность в общении, например, или в творчестве; потребности такого рода – условно необходимые – занимают основное место в его жизни.

Потребность в близости объединяет в себе нужды духа и тела. Понятно, что в плане физической близости она поддерживается, в первую очередь, сексуальным влечением и необходимостью его удовлетворения. Кроме того, человек нуждается в тепле и комфорте, чувство которого

возникает у влюблённых, когда они находятся в объятиях друг друга. Физическая близость между матерью и ребёнком также даёт последнему ощущение тепла и защищённости, а значит, – комфорта. Это понятная, всем известная форма близости. Её, сознательно или нет, ищут многие люди, вступая в разные виды отношений и связей.

Есть ещё близость эмоциональная, такая близость чувств. Она происходит, когда люди вместе ненавидят кого-нибудь или любят. Это близость спортивных болельщиков, ценителей искусства и политически активных граждан. Она создаёт ощущение общности, взаимопонимания и того, что твои чувства разделяет масса людей, – сейчас общность такого рода постепенно перекачивается в блоги и форумы интернета.

Под духовной близостью обычно имеется в виду общая вера – в религиозные, политические и прочие идеи. Люди, объединённые общей верой, чувствуют себя частью общины, партии или прочих объединений, созданных для того, чтобы проводить в жизнь и всячески поддерживать разделяемые всеми их членами идеи, теории и постулаты. Тут тоже присутствует ощущение понимания и близости на интеллектуальном плане – близости единомышленников. Общая идея обладает удивительным свойством сплавлять людей – такое неоднократно наблюдалось в истории человечества.

Если не принимать во внимание физиологию, то причиной, из которой рождается потребность в близости, является иллюзия отделённости. Людям свойственно чувствовать себя оторванными от Целого, и, находясь в обычном своём состоянии, они могут воспринять единство всего в Существовании только как очередную светлую идею. Ощущение отделённости, оторванности от пуповины, связывающей человека с источником жизни, толкает их на поиски связей, которые вернули бы им чувство целостности и единения с чем-то большим. Вот и создаются объединения самого разного рода – от семьи и клубов по интересам до церквей, объединяющих миллионы прихожан. Страх одиночества и тоска, с ним связанная, есть следствие иллюзии отделённости и потребности в близости. Проблема, однако, в том, что всякая описанная мной выше близость весьма кратковременна и чаще всего иллюзорна.

Что есть близость, по сути? Слияние нескольких отдельных субъектов в одно целое. Ну, или сближение до степени потери ощущения отделённости. Секс тут, конечно, является наиболее наглядным примером. Слияние производится на физическом уровне и вроде бы оно должно решить все проблемы, но, как известно любому, кто занимался сексом, – это не так. Физическое соитие не подразумевает под собой автоматическое возникновение близости. Можно крепко сжимать тело партнёра в своих объятиях, но быть бесконечно далеко от него в своих мечтах. Но даже если это не так и партнёры любят друг друга со всей возможной страстью – их тела парадоксальным образом становятся препятствием для настоящей близости. «И можно быть рядом, но не ближе, чем кожа» – поёт Гребенщиков, и он прав, ведь даже в самых крепких объятиях тела любовников всё равно остаются отдельными и разделёнными

. Как только кому-то потребуется выйти в туалет, близость оказывается нарушенной. Она поверхностна, и только сексуальное притяжение наполняет её временной глубиной. Поэтому люди начинают искать близость иного рода – некую энергетическую совместимость, такое единство, которое они даже не могут толком сформулировать словами. Потребность в данном случае становится иррациональной, потому что сопровождается мечтой об идеальном партнёре или группе людей, общение с которыми позволит ощутить себя частью великого целого. Мечты так и остаются мечтами, потому что нет идеальных людей, а любые близкие отношения всегда приводят к противоречиям, ибо большинство людей несут в себе противоречивые желания. Поэтому периоды, в которые ощущается близость, всегда сопровождаются периодами отчуждения, причём это относится как к отношениям между двумя людьми, так и к отношениям в группе. Так происходит, в частности, и потому, что насыщение потребности в близости позволяет проявиться другим ненасыщенным потребностям, которые и начинают влиять на поведение человека.

Вопреки мнению о том, что потребности даны нам от рождения и потому существуют вечно и неизменно, это не так. Не жизненно важные потребности приходят и уходят вместе с изменением личности человека, исчезают, когда решаются внутренние проблемы, которые требовали компенсации. Потребности изменчивы и напрямую зависят от количества разного рода комплексов, которые имеются у человека. Поэтому потребность в близости, вызываемая к жизни иллюзией отделённости, исчезает без следа в случае, когда человек избавляется от этой иллюзии. Здесь следует понять одну вещь – пока человек живёт на уровне тела, эмоций и ума – он будет ощущать свою отделённость от мира, потому что мир – это огромный пазл, состоящий из неисчислимого множества объектов. И любой человек в нём всегда будет оставаться отдельным

от других объектов, потому что таковы условия игры и законы существования этого мира. Для поддержания существования мира требуется напряжение энергий и противостояние сил, которого не будет, если станет очевиден общий для всех источник их бытия. Поэтому-то большинство людей не могут выйти за пределы ощущения своей отдельности и отделённости, оттого потребность в близости, выражающаяся соответствующими желаниями и страхами, будет сопутствовать им всю жизнь. На уровне тела, эмоций и ума – отделённость это даже не иллюзия, а вполне обыденная реальность; и иллюзией она предстаёт лишь тогда, когда человеку открываются иные измерения его бытия. Другими словами, если развитие человека не выйдет за пределы трёх низших тел – то потребность в близости и человеческом тепле никуда не денется.

Понятное дело, что никто и не задумывается о том, чтобы от неё избавляться. Этот вопрос встаёт остро тогда, когда срочно нужно избавиться от какой-нибудь привязанности, вроде безответной любви или привычки к присутствию жены, которая вдруг ушла навсегда. Вне этих ситуаций все считают потребность в близости нормальным и естественным состоянием человека. Надо сказать, что люди вообще большинство своих потребностей считают нормальными, так уж они воспринимают себя и свою жизнь. Доходит до того, что многие очевидно безумные граждане считают себя и свои требования к окружающим абсолютно нормальными.

Человек, приходящий в духовный поиск, не может иметь такую невеликую цель, как избавление от потребности в близости. Он скорее и сам её ищет, но то близость совсем другого рода – поиск единения с Источником, поиск слияния с Бесконечным. И по мере роста, по мере развития высших тел, перед ним открывается всё величие Творения, в котором отделённость людей от мира и Бытия в целом есть всего лишь видимость. Его собственное существование становится другим, ему открывается восприятие новых пространств и уровней Бытия. Тогда и исчезает потребность в близости как таковой, потому что нет чувства отделённости. Но пока человек не достиг такого уровня развития, все попытки следовать идее единства всего живого будут ложными, потому что приведут его в замешательство и заставят подавлять эмоции и чувства. Бесполезно через ум пытаться ощутить то, что приносится духовным видением. Духовный рост приводит ко многим переменам. Изменение бытия человека не сводится только лишь к открытию новых возможностей. С ростом меняются и потребности, многие из которых, будучи следствиями иллюзий или неразвитости, отпадают сами собой. С утратой чувства отделённости отпадает и потребность в близости, а с утратой эго исчезает необходимость в его самоутверждении и разного рода компенсациях. Многого должно быть утрачено для того, чтобы многое могло быть приобретено, – таков закон Пути и тот, кто понял и принял его, становится благословенным.

Отчего люди тупеют

Все мы появляемся на свет с врожденной способностью к обучению. Какими бы разными не были наши склонности, способность обучаться является общей для всех и необходима нам для того, чтобы приспособиться к окружающему миру и выжить в нём.

Почему же так часто мы видим людей, не способных научиться элементарным вещам, не говоря уже об овладении понятиями, без которых невозможно постигнуть Учение?

Всё начинается в детстве. Пока ребёнок обучается спонтанно, двигаясь туда, куда его влечёт природное любопытство, проблем не возникает. Пока он делает то, что ему нравится, и исследует интересные, привлекательные для себя предметы, его восприятие продолжает оставаться острым, а память великолепна. Трудности возникают в тот момент, когда обучение становится обязательным

. Чаще всего это случается в школе, реже в детском саду и иногда дома, с родителями.

Ситуация развивается следующим образом: ребёнок хочет играть и развлекаться, а его заставляют читать букварь. Возникает конфликт между желанием и обязанностью. Из этого конфликта рождается сопротивление, как ответ на принуждение. Ребёнок не может открыто проявить неповиновение, поскольку оно подавляется всей системой воспитания. Те дети, у которых накоплено много страха, и, в силу этого, имеется ответственность, пытаются развивать волю, откладывая выполнение сиюминутно возникающих желаний и пытаясь послушно усвоить премудрости чтения.

Те из детей, кто не может заставить себя прилагать усилия к усвоению ненужных с их точки зрения знаний, находят другой выход из сложившейся ситуации. Испытывая острое нежелание заниматься, и не имея возможности избежать этого, они внутренне уходят от обучения. Есть два варианта подобного ухода: либо погружение в мечты, то есть компенсация нереализованного желания; либо, когда сопротивление и гнев слишком сильны, впадение в состояние подобное трансу, при котором дитя присутствует, хлопает глазами и даже иногда что-то говорит, но вместе с тем абсолютно не участвует в происходящем. По окончании занятия ребёнок имеет смутное представление, о чём шла речь и не понимает материала, который излагался учителем.

Постепенно такая реакция становится привычной, механической и может совершенно не осознаваться человеком. Приходя на учёбу, он просто тупо ждёт её окончания, чтобы потом заняться тем, что ему нравится. Фактически, в отношении изучаемого предмета он становится трудно обучаемым и тупым, оставаясь при этом вполне смысловым в тех видах деятельности, которые ему по-настоящему интересны.

Всё это было бы неважным, если бы заканчивалось вместе с окончанием школы.

К несчастью, привычка выдавать реакцию сопротивления на ситуации, в которых от человека требуется усилие, чтобы воспринять новое знание или научиться чему-нибудь, сохраняется и после взросления. Против своей воли человек впадает в состояние отупения, не понимая простейших вещей и тратя на их усвоение очень много времени. Так он становится жертвой своих детских реакций.

Привычка ждать конца неприятных и неинтересных занятий, мечтая, чем займёшься после них, очень часто переносится на работу, которой занимается человек. Не осознавая проявлений детской привычки внутренне уходить из неприятной ситуации, он не может понять, почему ему так трудно сосредоточиться на своём деле, почему хочется закончить работу как можно быстрее, пусть даже выполнив её небрежно или неправильно...

Другими словами, желание заниматься только тем, что тебе нравится, приводит к частому возникновению внутреннего сопротивления внешним обстоятельствам, порождающего гнев и неприятие, которые, в свою очередь, блокируют способность учиться. Большинство людей даже не пытаются изменить ситуацию, полагая, что таковы особенности их характера и ума, и что

каждый из нас имеет строго очерченный круг способностей, в рамках которого и надо развиваться и искать себя. Таким образом, мы принимаем свою ограниченность, считая её естественной; следуя желанию не напрягаться, мы готовы признать себя тупыми и махнуть рукой на потенциально существующее разнообразие своих возможностей.

Отрицая усилия, следуя желанию выполнять свои желания, мы теряем перспективы роста бытия. И нам невозможно понять, что богатство и прожитые годы не есть признак более зрелого уровня бытия, тем более что наши реакции остались такими же, какими были в детстве. Неоспоримым фактом является невозможность для многих людей наладить нормальные отношения со своими родителями: детские шаблоны сопротивления и гнева постоянно толкают их к разжиганию ссор или прекращению общения.

Тот, кто захочет что-то изменить в себе, зачастую становится жертвой стереотипных реакций: там, где требуется усилие, он отупляется, делаясь похожим на осла, который если уж упрётся, его не сдвинешь. Трудности, возникающие при работе над собой, имеют те же корни; сопротивление возникает из того же механического источника.

Бессознательные детские реакции ограничивают нас, не оставляя нам выбора, принимая их как неотъемлемую часть себя, мы соглашаемся с этим ограничением.

Если мы хотим перестать бодаться с людьми, которые чего-то требуют от нас, нам придётся научиться отслеживать моменты, в которых возникает привычное сопротивление. Как это сделать? Для начала признать наличие проблемы, постараться взглянуть на свои действия и их результаты со стороны и увидеть, насколько непродуктивен такой подход к делу.

Это поможет в дальнейшем останавливаться в момент появления тупого сопротивления.

Остановившись, следует сделать шаг назад, отступить со своих позиций. Поначалу может потребоваться время для того, чтобы остыть и окинуть возникшую ситуацию незамутнённым взором. В любом случае пауза необходима. Она требуется для того, чтобы мы могли оценить положение вещей более объективно, осознав корни своего нежелания идти на компромисс – имеют ли они механическую природу привычки или у них есть рациональная основа. В то же время у нас появляется возможность более внимательно и вдумчиво рассмотреть сделанное нам предложение и осознать, правильно ли мы его поняли.

Если мы видим, что наше нежелание что-либо делать это закамуфлированная детская реакция под названием «Я не хочу ничего!», то само это видение позволит нам перестать бычиться и упираться и у нас будет выбор, не обусловленный прежними шаблонами.

Держаться за привычки, считая их важной частью своей личности, – худший вид привязанности. Если позволять детским реакциям влиять на нашу взрослую жизнь, мы так и не освободимся от искусственно созданных ограничений, периодически становясь тупыми и считая это проявлением своей неповторимой индивидуальности.

## Изменения

Известно, что люди не меняются. Что двигало ими тысячу лет назад, то же движет и теперь – не считая, конечно, изменения декораций, в которых несколько изменились объекты вожделения и способы выражения страстей. Сами же вожделение и страсть в сути своей остались прежними. Люди не меняются, но человек переменчив. Он меняется постоянно – выпьет, к примеру, водки и сразу делается другим, не таким же. Или безо всякой водки впадёт в ярость из-за какой-нибудь жизненно важной срунды, и изменится до неузнаваемости. Или со страху натворит такого, что сам, придя в себя, не может понять, что за перевоплощение с ним случилось. Но всё это, конечно, поверхностные изменения, рябь на воде, не затрагивающая глубин, но из них поднимающаяся.

Почему так происходит? Ответ прост: как физическое тело способно к перемене положений и изменению физиологических состояний, так и тела ума и эмоций могут менять свои состояния. А поскольку они тесно связаны, то изменение одного из них всегда ведёт к изменениям остальных, что и выражается видимыми для окружающих переменами. Реакции остальных тел на изменения в любом из них следуют так же послушно, как нитка тянется за иголкой. При этом личность человека остаётся прежней.

Личность человека создаётся на уровне ума. Она растёт из знаний и мнений, которые человек собрал о себе из внешнего мира – от окружающих, и из накопленного в процессе жизнедеятельности положительного или отрицательного опыта. Делая, например, табуретку на уроке труда, ребёнок понимает, что он способен сделать её хорошо, что он может выполнять такую работу. Или он убеждается, что она не для него. Собираение знаний о себе извне – характерно для ума, поэтому представления личности о себе полны противоречий: я вроде бы умный, но часто веду себя как дурак... непонятно, какой же я... Приходится искать "истину", не брезгуя ничем, – от описаний качеств знаков Зодиака до ответов на психологические тесты, помогающие понять ваш тип личности.

Личность – не один только ум. На неё, безусловно, накладывают отпечаток особенности всех тел – физическая сила или слабость, реактивность нервной системы, эмоциональный темперамент, способности ума к анализу и формулированию... Тем не менее – именно посредством ума личность оформляется, обретает цели и смыслы, необходимые человеческой жизни. Идеи, наполняющие ум, делают человека нацистом, демократом или верующим; причём сам человек просто не в состоянии увидеть базисные положения, на которых строится вся деятельность его ума. Пример: базисная идея гласит, что мир должен быть правильным и хорошим (все базисные идеи имеют расплывчатые контуры). На основе этой идеи, помимо прочих, возникает желание справедливости. А уже на это желание ложится более конкретная идея, объясняющая, почему справедливости нет и как можно её добиться, что и превращает человека в нациста или демократа.

Содержимое ума – идеи, но они неочевидны человеку, обусловленному ими, поскольку заслоняются желаниями. Которые сформулированы на базе имеющихся идей. Только идеи придают уму форму, они есть средство его позитивного проявления и существования. Нет идей – и ум как бы не существует. Он также бесполезен, как компьютер без операционной системы. Пока сознание отождествлено с умом, изменение состояния ума невозможно, в лучшем случае человек меняет шило на мыло; скажем, идею атеизма на идею спасения через Иисуса Христа.

Любая идея подобна лунному свету. Луна отражает свет Солнца, и он приходит к нам в искажённом виде. Даже те идеи, которые не являются ложными в своей сути, отражают некие части Истины с большой долей искажения...

Базисные идеи, с вытекающими из них желаниями, информация о себе, тщательно собираемая от близких и далёких, а также опыт, получаемый в процессе жизни, формируют то, что называется ложным Я или эго. Такое положение остаётся неизменным до тех пор, пока человек не начнёт работу по осознанию



себя.

Даже если вы начинаете осознавать себя с самого простого – с физического тела – рано или поздно вам придётся посмотреть на собственное эго. Вот первый шаг к существенным изменениям бытия. Далее – от напряжений тела к подавленным эмоциям, от эмоций – к желаниям, а от желаний к идеям... И – волшебный момент – вы понимаете, что весь ваш внутренний мир, который наполнялся годами, есть ложь. Что вы лжёте себе, не говоря уже об окружающих вас людях. Что вы честны с собой только в отдельных, разрешённых, случаях; в остальных желание выглядеть положительно заставляет вас врать.

Слепой идёт наощупь. Тот, кто видит, может выбирать путь. Начиная видеть себя, вы можете избавиться от обусловленности, влияющей на все ваши действия. Вы можете прозреть. Видение своего эго, своей лжи, очень неприятно. Одно это видение может изменить вас навсегда. Видеть себя проводником лжи очень болезненно.

Каждый человек может стать проводником Истины. Изменения, ведущие к этому, бывают пугающими; они выходят за рамки обывательских представлений о духовности. Более того – они противостоят им. Глядя внутрь, человек видит мотивы собственных действий, причины возникновения отрицательных эмоций, увидев их один раз, он больше не сможет поддерживать шаблоны и иллюзии, которыми жил раньше. Он изменится, хотя сам процесс окажется довольно болезненным. Понимать свою ложь, глупость, страх и слабость – неприятно. Осознавать себя идиотом – ещё хуже. Но без этого осознания вам не измениться. Без видения своих заморочек – подавленных желаний и эмоций, а также шаблонов поведения, диктуемых воспитанием и страхом, вам не стать свободными. Без Бога – нельзя стать целостным.

Вот он Путь: сознание, осознающее себя, разотождествившееся с эмоциями и умом, становится центром человеческого бытия. Тогда поиск Истины приобретает качество, неведомое ранее – вся индивидуальность трёх низших тел, объединённая с силой сознания и его же видением, становится тем, чего почти не бывает – реализацией истинного

Я. Сознание, связанное с телом, эмоциями и умом конкретного человека, создаёт нечто, выходящее за пределы ума. Оно связано с Богом в любую секунду времени, то есть здесь и сейчас... Это переживание – высшее цветение, и та самая гармония, которую люди ищут где угодно, но не там, где надо.

Бог невидим. Нет способа посмотреть Ему в глаза, потому что Его глаза – твои. Или глаза того, кто рядом с тобой. Невозможно ни ухватить Его, ни заставить следовать твоим желаниям. Он почти что сон. Чем более ты обращён наружу, тем более Бог похож на выдумку. Если же твои глаза повернуты внутрь, то Истина Его существования сама собой открывается тебе. Бог у тебя внутри, связь с Ним – непрерывна. При этом – ты не Бог. Не забывай главного, и твой путь будет лёгким.

## Самоотрицание Эго

Об эго сейчас не слышал только глухой. В западный язык понятие эго пришло из психологии, а потом переключалось в тексты, посвящённые вопросам духовности. Под эго в них понимается искусственно создаваемый умом центр, вокруг которого строится личность человека и группируются его желания. Эго создаётся вынужденно, для общения и взаимодействия с окружающими; фактически, оно является инструментом, позволяющим человеку выживать в социуме. Первичное формирование эго завершается в возрасте трёх лет – этот процесс может ускоряться или замедляться в зависимости от того, как быстро ребёнок попадает в круг общения со сверстниками. Общение с родителями закладывает основы, на котором в последующем эго растёт и процветает, ведь именно от родителей дитя усваивает самые первые правила общения, а также основы обусловленности в вопросах послушания и правильного поведения. В раннем возрасте эго по отношению к родителям почти не проявляется, зато присутствует, пусть и неразвита, индивидуальность ребёнка. Родители равны богам, и с ними не нужны специальные способы общения, только послушание и любовь. Когда же ребёнок начинает общаться с подобными себе, то ему нужны способы самоидентификации, которые выражаются в отделении себя от окружающих. Чаще всего это определение своего пространства, выражаемого фразой «это моё!», и декларация наличия собственной воли, подаваемой в виде отрицания: «я не буду!». Для ребёнка это способ утвердить себя, своё независимое существование. Эта же форма самоутверждения широко распространена среди взрослых людей, когда, например, круче всех тот, кто имеет больший доход и имущество (это моё), или тот, кому принадлежит власть над другими, – чтобы его «я не буду» дополнялось так: «а вы будете делать, что я скажу».

Эго создаётся для общения с другими людьми и существует для них же. Для того чтобы общаться с самим собой, оно не нужно, но отождествление с ним превращает внутреннюю жизнь человека в некий театр, где он постоянно произносит монологи и диалоги, сопровождая их как бы оценками со стороны. Эго привязано к оценкам окружающих, если не всех людей вообще, то людей того круга, в котором человек вращается, и на которых эго специально ориентировано. И для получения положительной оценки человеку приходится следовать правилам общения, которые приняты в данной ячейке социума. Кроме того, есть ещё общество в целом, имеющее мораль и правила общежития, которых хочешь не хочешь, а придерживаться надо. Вот первый из источников напряжения, который прямо связан с эго.

Помимо правил существуют социальные роли. Количество их у одного человека варьируется от трёх до шести-семи, редко больше. Они соответствуют тому, что в некоторых системах называется субличностями. Это роли сына-дочери, отца-матери, начальника-подчинённого, хорошего друга и, наконец, самого себя. А теперь представьте себе, что только благодаря отождествлению мы считаем себя одинаковыми в общении с разными людьми. То есть мы понимаем, что разговариваем с приятелем иначе, чем с мамой, но при этом умудряемся оставаться в полной уверенности, что кроме этого ничего не меняется. Однако если последить за процессом смены субличностей, то быстро выяснится, что каждая из них имеет свои привычные настроения, стереотипные эмоциональные реакции и собственный набор желаний. То есть каждая роль – это как будто бы роль в пьесе, и каждая имеет своё содержание и характер.

Кажется, что поддержание роли происходит естественным образом, но это не так. Вспомните, как трудно даётся вам общение с кем-нибудь из тех, для кого ваша роль должна быть безупречной – например, с той же мамой. Каждый человек время от времени устаёт от смены масок и от необходимости носить их. Вот почему нас порой так утомляют даже близкие люди – в том числе и потому, что в их присутствии роль продолжает поддерживаться автоматически. И это второй источник напряжения, напрямую вызываемый существованием эго.

Я уже писал раньше, что в основе эго лежит самоотрицание, и получал по этому поводу вопросы от вдумчивых читателей, которые никак не могли взять в толк, в чём его суть. Всё очень просто – принимая необходимость играть на публику, мы отрицаем себя, своё естество. Принимая правила общения, регламентирующие, что позволено, а что нет, мы начинаем подавлять свои эмоции и желания. Воспитание, направленное на приспособление к нуждам общества, развивает личность и подавляет индивидуальность. При этом во многих обществах культивируется индивидуализм, который есть не что иное, как гипертрофированное выражение принципов «это моё» и «я не буду».

Эго предназначено для общения, для коммуникации, поэтому всегда обращено вовне – оно готово общаться даже с насекомыми, если больше общаться не с кем, демонстрируя им собственную значимость. Поэтому эго и является препятствием для вхождения внутрь, для обнаружения человеком своей истинной природы. Оно всегда течёт наружу, всегда готово болтать, и соответственно, наружу уходит огромная доля доступной нам энергии. Сохранить отождествление с эго и, одновременно, продвинуться на пути самопознания невозможно. В связи с этим во многих духовных течениях эго противопоставляется душе и духу, хотя это, конечно, преувеличение. Здесь мы, скорее, имеем дело с одной из вспомогательных функций человеческого ума, которая начинает занимать главенствующее положение.

Есть ещё один аспект в том, что касается эго. Какой бы увлекательной ни была игра и сколь бы превосходно ни исполнялись роли, одна часть ума всегда знает о том, что всё это ложь. А напряжение, которое уходит на её поддержание, рано или поздно начинает изматывать человека. Поэтому пожилые люди становятся равнодушными к почестям и славе – они уже не могут больше продолжать игру, у них нет на неё сил. Когда в осознании себя доходишь до дна структуры эго, то неожиданно попадаешь в слой отвращения. Оно не осознаётся как отвращение к чему-то конкретно, оно безадресно. Это подавленная энергия того самого чувства, которое периодически испытывает каждый человек, живущий во лжи. Как правило, отвращение эго к самому себе тоже проецируется вовне – на окружающих, на обличение их в неискренности. Это способ компенсации, и тот, кого сильнее всего тошнит от людей, пытается таким образом избавиться от собственной тошноты, вызванной ощущением отвратительности своего эго.

Напряжение, связанное с необходимостью поддержания образа себя, и вышеописанное ощущение отвращения препятствуют тому, чтобы человек мог почувствовать себя счастливым. А чтобы избавиться от чувства неприятия себя, ему приходится компенсироваться всеми возможными способами, в диапазоне от пьянства и максимально возможного обогащения, до обращения к мистике и духовному поиску.

Очевидно, что сама структура эго несёт в себе изъян, который толкает одних на самоубийство, других к познанию истины о себе. Но это, конечно, крайности. Большинство ограничивается беспокойством и стремлением держаться от остальных людей подальше, например, удалиться к природе или построить вокруг себя и своего дома такие заборы, за которыми, возможно, удастся расслабиться хоть на пару минут.

## Духовное Эго

Понятие духовного эго возникло вскоре после определения эго обычного, общечеловеческого. Выделять его в отдельное понятие, казалось бы, необязательно, так ведь можно прийти к тому, что у врачей, скажем, будет врачебное эго, а у плотников – плотническое. Но при ближайшем рассмотрении эго врача и плотника в сути своей остаются прежними, неся на себе отпечаток профессии; в силу большего или меньшего их отождествления с профессиональной ролью будет изменяться смысл формулы «это моё». То есть их эго приобретает ещё одну роль, которая является сугубо профессиональной; если человек придаёт своей работе большую внутреннюю важность, то профессиональная субличность становится сильнее всех остальных, ну и только. Люди, вступающие на духовный путь, претендуют на стремление к трансформации, и чаще всего следование какой-нибудь религии или учению требует серьёзного изменения всего образа жизни. Поэтому при долгом упорном следовании и сильной вере в истинность пути человек трансформирует в первую очередь собственное «недуховное» эго, превращая его в «духовное». Поскольку процесс этот происходит бессознательно, то сам ищущий этого не замечает, и даже наоборот, приветствует происходящие перемены, считая их крайне важными и полезными.

Как я уже писал – эго создаётся как инструмент коммуникации, как средство, помогающее жить в обществе себе подобных. Духовное эго в этом смысле остаётся в рамках той же задачи, но меняется объект общения – теперь им становится Бог, а также его ангелы и святые. Или – эго формируется требованиями церкви и общины, но под их действием оно редко доходит до вызревания в настоящее духовное, потому что для общения с такими же, как ты, хватит и обычного эго. Поэтому духовное эго является плодом усилий в установлении контакта и последующем общении с высшими существами. Есть разные формы подобного общения, начиная со старой доброй молитвы и заканчивая модным ныне ченнелингом. При этом никуда не деваются и прежние установки – «это моё» выражается в истинности моего пути и моей религии, а «я не буду» переносится на обывателей с презрением их образа жизни и на последователей других религий с неприятием их веры.

Если обычное эго питает себя сравнением с ординарными людьми, то духовное проводит сравнения с житиями святых и деяниями просветлённых, потому что простые люди для него слишком мелки. Однако и перед ними эго играет роль, выбирая в зависимости от своих предпочтений поведение «святости» или выражение презрения к принятым в обществе нормам поведения. При этом своя отдельная роль исполняется и для Бога, пусть даже она будет явлена только во время молитвы или духовных практик. Особо набожные стараются оставаться в ней дольше, свято веря в то, что Господь внимательно следит за каждым их шагом. Главное отличие между обычным и духовным эго заключается в том, что человек, выбирающий духовность, как бы выходит из круга обычных отношений, находя отношения иного уровня и порядка. Как следствие этого меняется его отношение к людям, которое может варьировать в промежутке от откровенного презрения до снисходительности и проецирования на них своей «божественной любви». Чувство некой избранности всегда сопутствует духовному эго. В то же время всегда остаётся место и для самоотрицания, которое выражается в раскаянии, осуждении своей греховности и ощущении собственного несовершенства. Эго не любит подчиняться, но любит поучать. Здесь – как и во многих других случаях – возникает ситуация, когда проявления эго нелегко отличить от следования Воле. Один из законов внутреннего роста гласит, что пока ты не передашь кому-нибудь добытое знание, не сможешь двигаться дальше. Это несколько упрощённая формулировка, но в ней, безусловно, есть немалая доля истины. Потребность отдавать обретенное знание рано или поздно, в той или иной форме, приходит к каждому, кто движется по Пути. Нередко именно эго с его жадной признания становится главным двигателем этого процесса. И совсем нехорошо, если вся так называемая передача учения есть не что иное, как повод для того, чтобы учитель напитал своё

эго. К сожалению, мотивация насыщения духовного эго является далеко не последней у нынешних мастеров. Ну, и поскольку эго любит власть, то многие так называемые мастера обожают помыкать своими последователями, чем дискредитируют саму идею обучения духовному пути.

Общение с духами, умершими людьми, ангелами и инопланетянами тоже питает эго, делая его обладателя необыкновенным. И духовное, и недуховное эго привлекает всё, что выделяет его носителя из серой массы. Есть масса ловушек, в которые легко угодить, – ощущение тонких энергий, знание будущего, определение болезней по ауре и многое другое. Всем этим занимаются экстрасенсы, которых не обвинишь в избытке духовности, поскольку все они привязаны к собственным способностям. Когда в подобную ситуацию попадает искатель и начинает рассуждать о том, у кого какая энергия и прочее, а также о картинах, предстающих перед его третьим глазом, то надо понимать, что чаще всего это аттракцион эго. Не будем забывать, что одно из излюбленных занятий эго – судить других и сравнивать себя с ними. Поэтому рассуждая о тяжести энергетики кого-либо из присутствующих, задумайтесь, насколько вы сами легки.

И духовному, и недуховному эго нравится ощущение избранности и особенности. Поэтому многим духовным людям нравится демонстрировать свою принадлежность к жизни, отличной от того, чем живут обыватели, своим внешним видом. Амулеты, талисманы и разного рода знаки плюс одежда, принадлежащая иным культурам, показывают, что их обладатель не такой, как все. В этом главная особенность эго вообще – оно всегда самоутверждается через кого-то

. И здесь есть два аспекта: первый – для самоутверждения нужны зрители, нужен кто-то, кто увидит усилия человека и даст им оценку. Во втором случае для самоутверждения притягиваются авторитеты – Иисус Христос, Гурджиев или на худой конец – какой-нибудь Геннадий Малахов. Они, как вы понимаете, тоже стоят на плечах других авторитетов, одни из которых совершенно понятны и очевидны, как, скажем, фигура Бога Отца, а другие размыты, как некая особо глубокая мудрость народной медицины. Ум, создающий и поддерживающий эго, нуждается в авторитетных источниках для обоснования выдаваемого мнения. А чаще всего просто заимствует чужое мнение, тем легче, чем оно авторитетнее. Поэтому человек с развитым духовным эго всегда побеждает в споре с недуховным человеком, применяя цитаты из священных текстов. Или ссылаясь на собственные прозрения.

Если принять всё вышеизложенное на веру, то может показаться, что отличить духовное эго от истинной духовности практически невозможно. И чем неувереннее в себе искатель, тем быстрее он подпадает под обаяние человека с развитым духовным эго. Проверенное не тобой и понятное на уровне ума знание, возвышенные речи – всё то, что эго выставляет на обозрение окружающим. Опыт, полученный человеком на духовном пути, тоже довольно часто становится пищей для эго. В общем, всё непросто. И чтобы понять, кто есть кто, существует только одно средство.

Рыбак рыбака видит издалека, это известно. Эгоистичный человек всегда распознает подобного себе. Однако ум слеп, и если вдруг эгоист встретит человека без эго, то просто не сможет в это поверить и спроецирует на него своё «видение», обнаружив у того множество эгоистических мотивов. Так было, так есть и так будет.

Поскольку в основе духовного эго тоже лежит ложь, то обнаружить её возможно. Любой способен увидеть ту роль, которую сознательно или бессознательно для себя выбрал, – будь то роль просветлённого или продвинутого, способного или избранного. Для этого нужно просто разотождествиться с ними, осознав и увидев своё истинное состояние. А пронаблюдав духовное эго в себе, легко определить того, кто выбрал такую же роль и старательно исполняет её для заинтересованных или равнодушных зрителей.

Осознание Божественного Присутствия не требует общения. Переживание связи с Источником не нуждается в словах. Когда такое происходит, потребность в эго как инструменте общения пропадает. Эго появляется как плоть от плоти этого мира и его законов – где безмолвное общение практически невозможно, а любая связь требует документально оформленного

подтверждения. Духовное эго пытается перенести эти правила в мир духа, и такое действие заранее обречено на провал.

Если есть роль, то должен быть тот, кто её исполняет. Найти этого актёра, а в данном случае самого себя, – единственное решение проблемы эго и страданий, им вызываемых. Если же делать этого по каким-то причинам не хочется, то нужно продолжать заговаривать себя и окружающих, используя духовные тексты как формулы для самовнушения и укрепляя веру в свою духовность выполнением молитв и медитаций. Но вера и игра не отменяют реальности. Поэтому, оставаясь наедине с собой, даже тот, чьё эго почти непробиваемо, чувствует эту свою реальность, в которой все его вроде бы достижения подобны воздушным замкам, выстроенным в пустоте безвоздушного пространства.

### 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. Превозмогая 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 бессознательной 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 Сатя 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 разотождествлении 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 необходимая 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.

### Об экономии энергии

Любое действие требует затрат энергии. Физическая активность, эмоциональные реакции или глубокие раздумья расходуют имеющуюся у нас энергию и, когда её не хватает, мы не можем продолжать действие, нам нужен отдых. Когда у нас мало энергии, наша работа перестаёт быть эффективной, а эмоции и мысли начинают скользить по узкому кругу шаблонных реакций, крайне механистических. В этом положении не может быть и речи ни о каком развитии, тем более духовном.

Когда у нас много энергии, она сама толкает нас туда, где мы можем её потратить, потому что энергия должна двигаться. Каждый из нас тратит излишки энергии своим излюбленным способом – кто-то занимается спортом, кто-то сексом; один готов болтать без устали, другой способен всю ночь гулять в клубе. Как правило, мы всегда стараемся избавиться от переполняющей нас энергии, делая это практически бессознательно. При этом все действия, доставляющие нам удовольствие и наслаждение, напрямую связаны с затратами энергии. Для того, кто твёрдо решил изменить своё бытие, вопрос «а есть ли у меня силы для этого?» становится жизненно важным. Действительно, тренировка внимания, развитие осознанности и активизация высших центров требуют от человека огромных запасов энергии. Во многих известных нам религиях экономия энергии достигается посредством внешних ограничений и запретов. Большинство заповедей, имеющих негативный характер (не убий, не укради, не возжелай жены ближнего своего) помимо установления кодекса поведения несут в себе охранение последователей от психоэмоциональных затрат, связанных с гневом, алчностью, похотью и следующим за ними страхом. Во многих религиях на верующих возлагаются различные обеты и воздержания в виде ограничений в выборе пищи, образе жизни и поведении. Основная часть запретов способствует выработке воли у верующих, а самоограничение позволяет им сохранить энергию, которая могла быть потрачена на потакание своим прихотям; теперь же она может быть использована в молитве или медитации.

Экономия за счет внешних ограничений несёт в себе определённый эффект, но в обычной жизни его, как правило, недостаточно. Хорошо быть отшельником, которому не приходится тратить свои силы на общение с людьми и на то, чтобы вписываться в социум. Но для большинства из нас этот путь невозможен. Поэтому следует искать возможности для высвобождения запасов энергии в собственном бытии. Наша бессознательность в том, что касается себя, делает нас крайне расточительными. Поддавшись отрицательной эмоции, мы теряем энергию; не осознавая напряжений в своём теле, мы не замечаем постоянных утечек, связанных с ними; воображая себя счастливыми богачами, мы растрачиваем даже те небольшие



запасы энергии, что у нас есть. Другими словами, наша жизнь, подчинённая бессознательным реакциям, постоянно истощает нас. Будучи истощёнными, мы не можем расти, у нас нет для этого сил и нет даже мысли о том, что можно изменить условия своего существования. Когда мы лишены энергии, которой могли бы распорядиться по своему усмотрению, – мы рабы своей механистичности на уровне ума и эмоций; эти механические психоэмоциональные реакции опустошают нас, и мы становимся ни на что не годными.

Поэтому тот, кто хочет изменить себя, должен начать с избавления от внутренних утечек.

Единственный способ сделать это – начать непрерывное и как можно более полное осознание состояний своего физического тела, а также эмоциональных и ментальных реакций. Только через усилия в осознании ему откроются источники многих проблем в этих сферах, и появится возможность избавиться от них. Освободившись от напряжений в теле, эмоциях и уме, он сможет направлять сэкономленную энергию на углубление своей осознанности, что, в дальнейшем, будет увеличивать возможность избавления от бессознательности.

Мудрые утверждают, что все наши проблемы находятся внутри нас, а не снаружи. Мы сами создаём истощающие нас напряжения, и сами же можем освободиться от них. Для этого нам не нужны ни транквилизаторы, ни алкоголь, ни наркотики. Нам требуется некоторая доля решимости, чтобы обнаружить корни своих проблем, и упорство, чтобы разрешить их.

Никто кроме нас, включая самого Господа Бога, не сможет этого сделать, ведь наше сознание в нашем внутреннем мире имеет силу, равную силе Господа в мире внешнем. Поняв это, любой человек может приложить усилия к тому, чтобы тратить свою энергию не на гнев, страх и печаль, а на внутренний рост, через который становятся возможными любовь и сострадание ко всему сущему.