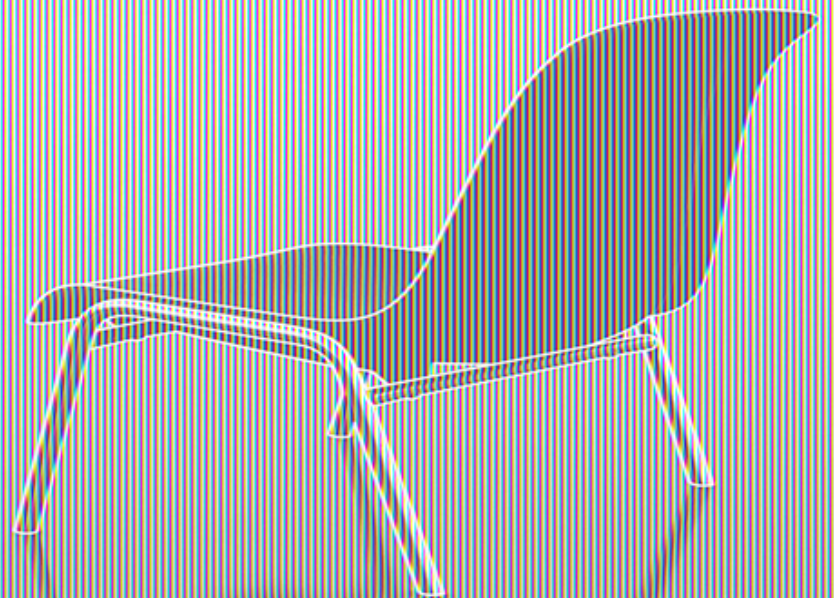


Майкл Сингер

О С В О Б О Ж Д Е Н

Как очиститься от негативных паттернов
и отпустить прошлое



New York Times
BESTSELLER

Майкл Сингер

О С В О Б О Ж Д Е Н И Е

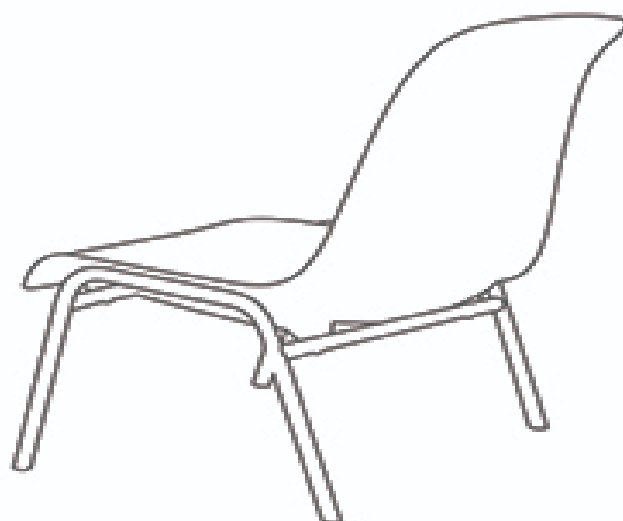
Как очиститься от негативных паттернов
и отпустить прошлое



New York Times
BESTSELLER

Майкл Сингер

ОСВОБОЖДЕНИЕ



**Как очиститься от негативных паттернов
и отпустить прошлое**



ИНФОРМАЦИЯ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Перевод с английского выполнил *П. А. Самсонов* по изданию:
LIVING UNTETHERED: Beyond the Human Predicament / Michael A.
Singer. — New Harbinger Publications, Inc., Sounds True.

Опубликовано по соглашению с New Harbinger Publications,
Inc. (США) при участии Агентства Александра Корженевского
(Россия).

Цель данного издания — предоставить точную и авторитетную
информацию по рассматриваемой тематике. При этом
подразумевается, что издатель не занимается оказанием
психологических, финансовых, юридических или иных
профессиональных услуг. Если вам требуется квалифицированная
помощь или консультация, следует обратиться к услугам
компетентного специалиста.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой
ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Сингер, М.

Освобождение : как очиститься от негативных паттернов и отпустить
прошлое / М. Сингер ; пер. с англ. П. А. Самсонова. — Минск :
Попурри, 2023.

ISBN 978-985-15-5534-1

Всем, кто хочет понять, почему у него не ладятся отношения с
окружающим миром и людьми, а жизнь приносит столько тревог и
волнений, Майкл Сингер предлагает практику избавления от самскар
— внутренних блокировок, преграждающих путь энергии, которая
дарует силы, радость, энтузиазм и любовь ко всему сущему. Книга

поможет вам узнать, кто вы есть на самом деле, и вернуться в свой центр — место пребывания вашего «я».

Автор подробно объясняет, почему мир надо принимать таким, какой он есть, без всяких оценок и суждений, и учит с благодарным трепетом относиться к каждому мгновению, отведенному нам на этой Земле.

© 2022 by Michael A. Singer

© Перевод, оформление, издание. ООО «Попурри», 2023

Мастерам

ЧАСТЬ I

Сознание

ГЛАВА 1

Осознание себя

Провести короткий промежуток времени на планете, кружащейся в необозримом космическом пространстве, — таков в самом широком смысле удел человека. Земля существует уже 4,5 миллиарда лет, но срок пребывания на ней каждого из нас ограничен в среднем восьмьюдесятью годами — плюс-минус несколько лет. Мы родились на этой планете и покинем ее, когда умрем. Такова непреложная правда жизни. Однако то, как именно мы проведем отведенные нам годы, далеко не так непреложно. Вне всяких сомнений, жизнь может быть очень интересным опытом и на каждом шагу приносить радость, страсть и вдохновение. Каждый день может представлять собой прекрасное приключение. К сожалению, жизнь редко протекает так, как мы хотим, а наши попытки сопротивляться ситуации становятся довольно болезненным опытом. Сопротивление создает постоянное напряжение и состояние тревоги, что начинает тяготить нас.

Чтобы этого не происходило и мы могли сполна наслаждаться своим существованием, мудрецы на протяжении веков учат нас принимать действительность такой, какая она есть. Только тогда мы можем спокойно плыть по течению жизни и создавать вокруг себя лучший мир. Вся наука основывается на постижении действительности, на изучении ее законов. В дальнейшем, работая согласно этим законам, мы сможем улучшать нашу жизнь. Полное принятие реальности — отправная точка всех дальнейших усилий ученых. Чтобы летать по воздуху, мы должны принять закон всемирного тяготения, а не пытаться отрицать его существование. То же самое верно и в отношении духовного мира. Смирение, принятие и непротивление формируют основу глубоко духовной жизни. Но эта концепция может быть трудна для понимания. Данная

книга поможет нам разобраться в важности и абсолютной разумности принятия действительности и тех великих даров, которые оно обещает: внутренней свободы, душевного покоя и просветления. Принятие действительности лучше всего понимать как непротивление ей. Как ни старайся, нельзя сделать так, чтобы уже произошедшее событие не произошло. Выбор, который у вас есть, состоит лишь в том, чтобы принять данное событие или пытаться сопротивляться ему. Во время нашего совместного путешествия мы проанализируем, как и почему вы делаете тот или иной выбор. Но сначала вам нужно понять, кто внутри вас имеет право и возможность принимать решения.

Там определенно кто-то есть, и вы интуитивно это чувствуете. Кто же это? Что же это? Это самосознание — важнейшая тема для обсуждения. Если мы собираемся глубоко погрузиться в духовную сущность принятия, то должны начать с понимания того, кто внутри нас принимает действительность или сопротивляется ей.

Существует множество подходов, позволяющих приблизиться к природе своего «я», своей самости. Давайте не будем спешить и начнем с чего-нибудь очень простого. Представьте, что кто-то подходит к вам и спрашивает: «Привет. Вы существуете?» Как бы вы отреагировали? Ведь не можете же вы сказать, что вас нет. Это было бы совершенно бессмысленно. Если вас нет, то кто за вас отвечает? Вы определенно существуете, но что это значит?

Представьте, что вам одну за другой показывают три разные фотографии, а затем спрашивают: «Фотографии были разные, но их рассматривал один и тот же человек?» Вы отвечаете: «Конечно, один и тот же человек — я». Прекрасно, это поможет нам сосредоточиться. Теперь становится ясно, что вы не то, на что смотрите; вы — тот, кто смотрит. Фотографии менялись, но тот, кто на них смотрел, — вы — оставался прежним.

Из примера с фотографиями нетрудно понять, что вы не являетесь тем, на что смотрите, но есть вещи, с которыми мы отождествляем

себя в гораздо большей степени. Например, наше тело. Мы отождествляем себя со своим телом настолько, что вполне можем сказать: «Я — сорокачетырёхлетняя женщина ростом 170 сантиметров». Но это действительно вы: сорокачетырёхлетняя женщина ростом 170 сантиметров? Или ваше тело — это лишь то, в чем вы находитесь и что осознаете? Чтобы лучше разобраться в данном вопросе, давайте начнем с вашей руки. Если бы вас спросили, видите ли вы свою руку, вы бы ответили: «Да, вижу». Но что, если ее отрезали? Забудьте о боли; просто на мгновение представьте, что руки нет. Но вы-то все еще есть! Разве не вы замечаете, что вашей руки больше нет? Это как меняющиеся фотографии: когда рука была, вы ее видели. Когда она исчезла, вы увидели, что ее больше нет. Вы — тот, кто «видит», — не изменились; изменилось то, на что вы смотрели. Таким образом, ваше тело является просто еще одним предметом, который вы видите. Остается вопрос: кто же внутри вас все это видит?

Заметьте, что рукой в этом примере мы можем не ограничиться. Хирургия стала настолько продвинутой, что с помощью аппарата искусственного кровообращения и других медицинских устройств можно продолжать жить, лишившись значительной части своего тела, — но наше сознание при этом останется прежним и будет продолжать изнутри наблюдать за происходящими снаружи изменениями. Как же так может быть, что ваше тело подверглось сильным изменениям, а внутри вы остались прежним?

К счастью, для того, чтобы вы могли понять, что вы не тождественны своему телу, в такие крайности нам бросаться не нужно. Существует гораздо более простой, интуитивно доступный способ прийти к этому пониманию. Наверняка вы замечали, что с возрастом ваше тело меняется и, когда вам пятьдесят, оно не такое, каким было в три года или в десять лет. И, конечно, оно не будет таким, как сейчас, когда вам стукнет восемьдесят или девяносто. Но разве не тот же самый человек внутри вас смотрит на свое меняющееся с годами тело? Глядя в зеркало в десять лет, вы видели в нем то же самое, что и сейчас? Нет, но вы-то — тот, кто смотрит, —

разве не тот же самый человек? Получается, вы были внутри и тогда, и сейчас — все это время, не так ли? Это и есть суть того, что мы обсуждаем. Кто вы? Кто там, внутри, смотрит наружу вашими глазами и видит то, что видите вы? Когда вам показывали те три фотографии, вы не были этими фотографиями — вы были тем, кто на них смотрел. И точно так же, глядя в зеркало, вы не являетесь тем, кого видите. Вы — тот, кто видит.

Вот так, постепенно, на подобных примерах мы раскрываем природу своей самости. Вы относитесь к тому, что видите, как субъект к объекту. Вы — субъект, а то, на что вы смотрите, — объекты. Существует множество различных объектов, воспринимаемых вами посредством органов чувств, но есть только один воспринимающий их субъект — вы, ваша *самость*.

ГЛАВА 2

Сознательный наблюдатель

Начав осознавать свою самость, вы можете заметить, что ваше сознание постоянно отвлекается на все, что происходит вокруг. Лает соседская собака, кто-то входит в комнату, вы чувствуете аромат кофе — и ваше внимание переключается на эти вещи. На протяжении дня вы то и дело отвлекаетесь на внешний мир и очень мало времени и внимания уделяете себе — субъекту, сознательно воспринимающему внешний мир. Давайте же присмотримся к реальным взаимоотношениям между наблюдателем и теми объектами, которые привлекают его внимание.

Если говорить с научной точки зрения, вы даже не смотрите на эти внешние объекты. Вот прямо сейчас на самом деле вы смотрите совсем не на то, что видите. В действительности вы смотрите на лучи света, отражающиеся от молекул, из которых состоят внешние объекты. Эти отраженные лучи попадают на фоторецепторы ваших глаз и передаются через нервную систему в форме сигналов, которые затем визуализируются в вашем сознании как зрительные образы внешних объектов. То есть на самом деле вы видите все эти объекты внутренним взором, а не внешним.

Так мы постепенно, словно очищая лук, снимаем с вас слой за слоем, чтобы увидеть, кто вы есть на самом деле. Мир не такой, каким кажется. Это подтверждает даже наука. Вы как будто сидите где-то внутри и смотрите на мысленный экран, на котором отображаются образы окружающего мира. Очевидно, что вы не являетесь объектом, на который смотрите; да вы вообще не смотрите ни на какой реальный объект. И если посмотреть на ситуацию с другой стороны, возникает вопрос: «Кто такой я, рассматривающий мысленные образы открывающегося передо мной мира?»

Жил в Индии великий мудрец, просветленный мастер по имени Рамана Махарши. Весь его духовный путь состоял в том, чтобы каждое мгновение настойчиво спрашивать себя: «Кто видит, когда я вижу? Кто слышит, когда я слышу? Кто чувствует, когда я чувствую?» *Самореализация*, термин для обозначения просветления, которым пользовался мастер йоги Парамаханса Йогананда, означает, что вы достигли полного понимания того, кто вы есть. Весь смысл духовного путешествия к месту пребывания своего «я», самости, заключается не в том, чтобы найти себя, а в том, чтобы понять, что вы и есть ваша самость. Если кто-то спрашивает, есть ли у него душа, то даже согласно иудеохристианской традиции правильный ответ будет таким: «Душу нельзя *иметь*, потому что вы сами и *есть* душа». Таким образом, вопрос «Кто вы?» становится наиважнейшим. Вы не сможете освободиться от пут, пока не поймете, кем является тот, кто ими связан. Точно так же вы не сможете понять суть принятия, пока не поймете, кем является тот, кто сопротивляется.

Давайте продолжим наше исследование самости. Выше мы говорили о том, что в детстве, выглядывая наружу сквозь свои глаза, вы видели в зеркале совсем не то отражение, какое видите сейчас. Каков в таком случае ваш возраст? Нет, не возраст вашего тела. Сколько лет тому, кто смотрит вот этими глазами на ваше тело? Если вы были там, внутри, когда вам было десять, если вы были там, когда вам было двадцать, если вы собираетесь оставаться там и на смертном одре, наблюдая за тем, как умираете, тогда какого вы там, внутри, возраста? Не отвечайте на этот вопрос, просто пусть он полностью пропитает все ваше существо. Готовы ли вы отказаться от традиционных представлений о своем возрасте?

Проведем еще один интересный эксперимент. Представьте, что, приняв душ, вы смотрите на себя в зеркало и видите отражение мужского или женского тела. А что, если внезапно, с помощью какой-то таинственной силы, части вашего тела изменятся? Если вы были мужчиной, то сейчас видите в зеркале женщину. Если были женщиной, то сейчас смотрите на мужчину. Но ваша самость, лицезрящая эти метаморфозы, остается все той же. Это то же самое

сознание, которое всегда смотрело сквозь эти глаза, но только видит оно совсем другое тело, верно? Да, вероятно, вы бы удивились и воскликнули: «Что случилось? Что происходит?» Тем не менее на протяжении всего этого опыта ваша самость оставалась бы прежней. Так какого она пола? Она бестелесна, у нее не может быть пола. Глядя изнутри наружу, вы видите, что у вас есть тело и оно обладает определенными формами и половыми признаками. Тело может быть мужским или женским, но у вашей самости — которая все это видит — никаких половых признаков нет.

Остается вопрос: кто же все-таки *вы*, что это за «я», которое вы интуитивно осознаете в себе? У тела есть возраст, пол, но эти понятия не имеют отношения к тому «я», которое смотрит на это тело изнутри. Если вы взглянете на высокую столетнюю вазу, это ведь не сделает вас высоким и столетним? То же самое верно и в отношении расы. Ваша кожа может быть того или иного цвета, но самосознание, которое это видит, цвета вообще не имеет. Вы — это не ваше тело; вы — тот, кто замечает его особенности. Вы — внутренний сознательный разум, который смотрит на все это. Вопрос в том, *готовы ли вы отпустить прежнее представление о самом себе?* Ведь ваше представление о себе — это не вы. Вы — та внутренняя сущность, которая смотрит на ваше тело, ваш дом, вашу машину. Вы — субъект, а все остальное — объекты сознания.

Давайте обратимся к чему-нибудь попроще. Ночью вам часто снятся сны. Утром вы просыпаетесь и говорите: «Мне приснился сон». Это на самом деле очень глубокое утверждение. Откуда вы знаете, что вам приснился сон? Вы просто помните его или действительно присутствовали в своем сне и переживали все это? Ответ очень прост: вы действительно были там и испытали все это. То самое внутреннее «я», которое смотрит сквозь ваши глаза на внешний мир, переживало события, происходившие во сне. Внутри вас есть только одно сознательное существо, и оно воспринимает либо внешний мир, когда вы бодрствуете, либо мир сновидений, когда вы спите. Обратите внимание на то, что, описывая свой контакт с обоими мирами, вы интуитивно используете местоимение «я», например:

«Я летел сквозь облака, широко раскинув руки, а потом вдруг проснулся и понял, что лежу в постели».

В своих «Йога-сутрах», одном из древнейших текстов, посвященных йоге, Патанджали обсуждает тему глубокого сна без сновидений. Он говорит, что, когда вы спите и вам ничего не снится, это не значит, что вы находитесь в бессознательном состоянии; это просто значит, что вы ничего не осознаете. Если вы задумаетесь над его словами, то поймете, что сознание присутствует всегда. Даже люди, которые падают в обморок или находятся в коме, возвращаясь в нормальное состояние, часто могут рассказать о том, что они испытали. Бывают также околосмертные переживания, когда душа человека на какое-то время покидает тело, а потом возвращается и может рассказать о пережитом. Какими бы ни были обстоятельства переживаний, это именно вы все испытали, а потом смогли описать свои впечатления. Как же можно называть это состояние бессознательным? С медицинской точки зрения то, что мы называем сознанием, имеет отношение к осознанию мира, который нас окружает. Однако если говорить о том, осознаете ли вы вообще что-нибудь, то это совсем другая история. Вы всегда пребываете в сознании. Так было с самого начала. Вы осознаете все, на чем сосредоточиваете внимание, будь то внутренний мир или внешний. Так кто вы? Кто эта сознательно осознающая сущность внутри вас?

ГЛАВА 3

Внутреннее бытие

Вернемся к самым базовым истинам, касающимся вашей жизни: вы есть, вы знаете, что вы есть, и вы были все это время. Но тут возникает несколько интересных вопросов. Например, когда тело умрет, будете ли вы по-прежнему осознавать собственное бытие? Разве это не интересный вопрос? Не волнуйтесь, мы не собираемся отвечать на него за вас. Ответ в конечном счете сможете дать только вы. Вы обязательно узнаете, что будет с вами после смерти вашего тела. Почему людей так волнуют вопросы, связанные со смертью? Дело в том, что это один из самых захватывающих аспектов жизни. Это воистину опыт, который каждому выпадает лишь раз! Что ждет вас в момент смерти? Ведь после этого момента вы либо останетесь, либо вас не станет. Если вас не станет, не волнуйтесь. Это будет совсем не похоже на «О боже, меня больше нет! Мне это не нравится». Нет, совсем не так. Раз вас нет, так и проблемы нет. Другая альтернатива, однако, гораздо интереснее — что, если вы все-таки останетесь? Тогда вы получите возможность познать совершенно новый мир, в котором у вас даже тела нет. Однако давайте больше не будем об этом говорить, потому что у многих людей совершенно иные убеждения, представления и взгляды в отношении данной темы. Пусть это останется загадкой, которую вам однажды доведется разрешить.

Некоторых людей очень волнует проблема смерти, потому что они отождествляют себя со своим телом. Мало того, они также отождествляют себя со своим имуществом, машинами и домами. Люди проецируют свое самосознание на вещи, которые не являются их самостью, и боятся потерять их. По мере продвижения по пути личностного роста вы перестанете отождествлять себя с внешними

предметами. Вы научитесь глубже осознавать свою внутреннюю сущность.

Теперь, когда вам стало ясно, что вы находитесь там, внутри своего тела, уместен вопрос: а что вы там делаете? Еще более насущный вопрос: как вам там живется? На самом деле это очень интересный вопрос. Если бы люди отвечали на него честно, то большинство сказало бы, что находиться там не всегда приятно и весело. Более того, иногда там бывает очень даже тяжело. Что все это значит? Здесь мы приступаем к честному обсуждению проблематики духовного роста. Большинство людей не понимают, что во внутреннем мире всегда можно быть счастливыми. Восстановите в памяти самые радостные моменты своей жизни: рождение ребенка, день свадьбы, первый поцелуй или выигрыш в лотерею. Вспомните это состояние, затем многократно усильте его и представьте, что будете пребывать в нем постоянно, а со временем оно будет лишь усиливаться. Вот что вы способны испытывать в своем внутреннем мире. И это правда. Там действительно может быть прекрасно, но что-то препятствует этому. Вообразите себе, что вы входите в дом, где повсюду грязь, разбросана банановая кожура и валяются коробки из-под пиццы. Вроде бы и красивый дом, но за ним никто не ухаживает. Однако там снова можно навести чистоту и порядок, если проделать некоторую работу. То же самое происходит внутри вас. Именно поэтому мы сейчас занимаемся таким самокопанием. Мы все хотим одного и того же: чтобы в нашем внутреннем доме было хорошо и уютно.

Люди делают все возможное, чтобы во внутреннем мире им было хорошо. Кто-то пытается насыщать свою жизнь захватывающими переживаниями, кто-то старается строить счастливые отношения, кто-то надеется снять напряжение с помощью алкоголя или наркотиков. Но все они подходят к проблеме неправильно — задаются вопросом, как сделать так, чтобы там, внутри, было все хорошо, в то время как гораздо более животрепещущий вопрос звучит так: *почему там так плохо?* Вот если вы выясните, почему там так плохо, и избавитесь от всего негативного, то поймете, что там может быть очень даже хорошо. Рассуждения типа «Поскольку здесь

не очень хорошо, мне нужно понять, чем это компенсировать, чтобы почувствовать себя лучше» здесь не работают, но все как раз таки и пытаются найти во внешнем мире то, что могло бы сделать более уютным мир внутренний. Вместо того чтобы пытаться извне изменить то, что внутри, для начала лучше постараться выяснить, что там, внутри, неисправно и почему там так нехорошо.

ГЛАВА 4

Цирк с тремя аренами

«Я здесь, я в сознании, и я осознаю,
что мне здесь не всегда хорошо».

Это честное заявление — прекрасная стартовая площадка для продолжения нашего исследования самости и силы принятия. Что такого вы можете переживать, отчего внутреннее состояние воспринимается порой как приятное, а порой как очень тяжелое? Есть только три категории переживаний и впечатлений. Первая — впечатления, получаемые от восприятия внешнего мира с помощью органов чувств. Снаружи вас окружает целый мир, и вы воспринимаете его своими глазами, ушами, носом, органами вкуса и осязания. Впечатления от того, что вы воспринимаете, могут быть приятными, неприятными или нейтральными. Таким образом, внешний мир является одним из факторов, которые оказывают глубокое воздействие на ваше внутреннее состояние.

Каким бы ошеломляюще огромным и могущественным ни был внешний мир, ваши внутренние переживания не ограничиваются его восприятием. Есть еще ваши мысли — вторая категория. Вы слышите, как они щебечут: «Не знаю, как к этому относиться. Никак не пойму, зачем она это сделала» или: «Ого! Хотел бы я иметь такую машину и кататься на ней за городом по выходным». Если вас спросят, кто говорит все это у вас в голове, вы, вероятно, скажете, что это вы сами. Но это не вы. Есть мысли, а есть тот, кто их слушает, следит за их ходом. Мысли — это просто еще один объект вашего наблюдения. Итак, вы наблюдаете мир, находящийся вовне, и мысли, которые генерируются внутри.

Откуда берутся мысли? Мы подробно обсудим это позже, а пока достаточно понять, что ваши мысли и восприятие внешнего мира —

это два из тех трех компонентов, из которых складываются ваши внутренние переживания. Третья категория — ваши чувства и эмоции. Есть чувства, которые возникают внезапно, например страх. Ваш разум может сколько угодно говорить «Мне страшно», но, если вы при этом не *чувствуете* страха, его воздействие на вас будет неизмеримо меньшим. Проблема возникает лишь тогда, когда вы действительно объаты страхом. Бывают чувства приятные: «Я чувствую в себе любовь. Я влюблен как никогда». Вам нравится это чувство. А есть неприятные: «Я ощущаю страх, смущение и чувство вины одновременно». Это вам не очень нравится, не так ли?

Итак, мы доказали, что ваше «я» находится там, внутри, и самое верное доказательство данного утверждения — то, что вы знаете об этом. Это *место пребывания вашего сознания*. В любое время, если вам случится потерять свое «я», просто встаньте перед зеркалом и скажите: «Привет, ты здесь?» Помашите себе рукой и осознайте: «Да, я вижу, как кто-то машет. Кто же я — видящий это?» Таким образом вы сможете вернуться к месту пребывания своего сознания. Стоя перед зеркалом, обратите внимание и на то, что еще вы осознаете. Почувствуйте, как окружающий мир проникает внутрь через ваши органы чувств, ощутите бег мыслей в голове и все эмоции, которые возникают в вашем сердце, доставляя чувство комфорта или дискомфорта. Эти три аспекта внутренних переживаний являются той ареной, на которой в вашем сознании разыгрывается земная жизнь.

Таким образом, у вас нет ни единого шанса. Постоянную бурю трех категорий переживаний можно уподобить цирку с тремя аренами, на которых проходят нескончаемые выступления. Эти факторы словно сговорились против вас, и их совместное действие оказывает ошеломляющий эффект. Внешний мир оказывает большое влияние на ваши мысли, а мысли и эмоции, как правило, тоже соответствуют друг другу. Очень редко бывает так, что разум говорит: «Мне это не нравится», а сердце, наоборот, пылает от восторга. Допустим, вы замечаете проходящего мимо Фреда, и ваш разум говорит: «Я не хочу видеть Фреда. Мне неловко встречаться с ним после нашей недавней ссоры». И вы начинаете испытывать страх. У вас все было хорошо,

пока какое-то внешнее событие не овладело вашими мыслями и не породило сложный комплекс эмоций. Вы погружаетесь в эти переживания, они охватывают вас. И если вас сейчас спросят: «Как вы там?» — вы, вероятно, ответите: «Все довольно сложно. Я в смятении и изо всех сил стараюсь вернуть душевный покой». В общем, не так уж и весело вам там живется, не так ли?

Будда говорил, что вся жизнь — страдание. Он не был пессимистом. Вся жизнь действительно страдание. Богаты вы, бедны, больны, здоровы, молоды или стары — это не имеет значения. Конечно, бывают моменты, когда вы не страдаете, но в подавляющем большинстве случаев вы только и делаете, что пытаетесь обрести равновесие. Вот к чему все сводится. Однажды вы поймете, что потратили всю жизнь, силясь навести порядок в своем «внутреннем доме». Вот почему вы столько плакали в детстве: не было этой гармонии внутри. Вот почему вам так хотелось иметь ту игрушку: вы думали, что с ней вам станет лучше. Вот почему вы так хотели выйти замуж за того человека или поехать в отпуск на Гавайи. Вы приходите к пониманию того, что вся ваша жизнь сводится к стремлению достичь внутреннего баланса. Сначала вы думаете о том, что может вам его принести, а затем выбиваетесь из сил, пытаясь сделать так, чтобы это произошло.

Что вообще означает стремление к внутренней гармонии? Прежде всего, это попытки жить в ладу со своими мыслями и эмоциями. Есть мысли и чувства приятные, а есть не очень. Вы предпочитаете приятные. Вот за что вы боретесь. Вы хотите, чтобы ваши мысли всегда были позитивными, вдохновляющими, прекрасными. Но существует реальный внешний мир, который может все испортить, нагнав тяжелые мысли и эмоции. Вот почему жизнь бывает такой трудной.

Это взаимодействие с внешним миром, мыслями и эмоциями поднимает несколько очень интересных вопросов. Как возникают эти переживания? В какой мере вы их контролируете? Почему иногда вам от них хорошо, а иногда — плохо? Мы намерены рассмотреть эти вопросы во всех подробностях. Когда мы закончим, вы поймете, что

на самом деле важны не мысли, не эмоции и не внешний мир. Значение имеет лишь ваше «я», которое там, внутри, переживает все это. Как *вы* там? Мы увидим, что ваша самость выше любых переживаний, любого опыта. Та сущность, которая наблюдает за всем этим изнутри вас, — самое прекрасное существо во всей Вселенной. Если вы когда-нибудь найдете путь к месту пребывания своего «я», вам откроется ваша истинная сущность. Это то, чему учили нас Христос, Будда и великие учителя всех духовных традиций: Царство Божие внутри вас. Внутри вас великая сущность, созданная по образу и подобию Божьему, но, чтобы понять это, вы должны справиться со своим внутренним смятением и освободиться от пут.

ГЛАВА 5

Природа вещей

Вся ваша жизнь состоит из сознательного переживания трех объектов сознания: внешнего мира, мыслей и эмоций, — исследованием которых мы сейчас и займемся. Это позволит вам понять, что побуждает вас принимать или отвергать те или иные объекты, благодаря чему их отнимающая внимание власть над вами ослабнет. Мы изучаем их не только ради знания как такового, но и ради обретения свободы.

Давайте обсудим природу открывающегося перед вами мира. Каждое мгновение бытия приходит и уходит, как кадры кинофильма. Мгновения никогда не останавливаются; они продолжают свое движение сквозь время и пространство. Откуда же берутся все эти моменты? Почему вы переживаете их так, а не иначе? Какое реальное отношение к вам имеет то, что происходит вокруг?

Кроме того — и это, возможно, даже интереснее, чем восприятие внешнего мира, — мы собираемся исследовать природу мыслей и эмоций, в частности их изменчивость. Хотя все три объекта сознания постоянно меняются, вы, как субъект, воспринимающий и переживающий их, остаетесь прежним. Какова ваша природа? Что это вообще значит — сидеть и осознавать собственное сознание? Ведь в этом и состоит смысл всей духовности. Когда ни один из трех указанных факторов вас больше не отвлекает, ваше сознание уже не притягивается к этим объектам. Его фокус естественным образом останется в источнике. Это как фонарик, освещающий различные предметы. Если вы, вместо того чтобы смотреть на освещаемые фонариком объекты, будете смотреть на сам свет, то увидите, что все объекты освещает один и тот же источник. То же самое можно сказать про сознание, которое осознает все проходящие перед ним объекты — как внешние, так и внутренние. Вы и есть это сознание.

И когда вы направляете внимание на сам его источник, то переживаете самый прекрасный опыт, какой только возможен.

Это и есть тот путь, который нам предстоит пройти, — освободиться от отвлекающих факторов, которые уводят нас от главного — нашего величия, заставляя тратить время и силы на суету. Когда вы поймете природу вещей, с которыми боретесь, то сможете совершенно естественным образом освободиться от их влияния и отпустить. Этот акт отпущения и есть то, что подразумевают под «принятием» и «смирением». Вы обретаете состояние великого покоя, которое не может быть нарушено ни внешними событиями, ни вашими мыслями и эмоциями. Эти факторы могут продолжать свободно существовать, но они больше не будут доминировать в вашей жизни. Вы становитесь достаточно свободными, для того чтобы жить полной жизнью, и все ваши действия будут продиктованы любовью и эмпатией, а не страхом и желанием.

Теперь вы понимаете основную цель данной книги — научить вас тому, как избавиться от трех главных отвлекающих сил и вернуться к источнику своего бытия. Как вы увидите, это единственный способ в полной мере насладиться своим временным пребыванием здесь, на Земле. Вот то, что я называю *избавиться от пут*. Для того чтобы вернуться к своей сути, к своему ядру, не требуется никакое насилие над собой. Правильный путь состоит в том, чтобы научиться в своей повседневной жизни понемногу отпускать то, что отвлекает ваше сознание. Принимая, а не сопротивляясь, вы в конечном итоге достигнете перманентного состояния ясности и осознаете место пребывания самости. Вы будете ощущать себя наполненными самой прекрасной энергией, и ее заряд никогда не иссякнет. В каждый момент своей жизни вы будете ощущать течение этой прекрасной энергии внутри себя, которая будет лишь прибывать.

Мы намерены подойти к данному процессу освобождения с сугубо научных, аналитических позиций. Вы научитесь настолько эффективно справляться с этими тремя объектами сознания, проходящими перед вами, что вам больше не придется тратить силы

и время на управление своими переживаниями. Вы увидите, что эти мимолетные объекты сознания представляют собой низший аспект вашего существа. Научившись отрешаться от них, вы сможете утвердиться в более высоком его аспекте — в самом ядре, средоточии сознательного разума. Это позволит вам прожить свою жизнь в состоянии полной свободы и счастья. Готовы? Тогда отправляемся в путь и займемся исследованием нашего внешнего мира, внутреннего мира мыслей и эмоций, а также сознания, которое все это переживает. И попутно научимся в большей степени принимать то, что проходит перед нами.

ЧАСТЬ II

Внешний мир

ГЛАВА 6

Текущий момент

На каждом этапе нашего пути к внутренней свободе необходимо сохранять перспективу. Нужно постоянно иметь под ногами твердую почву, все время возвращаясь к осознанию того факта, что вы есть, что вы знаете и всегда знали это. Но вы не можете сосредоточиться на данном факте, потому что ваше внимание слишком поглощено тем, что происходит как внутри, так и снаружи вас. Вы теряетесь в объектах сознания, вместо того чтобы сосредоточиться на его источнике. Духовное пробуждение заключается в освобождении сознания от пут объектов сознания. Для этого необходимо понимать природу его объектов, с которыми вы имеете дело каждый день.

Начнем наше исследование с восприятия внешнего мира. То, что вы воспринимаете с помощью своих органов чувств, занимает важное место в ваших повседневных переживаниях. Каждый день на вас обрушивается нескончаемая лавина информации в форме зрительных образов, звуков, запахов, вкусовых и тактильных ощущений. Если мы хотим исследовать свое внутреннее сознательное «я», нам нужно постараться лучше понять внешний мир, поскольку он составляет очень важную часть нашей жизни. Что на самом деле существует вне нас, откуда это берется и какова наша истинная взаимосвязь со всем этим?

С изучения взаимосвязи с окружающим миром мы и начнем. А конкретнее, начнем с утверждения, с которым вы вряд ли согласитесь: *некий фрагмент жизни, который вы наблюдаете прямо сейчас, не имеет к вам абсолютно никакого отношения*. Прежде чем вы выразите свое несогласие, просто сосредоточьтесь на нем. Ничего не делайте. Не медитируйте, не пытайтесь вызывать в себе позитивный настрой. Просто наблюдайте. Теперь посмотрите

налево — перед вами совсем другой кадр. Посмотрите направо — и увидите еще один. Они существовали до того, как вы обратили на них внимание, и продолжают существовать после того, как вы отвернетесь. Сколько прямо сейчас существует в мире фрагментов жизни, на которые вы не смотрите? А как насчет всей Вселенной? Вы должны признать, что все эти мимолетные кадры не имеют к вам никакого отношения. Они существуют сами по себе и взаимосвязаны со всем, что их окружает. Не вы их создали, и не вы заставляете их приходить и уходить. Они просто существуют. Некий фрагмент жизни, наблюдаемый вами в текущий момент, — это просто еще один фрагмент Вселенной, который существует, даже когда вы на него не смотрите. Он совершенно безличен.

Тем не менее вам этот кадр безличным не кажется; напротив, он кажется очень даже личным. Вот почему он может быть источником стольких проблем. Вы страдаете оттого, что этот фрагмент не такой, как вам хотелось бы, и радуетесь, когда он соответствует вашим предубеждениям. Как мы увидим в последующих главах, это происходит из-за того, что вы привносите в наблюдаемый фрагмент что-то свое, субъективное — то, что не является неотъемлемой частью самого этого кадра жизни. Все фрагменты Вселенной — просто фрагменты Вселенной; именно вы привносите в безличные кадры свои субъективные предпочтения и предубеждения, благодаря чему они начинают казаться вашими личными.

Это наш первый опыт осознания того, как трудно бывает отрешиться от привычного взгляда на вещи. Мы вполне готовы признать: то, что сейчас происходит в Тимбукту, не имеет к нам никакого отношения. Точно так же у нас нет проблем с признанием того, что кольца Сатурна, большая буря на Юпитере и пески Марса не имеют к нам никакого отношения. Другими словами, более 99,99999 процента Вселенной не имеют к нам никакого отношения, но оставшиеся 0,00001 процента каким-то образом касаются нас. Это та самая часть мира, которая находится перед вами в данный момент. Вы смотрите на нее — и она перестает быть частью безличной Вселенной и становится чем-то лично вашим.

Проблема в том, что на протяжении всей своей жизни вы придаете слишком большое значение текущему фрагменту, привнося в него свои субъективные предубеждения. Обратите внимание на то, что у миллиардов людей, которые не видят того, что видите вы, с этим нет никаких проблем. Им на вашу мгновенную картину мира наплевать. То, что так волнует вас, не будоражит их мысли, не поднимает в них волну эмоций. И когда нынешний кадр пропадает из вашего поля зрения и вы его больше не переживаете, он, как правило, также перестает беспокоить вас. Вместо него возникают новый кадр, новая ситуация, которые будут беспокоить вас: «Зачем она там сидит?», «С кем она разговаривает?», «Свет слишком яркий». Внезапно этот новый фрагмент жизни начинает влиять на вас, потому что вы сосредоточились на нем. Правда в том, что он точно так же существовал и до того, как вы обратили на него внимание. *Одно из самых удивительных открытий, которые вы можете сделать для себя, заключается в том, что на самом деле вас волнует вовсе не текущий фрагмент жизни — вы сами терзаете себя из-за этого мгновения.* Сам по себе он не ваш, он безличен — это вы делаете его своим. Во Вселенной каждую секунду происходит бесчисленное множество ситуаций, и ваше отношение к ним совершенно одинаково: вы — субъект, они — объект.

Даже когда вы постигнете эту истину умом, в нее все равно будет трудно поверить. Для того чтобы помочь вам принять ее, давайте совершим экскурсию на Рыбацкую пристань Сан-Франциско, откуда открывается великолепный вид на Тихий океан. Любуясь этими видами, спросите себя, имеет ли то, что вы видите перед собой, какое-либо отношение лично к вам. Вы просто видите волны, брызги, вы можете даже увидеть китов или морских львов — то, что происходит перед вами в данный момент. Если бы вы пришли в другой день или даже в другой час, то увидели бы что-то другое. Но то, что вы видите, само по себе вас не волнует. Беспокойство может родиться в вашей душе только в том случае, если вы придете на пристань с какими-то личными предубеждениями или желаниями: «Я хочу увидеть кита», «Я хочу увидеть гигантские волны, о которых

мне рассказывали». С такими внутренними пристрастиями у вас будут совсем другие переживания, чем у человека, который пришел просто полюбоваться на Тихий океан. Один может просто наслаждаться зрелищем; другому же приходится изо всех сил напрягаться, чтобы его переживания соответствовали личным пристрастиям.

В примере с океаном нетрудно понять, что увиденное вами в данный момент не имеет к вам никакого отношения, и вы вправе просто наслаждаться этим переживанием. Поскольку обычно вы не отождествляете себя с океаном, сделать вам это будет несложно. Но не должно быть никаких сомнений в том, что ваша взаимосвязь с происходящим вокруг всегда будет одной и той же независимо от того, на что вы смотрите — на океан или на свою жизнь. Такие фрагменты — это просто то, что случается в данное время в том месте Вселенной, где находитесь вы. Здесь нет ничего личного. Но, поскольку вы, похоже, принимаете происходящее вокруг слишком близко к сердцу, давайте продолжим наше исследование внешнего мира и посмотрим, откуда возникают эти мгновенные фрагменты жизни и почему они такие, какие есть.

ГЛАВА 7

Мир, в котором мы живем

Если вы хотите знать, откуда берутся моменты, возникающие перед вами, имеет смысл обратиться к ученым. Они задавались этим вопросом еще со времен Аристотеля и Платона. На протяжении всего своего существования человечество задумывалось: *откуда все это взялось? Какая сила все это создала? Какова цель нашего существования?* Если мы спросим современных ученых, они скажут, что все происходящее вокруг на самом деле представляет собой комбинации гораздо меньших объектов. Все ваши органы чувств фактически усредняют молекулярные структуры. Как мы уже выяснили, на самом деле вы не смотрите на окружающий мир; это он проникает в вас через ваши органы чувств.

Для того чтобы понять это, давайте обратимся к природе цвета. Когда вы смотрите на мир, он, безусловно, кажется цветным. Но объекты сами по себе не имеют цвета. Вы воспринимаете тот или иной цвет только потому, что цвет — это способность объектов отражать свет. Можно убедиться в этом, рассматривая дисперсионную призму. Пропущенный через нее свет разделяется на разные цвета. Это называется электромагнитным спектром. Длина световых волн может быть разной, и волны разной длины в пределах видимого спектра воспринимаются как разные цвета. Вспомните радугу: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый. Это основные цвета видимой части электромагнитного спектра. Когда световые волны попадают на физический объект, различные атомы и молекулы этого объекта поглощают одни частоты света и отражают другие. Сами объекты не имеют цвета; это свет, отражающийся от них и воспринимаемый нами, имеет различные цвета. Данный факт является прекрасной иллюстрацией того, что истина не всегда такая, какой кажется. Мы будем убеждаться в этом

снова и снова, исследуя истинную природу того, что воспринимает и переживает наше сознание.

Раньше ученые думали, что атом — это наименьшая из возможных единиц материи. Сегодня мы знаем, что он состоит из электронов, нейтронов и протонов. Атомы образуют базовые единицы всего того, что мы видим перед собой каждый день. Здесь давайте остановимся и забавы ради поговорим о ваших личных пристрастиях. Например, что вы на самом деле имеете в виду, когда говорите, что вам нравится то-то и то-то? Что именно вам нравится? Если вам нравится цвет какой-то стены, значит, определенная часть электромагнитного спектра нравится вам больше, чем другие. То же самое касается любого материального объекта. Вам действительно одни атомы нравятся, а другие нет? Звучит как-то странно, не так ли? Но это очень важно понимать, поскольку все, на что вы смотрите и когда-либо смотрели, — не более чем группа атомов, от которой отражается свет.

Известно, что атомы связываются в молекулы по законам ковалентных и ионных связей. Это может казаться чем-то слишком сложным, но на самом деле это просто законы магнетизма, определяющие принципы соединения атомов. Именно в соответствии с ними создается все, что вы видите во внешнем мире. Таким образом, нетрудно понять, что физический мир не зависит от вашего личного восприятия. Не вам решать, какие атомы или молекулы естественным образом соединяются друг с другом. К вам это не имеет никакого отношения. Так происходит во всем мире уже миллиарды лет.

Ученые также знают, что в настоящее время в пределах известной нам Вселенной существует всего 118 типов атомов, причем 92 из них встречаются в природе на Земле. Все они включены в периодическую систему химических элементов. Эти элементы представляют собой строительные блоки, из которых создано все, что вы видите и с чем взаимодействуете каждое мгновение своей жизни. Звезды, планеты, все сущее тоже состоят из этих основных элементов. То, что вы

видите перед собой, — это просто множество атомов, связанных между собой по законам природы. Это просто наука, ничего личного. И обижаться на облако атомов, когда оно проходит мимо вас, как-то нелогично. С какой стати вам огорчаться из-за того, что некое множество атомов сложилось именно так, а не иначе? Не волнуйтесь, в скором времени мы основательно изучим этот феномен личных обид и огорчений по поводу группы атомов.

В связи с вышесказанным возникает весьма интересный вопрос: «А откуда взялись атомы?» Итак, пришло время проникнуть в тайну происхождения материи. Понимание того, откуда берутся атомы, поможет вам лучше представлять свое место в мире. Вся ваша повседневная жизнь сводится к тому, что сознание воспринимает электроны, нейтроны и протоны, которые, соединяясь определенным образом, образуют атомы и молекулы. Давайте же постараемся понять, откуда они взялись. Возможно, осознав это, вы измените свой взгляд на жизнь.

ГЛАВА 8

Происхождение материи

Занявшись изучением вопроса о происхождении материи, вы обнаружите, что ученые всего мира в значительной степени согласны с базовой моделью возникновения Вселенной. Они признают, что около 13,8 миллиарда лет назад произошел так называемый Большой взрыв. Считается, что до него все галактики и всё, что находится внутри них, вся масса, вся материя Вселенной помещались в пространстве меньше атома. Это утверждает современная наука, а не какая-нибудь безумная теория. Давайте же с уважением и благоговением попробуем разобраться в том, каким образом наука о сотворении мира может служить нашему духовному освобождению.

После Большого взрыва энергия стремительно расширяющейся Вселенной была настолько горячей, что не имела никакой формы. Это была просто необузданная радиация. Уже через долю секунды из этого энергетического поля начали формироваться субатомные частицы. Никакие химические элементы в том виде, в каком мы их знаем, тогда еще не могли образоваться, потому что излучение распространялось со скоростью света и имело слишком высокую температуру. Таким образом, вся Вселенная была бесформенной около 380 тысяч лет. К тому времени субатомные частицы (электроны, нейтроны и протоны) остыли и уже могли соединяться в атомы под действием фундаментальных сил гравитации и электромагнетизма. Источником всего этого было первоначальное энергетическое поле, которое современная наука называет *квантовым полем*. Квантовая физика — наука, изучающая субатомные частицы, из которых создается материя в том виде, в каком мы ее знаем.

Первыми возникли атомы водорода, потому что у них самая простая структура: одна отрицательно заряженная частица (электрон) и одна

положительно заряженная (протон). Благодаря магнитной силе эти частицы притягиваются друг к другу, образуя атом. В процессе формирования атомов водорода стали накапливаться огромные массы густых облаков газообразного водорода. По мере того как облака редели, из них начали вырываться наружу субатомные частицы света, называемые фотонами. Это стало рождением света в том виде, в каком мы его знаем. Интересно, что в Библии сказано: «В начале... Земля... была безвидна и пуста, и тьма над бездною» (Бытие 1:1–2). Данное описание довольно близко к научному пониманию этого факта. В те далекие времена никакой свет не мог вырваться из чрезвычайно густых газовых облаков. Лишь когда благодаря расширению Вселенной облака рассеялись, внезапно «стал свет» (Бытие 1:3). Начало творения, описываемое в Книге Бытия, поразительно схоже с представлениями об этом современной научной космологии.

Теперь, когда мы знаем, откуда взялись атомы водорода, можно заняться исследованием происхождения других элементов, из которых состоит наш мир. Когда процесс расширения замедлился еще больше, в игру вступила еще одна фундаментальная сила — сила тяготения. Это та самая сила, которая притягивает друг к другу объекты, обладающие массой. Поскольку атомы водорода обладают массой, при их сближении сила взаимного тяготения оказалась достаточной для того, чтобы соединить два атома в один. Когда два ядра водорода сливаются в одно, образуется атом гелия. Этот процесс слияния более легких элементов в более тяжелые называется ядерным синтезом, и он продолжается во Вселенной уже сотни миллионов лет.

Стоит отметить, что каждое слияние атомов сопровождается высвобождением огромного количества атомной энергии. Внезапно по всей Вселенной начали происходить ядерные взрывы, высвобождавшие мощную лучистую энергию. Так возникли первичные звезды. Звезда рождается в результате слияния атомов водорода, при котором высвобождается огромное количество энергии и в качестве побочного продукта возникают атомы гелия. В этом

контексте гелий можно представить себе как золу, остающуюся после синтеза ядер водорода. Там, где облака газообразного водорода после Большого взрыва были наиболее густыми, зажглись первые звезды. Все звезды, которые вы видите на небе, возникли в процессе синтеза водорода.

Хотя все это началось 13,8 миллиарда лет назад, даже сегодня у нас есть научные свидетельства данного процесса. Звезды рождаются прямо сейчас, и мы можем наблюдать это воочию. Вооружившись достаточно сильным телескопом, вы можете увидеть газовую туманность Ориона, сияющую между звездами. Туманности, такие как туманность Ориона, или Конская Голова, — это не просто красиво светящиеся разными цветами газовые облака, а питомники для звезд. Звезды рождаются внутри газовых облаков в результате точно такого же процесса, который происходил 13,8 миллиарда лет назад. Они рождаются и, как мы увидим, умирают в космическом цикле жизни, сходном с тем, что происходит здесь, на Земле.

Итак, мы пришли к тому, что у нас есть Вселенная, наполненная газовыми облаками водорода и гелия и яркими звездами, освещающими космическое пространство. Но мы знаем, что мир, с которым нам приходится сталкиваться каждый день, гораздо сложнее. Откуда же взялось все остальное? Чтобы понять это, мы должны внимательно изучить жизненный цикл звезды. Поскольку атомы водорода внутри нее продолжают плавиться, образующийся гелий под действием гравитации притягивается к ядру звезды — ведь гелий тяжелее водорода. В результате масса и сила тяготения ядра возрастают в достаточной степени для того, чтобы компенсировать внешнее излучение, порождаемое водородным синтезом. Таким образом звезда стабилизируется. А что происходит тогда, когда у звезды заканчивается водород для термоядерного синтеза? Она начинает умирать.

На ранних стадиях процесса умирания водород, остающийся за пределами ядра, продолжает гореть и звезда, расширяясь, становится красным гигантом, во много раз превышающим размер исходной

звезды. Чтобы оценить масштаб происходящего, представьте, что, когда у Солнца начнет заканчиваться водород для синтеза, его диаметр увеличится настолько, что оно максимально приблизится к орбите Земли. Но не волнуйтесь, по оценкам ученых, наше Солнце имеет достаточные запасы водорода, чтобы гореть еще пять миллиардов лет.

Между тем по мере прекращения водородного синтеза гравитационное притяжение гелиевого ядра становится все сильнее, потому что компенсирующих его термоядерных взрывов больше не происходит. В результате начинается коллапс звезды: она сжимается к своему ядру. В зависимости от первоначального размера звезды ее ядро либо растворяется в пространстве, либо нарастающая сила его тяжести становится достаточно большой, для того чтобы запустить синтез атомов гелия, в результате которого возникают более тяжелые элементы, такие как углерод. Процесс синтеза этих более тяжелых элементов приводит к тому, что звезда разгорается с новой силой и становится еще более горячей, чем раньше. Каждый раз, когда заканчивается топливо, звезда переживает новый коллапс. В зависимости от размера звезды эти «предсмертные муки» могут повторяться снова и снова. Цикл за циклом будут возникать все более тяжелые элементы — побочные продукты слияния более легких элементов. И с каждым новым циклом умирания и возрождения звезды создается все больше и больше элементов периодической системы.

Сколько циклов умирания и возрождения пройдет звезда, зависит от ее первоначального размера. Чем крупнее звезда, тем больше гравитационная сила, действующая на стадии коллапса, и, следовательно, тем выше вероятность возобновления процесса синтеза более тяжелых элементов. Как правило, данный процесс прекращается тогда, когда побочным продуктом термоядерного синтеза становится железо (элемент номер 26 в периодической таблице). Это связано с тем, что во время синтеза железо поглощает больше тепла, чем порождает сам процесс синтеза. Крупные звезды продолжают эволюционировать до тех пор, пока у них не появляются

железные ядра, окруженные оболочками из элементов, оставшихся от предыдущих циклов и не полностью сгоревших. Именно так возникли более легкие элементы периодической таблицы, от водорода до железа (с 1-го по 26-й).

Каким бы интересным и познавательным ни был наш разговор, не будем забывать о том, что цель этой дискуссии — понять, откуда взялся «внешний мир». Как ни удивительно, но элементы, из которых состоит наш мир, обязаны своим происхождением звездам. Возьмем, к примеру, ваше тело. Мы уже выяснили, откуда взялись элементы, из которых оно состоит, — все они являются побочными продуктами тех реакций, благодаря которым на небе сияют звезды. Человеческое тело почти на 99 процентов состоит из шести элементов: кислорода, углерода, водорода, азота, кальция и фосфора. Все эти элементы легче железа, а значит, были получены в процессе горения звезд. И это не просто теория; это факт. Ученые изучали звезды на всех стадиях их жизненного цикла, и мы знаем, из чего они состоят. Если кто-то спросит: «Разве эти научные факты не бросают вызов моей вере в то, что Бог — творец Вселенной?», на это можно ответить так: «Конечно нет. Они просто показывают, каким образом Бог создал все сущее во Вселенной».

Звезды — это горнила, в которых ковалась Вселенная. Каждый атом был создан в звездах, и прямо сейчас многие миллиарды звезд продолжают создавать все новые и новые атомы. В Питтсбурге есть специальные печи для производства стали, использующейся для строительства небоскребов. Точно так же звезды — это доменные печи, в которых выплавлены атомы, из которых состоит все в нашем мире. Надеюсь, теперь вы будете смотреть на звезды совершенно по-другому.

ГЛАВА 9

Великая сила творения

Итак, мы узнали, как в звездах создаются легкие химические элементы, и теперь можем перейти к еще более увлекательной теме — возникновению более тяжелых элементов периодической системы, таких как золото, платина и серебро. К более тяжелым относятся все те элементы, у которых атомный номер больше, чем у железа. Железо служит водоразделом, потому что при синтезе потребляет больше тепла, чем выделяет. Таким образом, синтез железа не обеспечивает достаточного количества тепловой энергии, позволяющего остановить коллапс звезды. Если первоначально звезда не была исключительно большой (то есть не относится к категории красных сверхгигантов), она окончательно погибнет, когда доберется до стадии железного ядра.

Однако то, что происходит в процессе умирания красных сверхгигантов, — одно из самых удивительных явлений в известной нам Вселенной, поскольку именно здесь возникают условия для создания более тяжелых элементов. Если звезда была достаточно велика до начала коллапса, сила этого процесса может привести к тому, что атомы в ядре звезды фактически раздавливаются. Атомы железа не просто сплавляются воедино. Огромная сила сжатия вдавливают электроны в само ядро атома. Поскольку электроны заряжены отрицательно, а протоны в ядре — положительно, то, соединяясь, они образуют нейтроны, не имеющие заряда. В результате железное ядро звезды превращается в массу плотно сжатых нейтронов. От прежних атомов ничего не остается — ни электронов, ни протонов. Интенсивность коллапса огромной звезды разрушает структуру материи, какой мы ее знаем.

На ее месте остается нейтронная звезда, крошечная по размеру, но огромная по массе. Нейтронные звезды физически размером с город,

но имеют массу, более чем в 300 тысяч раз превышающую массу Земли. Плотность нейтронной звезды настолько велика, что чайная ложка вещества нейтронной звезды весила бы на Земле 5,5 триллиона килограммов.

Количество энергии, высвобождаемой при коллапсе звезды до нейтронного ядра, настолько велико, что порождает колоссальный взрыв, называемый *сверхновой*. Одна сверхновая излучает больше света, чем совокупный свет всех миллиардов звезд в ее галактике. Это самая яркая и мощная вспышка, которую можно наблюдать во всей Вселенной.

Как оказалось, огромная энергия, генерируемая во время взрыва сверхновой, — это именно то, что необходимо для возникновения остальных химических элементов периодической системы. То, чего не могла совершить сила гравитации в процессе создания более легких элементов, оказался способным сотворить могучий взрыв сверхновой, а именно синтезировать более тяжелые элементы. В следующий раз, глядя на золотое или серебряное украшение, задумайтесь над тем фактом, что для возникновения элементов, из которых они состоят, потребовалась сила, равная совокупной энергии миллиардов звезд.

Вас окружают мириады объектов, с которыми вы взаимодействуете каждый день. Гигантские небоскребы и крошечные канцелярские скрепки легко проникают в ваше сознание через органы чувств. По своей сути каждый из этих объектов состоит из атомов. Вы нашли время, чтобы разобраться в том, откуда берутся все эти атомы, и понять, что отнюдь не вы их создали — они родились в звездах. Понимание данного факта должно внушить вам благоговейное преклонение и смирение перед великой силой творения. Надеюсь, это глубокое чувство поможет вам в духовном продвижении к свободе.

ГЛАВА 10

Ничего личного

Мы только что разобрались, откуда взялся окружающий мир. Все началось с Большого взрыва, а затем в процессе атомного синтеза возникли различные химические элементы. Когда умирающие звезды взрываются, вся материя, накопившаяся в их внешних оболочках, выбрасывается в межзвездное пространство. Углерод, кислород, кремний, золото и серебро плавали в космосе в виде пылевых облаков, а затем гравитация собрала их вместе и образовались планеты. Именно так возникла Земля с ее девяноста двумя природными элементами, каждый из которых был выплавлен в звездах. Данный процесс продолжается уже более 13 миллиардов лет, и все, что окружает вас в повседневной жизни, а также ваше тело созданы из этой «звездной пыли». Такова истина, и мы должны постоянно помнить и думать об этом.

Как вы помните, наш разговор начался с того, что в любой момент времени вы видите перед собой определенную картину мира. Просто откройте глаза — и вот она. Откуда все это взялось? Теперь мы знаем. Кадр, который вы видите в это мгновение, прибыл к нам со звезд. Атомы были выкованы в звездных горнилах, а затем собраны в единую массу, которую мы называем Землей. То, что произошло дальше, вы наверняка изучали на уроках естествознания. Соединяясь согласно законам электромагнетизма, атомы химических элементов образуют стабильные молекулы, такие как H_2O . Благодаря этим законам наши моря и океаны заполнились водой. По мере образования других, более сложных молекул возник тот первичный бульон, из которого сформировались живые организмы. Каждая часть любой клетки вашего тела состоит из элементов, возникших в недрах звезд миллиарды лет назад.

Это дает объяснение тому, откуда взялось ваше тело, но не объясняет, откуда взялись вы. Вы ведь не состоите из атомов; вы — чистое сознание, которое осознает объекты, состоящие из атомов. Согласно теории Дарвина, ваше тело может быть продуктом длительного процесса эволюции, но что сказать о вашем внутреннем «я»? Откуда вы пришли, как вы попали внутрь и зачем все это? Естественные науки могут объяснить возникновение внешнего мира, но что насчет мира внутреннего? Это именно то, что мы будем изучать в следующих главах.

То, что науке удалось узнать о возникновении физического мира, должно внушать еще большее благоговение перед данным актом творения. Как не поразиться тому факту, что мы способны объяснить феноменальные события, которые имели место 13,8 миллиарда лет назад! Посмотрите вокруг свежим взглядом — теперь, когда вы знаете, откуда все это взялось. Чем не благодать?

А сейчас подумайте, имел ли процесс творения какое-либо отношение лично к вам. Может, вы были рядом и причастны к тому, что произошло? Может, вы и следующие миллиарды лет будете существовать, обеспечивая все то, что должно произойти? Конечно нет! Вселенная представляет собой феноменальную систему причинно-следственных связей. То, что было, является причиной того, что есть; а то, что есть, — причина того, что будет. Так было с начала времен во всей Вселенной. Создание того, что вы видите сейчас, заняло миллиарды лет, и именно тем, как это происходило, обусловлено все, что есть теперь.

Для того чтобы лучше разобраться в этом, имеет смысл обратиться к более простому примеру, например к истории вашей семьи. Если бы ваша прапрапрабабушка не познакомилась с вашим прапрапрадедушкой, вас бы не было. Такова правда жизни. Давайте на минутку представим себе историю того, как они познакомились, чтобы вы могли понять, насколько все взаимосвязано и взаимозависимо. Эта история начинается еще в эпоху динозавров. Как-то по территории, которую ныне именуют Южной Флоридой,

после жестокого урагана разгуливал огромный динозавр. Ступая своими огромными лапами по мокрой земле, он в одном месте оставил особенно глубокий след. В этом глубоком отпечатке скапливалась дождевая вода, и со временем земля по краям осыпалась. Лужа увеличивалась в размерах и в конце концов превратилась в то, что мы сейчас называем озером Окичоби.

Миллионы лет спустя у этого озера поселилось племя маяими, привлеченное пресной водой, обилием рыбы и другой дичи. Прошли еще столетия, и вот испанские поселенцы построили на берегу озера небольшой городок. Ваша прапрапрабабушка происходила из маяими, а ваш прапрапрадедушка оказался проездом в маленьком испанском поселении. Однажды, когда на территорию вокруг озера обрушился проливной дождь, ваш прапрапрадедушка сидел и выпивал в местном салуне. Он был так пьян, когда вышел из салуна, что даже не заметил, как мимо шла ваша насквозь мокрая прапрапрабабушка. Как раз в тот самый момент, когда он, оступившись на лестнице, рухнул на землю, ваша прапрапрабабушка тоже поскользнулась в грязи и упала прямо на него. Тут они посмотрели друг на друга, рассмеялись, и между ними вспыхнула любовь с первого взгляда. Остальное — уже история.

Другими словами, если бы миллионы лет назад там не прошел динозавр, если бы в том месте не поселилось племя маяими, если бы испанцы не построили там свой городок, если бы в тот день не шел дождь и прапрапрадедушка не упал пьяным в том самом месте, где поскользнулась в грязи прапрапрабабушка, — вас бы не было, как не было бы и многих прочих вещей. Каждое отдельное событие — результат других событий, когда-либо происходивших во времени и пространстве. Вы не создаете действительность; вы просто живете в ней.

Если это правда — а это правда, — тогда довольно нелепо думать: «Потребовалось 13,8 миллиарда лет, чтобы все произошло именно так, как должно было произойти, но мне это не нравится». Смешно.

Это все равно что сказать: «Мне не нравится, что у Сатурна есть кольца».

Теперь вы понимаете, зачем мы потратили время на исследование вопроса о том, откуда взялось то, что находится у вас перед глазами? Все это никак не связано с вами; это результат взаимодействия триллионов факторов, которые сделали мир таким, какой он есть в данное мгновение. И вот только сейчас мы можем по-настоящему понять, что на самом деле означают смирение и принятие. Вы не отрекаетесь от внешнего мира, а принимаете его во всей полноте. Отрекаетесь же вы от своих надуманных, субъективных суждений о нем. Если бы вас спросили, как вы относитесь к тому, что у Сатурна есть кольца, вы бы, вероятно, очень удивились такому вопросу и сказали: «А я тут причем? Какое это имеет отношение ко мне? Меня это не касается. Какой-то нелепый вопрос». Так и есть. Это действительно не имеет к вам никакого отношения. Сатурн сделали таким, какой он есть, какие-то космические силы, и произошло это миллиарды лет назад. Полное принятие данной истины и есть смирение. Вы должны отпустить ту часть себя, которая считает, что имеет право оспаривать итоги событий, происходивших на протяжении миллиардов лет. Истинное смирение — это отпущение той части себя, которая не принимает правду жизни.

В конце концов вы придете к пониманию того, что та мгновенная картина мира, которую вы видите перед собой, заслуживает священного трепета. Предпринятое нами научное исследование того, откуда она возникла, на самом деле тесно связано с религиозным взглядом на творение. Квантовая физика доказывает, что источником всей Вселенной является вездесущее и однородное поле энергии — квантовое поле. Каждый материальный объект буквально соткан из света. Раньше это была чисто духовная, религиозная концепция. Ученые — это нынешние священнослужители, показывающие, как основополагающая созидательная сила создала все сущее. Они утверждают, что каждое мгновение бытия заслуживает уважительного к себе отношения. Духовный человек понимает эти

истины, усваивает их, и они становятся неотъемлемой частью его жизни.

Если потребовалось 13,8 миллиарда лет для того, чтобы наступило то, что вы видите перед собой в данный момент, и чтобы вы предстали перед этим моментом, значит, каждое мгновение бытия воистину является браком, заключенным на небесах. Нет другого человека, который бы стоял на вашем месте и испытывал то же самое, что и вы. Того, что есть сейчас, никогда не было и никогда не будет. Этот конкретный момент больше никогда не повторится. Все мгновенные кадры жизни просто идут своей чередой сквозь время и пространство. Вашим глазам открывается уникальное шоу, на создание которого ушли миллиарды лет. Оно прямо перед вами, а вы на него жалуетесь. Мы почему-то думаем, что у нас есть очень веские причины жаловаться. Но наша цель состоит как раз в том, чтобы устранить эти причины, какими бы они ни были.

То, что вы видите перед собой в настоящий момент, — это дар творения. Вас окружают формы, цвета и звуки. Вокруг вас люди, и у вас много всяких дел. Ни на Марсе, ни в каком-либо другом месте ничего такого нет. Но мы не ценим этого, не живем с постоянным чувством благоговения и признательности. Вот почему дискуссии о космологии и квантовой физике носят духовный характер. Они отнимают у вас право присваивать себе то, что вашим никогда не было. Вы можете осознавать текущее мгновение бытия, но не вы его создали. Вам просто дана чудесная возможность пережить этот момент творения. Потребовались миллиарды лет, чтобы миг жизни возник — постарайтесь же не пропустить его.

Люди придают слишком большое значение противопоставлению науки и религии, как будто эти два понятия противоречат друг другу. Настоящая проблема заключается в том, что люди по-настоящему не верят ни в то ни в другое. Если бы вы верили, что наука объясняет сотворение всего сущего, то жили бы с постоянным осознанием того, что весь окружающий мир является порождением энергии квантового поля, которая сконцентрировалась в атомы и молекулы, а затем

предстала перед вами в той или иной форме. Вы не рассуждали бы о том, нравится вам это или нет, а просто пребывали бы в состоянии восторга от созерцания бесчисленных мгновений жизни. Если бы вы действительно верили, что творец всего сущего — Бог, то жили бы в благоговейном страхе и восхищении перед чудом Его творения. Вы не рассуждали бы о том, нравится вам это или нет, а испытывали бы бесконечный восторг от того, что окружающий вас мир вообще существует.

Когда семя падает на землю, живущий в нем химик знает, как расщепить молекулы почвы и воды, смешать с солнечным светом и сложить эти вещества в кукурузный стебель или дерево. Этим «химиком» является сложная молекула ДНК. Откуда взялась такая удивительная молекулярная структура? Все ее элементы были выкованы в звездах, а затем естественным образом сложились в спиральную структуру ДНК под действием четырех фундаментальных сил (гравитации, электромагнетизма, сильного и слабого ядерного взаимодействия). Человеческий разум не имел никакого отношения к созданию ДНК, однако ДНК отвечает за жизнь всех растений и животных на Земле. Мы живем в мире, который настолько совершенен, что, казалось бы, должен постоянно поражать наши умы. Но мы думаем только о себе и упускаем как величие науки, так и величие Бога.

Мы начали это исследование с вопроса о том, как вам там, внутри, живется. Да, вы знаете, где вы находитесь. Но какова природа переживаний, которые вы испытываете? Чтобы ответить на этот вопрос, мы исследовали происхождение и природу внешнего мира. Надеюсь, отныне вы будете испытывать к нему больше уважения и признательности. Каждый момент, который вы переживаете, особенный. Может, вам стоит попрактиковаться в умении ценить его и замечать, какое влияние он оказывает на вашу жизнь.

Теперь мы займемся вашим разумом и мыслями, а чуть позже — сердцем и эмоциями. Мысли и эмоции не поступают извне через ваши органы чувств, но вы, безусловно, их испытываете. По мере

того как мы будем снимать слой за слоем, вы будете все ближе к цели — способности отпустить, то есть принять и смириться. Помните, вы не отказываетесь от жизни; вы отказываетесь от сопротивления ей. Здесь можно использовать термин «осознанность», подразумевающий то, что вы всегда осознаете происходящее вокруг и внутри вас. Вы осознаете не только внешний вид вещей, но и их истинную природу: откуда они берутся, почему они такие, какие есть, и что потребовалось для того, чтобы они возникли перед вами. Осознанность — естественный процесс, не требующий никаких усилий, как только вы избавитесь от личных отвлекающих факторов. Вместо того чтобы думать о том, что некий момент вашей жизни должен быть таким, как вам нужно, вы начнете думать о том, что он замечательный и такой, каким действительно должен быть. Более того, вы должны радоваться и удивляться тому, что он вообще существует.

Отныне, куда бы вы ни смотрели и с чем бы ни сталкивались, всегда говорите спасибо. И обязательно отдавайте дань уважения звездам. Это не просто романтические огоньки, мерцающие в ночном небе, а горнила Вселенной, создавшие все для вас. Можете ли вы их поблагодарить? Можете ли оценить эту истину и понять, что не сделали ничего для того, чтобы заслужить окружающую вас красоту: деревья, океаны, небо? Вы даже не знаете, откуда вы сами взялись. Вы просто находитесь здесь и сейчас и принимаете этот удивительный дар, раскрывающийся перед вами в каждый момент жизни. *Прийти в гармонию с реальностью, а не со своим личным «я» — это и есть духовность.*

ЧАСТЬ III

Разум

ГЛАВА 11

Пустой разум

Вы наделены сознанием, а значит, осознаете, как внешний мир проникает через ваши органы чувств. Но то, что вы осознаете, не ограничивается внешним миром. Есть еще и внутренние переживания. Воспринимая окружающий мир, в одних случаях вы чувствуете себя хорошо, а в других — не очень. Но, поскольку внешний мир в действительности представляет собой лишь различные конфигурации атомов, каким образом ему удастся оказывать на вас такое воздействие? Как вас может расстроить группа атомов? Что вообще происходит?

Существует три различные категории объектов восприятия: внешний мир, разум и эмоции. Природу внешнего мира мы уже изучили, так что теперь давайте устремимся к познанию второго объекта сознания — разума. Мы все знаем, что это такое. В самом общем смысле разум представляет собой место пребывания мыслей. Ваша голова постоянно забита мыслями: «Почему он едет так медленно? Я же опоздаю. Что делать?» Да, несомненно, это мысли, но где они располагаются, где существуют? Ясно, что не во внешнем мире. Ученые не могут прочесть ваши мысли, как бы ни старались. А вот вам они известны. Невозможно создать машину, которая читала бы ваши мысли, даже потратив миллиарды долларов. А вы можете сделать это без малейших усилий. Вот такой удивительной силой вы обладаете.

Найдите минутку, чтобы обдумать этот факт. Ваше сознание обладает способностью осознавать то, чего не могут обнаружить машины, — мысли и эмоции. Эти объекты сознания, несомненно, существуют, но не в «физическом» мире, как его принято определять. Ученые считают, что вся Вселенная сводится к энергии. Мысли и эмоции — это энергия, вибрирующая с такой высокой скоростью, что

машины не способны ее обнаружить. Когда-нибудь они, возможно, научатся делать это. В прежние времена не существовало возможности выявлять гамма-лучи, рентгеновские лучи и инфракрасный свет. Это стало возможным только тогда, когда создали механизмы, способные улавливать тонкие вибрации. Ученые не стали классифицировать формы энергии с более высокими вибрациями как нечто чуждое нашему миру. Они просто расширили определение электромагнитного спектра, включив их в него. Дело не в том, что этих высших вибраций раньше не было; они были всегда, просто мы не могли их обнаружить.

Точно так же ваши мысли есть и были всегда. Представьте, что какой-нибудь горе-ученый скажет: «Никаких мыслей у вас нет. Раз я не могу их обнаружить, значит, их не существует». Вы рассмеялись бы этому человеку в лицо. Вам-то известно, что ваши мысли существуют. Вы — то самое чистое сознание, о котором мы говорили. Вы обладаете способностью замечать мысли, создаваемые более высокими вибрациями энергии, или не обращать на них внимания. Этот более высокий диапазон вибраций иногда называют *ментальным планом*.

Тема разума поднимает множество вопросов. Например, что такое мысли и откуда они берутся? Поскольку ученые не имеют прямого доступа к вашим мыслям, только вы можете ответить на эти вопросы. Только у вас есть возможность заглянуть в свой разум. Вы даже и называете их: «мой разум», «мои мысли». Вы говорите: «На днях мне пришла в голову ужасная мысль», «Мои мысли реально беспокоят меня в последнее время». Откуда вы знаете, что вас посетила ужасная мысль? Откуда вы знаете, что мысли беспокоят вас? Вы находитесь внутри и потому знаете, каково это — быть там и переживать такие мысли. Разум можно представить как поле энергии с очень высокой вибрацией, в котором рождаются мысли. Разум сам по себе — это не мысли, а то самое энергетическое поле, в котором они способны существовать. Как облака не являются небом, но существуют в небе и формируются из небесной субстанции, так и

мысли не являются разумом, но существуют в разуме и формируются из субстанции разума.

Буддисты говорят о *пустом разуме*. Это именно то, что мы имеем в виду, когда говорим о «разуме», — абсолютно неподвижное, бесформенное поле энергии, в котором больше ничего нет, в том числе мыслей. И это не теоретическая концепция; вы можете войти туда, в энергетическое поле, как делают те, кто занимается медитированием. Войдя в эту пустоту, вы просто отдыхаете там. В энергетическом поле есть только вы и нет никаких мыслей. Полная тишина и абсолютная пустота. Это как мощный компьютер без программного обеспечения. У него огромный потенциал, но он не работает. Вот что такое пустой разум. Это вовсе не глупость, потому что на самом деле его возможности огромны. Просто он совершенно неподвижен, не создает никаких мыслей. Вот что, в сущности, подразумевают буддисты под пустым разумом, и это наша отправная точка для понимания данного феномена.

Внешний мир существует независимо от поля разума. Независимо от того, спокоен разум или взбудоражен, планета продолжает вращаться вокруг своей оси, и все галактики продолжают свое движение в космическом пространстве. Энергия, составляющая физический план, имеет более грубую вибрацию, нежели энергия, составляющая ментальный план. Из своего личного опыта вы знаете, что сознание способно осознавать как физический, так и ментальный план одновременно.

Разобравшись в концепции пустого разума, давайте займемся процессом формирования объектов в его чистом поле. Для того чтобы вы могли осознавать физический план, вам дано физическое тело с органами чувств, отвечающими за зрение, слух, обоняние, вкус и осязание. Тело подарено вам звездами и доведено эволюцией до совершенства. Благодаря органам чувств вибрации из внешнего мира проникают в ваше сознание. Они проходят через сенсорные рецепторы, поднимаются по сенсорным нервам в мозг, а затем проявляются в сознании, где вы их ощущаете. Такое восприятие

внешнего мира является одной из самых базовых функций разума. Это примерно то же самое, что, находясь во Флориде, наблюдать за футбольным матчем, который проходит в Калифорнии. Реальные физические — световые и звуковые — вибрации улавливаются телекамерами во время игры, затем оцифровываются и в форме электрических сигналов передаются на телевизионный приемник у вас дома, после чего отображаются на экране. Вам кажется, что вы смотрите игру, но это не так. Вы смотрите на отображение переданных сигналов, которые были зафиксированы телекамерами.

Даже удивительно, насколько это похоже на то, что происходит, когда вы «видите» окружающий мир. Ваши органы чувств улавливают различные вибрации из внешнего мира точно так же, как объективы и микрофоны камер. Однако ваши органы способны улавливать пять различных форм вибрации, а не только световые и звуковые волны. Органы чувств преобразуют эти вибрации в электрические нервные импульсы и передают их в мозг. Затем сигналы визуализируются в энергетическом поле разума, чтобы максимально точно воспроизвести первоначальный физический источник. Вы начинаете осознавать то, что происходит вокруг, когда осознаете ментальный образ, возникающий в вашем сознании, — точно так же, как представляете себе реальный футбольный матч в Калифорнии, глядя на то, что отображается на экране вашего телевизора во Флориде.

Вы не во внешнем мире. Вы внутри. Глубоко внутри. Хотя в мире повсюду что-то происходит, вы воспринимаете только ту его часть, которая улавливается вашими органами чувств и визуализируется в разуме. Он больше не пуст — он лепит свою энергию по образу и подобию того, что проходит через ваши органы чувств. Как мы уже говорили, вы не смотрите на мир, который находится снаружи. Внешний мир воспроизводится в вашем разуме, и вы смотрите на этот ментальный образ. На самом деле это не так уж отличается от снов, которые вы видите, когда вы спите. Во сне в разуме возникают образы, и вы смотрите на них. В состоянии бодрствования происходит то же самое с той лишь разницей, что ментальные образы

генерируются органами чувств, а не самим разумом. Эти ментальные конструкторы, которые формируются в разуме, подобны изображениям, появляющимся на экране телевизора. Экран был пуст, но вот теперь он принял форму футбольного матча, разыгрываемого в Калифорнии. Ваш разум был пуст, но теперь принял форму внешнего мира.

Ваш разум великолепен. Телевизор оснащен цифровым сигнальным процессором, который принимает цифровой сигнал, декодирует его и выводит картинку на экран, а звук — в динамики. Ваш разум воспринимает закодированные нервные импульсы и воспроизводит перед вами всю сцену, включая восприятие глубины и добавляя ощущения запаха, вкуса, прикосновений. Все эти детали сотканы из более высоких энергетических вибраций разума. Точное отображение внешнего мира является одной из основных его функций, что позволяет вам постигать внешний мир. Разум — это совершенно удивительный дар. По своей природе он бесформен, но может создавать формы, причем делает это лучше самого мощного компьютера. Разум воистину можно назвать первым персональным компьютером. Действительно, он настолько персональный, настолько личный, что не нуждается ни в какой внешней форме. Его экран находится внутри, его вычислительные и графические возможности находятся там же, и для общения с ним вам не нужны ни клавиатура, ни мышь, ни система распознавания речи. Он откликается на любые ваши прихоти и малейшие импульсы вашего сердца.

Так мы перешли от пустого разума к разуму, который визуализирует внешний мир, для того чтобы вы могли его постичь. Переживания — это нектар жизни. Вы находитесь внутри и способны переживать внешние события благодаря способности вашего разума к визуализации. Какой смысл в жизни, если ее не переживать? Мы потратили много времени на обсуждение того, как благодаря миллиардам лет звездной активности был создан внешний мир. Теперь вы видите, как сознание, которое не принадлежит миру материальных форм, может эти формы воспринимать и переживать — через чудо разума.

По правде говоря, сознание — самое великое из чудес. Это сущность, которая знает, что она знает, что она знает. Все остальное — его объекты. Истинная магия заключена в самом сознании. Когда сознание просто переживает реальность в том виде, в каком она ментально визуализируется, это и есть то, что мы называем *быть здесь и сейчас*. На данном этапе нашего обсуждения вам просто негде больше быть. Реальный мир находится снаружи, он отражается в вашем сознании, и вы осознаете его образ прямо перед собой. В этом очень простом состоянии вы испытываете то, что вам и предназначено испытывать, — дар настоящего момента. Он приходит, и вы просто переживаете его. Нет никаких отвлекающих факторов; есть только полное единение с моментом, в котором вы находитесь.

У каждого бывают такие редкие мгновения, как это. Кого-то в такое состояние однонаправленного сознания может привести прекрасный закат. Вот вы завернули за угол и вдруг увидели заходящее солнце, окрасившее небо в красивые пурпурно-оранжевые тона. Вы такой красоты никогда не видели, и она полностью завладевает вашими мыслями. Что это значит — «завладевает мыслями»? Это значит, что в вашем сознании не остается ничего, кроме образа прекрасного заката. В нем больше нет места ипотеке, проблемам с парнем, тягостным воспоминаниям о прошлом. Единственное, о чем вы можете думать, — это прекрасный закат, который, пройдя сквозь ваши глаза, воспроизводится в вашем сознании и сливается со всем вашим существом. Все ваше сознание сосредоточено на данном переживании и не отвлекается ни на что другое. Это поистине духовный опыт.

Это то, что имел в виду Патанджали, когда писал в «Йога-сутрах», что переживающий и переживание становятся единым целым. Это слияние субъекта и объекта. Ничто не отвлекает ваше сознание от того, что происходит прямо перед вами. Это йогическое состояние дхараны — полной, однонаправленной концентрации внимания.

Вам наверняка случалось приближаться к такому состоянию однонаправленной сосредоточенности. Иногда в интимные моменты общения с человеком, которого любите, вы теряете голову и забываете обо всем. Внезапно на вас снисходят абсолютное блаженство, красота и покой. В те моменты, когда сознание сливается со своим объектом, вы можете почувствовать присутствие Бога. В философии йоги есть понятие «сатчитананда» — «вечность, сознание, блаженство». Когда самость фокусируется на чем-то одном, человек приходит в состояние покоя, удовлетворенности и всепоглощающего блаженства. Оно доступно нам в любое время, нужно лишь научиться входить в ничем не отвлекаемое состояние однонаправленного сознания.

Рождение субъективного разума

Почему же мы не живем в этом экстатическом состоянии однонаправленного сознания постоянно? Что пошло не так? Что стало причиной нашего изгнания из пресловутого райского сада?

Все просто: мир прекрасен. Акт его восприятия чрезвычайно волнителен, однако это не значит, что все ощущается одинаково. Тепло ощущается иначе, нежели холод, потому что это не одно и то же. Но это не значит, что одно лучше другого. Они просто ощущаются по-разному. От нежных прикосновений возникают совершенно другие ощущения, чем от удара. Разные вещи переживаются по-разному. Буддисты говорят, что у каждой вещи своя природа. Свернувшаяся кольцом змея воспринимается совсем не так, как бабочка, садящаяся вам на руку. Природа змеи проявляется особой вибрацией. Эта вибрация по-своему удивительна, но она, конечно, внутренне переживается вами не так, как вибрация бабочки. И здесь нет ничего плохого. Такова жизнь. Что плохого в разнообразии переживаний? Если бы бабочка садилась на вас каждое мгновение, это стало бы настолько обыденным, что вы перестали бы это замечать. Бог сумел создать мир таким, чтобы он всегда оставался интересным.

Ваше сознание постоянно расширяется благодаря новым знаниям, которые в него вливаются. Вы растете благодаря новым переживаниям, новому опыту. Вы учитесь чему-то на протяжении всей жизни, и в этом заключено истинное духовное совершенствование — эволюция души. Знания делают вас умнее, а опыт — мудрее. Когда вы видите змею и ее образ входит в ваше сознание, у вас возникают не самые приятные ощущения. Переживания совсем не такие, как при виде бабочки, но не менее насыщенные. И не менее важные. Если вы полностью открыты к

восприятию действительности на таком уровне, значит, все еще находитесь в том идиллическом саду. Для вас нет никаких проблем, есть только обучающий опыт. Что бы ни происходило, вы становитесь мудрее и сильнее.

К сожалению, в реальности мы живем по-другому. Что-то действительно пошло не так. Давайте рассмотрим это изгнание из рая как бы в замедленной съемке. И начнем со змеи. Когда вы видите ее, то испытываете не самые приятные ощущения. Шипение змеи и должно вызывать дискомфорт — с точки зрения выживания даже необходимо, чтобы подобного рода внешний опыт вызывал сильную внутреннюю реакцию.

Но такая малоприятная реакция сама по себе не то чтобы плоха — это просто другая частота вибраций. Есть цвета, которые успокаивают, а есть те, которые будоражат. Про цвета нельзя сказать, что они плохие или хорошие; это просто разные частоты электромагнитных колебаний. И вы можете научиться достаточно комфортно воспринимать любые вибрации. Змея же не вечно будет шипеть на вас, она как вползла в вашу жизнь, так и уползет — и ее пугающие вибрации исчезнут вместе с ней. Все эти переживания важны для вашего внутреннего роста, для приобретения жизненного опыта. Вы в буквальном смысле заново переживаете процесс творения, когда все эти образы проходят через вас.

Однако на практике вы не проявляете такой уровень принятия действительности. У вас (то есть у того, кто переживает все эти образы, возникающие в вашем сознании) есть способность сопротивляться, отвергать то, что причиняет дискомфорт. Вам дана свобода воли. Вы можете этой силой воли, как руками, отталкивать от себя мысли и эмоции, если они кажутся вам неправильными. И вы, конечно, делаете это. Такое сопротивление является актом воли. Воля — это врожденная сила, которой вы обладаете, сила, излучаемая сознанием. Подобно тому как Солнце, оставаясь на своем месте в космическом пространстве, испускает лучи, обладающие огромной энергией, так и сознание остается у своего источника, но

распространяет свои «лучи» на все, что становится объектом его внимания. Когда сознание фокусируется на чем-то, сила его воздействия становится огромной, подобно тому как резко возрастает сила воздействия солнечных лучей, если сфокусировать их с помощью увеличительного стекла. Вы и сами можете почувствовать силу однонаправленной концентрации. Такое сосредоточенное сознание является истинным источником силы воли.

Сила воли играет очень важную роль в понимании того, как разум переходит из состояния ясности в состояние замешательства. Вы, конечно, заметили, что внимание не распространяется равномерно на все объекты, которые отображаются в сознании. Одним объектам вы уделяете больше внимания, другим — меньше. Чем комфортнее ощущаются вибрации объекта, тем больше он вам «нравится». Если же вибрации объекта менее приятны, он вам «не нравится». Именно на данной основе построено личное восприятие: нравится — не нравится. Это происходит на совершенно примитивном уровне. По сути, все зависит от того, можете ли вы позволять объектам восприятия просто проходить сквозь ваше сознание, способны ли полностью переживать происходящее, ничего не предпринимая.

Если вы не можете воспринимать входящие объекты нейтрально-равнодушно, значит, уделяете им внимание своего сознания. В тот момент, когда это происходит, объекты, проходящие через ваш разум, перестают быть равными; что-то одно приковывает к себе внимание и выделяется из числа остальных. Ваше сознание обладает силой, и вы фокусируете ее на определенном ментальном объекте. Когда сила сознания сосредоточена на ментальном объекте, этот объект не может проходить через разум так же, как другие объекты. Как солнечный ветер меняет траекторию объектов, летящих через космическое пространство, так и сила сосредоточенного сознания воздействует на объекты, проходящие через разум.

Фокусируя внимание на определенной ментальной форме, вы мешаете ей пройти через сознание. Сам акт концентрации внимания на объекте заставляет его оставаться в вашем сознании. Вам это

хорошо известно. Пытаясь что-то считать в уме, вы концентрируетесь на числах, стараясь достаточно долго сохранить их в сознании, для того чтобы совершить с ними необходимые действия. Каждый раз, желая удержать какую-то мысль, вы должны сосредоточить на ней внимание, чтобы она не исчезла. Это замораживает мыслеформы в сознании, с тем чтобы они не просто пришли и ушли. Таким образом, увиденная змея вполне может стать одним из множества объектов в вашей голове. Ведь, кроме нее, в вашем сознании были также деревья, трава, небо и другие предметы. Но вы сосредоточили внимание на змее, а остальное проигнорировали. И как раз из-за этого ее образ буквально застыл в вашем сознании. Вы ни за что не хотели позволить этой змее заполнить его, и ваше нежелание породило сопротивление.

Понимаете, что это значит — «заполнить сознание»? Мы обсуждали это выше на примере прекрасного заката и идеального романтического опыта. Вы хотели в полной мере пережить эти прекрасные моменты, поэтому открылись и позволили своим переживаниям заполнить все ваше существо. Это особые моменты в жизни, когда что-то трогает вас до глубины души. Змее нельзя позволить заполнить вас. Даже думать об этом нечего. Сопротивление — это просто естественная реакция на то, что вызывает у вас чувство дискомфорта. Вы стараетесь держать эти вещи на расстоянии от себя.

Был ли у вас такой опыт? Старались ли вы удержать что-либо на расстоянии? Представим, что кто-то когда-то вас чем-то обидел или, возможно, в молодости вы совершили какую-то ошибку либо пережили тяжелый развод. Конечно, вы стараетесь не думать об этом, но это не значит, что данного события не произошло. Что случилось, то случилось. Вы не можете предотвратить событие, если оно уже произошло, но вы не должны позволять ему завладеть вами. Разум достаточно просторен. Между тем местом, где переживание впервые запечатлевается в вашем сознании, и тем, где оно действительно завладевает вами, дистанция немалая. И вы можете использовать силу воли, для того чтобы удерживать какой-то мысленный образ на

расстоянии от себя. Это самый примитивный, первобытный акт сопротивления.

И вот теперь, когда вы сопротивляетесь переживанию образа змеи и позволяете остальным переживаниям пройти сквозь ваше сознание незамеченными, появляется бабочка. Она садится на вас, и это так трогательно, что вы, естественно, сосредоточиваете все свое внимание на ней. Когда она приподнимает крылья, собираясь улететь, вы не хотите расставаться с ней, поэтому используете всю свою силу воли для того, чтобы удержать ее мысленный образ. Буддисты называют это *привязанностью*. Вы не можете удержать саму бабочку, ведь она уже улетела. Поэтому пытаетесь цепляться за ее ментальный образ. Вы отталкиваете от себя переживания образа змеи и цепляетесь за переживания образа бабочки. В результате ни та ни другая мыслеформа не может завершить свой естественный маршрут через ваше сознание. Эти переживания не заполняют вас до конца, но и не уходят из вашего сознания, застревают в нем. Ни змеи, ни бабочки давно уже рядом с вами нет, но они остаются как паттерны в энергетическом поле разума. Такова сила симпатии и антипатии.

Как привязанность, так и сопротивление удерживают ментальные образы в сознании. Это очень важно понимать. По идее, мысленный экран должен быть подобен исправно работающему телевизионному экрану: на нем просто отображается присылаемая картинка. Но, когда вы цепляетесь за образы, картинка на экране больше не генерируется внешним миром. Впечатления застревают в вашем сознании как ментальные паттерны, и в результате вы утрачиваете связь с реальностью. Если перед этим сознание отражало реальность, то теперь вы продолжаете переживать мысленные паттерны, порожденные разумом и застывшие в нем. В отличие от реальности, эти паттерны в вашем сознании полностью ваши, поскольку они отличаются от паттернов в сознании других людей. Застревающие в мозге каждого человека ментальные паттерны совершенно уникальны и сугубо индивидуальны. Они являются отражением нашего прежнего субъективного опыта. И поскольку у каждого человека жизненный опыт и воспоминания о нем не такие, как у

других, впечатления, хранящиеся в сознании, у всех тоже совершенно разные. *Так рождается личный, субъективный разум.*

Проблема в том, что реальность не субъективна. Как вы уже знаете, не мы создали этот мир. Мы просто переживаем чудо творения. Да, в мире есть змеи и бабочки, а также множество других существ. Но теперь в вашем сознании ЗМЕИ и БАБОЧКИ сидят даже тогда, когда на самом деле их нет перед вами. Теперь, когда эти сохранившиеся ментальные впечатления застряли в сознании, реальность вынуждена конкурировать с ними за ваше внимание. Вы утратили способность полностью сосредоточиваться на внешнем мире, поскольку остающиеся внутренние впечатления действуют как отвлекающие внимание факторы.

Изгнание из рая

Сопротивление можно сравнить с грехопадением и изгнанием из райского сада. Не сопротивляясь, вы счастливо живете, любуясь удивительным, постоянно меняющимся процессом творения. Это переживания, в которых сочетаются приятное и полезное: вы набираетесь опыта, учитесь, растете над собой. Возьмем в качестве примера музыку. Когда вы глубоко погружены в нее и не отвлекаетесь на посторонние мысли, она легко проникает внутрь и вызывает у вас приятные эмоции. Слушая таким образом музыку, можно дойти до состояния экстаза. Когда разум свободен от посторонних мыслей, ничто не мешает полноценному восприятию внешнего мира. Вы либо находитесь в эйфорическом состоянии, переживая то, что вливается в вас, либо с головой погружаетесь во внутреннее безмолвие своего существа. Вы в саду — и этот сад прекрасен.

Однако, мысленно цепляясь за всяких змей и бабочек, застревающих в вашей голове, вы не можете сохранять чистоту сознания. Эти два ментальных паттерна несут в себе мощный эмоциональный заряд и привлекают к себе ваше внимание. Когда ваш разум был чист и ясен, сознание просто любовалось образами внешнего мира, проходящими по ментальному экрану. Вы с удовольствием смотрели интересную «телепередачу», но никакие ее фрагменты вас особо не цепляли; они просто приходили и уходили. А вот те объекты, которые вы удерживаете в своем разуме, не просто приходят и уходят, как все остальное. Поскольку они трактуются вами как более важные, чем прочие, ваше сознание все сильнее сосредоточивается на них.

Такое неравенство воспринимаемых образов порождает серьезную проблему. Отныне, идя по дороге и заметив на обочине моток веревки, вы уже не отнесетесь к этому так же равнодушно, как

отнеслись бы до того, как увидели змею. Веревка обязательно напугает вас о змее. Что значит «напугает»? Это ведь не змея, а веревка. Тем не менее, когда вы видите веревку, у вашего сознания появляется выбор: сосредоточиться на веревке, которая появилась в поле зрения, или отвлечься на негативный образ змеи, который засел у вас в голове. Разум моментально соединяет эти два ментальных объекта в один, и вы пугаетесь. Пугаетесь веревки? Да, пугаетесь веревки.

То же самое происходит и с образом бабочки, застрявшим в вашем сознании. Бабочка улетела, но вы продолжаете удерживать ее изображение в своей голове. Вы все еще испытываете связанную с этим образом эйфорию и пытаетесь цепляться за него даже несмотря на то, что он больше не является частью вашей текущей реальности. Затем извне приходит какое-то новое впечатление, например проходящий мимо человек. Ваш ментальный экран мог бы идеально воспроизвести этот образ, но ваше сознание недостаточно сосредоточено на нем и потому не воспринимает его полностью. Оно все еще отвлечено на образ бабочки, который так и сидит в вашем мозге. Если раньше вы внутренне переживали каждый момент окружающей действительности, то теперь у вас есть субъективное пристрастие: вы предпочитаете продолжать наслаждаться мысленным образом бабочки, вместо того чтобы воспринимать текущую реальность. Вашему сознанию открылся совершенно новый мир, который вы сами построили в своем разуме и на котором можно сосредоточиться. Этот внутренний мир не соответствует реальности творения. Он является вашим собственным созданием, сотканным из ментальных объектов, которым вы не дали уйти. Все образы в вашем сознании — это то, что произошло в прошлом и что вы намеренно удержали в своей голове. Как мы увидим, эти впечатления, следы прошлого являются первоначальными семенами, из которых в конечном итоге вырастает «я-концепция», или самовосприятие.

Для того чтобы лучше разобраться в этом, давайте еще раз обратимся к аналогии с телевизором. Когда появились первые плазменные телевизоры, их экраны грешили эффектом выгорания,

или послесвечения. Производители предупреждали, что, если надолго поставить изображение на паузу, на плазменном экране фактически останется след этого изображения. Когда вы снимете паузу и трансляция продолжится, отпечаток прежнего изображения все еще будет там. Как вам это нравится? Вы закончили просмотр новостей, но, когда включаете фильм, остаточное изображение диктора по-прежнему возникает поверх фильма. Это именно то, что происходит с бабочкой и змеей. Вы больше не можете ясно видеть, что происходит перед вами, из-за этих остаточных образов на вашем ментальном экране. Вы испортили свой экран — даже если хотели добиться совсем другого эффекта. Казалось бы, ну что плохого в том, чтобы попытаться отодвинуть от себя переживания, которые не доставляют никакого удовольствия? Но, как вы думаете, куда исчезают образы, которым вы отчаянно сопротивляетесь? Они сохраняются в вашем сознании как неизгладимые впечатления.

Стоит посмотреть на возникновение эффекта послесвечения в замедленной съемке. Сначала произошло чудо творения. И вот одна из сотворенных форм оказалась в поле вашего зрения, с тем чтобы пройти через органы чувств и быть пережитой вами. Очевидно, вам в какой-то момент не понравились определенные вибрации, поэтому в процессе их прохождения через сознание вы стали отталкивать их от себя. Это умышленное сопротивление привело лишь к тому, что они застряли в сознании. Так рождается субъективный, *личный* аспект самости. Ранее мы говорили, что на самом деле ничего личного нет. Но вы решили заполнить непорочную чистоту и пустоту разума застывшими образами из своего прошлого. Эти впечатления останутся в вашей памяти и будут постоянно притягивать к себе ваше сознание. Так возникает ограниченный и предвзятый взгляд на действительность, который будет искажать все ваше мировосприятие до конца ваших дней. Такова сила субъективного разума.

До сих пор мы ограничивали разговор только змеей, образу которой вы сопротивляетесь, и бабочкой, за образ которой вы цепляетесь. Уже одного этого достаточно, чтобы исказилось ваше восприятие реальности. Но будьте честны с собой: сколько таких заряженных

впечатлений у вас в запасе? Ведь вы накапливали их всю жизнь. Кроме того, эти сохраненные впечатления накладываются друг на друга. Теперь, держа в памяти пугающий образ гремучей змеи, вы можете испугаться даже звука детской погремушки. Более того, если гремучая змея в свое время напугала вас достаточно сильно, то, по ассоциации с погремушкой, вы можете испытывать дискомфорт, даже просто находясь рядом с младенцами. Одно субъективное предубеждение влечет за собой другие. Стоит только возникнуть личному пристрастию, как оно будет доминировать во всем вашем мировосприятии.

Эти сохраненные в разуме впечатления в йогической науке называются *самскарами*. Они упоминаются в древних текстах Упанишад. Откуда люди могли знать об этом за тысячи лет до того, как Зигмунд Фрейд разработал теорию вытеснения? Дело в том, что они занимались медитированием. Им не нужно было у кого-то учиться — они видели, какие явления имеют место в их собственном мозге. Если вы сосредоточены на сознательном осознании, то в любом случае переживаете то, что происходит у вас в голове, просто не уделяете этому внимания.

Желание видеть бабочек и нежелание видеть змей так будоражат вас, что вы теряете способность непредвзято и объективно осознавать действительность. Когда образы окружающего мира входят в ваше сознание и воздействуют на сохраненные паттерны или активируют их, вы перестаете объективно воспринимать реальность. Ваше внимание перенаправляется на активированные самскар, и все восприятие становится искаженным. Это основа вашей *психики*.

Что такое *психика*? Это мысленное описание себя, например: «Я тот, кто не любит змей. Я тот, кто любит бабочек». Это то, что отличает вас от прочих. У других людей самоидентификация может строиться вокруг страха грозы или кусачих собак и обожания котят. У каждого свой жизненный опыт, а значит, и свое субъективное восприятие действительности. Никто не делает этого намеренно; это реактивный процесс, происходящий совершенно естественно, сам

собой. Причиной его является недостаточная открытость к любому жизненному опыту. Извлекать уроки из всех радостей жизни и невзгод, не испытывая ни малейшего дискомфорта, — это высшее состояние бытия. Но если вы не можете спокойно переносить какие-то переживания, то используете свою волю, чтобы им противостоять. Значит, в этом аспекте вам необходимо совершенствоваться. Есть физическое развитие, и есть духовное. То и другое предполагает приспособляемость к среде. Первое касается тела, а второе — души, «вас» того, который внутри.

Смысл событий, происходящих в вашей жизни, заключается в том, чтобы вы их пережили. И если у вас есть с этим проблемы, то преодолеть их поможет обучение принятию. Какое право вы имеете цепляться за реальность или сопротивляться ей? Не вы создали эту реальность. Вас не было здесь те миллиарды лет, когда она создавалась. Это возвращает нас к вопросу: «Как вы относитесь к тому, что у Сатурна есть кольца?» Ваш ответ был: «Меня это не касается». И это правильный ответ в отношении любого фрагмента действительности, которому потребовались миллиарды лет, для того чтобы оказаться перед вами.

Истинный вопрос не в том, нравится ли вам тот или иной аспект действительности, а в том, почему вы не можете с ним примириться. Причина на самом деле довольно проста: потому, что вы не можете его пережить. Некоторым впечатлениям трудно позволить просто пройти через сознание, проявляя полное равнодушие к ним. Но вам нужно научиться делать это так же, как учатся играть в теннис или на пианино, как осваивают всевозможные науки. Человек ведь не рождается с какими-то знаниями и умениями, а получает их постепенно. Душа способна учиться. Ваше сознание может научиться спокойно переживать любую реальность. А чтобы это стало возможным, вы должны перестать сопротивляться и отталкивать ее от себя. Это и есть принятие, непротивление — позволить реальности полностью проникнуть непосредственно в высшую часть вашего существа. Отрекаясь от чего-либо, вы

сопротивляетесь реальности. Научитесь впускать ее в себя, даже если поначалу это неприятно.

То же самое верно и в отношении положительных переживаний, таких как в нашем примере с бабочкой. Человек, которому вы симпатизируете, подходит к вам и говорит: «Знаешь, ты мне очень нравишься. Ты очень красивая, и мне доставляет удовольствие находиться рядом с тобой». Это такой приятный опыт, что вы сразу же цепляетесь за красивые слова. Потом произнесший их человек возвращается к своим делам, а вот вы вернуться уже не можете. Вы не можете сосредоточиться на своей работе, потому что услышанные слова, оставшиеся в вашем сознании, продолжают отвлекать вас. Это полная противоположность пребыванию в настоящем моменте. Вместо того чтобы быть здесь и сейчас, вы остаетесь *там и тогда*. У вас только что был прекрасный опыт, но вы все испортили, цепляясь за этот опыт, как за бабочку. Вы создали пристрастное отношение к одному из жизненных событий. Теперь каждый раз, когда звонит телефон и на том конце провода оказывается не тот человек, который сказал вам приятные слова, вы разочаровываетесь. Вот что вы натворили. Кто-то сказал вам что-то хорошее, а вы не смогли с этим справиться. Вы не смогли позволить приятному опыту так и остаться приятным опытом. Вместо этого вы вцепились в него в своем сознании, и все пошло наперекосяк.

Сопровождают вас каким-то переживаниям или, наоборот, цепляетесь за них изо всех сил, они в любом случае застревают в вашем сознании как неизгладимые впечатления. В вашем мозге постепенно нарастает целый слой самскар — незавершенных мысленных паттернов из прошлого. И рано или поздно вы поймете, что и цепляние, и сопротивление негативно сказываются на качестве вашей жизни. Эти впечатления отвлекают вас от осознания реалий текущего момента. Более того, если ваш разум постоянно будет отвлекаться на эти самскар, вы так никогда и не узнаете, кем являетесь на самом деле.

Между воспоминаниями и самскарами существует огромная разница. Разум обладает возможностью хранения данных по аналогии с компьютером. Это естественная функция разума — хранить сжатые версии того, что было воспринято органами чувств, в долговременной памяти. При желании сохраненные воспоминания могут быть извлечены из памяти. Вы запоминаете имя человека, и оно хранится в долговременной памяти. Когда вы снова встречаете этого человека, его имя обычно всплывает на поверхность сознания без каких-либо усилий с вашей стороны, хотя, признаемся, иногда нам приходится прилагать волевые усилия, чтобы что-то вспомнить.

Если же вы переживаете событие, восприятие которого изначально вызывает проблемы, то используете всю силу воли, для того чтобы сознательно или подсознательно подавить его. Вы не хотите видеть его ни в своем сознании здесь и сейчас, ни в долгосрочной памяти, поэтому пытаетесь полностью вытеснить данное переживание из своего разума. Вы отталкиваете от себя событие как таковое во всех его аспектах: и то, что воспринимается посредством органов чувств, и то, что вы ощущаете эмоционально, и все свои мысли по этому поводу. Подобное сопротивление приводит к тому, что переживание не может пройти через ваше сознание обычным образом, поскольку вы не позволяете ему этого. Вся энергия переживаемого события оказывается запертой внутри вашего разума, и она отнюдь не добавляет вам покоя. Пытаясь найти выход, эта заблокированная энергия может исказить ваши воспоминания о прошлом, а также нарушать восприятие настоящего. Такую энергию можно уподобить компьютерному вирусу, и воздействует этот вирус как на сознательный, так и на подсознательный разум. В последующих главах мы подробно рассмотрим, как заблокированные энергетические паттерны, самскар, также препятствуют естественному потоку энергии.

Если вы стремитесь к духовному росту, то работаете над тем, чтобы избавиться от накопленных самскар и больше не накапливать их. Это не означает, что в разуме не происходит нормального процесса запоминания информации. Вы не то чтобы пытаетесь намеренно

забыть пережитое. Вы просто не сопротивляетесь и не цепляетесь за переживания, и они не сохраняются как самскары, а остаются в памяти как безвредные, объективные воспоминания.

Давайте рассмотрим пример, который очень близок многим. Вы думаете о бывшем муже: «Я не хочу ни видеть его, ни говорить о нем. Я даже не хочу слышать его имя. Я очень неловко себя при этом чувствую, даже спустя годы после развода!» Это не объективные воспоминания; это определенно самскара. Вы говорите, что развелись со своим бывшим мужем, но на самом деле это не так. Он все еще продолжает терзать вас. Вы даже не хотите идти на вечеринку, если предполагаете, что можете там пересечься с ним. Вы держите эти впечатления в своем сознании и в конечном счете создали альтернативную вселенную, в которой вы все еще связаны с бывшим мужем. Нормальная память ведет себя совсем не так. Как и память компьютера, она не выносит на поверхность воспоминания сама по себе, против вашего желания. В ней нет заблокированных энергий, которые пытаются высвободиться. Нормальные воспоминания появляются по вашему желанию, а не преследуют вас на протяжении всей жизни.

К счастью, к большинству вещей вы относитесь нейтрально. Они проходят через вас безо всякой блокировки и нормальным образом откладываются в памяти. Вы то и дело проезжаете мимо белых линий дорожной разметки, но они не появляются в вашем сознании в самое неподходящее время. Это можно сказать и про автомобили, деревья, здания, а также про множество других объектов, которые вы видите каждый день. Они приходят в ваше сознание и уходят из него. Но есть вещи, которым вы сопротивляетесь или за которые цепляетесь. С ними вам справляться труднее. Вот так вы и распрощались с райским садом действительности. Оставшиеся в вашем сознании впечатления стали фундаментом, на котором вы построили свою психику.

Хаос в голове

Психика подобна компьютерной программе, работающей на основе ваших самскар. Она сообщает вам о том, что происходило раньше, о том, что вы хотите сделать возможным сейчас, и о том, что, как вы надеетесь, произойдет завтра. Вы фактически создали в своем сознании альтернативную реальность, которая очень сложна. Это огромный склад сохраненных моментов, которые вы так и не смогли отпустить. Дошло до того, что вам совсем необязательно наткнуться на очередную змею, чтобы разволноваться. Образ змеи прочно застрял в вашем мозге, и любой предмет, хотя бы отдаленно напоминающий ее, быстро может вынести ее образ на поверхность сознания. Более того, она может вспоминаться вам даже безо всяких внешних стимулов. Вы едете куда-то по своим делам и внезапно вспоминаете, какой жуткой была та змея, — в итоге вам снова становится страшно. Мы утрачиваем связь с реальностью. Внутри у нас безумный хаос, поэтому неудивительно, что жизнь превращается в череду проблем. Такова природа субъективного разума.

Но, какой бы беспорядок ни царил в вашей голове, факт остается фактом: у вас не больше оснований считать субъективное восприятие действительности своим «я», чем идентифицировать себя с экраном телевизора. Другое дело, что объективно созерцать свой разум гораздо труднее, чем смотреть в экран телевизора: мешают те самые впечатления, которые вы храните в своей голове. Эти впечатления конкурируют с образом реальности, приходящим извне, так что становится трудно отличить одно от другого. Сложно оставаться объективным наблюдателем, когда в голове все так запутано. К самскарам не следует относиться легкомысленно; они существенно искажают ваш жизненный опыт.

Возьмем для примера психологический тест Роршаха, который еще называют тестом чернильных пятен. Психолог показывает вам чернильное пятно и спрашивает, что вы видите. Вы с ходу отвечаете, что видите пару, занимающуюся любовью, или, может быть, ссорящихся родителей. Другими словами, тест Роршаха стимулирует те паттерны, которые вы храните в своем сознании, побуждая вас видеть то, чего на самом деле нет. Правда в том, что весь мир можно назвать гигантским тестом Роршаха. Ведь мир — это бесконечное движение атомов, принимающих различные формы. Он не более «ваш», чем чернильные пятна. Но он воздействует на ваши самскары, что стимулирует накопленные ментальные и эмоциональные реакции. И тогда вместо того, чтобы переживать происходящее снаружи, вы заново переживаете симпатии, антипатии, убеждения и суждения, хранящиеся у вас внутри. Эти впечатления настолько сильны, что вы действительно думаете, что они отражают реальность — как и те образы, которые вы видите в чернильных пятнах. Субъективность восприятия завладевает всей вашей жизнью. Вы больше не можете радоваться тому, что происходит вокруг вас, а вынуждены довольствоваться навязываемой вам псевдореальностью.

Давайте присмотримся к тому, как самскары влияют на вашу жизнь. Мы уже говорили о том, что внешние стимулы возбуждают заблокированные старые ментальные паттерны. Прошлые переживания были неприятными, когда вы впервые столкнулись с ними и пытались сопротивляться, и они не доставляют вам никакой радости, когда возвращаются. Еще хуже то, что, как и в случае с тестом Роршаха, вы не видите того, что на самом деле находится снаружи, а видите свои внутренние проблемы, перекрывающие собой образы, которые пытаются пробиваться снаружи. Вот почему жизнь кажется такой пугающей и вот почему вам кажется, что она всегда бьет по самому больному месту. *Но на самом деле вы сами подставляете жизни свои больные места.* Однако не все, что вы храните в голове, имеет негативный характер. Вы продолжаете цепляться и за то хорошее, что было в вашем прошлом. Проблема в

том, что таких счастливых моментов больше не происходит, и это разочаровывает вас. Если вы возвращаетесь в то же место, где видели бабочку, а ее там нет, то переживание становится негативным.

Поймите, вы завели свою жизнь в тупик. Один вариант хуже другого. Если что-то напоминает вам о том, что беспокоило вас раньше, вы страдаете. Если не можете заново испытать то, что вам нравилось раньше, тоже страдаете. Это резко контрастирует с тем, что в дзен-буддизме называют *разумом новичка*. Если вы не ожидаете от ситуации ничего особенного, но оно все-таки происходит, в вашей душе возникает особенно глубокий отклик. Это может быть красивый закат, первый поцелуй или какой-то другой приятный сюрприз. Если в вашем сознании нет самскар, связанных с чем-то подобным, и происшедшее трогает вас действительно глубоко, значит, у вас разум новичка. В противном случае у вас будут определенные ожидания, основанные на предыдущем опыте, которые помешают спонтанности события.

В конечном итоге самскары портят вам жизнь. Ваши действия привели к тому, что, пока не произойдет что-то совершенно из ряда вон выходящее, нечто необыкновенное, способное вытащить вас из этой системы предубеждений, вы больше не сможете наслаждаться жизнью. Вот почему одним приходится идти на крайности, чтобы ощутить хоть какое-то удовольствие, а другие стараются ничего не менять, чтобы не потревожить самскар. Впадая в отчаяние, некоторые люди ищут спасение в пьянстве и наркотиках, пускаясь во все тяжкие, для того чтобы умиротворить свой разум.

В конце концов вы придете к пониманию того, что скучной и тоскливой жизнь делают не старая работа, не старая жена, не старая машина, а извечный хаос в голове. Пока паттерны из прошлого заблокированы в вашем сознании, вы не можете ощутить ни всю прелесть окружающего мира, ни естественную красоту внутри себя. Ваше сознание полностью сосредоточено на этих сохраненных ментальных паттернах, и вы вынуждены посвящать свои дни и ночи

служению им. Вы больше не можете переживать реальность, поскольку застряли в переживании самого себя.

Еще в дзен-буддизме есть концепция, известная как «просто дерево». Она прекрасно вписывается в нашу дискуссию. Существует такое предание. В монастыре жил молодой буддийский монах, который ходил к дзен-мастеру на ежедневные беседы. Мастер задавал ему несколько вопросов, и монах уходил. Однажды, когда молодой монах вошел, мастер, бросив на него взгляд, спросил:

— Что с тобой случилось? Ты кажешься таким живым, прямо наполнен светом.

Монах удивился:

— Что вы имеете в виду?

— Я вижу в тебе перемену, сын мой. Что случилось?

Монах ответил:

— Я шел по двору и увидел большой дуб. Я остановился и посмотрел на него. Я видел этот дуб много раз и раньше, но сейчас увидел *просто дерево*. Просто увидел дерево. И это завело меня в такие глубины, что я почувствовал пробуждение. Я испытал момент просветления. Это вывело меня за пределы самого себя.

— Это дерево стоит там уже сто лет, — заметил мастер. — Ты ходил мимо него каждый день.

— Да, — сказал ученик, — но раньше, когда я проходил мимо этого дерева, оно часто напоминало мне то, под которым сидел Будда, когда достиг просветления. А иногда оно напоминало мне дерево, с которого я упал, когда был маленьким. Дуб всегда вызывал у меня какие-то ассоциации из прошлого. А в этот раз я увидел *просто дерево*.

Мастер улыбнулся.

* * *

«Просто дерево» — это то, о чем мы говорили в начале обсуждения темы разума. Дерево приходит в ваше сознание через органы чувств, визуализируется в нем, и это все, что вы видите. Или же дерево приходит, визуализируется в вашем сознании и возбуждает самскар, так или иначе связанные с подобными объектами. Самскар активируются, и ваше сознание рассеивается между первоначальным образом дерева и вторичным взрывом, который происходит внутри. Вторичный взрыв — это внутренняя реакция разума, связанная с сохраненными там паттернами-ассоциациями. Вы уже не способны на чистое восприятие бытия. Вы больше не можете иметь чистых переживаний. А молодой монах смог: он увидел «просто дерево». Если вы не понимали этого раньше, надеюсь, теперь поймете. И дзен-мастер будет доволен вами, потому что «просто дерево» — очень глубокая концепция дзен-буддизма.

Сам по себе разум ничем не плох. Как ничем не плох компьютер сам по себе. Но то, как вы пользуетесь этими великими дарами, может стать источником проблем. Гениальности разума практически нет предела. Люди восхищаются умом Эйнштейна, а собственной гениальности не замечают. Каждый из нас наделен человеческим разумом — не разумом опоссума, белки или обезьяны. Мы наделены *человеческим* разумом, а человеческий разум поистине блистателен.

Блистательный человеческий разум

Что особенного в человеческом разуме? Давайте посмотрим. На протяжении миллиардов лет на планете Земля происходил процесс эволюции. Сначала возникли минералы, затем растения, животные, и все они образовались из атомов, созданных в звездах. Планета плавала в космосе 4,5 миллиарда лет, прежде чем на ней появились современные люди. Стоит отметить, что до появления человека жизнь других видов на Земле оставалась практически неизменной. Что поесть, где спрятаться, как выжить — вот что их заботило. Сегодня все не так уж сильно изменилось. Обезьяны как жили на деревьях десятки миллионов лет, так живут и сейчас. Рыбы как плавали в водах сотни миллионов лет, так плавают и сейчас. На всей Земле практически ничего не менялось, пока не появились люди с их человеческим разумом. Это они открыли электричество и наполнили ночь ярким светом. Это они построили гигантские небоскребы и машины. Это они начали добывать минеральное сырье и сделали возможными передовые технологии. Это они создали кремниевые чипы, построили космический корабль и полетели на Луну.

Сравните это с тем, чего достигли другие животные. Они живут точно так же, как и тысячу, сто тысяч, миллион лет назад. Мы не такие. Раньше мы жили в пещерах; теперь планируем жить на Марсе. Как это произошло? Может, это сам Бог спрятал где-то космический корабль, а мы его случайно нашли? Нет, это сделал наш разум. Это наш разум понял, что все состоит из атомов, а потом понял, как эти атомы расщепить. Люди сами пришли к пониманию того, как возникла Вселенная, вплоть до квантового уровня. Человеческий разум создал космический телескоп «Хаббл», позволяющий заглянуть в самое начало процесса творения. «Хаббл» может

улавливать свет, который путешествовал через космическое пространство более 13 миллиардов лет, и это позволяет нам увидеть, что происходило в то время. Можете ли вы хотя бы задуматься об этом? Да, можете, потому что у вас есть человеческий разум.

Человеческий разум поистине удивителен. Как же им пользуетесь вы, сидящий там, глубоко внутри? Эйнштейн использовал свой разум для обдумывания мысленных экспериментов, связанных с поведением света, гравитацией и физикой космического пространства (хотя ни один человек на то время в космосе не был!). Вы же занимаете разум размышлениями о своих отношениях, о том, что люди думают о вас, о том, как получить то, что вы хотите, и избежать того, чего не хотите. Пускай ваш разум — не разум Эйнштейна, но по сравнению с любым другим живым существом на Земле он блистателен. Так что вопрос на самом деле не в качестве вашего разума, а в том, на что вы его растрчиваете.

Таким образом, можно сделать вывод, что ваш разум сам по себе, без сознательного вмешательства с вашей стороны, делает то, что ему положено. Это он дарит вам бесценную способность визуализировать внешний мир для полноценного переживания. Но у вас возникли определенные проблемы с принятием данного подарка, когда вы сопротивлялись неприятным переживаниям и цеплялись за приятные, что привело к накоплению в глубине сознания определенных ментальных паттернов. И теперь восприятие текущих внешних переживаний искажается самскарами.

Это можно представить как деление разума на слои, или уровни. В первом слое происходит ментальное отображение текущих внешних событий. Можно назвать это *уровнем «здесь и сейчас»*. Следующий слой — сохраненные паттерны из прошлого, которые вы не отпустили, когда закончился очередной сеанс внешних переживаний. Это можно назвать *уровнем самскар*. Но есть еще один слой — тот, на котором вы применяете свой замечательный разум, чтобы попытаться устранить дискомфорт, создаваемый самскарами. Это *уровень субъективных мыслей*, с которым вы отождествляете

себя больше всего, — то, что и есть, в вашем разумении, ваше истинное «я». Комбинация этих трех слоев составляет то, что мы называем *субъективным разумом*. Он уникален, он только ваш, и больше ничей.

Мы создаем слой субъективных мыслей, когда используем огромную интеллектуальную мощь нашего разума для концептуализации внешнего мира. Это позволяет нам комфортно себя чувствовать и кажется совершенно логичным. Но, принимая решение относительно того, что для нас будет хорошо, а что — плохо, мы ориентируемся на заблокированные ментальные паттерны из прошлого. Используя свой гениальный разум для формирования моделей мышления, основанных на предубеждениях о том, как все должно быть для того, чтобы мы комфортно себя чувствовали, мы посвящаем свою жизнь служению нашим самскарам. И этим роль субъективных мыслей не ограничивается. Что толку анализировать, каким вы хотите видеть порядок вещей, если не задумываться также и о том, как добиться желаемого? Сначала мы стратегически определяем, что должно быть, а затем на тактическом уровне решаем, как это сделать. Стратегия и тактика — военные концепции. Поэтому, по сути, мы объявляем войну всему миру.

Субъективный разум взял на себя задачу принудить мир, разворачивающийся перед вами, стать таким, каким вы хотите его видеть. Это само по себе должно вызвать тревогу, потому что мы уже очень подробно обсудили, откуда взялся окружающий вас мир и что его происхождение не имеет никакой связи с субъективными мыслями в вашей голове. Момент, который вы переживаете, — это результат взаимодействия всех природных сил, которые сделали мир таким, какой он есть на данный момент. Система же предпочтений и предубеждений в вашем сознании являет собой результат прежних переживаний, которые не были обработаны должным образом. Это два совершенно разных комплекса сил, между которыми нет ничего общего. Например, есть безличные силы, которые вызывают дождь. И есть порожденные прошлым опытом личные, субъективные силы, которые вызывают у вас неприятие дождя. Допуская этот конфликт

сил, вы фактически противопоставляете себя Вселенной и неизбежно проиграете. Тем не менее ваш субъективный разум считает, что это правильно. Вы всерьез думаете, что Вселенная должна быть такой, какой вы хотите ее видеть.

ЧАСТЬ IV

Мысли и мечты

Абстрактный разум

К счастью, ваш разум имеет еще один слой, выходящий за пределы субъективного разума. Этот слой называют безличным, объективным, абстрактным или чисто интеллектуальным. Он не отвлекается на внутреннее волнение, вызванное самскарами, а беспрепятственно парит в чистом сиянии творческих возможностей и высших проявлений интеллекта.

Этот более высокий уровень разума, который мы будем называть *абстрактным*, позволяет нам строить космические корабли, конструировать кондиционеры и изучать атомы. Абстрактный разум делает людей великими. Вы не ограничены переживанием действительности только посредством своих органов чувств; вы можете исследовать мир средствами чистого интеллекта. Разум может завести вас практически куда угодно. Хотите построить марсоходы и отправить их на Марс, чтобы исследовать эту планету? Отлично, вы можете сделать это, потому что разум способен выходить за рамки чувств и субъективных мыслей. Он может действовать на многих уровнях — вопрос лишь в том, как вы его используете.

В интеллектуальном смысле вы обладаете способностью творчески переосмысливать образы внешнего мира. Вы можете использовать силу своего разума для того, чтобы быть одновременно абстрактным художником и логичным интеллектуалом. Прекрасным примером этого является Эйнштейн с его мысленными экспериментами. Он придумал многие из своих величайших теорий, сидя в кресле и рассуждая о совершенно абстрактных концепциях. Есть ли лучшее доказательство силы нашего разума? Это не то же самое, что запутаться в субъективных мыслях и экстраполировать их на окружающий мир. Если вы поглощены размышлениями о том, что

вам нравится, а что нет и как изменить мир в соответствии со своими желаниями, то обрести душевный покой не удастся. Вы впустую будете растрачивать бóльшую часть силы абстрактного мышления, потому что не можете абстрагироваться от самих себя. Жизнь превращается в битву между реальностью и ментальными предубеждениями. Такое использование разума называется субъективным, потому что все ваши мысли направлены лично на вас, на ваши концепции, взгляды и предпочтения.

Практика осознанности, позволяющая сосредоточиться на текущем моменте, помогает отвлекаться от субъективных мыслей и уделять внимание чему-то другому. Сосредоточение на текущем моменте — отличный способ вывести сознание из полной зависимости от субъективного мышления. Еще один метод — использование абстрактного мышления для творчества и иной деятельности, которая не является субъективной по своей природе. Примерами прекрасного использования объективного разума являются работа инженера, который решает какие-то технические проблемы, врача-исследователя, который изучает болезни и способы их лечения, а также такие сферы деятельности, как искусство, информатика, математика. Разум блистателен, но, если вы будете использовать его для хранения всех ваших субъективных предпочтений, а затем рассчитывать на то, что весь мир должен соответствовать сохраненным вами паттернам, вас ждут сплошные разочарования.

Внешний мир просто не может волшебным образом соответствовать тому, что вы сохранили в своем сознании. И надеяться на это не имеет никакого смысла. Ну разве разумно бороться с жизнью, пытаясь заставить ее соответствовать вашему прошлому (хорошему и плохому) опыту? Как можно наслаждаться жизнью, если вы вечно обеспокоены и изо всех сил пытаетесь добиться своего? А ведь мы — почти все — именно так и поступаем. Люди просто недостаточно эволюционировали, чтобы вести себя по-другому. Богатые, бедные, больные, здоровые, женатые, одинокие — все ограничены в одинаковой степени. Если люди получают то, что хотят, они более или менее довольны. Если же они не получают того, чего хотят, то

страдают в большей или меньшей степени. К счастью, вам необязательно так жить. Ваша жизнь может быть гораздо более высокого качества. Но для этого нужно изменить отношения со своим разумом и самОй жизнью.

Для того чтобы осознать эту трансформацию, давайте сначала посмотрим, как вы выбираете то, чего хотите и чего не хотите. Если присмотреться, то можно заметить, что ваши предпочтения и предубеждения определяются прошлым опытом. Вы не просто придумали все это с нуля: взгляды, убеждения и предпочтения формируются на основе переживаний и усвоенных уроков. Предположим, вы счастливы в любви и полностью доверяете своему партнеру, но вдруг узнаете, что у кого-то из ваших друзей большие проблемы в отношениях и они несчастны. И вот вы уже начинаете беспокоиться о своих собственных отношениях. Вы сохранили саму угрозу разрыва в своем сознании, хотя на самом деле вас это никак не касалось. Вы приняли новость слишком близко к сердцу.

Можно ли обрабатывать поступающую извне информацию таким образом, чтобы она не застревала у вас в голове? Конечно можно! У ваших друзей была проблема, и они поделились ею с вами. Данная информация поступает в ваш мозг, проходит через сознание, и вы испытываете чувство сострадания. В итоге вы выходите из этого опыта еще лучшим человеком. Вы смогли полностью воспринять реальность жизни, но не дать ей застрять в вашем сознании. Если вы захотите вспомнить эту историю позже, то сможете по своему желанию в любой момент извлечь ее из памяти. Без вашего желания напоминать вам о себе она не будет. Поскольку услышанная новость не застряла в сознании и не вытеснена в подсознание, она не окажет негативного влияния на вашу жизнь. Более того, вы станете только лучше благодаря тому, что смогли должным образом пережить полученный опыт.

Если же вы не смогли его пережить, не оказав сопротивления, то это переживание застрянет в вашем сознании и вызовет хаос. Оно будет вытеснено в подсознание и станет постоянно будоражить вас.

В любом случае получается так, что вы храните в своем сознании то, чего боитесь. Иными словами, вы боитесь собственных мыслей. А как же их не бояться? Вы собрали в своей голове сонм неприятных мыслей, и они не будут давать вам покоя. Ведь для того, чтобы быть внутренне спокойными, необходимо использовать аналитические качества разума для выяснения того, как должна складываться жизнь внешняя. Вот откуда берутся предпочтения и предубеждения. Вы пытаетесь за счет фильтрации внешних событий решать свои внутренние проблемы. Это приводит к тому, что вы постоянно оцениваете все происходящее через призму своих предпочтений.

Теперь понятно, почему у людей возникают разногласия. Никто другой не пережил того, что пережили вы. То, что находится у вас в голове, полностью отличается от того, что находится в голове у других. Иначе и быть не может, потому что содержимое сознания каждого человека основывается на его личном опыте. Ни у кого другого не было такого опыта, как у вас, — даже у самых близких вам людей. Более того, вы еще и по-своему его переживали. Мы, конечно, можем принудить себя соответствовать предпочтениям окружающих, чтобы добиться признания с их стороны, но это только усложнит нашу внутреннюю жизнь. У вас не только собственная модель мышления, изначально вытекающая из прошлых впечатлений, но вам приходится еще и частично подавлять ее, чтобы соответствовать чужой модели мышления. Неудивительно, что в голове возникает хаос!

Вы держите все это субъективное барахло — и хорошее, и плохое — в своем сознании. Поэтому, если внешняя действительность в данный момент согласуется с вашими сохраненными паттернами, вы чувствуете себя великолепно. Вы открыты, воодушевлены, полны энтузиазма. Если же она противоречит им, вы расстраиваетесь, закрываетесь, занимаете оборонительную позицию и, возможно, попадаете в депрессию. Теперь мы возвращаемся к вопросу, который задавали ранее: «Как вам там, внутри, живется?» Иногда хорошо, а иногда не очень. Иногда там рай, иногда — ад. Но виной тому не Бог, а вы сами. Вам

дана свобода воли, и вот что вы с ней сделали — устроили в своей голове настоящий беспорядок. Вместо того чтобы с благоговейным трепетом любоваться окружающим миром, изумляясь тому, что он вообще существует, вы боретесь с ним, пытаетесь привести его в соответствие со своими желаниями.

Желания как источник страдания

Все ваши предпочтения и предубеждения существуют потому, что вы сохранили соответствующие переживания в своем субъективном сознании. С грузом прошлого вам тяжелее, но вместо того, чтобы избавиться от него, вы удваиваете усилия, пытаетесь ужиться с этими переживаниями, соответствовать им: «Я хочу чувствовать себя хорошо, а для этого мне нужно купить тот дом», «Чтобы чувствовать себя хорошо, мне нужно купить вот такую машину», «Чтобы чувствовать себя хорошо, мне нужно расстаться с этим партнером и найти другого». Подобные попытки компенсировать заблокированные в сознании паттерны в лучшем случае приносят временный результат, потому что от причины проблем вы не избавляетесь.

Каждый из нас стоит перед основополагающим выбором: либо постоянно пытаться ломать свою жизнь так, чтобы уживаться с внутренними блокировками, либо постараться избавиться от них. Самскары есть внутри у каждого из нас — такова правда жизни. Их не следовало бы иметь, но они есть. И вот теперь, вместо того чтобы пытаться избавиться от них, мы хотим, чтобы мир приспособливался к ним. Мы понимаем, что это не произойдет само по себе, поэтому на уровне субъективного разума анализируем, каким должен быть мир, чтобы соответствовать тому, чего мы хотим. Мы ловко манипулируем своими связями и отношениями с целью заставить кого-то увлечься нами или изменить ситуацию так, чтобы она в большей мере соответствовала нашим предубеждениям. Почти все, что мы делаем, продиктовано этим слоем разума и связано с нашими субъективными предпочтениями. По идее, это та же аналитическая сила разума, которую Эйнштейн использовал, чтобы открыть формулу $E = mc^2$, но вы используете ее для того, чтобы понять, что вам предпринять, если кто-то плохо отзывается о вас. Весь этот слой разума расходуется на

интеллектуальный анализ ваших сохраненных паттернов с целью выяснить, каким должен быть мир, чтобы доставлять вам одну только радость.

Вот почему вам, как правило, столько трудов стоит принятие решений. Вы пытаетесь оценить, каким образом любой из выбранных вариантов повлияет на ваше дальнейшее самочувствие: «Где я хочу жить?», «Не пора ли мне сменить работу?», «Нужно в этом разобраться». Вы пытаетесь мысленно представить, в какой мере предлагаемое действие будет соответствовать сохраненным паттернам. И вы считаете это единственно правильным подходом: «А как может быть иначе? Что еще я могу сделать?». А как насчет того, чтобы принимать действительность такой, какая она есть, и наслаждаться каждым мгновением жизни? Вот что вы можете делать. Направлять свой блистательный разум на творчество и вершить великие дела, вместо того чтобы постоянно думать о себе и своих желаниях. Научитесь наслаждаться жизнью такой, какая она есть, вместо того чтобы ограничивать себя в угоду застарелым впечатлениям.

Эгоцентричный, анализирующий слой разума — самый худший. Это он постоянно строит модель мира, в которой все должно быть устроено согласно вашим пожеланиям, включая завтрашнюю погоду: «Хорошо, если бы завтра не было дождя, ведь я собираюсь в поход». Тем не менее погода все-таки портится, и вы расстраиваетесь. Вы не можете управлять погодой, но все же это вас беспокоит. И если бы только погода! Водитель перед вами едет слишком медленно — на 16 километров ниже разрешенной скорости. Давайте прислушаемся к вашим мыслям: «Это же безобразие. Я опаздываю. Что он там еле тащится? Почему не съедет на правую полосу?» Оказывается, проблема вовсе не в том, как человек перед вами ведет машину. Ваш разум не может не думать о том, как человек перед вами ведет машину, — вот в чем проблема. В конце концов вы ловите себя на том, что у вас в голове сложилась целая система, моделирующая правильное мироустройство: как должны вести себя люди, как должна одеваться ваша супруга, выходя с вами на улицу, даже какое

движение должно быть на дорогах. Насколько детализирована ваша модель? Да вы продумали практически каждую мелочь! И искренне верите, что все должно быть именно так, как вы хотите. Однако вы должны признать, что это абсурд. Та модель, которую вы придумали, основываясь на своем весьма ограниченном жизненном опыте, имеет очень слабое отношение к реальному миру.

Задумайтесь над этим. Какая будет погода, не зависит от вашего желания. Погода зависит от многих факторов, но никак не от вашей системы предпочтений. Если вы действительно хотите знать, почему в ваш выходной пошел дождь, займитесь изучением метеорологической науки. Разумный человек понимает, что мир не будет таким, как нам хочется, потому что действительность не так устроена. У каждого свой взгляд на то, каким должно быть справедливое устройство жизни, следовательно, сколько людей, столько мнений — а мир-то всего один. Поэтому разумнее предоставить реальность либо науке, либо Богу, а не подчинять ее индивидуальным предпочтениям каждого. На мир влияют те силы и факторы, которые сделали его таким, какой он есть. Этих сил и факторов миллиарды, и они уходят корнями в миллиарды лет. Вы же просто придумываете, каким должен быть мир, основываясь на впечатлениях, которые остались у вас из прошлого опыта. И когда действительность оказывается не такой, какой вы ее себе вообразили, вы говорите, что мир устроен неправильно: «Мне это не нравится. Так не должно быть».

Следующий мысленный прием поможет вам взглянуть на вещи в перспективе. Перенеситесь мыслями в открытый космос и осознайте, что там нет ничего — на 99,999 процента пустота. Между всеми звездами одно пустое пространство. Ближайшая к Солнцу звезда находится на расстоянии 4,2 светового года. Чтобы получить представление о том, как это далеко, вообразите, что держите луч света над Землей. А теперь отпустите его на одну секунду. За это время свет обогнет земной шар семь с половиной раз. А теперь представьте, что летите с такой скоростью более четырех лет и лишь тогда добираетесь до ближайшей звезды. Между Солнцем и этой

звездой почти ничего нет, одно пустое пространство. Его так и называют — межзвездное пространство. И такое положение дел во всей Вселенной. Как бы вам понравилось оказаться там и ничего не видеть? А ведь именно так устроена Вселенная на 99,999 процента. Поэтому то, что вы видите вокруг, иначе как чудом не назовешь! Вас окружают цвета, формы и звуки, которые каждое мгновение жизни дарят вам удивительные впечатления. А вы продолжаете недовольно говорить: «Нет, это не то, чего я хочу». Конечно, это не то, чего вы хотите. Но вместо того, чтобы сравнивать то, что есть, со своими предпочтениями, попробуйте сравнить свои предпочтения с пустотой — с тем, что составляет 99,999 процента Вселенной.

Уверяю вас: вы тут же почувствуете благодарность за то, что у вас есть такие переживания. Какими бы они были, это в любом случае лучше, чем пустота. Вот так живет мудрый человек. А альтернатива этому — страдать из-за того, что все идет не так, как вам хотелось бы. Ранее мы обсуждали первую из благородных истин Будды: *всякая жизнь — страдание*. Теперь мы переходим ко второй благородной истине: *причина страданий — желания*. Другими словами, причиной страданий являются ваши предпочтения, когда вы решаете, какой хотите видеть жизнь, а потом расстраиваетесь оттого, что она оказывается не такой, как вам хочется. Будда был прав, и это неудивительно. Не события причиняют вам умственные или эмоциональные страдания. Вы сами себе их причиняете. Мир такой, какой есть, как бы вы к этому ни относились. Не забывайте, что на протяжении 13,8 миллиарда лет он развивался так для того, чтобы теперь все происходило именно так, как происходит.

Прекрасной иллюстрацией того, как мы сами навлекаем на себя душевные страдания, является наше отношение к собственному телу. В молодости вы выглядите так, став старше, выглядите иначе. Что здесь плохого? На самом деле это просто чудо. Вы наблюдаете, как ваше тело меняется — само по себе. Это естественный процесс, и он не должен быть причиной страданий. Точно так же в своей жизни вы проходите через множество различных переживаний. Они не должны причинять страдания. Переживания — это не страдания. Это просто

переживания. Но если вам хочется, чтобы они были такими, а они оказываются другими, тогда вы страдаете. *Страдание вызвано несоответствием между вашими желаниями и действительностью.* При любом несовпадении вы страдаете.

То, о чем мы сейчас говорим, не понравится большинству людей, но это правда. Вы определяете, что вам нравится, а что нет, основываясь на своих прошлых впечатлениях. И вы искренне верите, что мир должен быть именно таким, как вы хотите. Очевидно, что ваша убежденность не основана на реальности. И пока вы будете продолжать это делать, проблемы в вашей жизни не прекратятся.

Итак, мы разобрались с субъективным разумом. Мы узнали, что первый слой разума отвечает за восприятие действительности через органы чувств. Второй слой заполнен самскарами, которые мы не пропустили через себя, воспринимая окружающий мир. Основываясь на этом фундаменте, мы сформировали весьма субъективные представления о том, что нам нравится, а что нет и как сделать так, чтобы жизнь развивалась согласно нашим предпочтениям. Эти представления настолько сильны, что сознание полностью поглощается той моделью жизни, которую они порождают. Более того, мы настолько сфокусированы на них, что они формируют нашу самоидентификацию: «Я тот, кому нравится это и не нравится то, и абсолютно серьезно настроен получить желаемое». Мы настолько увлечены своей моделью, что даже не осознаем себя в роли объективного наблюдателя, который сидит внутри и следит за происходящим. Но мы совершенно точно являемся им — иначе как еще мы могли бы узнать, что все это происходит?

Мысли произвольные и непроизвольные

Вы находитесь внутри и обладаете способностью создавать мысли. Прямо сейчас скажите про себя: «Привет». Повторяйте это снова и снова. Получается, не так ли? Если бы вы не произнесли это слово намеренно, оно не пришло бы вам в голову, верно? У вас явно есть способность целенаправленно генерировать мысли силой своего разума. Таким образом, мысли можно разделить на две принципиально разные категории: произвольные (преднамеренные) и непроизвольные (автоматические). В первую категорию, которую мы сейчас рассмотрим, попадают мысли, порождаемые вами осознанно, по своему желанию.

Намеренно формировать мысли можно двумя способами. Вы можете создавать вербальные мысли с помощью внутреннего голоса, говорящего вам «Привет», или визуализировать зрительные образы в своем воображении. Например, прямо сейчас представьте себе лодку. Вы видите ее в своем воображении? Теперь визуализируйте судно размером побольше, а затем еще больше. Увидьте мысленным взором океанский лайнер. Этот образ наверняка не возник бы в вашем сознании, если бы вы сами того не пожелали. Таким образом, мы еще раз убеждаемся, что вы способны побуждать свой разум порождать мысли.

Помимо произвольных мыслей, есть непроизвольные, или автоматические. Это совсем другая категория. Это те мысли, которые вы не генерируете намеренно — они просто приходят вам в голову сами по себе. Вы можете обращать на них внимание, как только они появляются, но у вас изначально не было намерения их создать. Подавляющее большинство мыслей генерируется автоматически. Вы

едете по улице, радуясь жизни, и ваш разум сам по себе начинает создавать мысли: «Зачем я все это наговорил? Если бы я этого не сказал, возможно, мы до сих пор были бы вместе. Хотя вряд ли: у нас и без того были проблемы». Они рождаются в голове помимо вашего желания. Это тот самый внутренний голос в вашей голове, который говорит что хочет. Если вы сомневаетесь, что это происходит само по себе, попробуйте остановить поток мыслей хотя бы на короткое время, и увидите, что это практически невозможно.

Предположим, вам кто-то должен был позвонить в три часа, но к половине четвертого все еще не позвонил. Что происходит в вашей голове в течение этих тридцати минут? Ваш разум создает мысли сам по себе. Вы ведь не принимаете осознанное решение: «Я должен беспокоиться об этом. Давай, разум, начинай нагнетать тревожные мысли. С ним что-то случилось или он просто забыл позвонить?» Нет, вы так не поступаете. Ваш разум делает все это сам по себе. И возникающие мысли даже нельзя назвать важными или полезными — они деструктивные. Эти мысли портят вам тридцать минут жизни. Возникает вопрос: если вы все равно намерены полчаса ждать звонка, зачем делать себя несчастными на все это время? Строго говоря, это делаете не вы, а ваш разум.

Таким образом, можно увидеть, что большинство мыслей создается разумом автоматически. Это происходит постоянно. Просто понаблюдайте за тем, что делается у вас в голове, когда вы принимаете душ, сидите за рулем, отдыхаете от работы. Вы увидите, что мысли возникают непрерывно. Даже когда кто-то вам что-то говорит, слова собеседника доходят до вас через ваши органы чувств, но это не значит, что все ваше внимание приковано к этим словам. Одновременно вы прислушиваетесь к реакции на них своего разума. Вы думаете: «Я с этим не согласен. Я бы никогда так не поступил». Таким образом, о чем бы ни говорил ваш собеседник, ваш разум превращает любой разговор в разговор о вас. Если вы понаблюдаете за этими автоматически генерируемыми мыслями, то увидите, что они варьируются в очень широком диапазоне — от забавных до пугающих. Но разумен ли весь этот ни на минуту не прекраща-

ющийся шум у вас в голове? Если вы потрудитесь обратить на него внимание, то обнаружите, что нет.

Откуда берутся мысли? Почему разум создает их сам по себе, помимо вашего осознанного желания? На самом деле мы это уже обсуждали. Сохраненная самскара, незавершенный ментальный и эмоциональный паттерн, не сидит спокойно внутри вас. Любые паттерны, которые когда-либо застряли в вашем сознании, потому что вы сопротивлялись им или цеплялись за них, пытаются высвободиться. Это энергетические законы природы, подобные ньютоновским законам движения. Энергия не может оставаться на месте, если для ее удержания постоянно не прикладывать противодействующую силу воли. Мама накричала на вас двадцать пять лет назад, тем самым причинив вам боль. И теперь, когда кто-нибудь жалуется на ссоры с матерью, все ваши эмоциональные и ментальные раны, связанные с данным событием, начинают кровоточить. Почему? Потому, что эта заблокированная энергия постоянно пытается вырваться наружу, так же как вода в запруде давит на плотину, пытаясь высвободить свою сдерживаемую энергию. Энергии некомфортно оставаться внутри вас, поэтому вам приходится постоянно проявлять силу воли, для того чтобы сдерживать ее. Сколько сил вы тратите впустую, удерживая весь этот сор внутри себя?

Как ваше тело стремится избавляться от физических отходов жизнедеятельности, так и разум пытается избавиться от ментальных отходов. Именно это и происходит, когда в мозге роятся произвольные мысли. Иногда можно проследить за происхождением мыслей вплоть до самого первоисточника, и, хоть порой это совсем не просто, важно понимать, что всегда есть причина, вынуждающая ваш разум генерировать ту или иную мысль.

Давайте вернемся к примеру с человеком, от которого вы ждете звонка. В вашем сознании могут возникать тревожные мысли: что вы такого сделали, что он так сильно расстроился или обиделся и не звонит? Но на самом деле это второстепенный вопрос. Намного

важнее следующий вопрос: почему из великого множества возможных причин вам в голову пришла именно эта? Оказывается, когда вам было примерно десять лет, кто-то однажды сказал: «Да, ты прав, я нарочно тебе не звонил. Мне очень не понравилось то, что ты сделал». И даже теперь, спустя годы, когда кто-то вам долго не звонит, та история снова всплывает в вашей памяти. А теперь представьте, что много лет назад, когда вы ждали от кого-то звонка, а тот человек не звонил, причина была в том, что он хотел сделать вам сюрприз, явившись без звонка и с особым подарком. Поэтому теперь, когда кто-нибудь долго не звонит, вы испытываете сильное волнение, с нетерпением ожидая сюрприза. Все эти давние впечатления остаются внутри вас. Они будут постоянно пытаться высвободить сдерживаемую энергию, и в конечном итоге именно от них зависит природа генерируемых вашим разумом автоматических мыслей. Это можно сказать практически про все автоматические мысли. Не следует рассматривать их как некую важную истину или откровение, содержащее разгадку великой тайны. Это всего лишь ваш разум пытается очиститься от накопленных ненужных паттернов.

Сновидения и подсознание

Чтобы лучше понять, как высвобождается накопленная ментальная энергия, давайте обратимся к любимой теме психологов — сновидениям. Что такое сны? Согласно традиционной фрейдистской концепции сновидений, это определенные события, происходящие наяву и оставляющие незавершенные впечатления в сознании. Маленький мальчик мечтает о велосипеде, но не получает его. И вот ему снится, что у него есть велосипед. Отсутствие желаемого тяготит мальчика, поэтому он вытесняет мысли о нем в глубины сознания. А когда ребенок засыпает и перестает контролировать свои мысли, разум получает возможность выпустить на поверхность сознания то, чего он не мог выразить, пока мальчик бодрствовал. Мы все часто видим подобные сны. Несущее в себе эмоциональный заряд событие из реального мира находит путь в наш мир снов. Вы не умышленно так делаете. Это ваш разум пытается высвободить накопившиеся энергетические паттерны.

Существуют разные виды сновидений. Ту категорию, которую мы обсуждаем здесь, Фрейд называл базовой формой *исполнения желаний*. Это самскара, сформированная в бодрствующем разуме, высвобождает свою энергию путем создания мыслей, которые вы наблюдаете во сне. Эти мысли, из которых складываются ваши сновидения, не так уж сильно отличаются от автоматических мыслей, рождающихся в бодрствующем разуме, хотя они, безусловно, гораздо более яркие, особенно в отношении визуализации. Так происходит потому, что во время сна разум имеет возможность полностью сосредоточиться на создании мыслей. Он не отвлекается на информацию, поступающую через органы чувств, и на другие слои мыслей и эмоций. Кроме того, во сне вы не гоните от себя эти мысли. Вот почему в таком состоянии разум становится гораздо более

креативным. Он способен создавать в воображении сложный новый мир в трех измерениях и в цвете. Большинство людей не способны на это в состоянии бодрствования, хотя их разуму данная задача вполне по силам.

Как только вы перестанете подавлять и вытеснять неприятные переживания, то поймете одну простую вещь: на самом деле подсознания как такового не существует. Сознание и подсознание — одно и то же, и разделяют их искусственно. Чтобы это понять, представьте, что вы оглядываете комнату, полную людей, и говорите: «Люди в правой части комнаты мне нравятся; мне с ними комфортно. Люди в левой части комнаты мне не нравятся; с ними очень неуютно». Сказав это, представьте, что вы никогда больше не смотрите на людей в левой половине комнаты, поскольку это вызывает у вас дискомфорт. Что вы сейчас сделали? Разделили комнату на ту часть, которая вам нравится, и ту, с которой вы не хотите иметь ничего общего. Последняя часть объективно существует, но для вас — нет. То же самое можно сказать о подсознании. Подсознанием мы называем ту часть своего разума, куда не хотим заглядывать.

К счастью, эти искусственно разделенные части разума сольются воедино, как только вы перестанете подавлять и вытеснять неуютную часть сознания. Неиспользуемая часть разума вернется к вам, и вы сможете использовать его в полную силу. Представьте, сколько умственной энергии вы тратите впустую, затапливая весь хлам в подсознание. Вам приходится потом силой удерживать все это там до конца своей жизни. Воистину удивительно, какой хаос мы создаем у себя в голове только потому, что не можем должным образом справиться с текущим фрагментом жизни, правильно его «обработать».

Мысли, которые мы вытесняем в подсознание, играют определенную роль как в состоянии бодрствования, так и во сне. В основе автоматического генерирования мыслей во сне и возникновения автоматических мыслей в состоянии бодрствования

лежит одна и та же причина. В обоих случаях вы генерируете умственную активность непреднамеренно. Это происходит само по себе — таким образом разум пытается избавиться от заблокированной энергии.

Автоматические мысли и сновидения едины в том, что они в равной мере осознаются одним и тем же сознанием. Ваше «я», то есть ваше сознание, которое видит сны, — это то же самое «я», которое наблюдает за своими мыслями наяву и воспринимает внешний мир. Вот почему, проснувшись, вы можете сказать: «Что за сон мне приснился!» Вы знаете, каким был сон, потому, что были там — тот же самый вы, который осознает происходящее вокруг во время бодрствования. Интересно отметить, что, поскольку наяву и во сне — это один и тот же вы, сновидения могут являться мощным источником духовного роста. Мехер Баба, индийский мистик и духовный учитель, считал, что чистить карму можно даже во сне. Он говорил, что переживать какие-то события, которые вам снятся, полезно с точки зрения духовной эволюции. По крайней мере, высвобождается часть заблокированной энергии, которой вы не позволяли выйти во время бодрствования, и это здорово.

Из сновидений мы можем многое узнать о себе. Возможно, вы храните в своем подсознании не просто то, что вам не понравилось или что вы не готовы принять, а что-то более травмирующее. Есть вещи, с которыми иметь дело гораздо сложнее, чем просто с предпочтениями или предубеждениями. Есть настолько глубинные самскары, что они не могут всплыть на поверхность даже во сне. А когда они все-таки пытаются освободиться, вам снятся кошмары и вы просыпаетесь в очень встревоженном состоянии. Другими словами, ваше сознание не готово пережить подобное событие даже во сне. Вы сопротивляетесь и испытываете такой дискомфорт, что просыпаетесь. Так как же высвобождается эта энергия?

Энергия незавершенного цикла восприятия, хранящаяся в мозге, постоянно пытается высвободиться. Если процесс высвобождения заставляет вас проснуться, значит, разум пытается вам что-то сказать,

но в символической форме. Вместо того чтобы видеть во сне саму автомобильную аварию, в которой погиб ваш младший брат, вы видите, как орел бросается на щебечущую птичку и уносит ее. Такую сцену вы еще можете наблюдать — в отличие от сцены автомобильной аварии, в которой погибает близкий вам человек. Все это совершенно реально. Разум жалеет вас. Он блистательно фантазирует, для того чтобы высвободить хотя бы часть накопившейся негативной энергии, но при этом лишней раз не ранить вас. Вот в чем суть символизма снов. Можно только удивляться тому, насколько креативным становится ваш разум, когда ему предоставляется полная свобода творчества. Как ваш организм постоянно пытается исцелять себя, так и разум постоянно пытается очиститься от застрявших в нем ментальных шлаков.

ГЛАВА 20

Сны наяву

На данном этапе вы уже, безусловно, можете оценить огромную творческую силу своего разума, особенно в отношении создания снов. Сновидения — это не акт воли; ваш разум способен порождать их сам по себе. Но, как мы уже видели, сновидения не единственные ментальные объекты, которые разум создает автоматически. Голос в вашей голове, не умолкающий ни на минуту, — это точно такое же проявление творческой силы разума, что и сновидения. Поэтому вполне уместно было бы назвать постоянный диалог в голове *сном наяву*. Каждая субъективная мысль, озвучиваемая внутренним голосом, является порождением самскар, которые вы храните внутри. Разум пытается высвободить заблокированные паттерны на протяжении всего дня во время бодрствования. Например, вы видите, как кто-то бежит, и внутренний голос говорит: «Интересно, что он натворил? Мой брат точно так же убегал. От чего же убегает этот парень?» Проблема в том, что наблюдаемая сцена не имеет ничего общего с историей вашего брата, и этот человек, возможно, бежит просто ради здоровья. Но разум использует данную сцену как возможность высвободить негативную энергию, удерживаемую внутри. Вот почему этот мысленный диалог в значительной мере носит негативный характер. Подавляющее большинство самскар, которые вы накопили внутри, связаны с тем, что вам когда-то не понравилось и что вы не хотели бы пережить снова. И когда происходят новые события, прямо или косвенно возбуждающие негативные самскар, они автоматически воспринимаются как отрицательные. По сути, негатив продолжает накапливаться.

Если хотите наглядный пример того, как предубеждения превращают любой жизненный опыт в негативный, представьте, что вы построили дом и решили покрасить стены кухни в белый цвет.

Знаете ли вы, что существует более пятидесяти оттенков этого цвета? И вы начинаете перебирать все оттенки, крася и перекрашивая, пока не найдется тот единственный вариант, который вас устроит. Другими словами, существует только один оттенок, который удовлетворит вашим предпочтениям и сделает вас счастливым. Любой другой вариант вас только расстроит. Прикиньте, какие у вас шансы сразу выбрать нужный оттенок. Так и в жизни могут происходить миллиарды событий, которые не соответствуют вашим предпочтениям, но лишь единицы тех, которые соответствуют. В таких условиях чрезвычайно высока вероятность того, что вся ваша жизнь превратится в сплошной негативный опыт. Но не потому, что жизнь состоит из одних отрицательных моментов, а потому, что негативными в ваших глазах не являются только те немногие моменты, которые в точности соответствуют вашим предпочтениям.

Это очень важно понять. Вы сами создали систему, в которой просто не можете победить. Вы сами расширили круг тех вещей, которые вас беспокоят и расстраивают, включив в него еще и все те переживания, которые лишь напоминают вам о том, что беспокоило вас раньше. Более того, жизнь почти никогда не удовлетворяет вас полностью, потому что все должно быть именно так, как вы хотите, — до мелочей. Это демонстрирует силу ваших прошлых и настоящих предпочтений и предубеждений: чем их у вас больше, тем меньше шансов стать счастливым человеком.

К данному моменту мы многое узнали о разуме. Мы начали с понимания концепции пустого разума. Затем обсудили тот слой разума, который воспроизводит образы, воспринимаемые органами чувств здесь и сейчас. А вот на следующем слое разума начинаются настоящие проблемы. Ваша осознающая внутренняя сущность, которая знает, что вы там, внутри, использует силу воли для того, чтобы не дать определенным образам полностью пройти через вас, не дать завершиться циклу переживания. Это приводит к образованию слоя разума, заполняемого самскарами. В нем сохраняются впечатления, приобретенные вами в прошлом и создающие основу для вашей системы субъективных предпочтений и предубеждений.

Кроме того, вы не только создаете всю эту структуру самскар, но и посвящаете всю свою жизнь служению ей. Ваше заблудшее сознание постоянно сфокусировано на этой ложной ментальной «я-концепции».

К счастью, выход из этого тупика — так называемое *свидетельствующее сознание*. Если вы научитесь просто сидеть и наблюдать за этим голосом в своей голове, то сможете освободиться. Речь идет не о том, чтобы заставить этот внутренний голос замолчать. Никогда не пытайтесь бороться со своим собственным разумом. Ведь вы сами сделали его таким, поэтому не смейте на него жаловаться. Если вы продолжаете есть пищу, от которой вас тошнит, есть ли смысл кричать на еду? Конечно нет. Вам нужно изменить свое поведение. То же самое и здесь. Если сохраненные самскары подрывают величие вашего разума, измените свое внутреннее поведение: выпустите их и больше не накапливайте. Да, это достаточно непросто, но мы обязательно вам поможем.

Нашу задачу усложняет одна вещь. Разум — это не единственная сила, мешающая обрести внутренний покой. Есть еще эмоции. То, что разум постоянно высвобождает накопленную энергию посредством этого внутреннего голоса, само по себе нехорошо, но у разума есть младшая сестра — сердце. Оно может создавать эмоции, которые делают нашу жизнь действительно интересной. Иногда вам кажется, что внутри бушуют вулканы, а иногда ваше состояние настолько прекрасно, что хочется просто раствориться в нем. Что же там происходит? И что с этим можно сделать? Как и следовало ожидать, продолжая изучение того, каково это — жить внутри себя, обратимся к делам сердечным.

ЧАСТЬ V

Сердце

ГЛАВА 21

Понимание эмоций

Изучение природы окружающего мира, а также природы разума позволяет нам многое узнать о самих себе. Одно становится совершенно ясно: жизнь там, внутри, не всегда легка и приятна. Мысли, порождаемые разумом, могут быть весьма неприятными, а мир, воспринимаемый через органы чувств и проходящий через сознание, может вызывать внутри настоящую бурю противоречий. В придачу ко всему этому есть еще одна форма внутренних переживаний, которые могут быть еще более беспокойными, чем мысли, — эмоции.

Эмоции существенно отличаются от мыслей, но большинство людей не утруждают себя разделением этих понятий. Комбинация мыслей и эмоций составляет то, что можно назвать *психикой* или субъективным «я». Психика не имеет ничего общего с физическим телом — это нефизический мир внутри вас.

Очень важно четко понимать разницу между мыслями и эмоциями. Если вас попросят указать, где обитают ваши мысли, вы укажете не на пальцы ног, а на голову — потому, что мысли генерируются в разуме, который связан с мозгом. Если же вас попросят указать, где рождаются такие эмоции, как любовь, вы укажете на область сердца. Вот почему на валентинках рисуют сердечки, а не пальцы ног. И это понятно, потому что эмоции действительно идут от сердца, причем абсолютно все, а не только приятные. Если чье-то поведение причиняет вам душевные страдания либо заставляет вас ревновать, вы чувствуете боль или смятение в своем сердце. Если вам нравится работа, вы можете вложить в проект все свое сердце. Это, конечно, относится не к физическому сердцу — его вы как раз не можете включить в проект. Мы имеем в виду духовное, или энергетическое, сердце, о котором скоро поговорим очень подробно.

Эмоции не обладают физическими свойствами. Вы можете стоять рядом с человеком, который испытывает радость или печаль, и при этом не замечать никаких проявлений эмоций. Их нельзя увидеть; их можно только почувствовать. Более того, слова «эмоции» и «чувства» вполне взаимозаменяемы. Вы можете внутренне переживать свои чувства точно так же, как внутренне переживаете свои мысли. Тем не менее эмоции кардинально отличаются от мыслей.

В чем же разница? Как мы уже говорили, разум создает мысли и представляет их вам двумя различными способами. Один способ — вербальный — с помощью неумолкающего внутреннего голоса в вашей голове, другой — визуальный — с помощью зрительных образов, предстающих перед вашим мысленным взором. С сердцем все совсем по-другому. Эмоции не имеют вербальной формы. Если внутренний голос говорит: «Я ревную», — это неспроста. Он говорит так потому, что вы действительно испытываете чувство ревности. Эмоцию *чувствуют*. Вот почему мы используем слово «чувства», когда говорим об эмоциях, например: «Он ранил мои чувства». Говоря это, вы подразумеваете, что общение с неким человеком вызвало у вас негативные эмоции. Таким образом, есть мысли, гнездящиеся в вербальной или визуальной форме у вас в голове, и есть эмоции, принципиально отличающиеся от мыслей и идущие из сердца. На самом деле эмоции — это вибрации. Они не облекаются, как мысли, в какую-то конкретную форму. Эмоции более эфемерны и похожи скорее на облака, чем на определенные объекты. Они накатываются, как волны прибоя, омывая то, что мы называем *аурой*, или энергетическим телом. Эмоции — это просто ощущение меняющейся энергии. Как говорил Оби-Ван, персонаж «Звездных войн», «я почувствовал большое возмущение в Силе».

Какие-то внутренние чувства у вас есть всегда, но вы не замечаете их, пока они не изменятся. Обратите внимание, что вы начинаете говорить о своих чувствах только тогда, когда они доходят до крайности: «Это причинило мне огромную боль. Ты ужасно меня обидел» или «Я так ее полюбил. Это было самое прекрасное чувство,

какое я когда-либо испытывал». Все это примеры крайних эмоциональных состояний, привлекающих к себе ваше внимание. Вы не чувствуете нормального, обычного состояния эмоциональной энергии, протекающей через ваше сердце на протяжении дня. Когда же в этом потоке что-то меняется, вы замечаете перемену и говорите: «У меня сердце ушло в пятки. Я совершенно пал духом». Ваше сердце уходит в пятки, когда страх берет верх. Происходит что-то плохое — и вы падаете духом, точнее, у вас падает уровень энергии. А когда вы испытываете душевный подъем, сердце как будто окрыляется. Это все проявления изменения уровня эмоциональной энергии по сравнению с обычным состоянием. Научившись более тонко чувствовать свое состояние, вы заметите, что эмоции, как и мысли, присутствуют в вас почти всегда.

Как и в случае с мыслями, возникают вопросы: кто именно чувствует эти эмоциональные сдвиги? Откуда вы знаете, что чувствуете гнев? Откуда вы знаете, что испытываете любовь? Вы знаете об этом потому, что находитесь внутри и осознаете все, что там происходит. Это надо четко понимать. Но если вы очень сильно взволнованы самими эмоциями, то не осознаете, что являетесь единственным человеком, который испытывает их. В нашу цель не входит изменение ваших мыслей или эмоций, но мы хотим, чтобы вы могли остаться на позиции своего внутреннего «я», принимая как должное все происходящие изменения. С данной точки зрения ваши эмоции могут трансформироваться, но вы сами при этом остаетесь прежними и никуда не уходите. Вы остаетесь теми, кто замечает все эмоции, слышит все мысли и смотрит на внешний мир теми же глазами. Кто же это? В поиске ответа на данный вопрос и состоит смысл нашего путешествия. Нигде нет духовности, кроме как в обители «я». Духовность связана с духом, а место пребывания «я», ваша самость, и есть дух.

Когда вы принимаете на себя роль сидящего в сторонке свидетеля, наблюдение за собственными эмоциями не требует никаких волевых усилий. Вы просто осознаете, что там, внутри вас, происходит. Для этого не требуется никакая сила воли. Вы просто свидетельствуете,

что слышите или видите свои мысли и чувствуете свои эмоции. Если заострить внимание, то можно заметить, что эмоции могут восприниматься как обдувающий вас ветерок — приятный легкий бриз. Однако временами это может быть пугающей силы ветер, даже ураган, дующий вам в лицо со скоростью 160 километров в час. Вы наверняка знаете, что эмоции бывают очень даже бурными. И если заметить их не составляет труда, то для того, чтобы справиться с ними, могут потребоваться немалые усилия. Эмоции — это очень капризные вибрации, исходящие из сердца, и как таковые они могут очень быстро меняться. Сердце гораздо более восприимчиво, чем разум, и контролируется нами гораздо в меньшей степени.

Когда сердце излучает определенную вибрацию энергии, разум начинает поддакивать ему. Это можно сравнить с подводным источником в озере. Если вы нырнете к роднику, то увидите, как из отверстия поднимается пузырящаяся вода. А на поверхности озера образуется рябь и всевозможные узоры. Активность на поверхности сильно отличается от того, что происходит в самом источнике. Так же и с сердцем. Оно высвобождает энергию с определенной частотой колебаний, и возникающие вибрации автоматически поднимаются в мозг. То, что происходит в сердце, в конечном итоге проявляется в разуме уже в виде мыслей. Самскары, которые вы храните, пытаются высвободить свою энергию через сердце, и это неизбежно активирует разум. Корни самскар хранятся в вашем сердце. Вот куда деваются паттерны, которые вы вытесняете из сознания. Они не исчезают, не рассеиваются, а просто спускаются ниже, к источнику энергетического потока, который находится в вашем сердце.

Мало кто понимает свое сердце. Многие стараются держать эмоции в узде, отдавая предпочтение холодному рассудку, над которым у них больше контроля. Когда вас кто-то обижает, вы испытываете негативные эмоции и сразу же обращаетесь к разуму, который подводит под случившееся рациональную основу: «Он этого не хотел, все в порядке. Не принимай так близко к сердцу». Так случается тогда, когда вы настроены позитивно. В противном случае он восклицает: «Я не собираюсь с этим мириться. Никто не смеет

разговаривать со мной подобным образом. Кем он себя возомнил?» В любом случае разум фактически говорит сердцу: «Все в порядке, не переживай, я сам с этим разберусь». Вы просто перенаправляете свое внимание на разум, чтобы не переживать сложные эмоции.

Заметьте, что сознание может полностью сосредоточиваться целиком на сердце или разуме либо же ваше внимание может распределяться между тем и другим. Когда переживаемые эмоции особенно приятны, вы можете вести себя иррационально, потому что не хотите отвлекаться от сердечных наслаждений на рациональные рассуждения. Если же эмоции неприятны, вы можете попытаться изменить внутренние переживания, позволяя своим мыслям отвлечь вас от того, что происходит в сердце. *Разум становится тем местом, где вы прячетесь от сердечных мук.* Чтобы преодолеть эту тенденцию полностью уходить либо в сердце, либо в рассудок, просто поймите, что в обоих случаях речь идет об одной и той же сознательной сущности, переживающей то, что происходит внутри, — о вас.

Почему сердце открывается и закрывается

Если вы хотите познать свое сердце, то прежде всего нужно понимать, что вы — не ваше сердце и не ваши эмоции, а тот, кто эти эмоции переживает. Вы — сознание, которое осознает возникающие эмоции. Когда любовь вспыхивает внутри вас и вы говорите, что влюблены, на самом деле вы имеете в виду, что ощущаете, как рождающееся в сердце чувство любви омывает вас. Вы плаваете в океане любви, но являетесь не той любовью, которую чувствуете, а тем, кто переживает любовь, которую вы чувствуете. Обратите внимание на то, что до сих пор мы не рассматривали роль другого человека в ваших любовных переживаниях. На самом деле, когда вы начинаете чувствовать любовь, сердце открывается и из него изливается поток прекрасной энергии. По идее, это должно побудить вас сказать: «Я люблю любовь», но вместо этого вы говорите: «Я люблю тебя». Это первый ключ к пониманию роли другого человека в вашем переживании любви. Пока его присутствие помогает вашему сердцу открываться, вы чувствуете к нему любовь. Если же его присутствие перестает открывать ваше сердце, вы начинаете искать любовь в другом месте. Вот почему человеческие отношения так сложны. Мы проецируем источник любви вовне, не осознавая, что он всегда находится внутри.

В реальности чувство любви имеет самое непосредственное отношение только к вам и вашему сердцу. Это поток энергии, проходящий через сердце и ощущаемый вами внутри. Несомненно, некоторые люди или обстоятельства могут побуждать ваше сердце открываться или закрываться. Но само действие открытия и закрытия совершает сердце, принадлежащее именно вам, а не какому-то другому человеку. К тому времени, когда мы завершим обсуждение,

вы поймете, почему так происходит. А пока давайте посмотрим, как развивается ситуация, когда мы не понимаем того, что любовь является полностью внутренним переживанием, и проецируем эту эмоцию на кого-то другого.

В тот момент, когда мы проецируем источник любви вовне, все, на что падает ее свет, мы начинаем воспринимать как личное. Мы становимся собственниками, и это вполне естественно. Мы хотим любви и проецируем свое переживание на другого человека. И чтобы наше любовное переживание продолжалось, мы должны удерживать этого человека возле себя. Именно отсюда проистекают такие эмоции, как ревность, привязанность, зависимость. Если мы любим, а человек, на которого спроецирована наша любовь, делает то, что нам не нравится, мы обижаемся, закрываемся. Это тоже чувства, исходящие из нашего сердца, но уже другие.

Если вы хотите продолжать испытывать любовь, то должны научиться справляться с эмоциями, которые открывают и закрывают сердце. Это то же самое что научиться играть на музыкальном инструменте. Сначала вы не знаете, как к нему подступиться. Затем совершаете ошибки и учитесь на них, набираясь опыта. Сердце — очень сложный инструмент, на котором мало кто умеет играть. Большинство людей, если сердце открывается, пытаются собственнически завладеть тем, что помогло ему распахнуться. Если сердце закрывается, они пытаются защитить себя от того, что заставило его пойти на это. Поскольку вам приходится жить с последствиями своих действий, понимание того, почему сердце открывается и закрывается и кто тот, кто за всем этим наблюдает, может изменить вашу жизнь.

Вы ведь замечаете, как ваше сердце открывается и закрывается, верно? Каждый человек — даже те, кто никогда не изучал йогу и ни разу в жизни не медитировал, — понимает, что сердце может вести себя подобным образом. Когда оно открыто, вы находитесь в более приподнятом настроении, а когда закрыто, с этим очень трудно и больно жить. К сожалению, большинство людей не имеют ни

малейшего представления о том, что с ними происходит в такие минуты. Если бы им прямо сейчас сказали открыть свое сердце, они бы не знали, что им делать. Они знают, что делать, если им скажут сжать кулак, моргнуть глазами и даже подумать о чем-нибудь, но вот сознательно открывать свое сердце мало кто умеет. Как правило, оно совершает эти действия само по себе, и людям просто приходится жить с последствиями данного акта.

Поэтому с сердцем нужно быть очень осторожными. Когда оно открывается, вы можете настолько отдаться первоначальному приливу энергии, что он просто унесет вас. Именно в таких случаях люди говорят: «Я совершенно потеряла голову. Я так влюблена! Мне все равно, где жить. Хоть в шалаше, лишь бы с ним». Посмотрим, как долго это продлится. Когда сердце закрывается, монолог становится таким: «Я больше не хочу его видеть. Мне все равно, что он скажет. Не хочу с ним разговаривать. Как он мог так поступить со мной?» Если вы теряете голову, слушая, как выражает себя закрывшееся сердце, это тоже может завести вас слишком далеко.

Сердце можно уподобить электроприбору, который излучает энергию в широком диапазоне колебаний. Так же как любой электроприбор, оно нуждается в надежном источнике питания. Когда сердце закрыто, вы не чувствуете положительной энергии и не видите конструктивной жизненной цели. Такая жизнь может казаться трудной и тоскливой. У вас словно камень на душе. Вам это определенно не нравится, поэтому разум начинает придумывать, что вам нужно сделать: «Я брошу его. Он еще пожалеет». Возможен ли в такой ситуации честный внутренний диалог? Возникновение любых мыслей — это естественный процесс, который постоянно происходит в психике. Когда сердце закрывается, поток энергии ослабевает, и рождаются только негативные мысли. Для того чтобы что-то поднять, требуется энергия, и характера мыслей это тоже касается. Когда сердце на какое-то время закрывается, человек рискует впасть в глубокую депрессию. Когда оно открыто, такого не происходит. Обратите внимание, что, в каком бы состоянии ни находилось сердце в текущий момент, кажется, что оно навсегда таким и останется. Тем

не менее в разные периоды своей жизни вы наверняка видели, что его состояние может меняться, если дать ему шанс. Закрытие сердца порой настолько выбивает из колеи, что люди в растерянности рушат свою жизнь. Голос рассудка, внушающий вам что-то, когда сердце закрыто, — не вы, а просто разум, вербально выражающий состояние закрытого сердца. Вы — тот, кто слышит этот голос.

А что, если ваше сердце находится в открытом, возбужденном состоянии? Здесь тоже может подстерегать опасность, поскольку вы начинаете думать, что это уже никогда не изменится. Но, как правило, обязательно происходит что-то охлаждающее энтузиазм, идущий из вашего сердца. Если есть обстоятельства, открывшие сердце, значит, есть и обстоятельства, которые могут закрыть его. Мир продолжает меняться; ваш разум продолжает меняться; все продолжает меняться. Поэтому, если вы можете объяснить, почему ваше сердце открылось, не обольщайтесь: все еще изменится. Если вы можете объяснить, почему оно закрылось, не волнуйтесь: это тоже изменится. Состояние сердца постоянно колеблется — если вы не препятствуете этому, — поскольку различные жизненные ситуации побуждают его то открываться, то закрываться. И если вы не понимаете этого, то просто реагируете на свое сердце. Для того чтобы понять его, требуется высокий уровень духовного развития. Нужно потратить годы, объективно наблюдая за его поведением, а не просто гоняться за тем, чего сердце хочет, или убегать от того, чего оно не хочет.

Таким образом, осознание динамики открытия и закрытия сердца является очень важным аспектом духовного роста. Для того чтобы понять, почему оно открывается и закрывается, мы должны перевести разговор на более глубинный уровень. Ранее мы говорили, что, находясь внутри, вы переживаете три категории объектов восприятия и познания: внешний мир, проникающий в вас через органы чувств, разум, порождающий мысли, и эмоции, порождаемые сердцем. Правда в том, что есть еще четвертый объект переживаний. Он всегда внутри нас, но большинство людей настолько погружены в первые три категории, что на четвертый не хватает внимания. Однако это не отменяет того факта, что внутри вас постоянно присутствует

очень мощный энергетический поток. В разных культурах его называют по-разному: шакти, ци, дух. В нашем обсуждении мы будем использовать традиционный йогический термин «шакти».

Когда вы достаточно успокоитесь, то поймете, что эта энергия постоянно течет внутри вас. Более того, когда ваш энергетический уровень внезапно меняется, вы нередко сами об этом упоминаете, говоря что-то вроде «Когда она сказала, что любит меня, я ощутил в себе небывалый подъем энергии и был на седьмом небе от счастья. Я чувствовал в себе этот всплеск несколько дней». В других ситуациях вы говорите: «Когда она сказала, что все кончено, у меня едва хватило сил добраться домой. Я был так опустошен, что неделю не мог ходить на работу». Данные комментарии относятся лишь к поверхностному уровню энергии, о которой мы ведем речь. Существует гораздо более глубинный, стержневой поток, который вы ощутите, когда переступите через свое субъективное «я». Именно этот поток энергии, проходящий через открытое сердце, вы переживаете как чувство любви. Поскольку уровень энергии может повышаться лишь настолько, насколько вы позволяете, это прекрасное любовное переживание случается у большинства людей не так часто. Тем не менее почти всегда какая-то энергия течет через сердце, обеспечивая нормальное, обычное для вас эмоциональное состояние.

Причина того, почему энергия, текущая через сердце, так сильно колеблется, кроется в сохраненных самскарах. Вы внутренне отталкивали от себя одни переживания и цеплялись за другие. Незаконченные энергетические паттерны представляют собой реальную преграду для внутреннего энергетического потока. Энергия всегда стремится выше, но она не может подняться, потому что натывается на эти препятствия. Шакти намного тоньше, чем энергия самскар, поэтому она не может подняться вверх.

Прежде чем мы углубимся в изучение шакти, давайте посмотрим, что происходит, когда какая-то из самскар активируется под влиянием внешних событий. Наверняка вы это хорошо знаете. Когда на

самскар у оказываётся воздействие, энергия, заблокированная в ней, активизируется и возникают эмоции и мысли, каким-то образом связанные с прошлым. В вашем внутреннем состоянии доминируют незаконченные энергетические паттерны, хранящиеся внутри, и вы в них теряетесь. Вы уже не отвечаете за свои мысли или эмоции, за открытие или закрытие своего сердца. Активированная самскара завладевает вашей жизнью. Если вы не остережетесь, то решения, принятые в этом сумбурном состоянии, могут серьезно повлиять на ваше будущее.

Попав под влияние активированной самскары, голос разума говорит: «Не могу поверить, что он это сказал. Отец тоже часто говорил мне подобные вещи, и я ненавидела его за это. Вот почему я ушла из дому, будучи еще совсем юной. Я ни за что не соглашусь испытать это снова. Я не собираюсь общаться с теми, кто напоминает мне отца». Как бы логично это ни звучало, на самом деле никакой логики здесь нет. Этот человек — не ваш отец, и, если бы не самскары, оставшиеся от ваших отношений с отцом, вы наверняка справились бы со своими нынешними отношениями намного эффективнее. Слова, которые так задели вас, наверняка не удостоились бы вашего внимания, если бы не зацепили вашу самскар у и если бы активированная самскара не побеспокоила вас. Как бы то ни было, но, для того чтобы защитить себя от дальнейших беспокойств, вы закрыли свое сердце. Ваши самскары — вот что побуждает ваше сердце открываться и закрываться.

Изменчивый поток энергии

Между потоком энергии и вашими самскарами существует очень тесная взаимосвязь. Энергия пытается подняться, но не может, потому что ей препятствуют незаконченные паттерны из прошлого, которые вы храните в себе. Именно прошлые впечатления определяют ваши предпочтения и предубеждения. Если чье-то поведение возбуждает негативные впечатления из прошлого, человек вам наверняка не понравится. Если же кому-то удастся стимулировать положительные впечатления, это может быть любовь с первого взгляда. Здесь таится большой риск, поскольку не вы управляете своей жизнью, а оставшиеся из прошлого впечатления.

Если вы будете работать над собой, наступит момент, когда вы полностью поймете свое сердце. Освободившись от достаточного количества заблокированных энергетических паттернов, вы почувствуете мощное усиление внутреннего потока энергии и поймете, что означают эти библейские слова: «...из чрева потекут реки воды живой» (Иоанна 7:38). Вы будете чувствовать постоянный восходящий поток энергии через все тело. Когда вы по-настоящему откроетесь, она хлынет из различных энергетических центров, таких как сердце, точка между бровями и ладони. Вы станете существом света, формой энергии. Это становится возможным тогда, когда энергия течет свободно и ей не препятствуют различные субъективные блокировки. Мы подробнее обсудим данную тему в последующих главах, а здесь упомянули об энергии лишь затем, чтобы вы поняли, что ваше сердце открывается и закрывается в зависимости от того, какие самсары активированы в данный момент времени.

Каждый раз, когда текущая энергия наталкивается на препятствие, это создает возмущение в потоке. Именно такие возмущения

ощущаются вами как эмоции. Допустим, вы были предельно открыты и чувствовали чистый поток любви в своем сердце. Затем любимый человек сказал вам что-то обидное и возникло сопротивление. Теперь в вашем сердце уже не любовь, а гнев, страх, ревность. Такие тревожные паттерны являются прямым результатом того, что вы создаете преграду на пути энергетического потока. Подобные эмоции — это одна и та же энергия, по-разному проявляющаяся в зависимости от характера преграды, на которую она наталкивается. Интересно, что все эти возмущения энергии имеют свои названия — те самые, которые мы даем нашим эмоциям.

До сих пор мы обсуждали ситуации, когда поток энергии натывается только на одно препятствие зараз. Но чем больше препятствий, тем сложнее возникающие возмущения. Возмущения начнут накладываться друг на друга, порождая очень сложные энергетические паттерны. Вот каково это — жить внутри себя. Вот почему зачастую эмоции так сильны и сложны. Вы можете испытывать одновременно любовь и ненависть к кому-то или чему-то, потому что у вас есть паттерны, способные генерировать разные возмущения энергии в разное время. Какая самскара наиболее активна в данный момент времени, та и влияет в наибольшей мере на энергетический поток. Мы очень сложные существа, и с нами трудно строить прогнозы — теперь мы знаем почему.

К сожалению, все может стать еще хуже. В какой-то момент многочисленные самскарны могут заполнить сердце в такой степени, что поток энергии совершенно иссякнет, и вы столкнетесь с полным упадком сил и вдохновения. Естественный поток энергии, который мог бы поднять вам настроение, перестает поддерживать вас. В этом сила самскар. Они способны полностью взять на себя управление нашей жизнью.

Помните, что ваша энергия всегда стремится течь — такова ее природа. И если этого не происходит, значит, она заблокирована. Как в запруженной реке вода всегда находит способ обойти плотину, так и какой-то части заблокированной энергии удастся обойти запруды,

и тогда вы ощущаете некоторый прилив сил. Но энергия эта становится очень зависимой от того пути, который ей удастся отыскать. Когда происходит какое-то новое событие, активирующее одну из сохраненных самскар, которая по-своему воздействует на поток энергии, маршрут этого потока снова меняется. Вот почему людям свойственна переменчивость настроения и никогда нельзя быть уверенными в том, что нынешнее настроение и поведение человека не изменятся в следующую минуту. К тому времени, когда потоку энергии удастся найти небольшую прореху во всем том нагромождении самскар, которые хранятся внутри нас, мы приучаемся придерживаться очень узкого взгляда на то, каким должен быть мир, для того чтобы этот поток сохранялся. Вся наша личность, с ее конкретными пристрастиями и антипатиями, просто выражает собой тот окольный путь, который удалось-таки найти энергии. Наша способность чувствовать любовь, радость и вдохновение определяется тем количеством энергии, которому удастся пройти через все эти блокировки.

Теперь вы понимаете, почему ваше сердце такое восприимчивое. В зависимости от того, насколько легко энергии удастся обойти накопленные преграды, оно открывается или закрывается. Обращайте на это внимание. В противном случае вы поставите всю свою жизнь в зависимость от неконтролируемого открывания и закрывания своего сердца. Если в разговоре с кем-то всплывает тема, пробуждающая определенные блокировки, ваше сердце может начать закрываться. И если вашей реакцией станет уход от разговора и в принципе от данного собеседника, значит, эти самскары управляют вашей жизнью. Если же в разговоре с вами кто-то поднимает тему, которая помогает вам открыться, такой человек в одночасье становится вашим лучшим другом и вам хочется проводить с ним больше времени.

Если вы позволяете неконтролируемо открывающемуся и закрывающемуся сердцу управлять вашей жизнью, это, безусловно, не путь к высокой духовности. Вы верны не своему истинному «я», а своим блокировкам-самскарам. Они — хозяева вашей психики.

Ведь психика является конечным результатом создания всех этих блокировок и формирования обходных путей для потока энергии. По мере того как изменения в движении энергии заставляют меняться сердце, меняются и мысли. К сожалению, это тупиковый путь. Если самскар будут доминировать в вашей жизни, вы не достигнете ничего значимого, а просто будете ходить по кругу. У такой жизни нет реального смысла, предназначения или направления, кроме как свести к минимуму страдания и периодически ощущать прилив сил. И все из-за самскар, застрявших в прошлом. То, что случилось с вами в прошлом и с чем вы не смогли справиться, продолжает тяготить вас. Этот груз определяет ваше настоящее и, если вы вовремя не примете меры, будет определять и будущее.

Не существует более важной для обсуждения темы. Эти сохраненные паттерны так и будут решать, куда вам идти, что вас вдохновляет, за кого вам выйти замуж и сохранить ли семью. Не вы определяете свой жизненный путь, а они. Пока вы не войдете в роль стороннего свидетеля и не сосредоточитесь на ней, вы так и будете следовать своим мыслям и эмоциям, которые определяются вашими самскарами. Наверняка в вашей жизни так уже бывало. Стоит энергии, текущей через сердце, изменить свой курс, как все в жизни меняется. Вы не успеваете опомниться, как бросаете семью или уходите с работы. Сохраненные паттерны представляют собой низший аспект вашего существа. Они возникли из-за того, что вы были недостаточно зрелыми или развитыми, чтобы справиться с теми событиями, которые происходили в вашей жизни. Эти модели застряли в вас, и теперь от них зависит ваш энергетический поток и все ваше мировосприятие.

Понимание последствий подобных блокировок помогает объяснить, почему так трудно принимать субъективные решения. Вы пытаетесь предвидеть, как будете чувствовать себя при том или ином варианте выбора. «Выйти мне замуж за этого человека или лучше подождать и попытаться сделать карьеру?» — вы используете подобные мысли для того, чтобы увидеть, как различные варианты выбора изменяют течение энергии через нагромождение ваших блокировок. Но,

поскольку вы храните так много конфликтующих блокировок, выбор становится слишком трудным. А как может быть иначе? Вы обращаетесь за советом к своему внутреннему беспорядку и ожидаете четкого ответа. В связи с этим возникает важнейший вопрос: кто за всем этим наблюдает? Весь процесс, происходящий внутри, осознается одним и тем же внутренним сознанием. Внутри может быть много самскар, но вы-то там одни. Существует только одно сознание, наблюдающее за всеми этими конкурирующими паттернами и отождествляющее себя с ними.

Когда вы становитесь единым и единственным свидетелем, наблюдающим за всем, что происходит внутри, вы центрированы. Ваше восприятие проясняется. Вы свободны. Но, когда вы не сидите на месте свидетеля и ваше ощущение бытия рассеивается между разнообразными внутренними паттернами, все становится очень запутанным. Можно даже сказать, что каждый путь прохождения энергии через поле самскар приводит к формированию немного другой личности. Рядом с этим человеком вы один, а рядом с другим вас словно подменили. У вас даже могут происходить совершенно разные внутренние диалоги, когда вы находитесь в обществе разных людей. Посмотрите, что происходит с вами, когда вы заходите в дом, где провели свое детство, или приезжаете на встречу выпускников. Окружающая среда стимулирует прошлые самсары, и вы начинаете думать и чувствовать себя так, как привыкли в этой среде. И, удивительное дело, в обоих случаях вы, будучи такими разными версиями себя, совершенно естественны и прекрасны.

Люди, находящиеся в этом состоянии, изо всех сил пытаются найти себя. Им кажется, что они обязательно должны выбрать из этих личностей ту, которая действительно соответствует их истинному «я». Но на самом деле ни одна из них не является вами. Пожалуйста, не выбирайте ни одну из этих личностей, не допускайте того, чтобы какая-то из них определяла вашу жизнь. Каждая из ваших мыслей является вами не больше, чем любая другая мысль. Вы — тот, кто воспринимает эти мысли. Ничто в этих изменяющихся энергетических паттернах не является вами.

Конечно, трудно решить, что делать, когда происходит такое внутреннее движение. Единственное долговременное решение, которое вам нужно принять, — это осознать, что сами вы неизменны. Вы — тот, кто осознает, наблюдает, как меняются ваши мысли и эмоции. Это постоянно происходит с каждым из нас. Просто расслабьтесь и будьте тем, кто наблюдает. Быть тем Одним, кто видит многих, — вот путь к самореализации.

Причина перемен настроения и эмоций

Эмоции возникают тогда, когда основной поток вашей энергии натывается на преграду. Чтобы лучше понять это, представьте себе тихий, спокойный ручей. В его русле нет камней или каких-то других препятствий. В таких условиях вода в ручье течет равномерно, без каких-либо завихрений, брызг или бурления. Течение этого ручья аналогично вашему основному энергетическому потоку — шакти. В обоих случаях русла идеально чисты, а течение постоянное и равномерное — но только тогда, когда потоки пребывают в своем естественном, неиспорченном состоянии. Но что будет, если мы бросим в ручей большой камень? Течение воды сразу же нарушится. Возникнут завихрения, ручей разделится на рукава, а в месте удара воды о камень мы увидим брызги. Чтобы вызвать такое возмущение, хватило всего одного камня. То же самое происходит в случае, когда мы блокируем движение шакти. Создаваемые нами преграды — самскары — препятствуют ее равномерному течению и вызывают возмущения. Возникающее внутреннее волнение, брызги, водовороты и прочие явления, сопровождающие процесс высвобождения потревоженной энергии самой самскары, — это и есть то, что мы называем эмоциями (положительными или отрицательными). *Они вызваны тем, что шакти натывается на блокировки в сердце и провоцирует взрывное высвобождение заблокированной энергии.* Возмущение в энергетическом потоке оказывается достаточным для того, чтобы привлечь ваше внимание.

Помните, что самскары вы храните не просто так, они возникли не сами по себе. Это последствия переживаний, с которыми вы не смогли справиться. Подобные блокировки могут храниться годами, даже десятилетиями, а когда их что-то будоражит, они активируются и

начинают выплескивать содержащуюся в них энергию. По определению, возникающие в результате эмоции и мысли будут абсолютно субъективными, сугубо личными. В конце концов, это же вы изначально создали данную самскарку и удерживаете ее в себе. Вот вы заходите на кухню, вдыхаете ароматы, и все ваше состояние внезапно меняется, потому что запах напоминает вам о том, как готовила мама. Достаточно простого запаха, для того чтобы в вашем состоянии внезапно произошла резкая перемена. Ваше сердце смягчается или леденеет — в зависимости от того, в каких отношениях вы были со своей матерью. И в большинстве случаев вы даже не понимаете, что с вами происходит, а просто поддаетесь перепадам настроения.

Теперь вы можете понять, откуда берутся перемены настроения. Когда вы достигаете состояния полной ясности, никакие перепады настроения вам не страшны. Есть только поток чистой энергии, питающей вас днем и ночью. В последующих главах мы обсудим, каково это — очиститься, обрести ясность, жить в состоянии вечного блаженства. Пока вы не достигнете этого состояния, постоянная смена настроения так и будет преследовать вас, поскольку сохраненные самскарки то и дело меняют течение энергии.

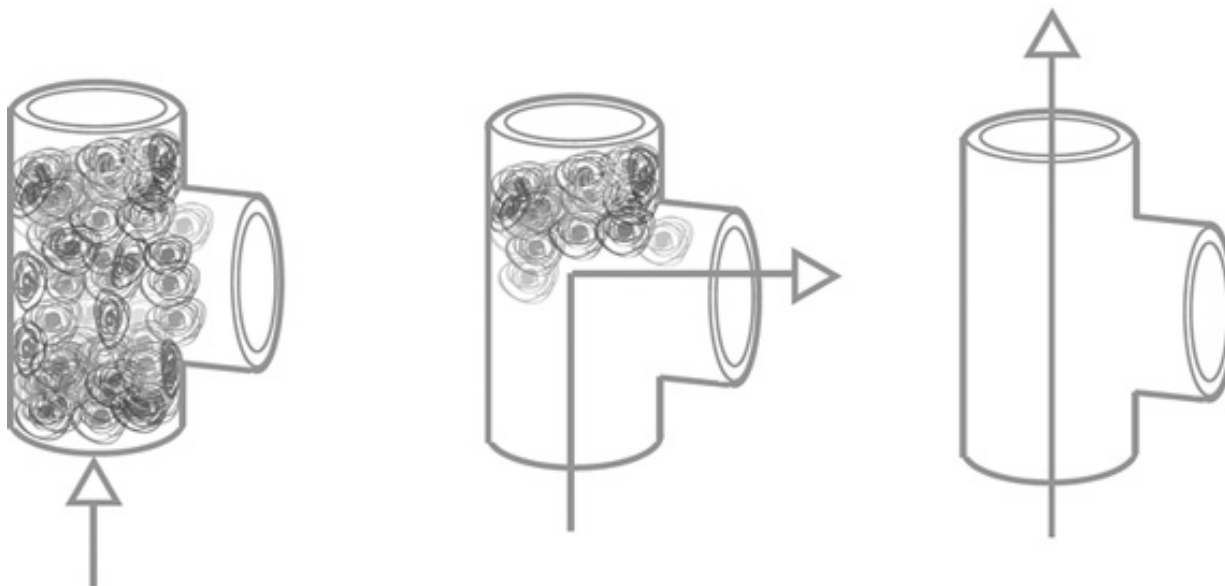
Вот что происходит в нашей жизни изо дня в день с точки зрения йоги. Поток энергии поднимается вверх, приближается к сердцу, и здесь возможны три сценария развития событий. Первый: если путь полностью заблокирован самскарами, вы не будете чувствовать свое сердце. Многие настолько привыкли полагаться на разум, что не замечают перемен в сердце до тех пор, пока они не станут слишком сильными, что их уже невозможно будет игнорировать. Такие люди предпочитают подавлять беспорядочные и слишком переменчивые эмоции. Они отдают предпочтение сухому аналитическому разуму, а не эмоциям. Никто не объяснил им, что если бы они потрудились освободить свое сердце, то вызванное этим усиление потока энергии, поступающей в мозг, привело бы к мощному всплеску вдохновения, творчества и интуиции.

Второй: энергия поступает в сердце и начинает наткаться на нагроможденные там препятствия-самскар. Это, как правило, приводит к резким перепадам настроения и делает вас более чувствительными к тому, что происходит вокруг. Однако время от времени обстоятельства складываются особенно удачно и ваше сердце успокаивается. Человек, который находится рядом с вами, — то, как он выглядит, как говорит, или что-то еще — возбуждает и перестраивает ваши самскар позитивным образом: «У нее волосы такие же, как у моей сестры, а с сестрой мы жили душа в душу. А эти очки! Они точно такие, как у моей любимой актрисы в моем самом любимом фильме. Это человек определенно моего типа». И вот вы уже ловите себя на том, что произносите вслух: «Мне говорили о вас только хорошее, и я очень рад с вами познакомиться. Но то, что я вижу, намного превосходит мои ожидания». Так начинается любовь с первого взгляда. Подходящие слова, подходящая прическа, подходящие очки — все эти факторы помогают вашему сердцу открыться. Вам не нужно ничего делать — все происходит само собой. Стимулы, поступающие через ваши органы чувств, перестраивают самскар таким образом, чтобы открыть путь энергетическому потоку. Энергия, поднимаясь в сердце, получает возможность выйти наружу и соединиться с той, которая заставила ваше сердце открыться.

Сейчас мы обсуждаем вопросы весьма личные и щекотливые. Вы когда-нибудь ощущали, как энергия изливается из вашего сердца? Вы когда-нибудь чувствовали, как ваше сердце находит путь к сердцу другого человека? Два сердца словно связываются потоком энергии. Влюбленные могут просто сидеть рядом, даже не разговаривая, и чувствовать этот прекрасный поток, связывающий их. В нашем мире нет ничего прекраснее, чем ощущение энергии, изливающейся из вашего сердца и соединяющейся с сердцем другого человека. С точки зрения йоги то, что вы испытываете, — это движение шакти, выходящей из *сердечной чакры*, четвертого узла вашей энергетической системы. Хотя этот сердечный узел действительно прекрасен, на самом деле он не самый верхний, поскольку существует семь таких чакр, которые контролируют внутреннее течение энергии.

И йоги понимают, что, если вся энергия выйдет через сердечный узел, она не сможет добраться до самых верхних узлов.

Нужно понимать, что чакры можно уподобить трубному тройнику.



Снизу есть точка входа для энергии, и она может быть открыта или заблокирована. Если вход заблокирован, энергия не может войти в этот узел. Если вход открыт, энергия поднимается в чакру и пытается пройти ее насквозь. Однако, если верхний выход заблокирован, энергия пойдет горизонтально через боковое отверстие, соединяясь с тем, что стимулировало открытие чакры. Нам, людям, очень нравится это ощущение энергии, текущей через сердце. Более того, оно нравится нам настолько, что мы называем это *любовью*. Любовь — прекрасное переживание, и, не волнуйтесь, духовность не отнимет ее у вас. Но, как бы ни была прекрасна человеческая любовь, знайте, что есть и более высокая форма этого чувства.

Это подводит нас к третьему сценарию, который может иметь место тогда, когда энергия поднимается вверх, к сердцу: она может пройти сквозь него. На данном этапе ограничимся пониманием того, что, если энергия проходит четвертую чакру насквозь, возникающие энергетические переживания намного выше, чем человеческая любовь. Это не значит, что вы не испытываете привязанности к людям

и вещам. Наоборот, вы соединяетесь с ними на гораздо более глубинном уровне. Людям, которые называют человеческую любовь смыслом жизни, просто неведомы высшие чакры. Это все равно что назвать смыслом жизни вкусную еду или интимную близость. Да, это прекрасные переживания, но они условны и преходящи. Смысл жизни надо искать гораздо глубже.

Есть более высокие энергетические узлы, которых может достичь ваша энергия, и чем глубже она проникает в них, тем прекраснее становится вся ваша жизнь. Но если вы не можете пройти сердечный узел, то никогда не узнаете о существовании высших узлов. А чтобы справиться с прохождением сердца, вам нужно сначала научиться объективно наблюдать за тем, как оно открывается и закрывается. Вы должны воочию увидеть, как сохраненные паттерны из вашего прошлого активируются под влиянием внешних ситуаций и заставляют сердце открываться или закрываться.

Вернемся к нашему примеру с любовью с первого взгляда. Если бы та же самая девушка встретила вас тремя днями ранее, когда вы были в плохом настроении, ваше сердце, возможно, не открылось бы. Если бы вы не смотрели фильм с актрисой, которую напредила вам та девушка, она, возможно, не произвела бы на вас такого впечатления. Суть в том, что у вас внутри хранятся самскар, которые и определяют ваш уровень открытости в каждой конкретной ситуации. Иногда достаточно одного правильного слова, для того чтобы сердце открылось. И точно так же бывает достаточно не к месту сказанного слова, чтобы оно закрылось. У всех нас разные самскар, и все время появляются новые. Вот почему от того, от чего один человек заводится, другой, наоборот, отключается. И поэтому сердце одного и того же человека ведет себя по-разному в разное время. Трудно поверить, что наше настроение, наши симпатии и антипатии настолько зависят от прошлого, но это правда. В обычном состоянии мы просто не обращаем никакого внимания на то, как прошлое бросает нас из стороны в сторону.

ГЛАВА 25

Сердечные тайны

Теперь мы готовы углубиться в тайны сердца. Наши предыдущие исследования показали, что определенное течение внутренней энергии порождает чувство любви. Вы также знаете, что, поскольку процесс открытия сердца зависит от наличия препятствий, этот поток энергии ограничен и, как правило, недолговечен. И все же большую любовь можно испытывать постоянно. Все, что для этого требуется, — ваша готовность поработать над собой и устранить причину, вынуждающую ваше сердце закрываться. Представьте, например, что умирает человек, который очень много значит для вас. Ваш супруг говорит, что не может пойти с вами на похороны, ссылаясь на неотложные дела. Вас это может глубоко задеть. Более того, если вы не предпримете никаких мер, эта обида может остаться в вас на всю жизнь. Играя с самскарами, вы шутите с огнем. Вы можете запустить внутренний процесс, который в конечном итоге ослабит или даже разрушит ваши отношения с дорогим вам человеком. Самскар — не игрушка; это серьезное дело, имеющее серьезные последствия. Если вы хотите, чтобы ваша любовь жила долго, научитесь лучше справляться с подобными ситуациями. Это тайна сердца, о которой нельзя забывать.

Есть еще одна очень важная вещь, которую нужно знать: поток энергии, истекающей из сердца вовне, в буквальном смысле устанавливает связь с другим человеком. По мере того как между вами происходит обмен энергией, вы все сильнее привязываетесь друг к другу. Эта связь абсолютно реальна, и ей присущи не физические, а энергетические свойства, поскольку вас объединяет энергия, текущая между вашими сердцами и питающая вас обоих.

Ваше сердце было закрыто, потому что сохраненные паттерны из прошлого блокировали поток энергии. Появляется человек, чьи

качества как нельзя лучше подходят вам, так что энергии удастся найти путь в обход одного из ваших главных препятствий. Сама блокировка не исчезла, но открылся путь, позволяющий энергии изливаться из сердца. Ваша энергия направляется к этому человеку, а его энергия — к вам. Таким образом, лишь с помощью другого человека вам наконец удастся испытать то, что вы беспрепятственно могли испытывать, если бы не было первоначальной блокировки. Возможно, вы привыкли думать, что не нравитесь людям, что вы не очень привлекательны. И вот появляется тот, кто постоянно восхищается вами и смотрит на вас глазами, полными любви. И вам это так приятно, что вы таете под его взглядом. Это невероятное ощущение. Вы больше не испытываете своего привычного чувства обреченности.

Хотя это действительно прекрасно, к сожалению, самскара, которая блокировала энергетический поток, все еще остается на месте. Энергия нашла способ обойти ее, но это лишь до тех пор, пока продолжается энергообмен с данным человеком. Это все равно что вставить перемычку в электрическую цепь. Вы обошли самскар, но теперь очень привязаны к этому человеку и зависите от него. И если он бросит вас или даже если вы просто подумаете о том, что можете потерять его, та изначальная самскара опять проявит себя с прежней силой. Вы снова почувствуете скрытый страх и неуверенность, которые привыкли испытывать, причем, возможно, даже сильнее, чем раньше. Другими словами, вы привязали свой энергетический поток к кому-то другому, и состояние вашего сердца теперь зависит от его поведения. Вам наверняка знакомо такое состояние. Это любовь, возникающая между двумя людьми. Она прекрасна, но существует гораздо более высокая форма любви, ничем не сдерживаемая и способная длиться вечно.

Величайшая тайна сердца становится явью, когда вы избавляетесь от самскар вместо того, чтобы обходить их. Если вы избавитесь от преград, которые мешают энергии течь в ваше сердце и сквозь него, то сможете постоянно чувствовать, как вас переполняет любовь. Когда вы достигнете этого состояния, вам будет достаточно просто

помахать рукой перед своим сердцем, для того чтобы почувствовать волны экстатической любви, которые проходят через ваше тело. Она станет ядром, сутью вашего существа. И тогда вы сможете делиться своей прекрасной любовью, ничем не сдерживаемые и не связываемые, потому что она не будет зависеть ни от кого и ни от чего. Вы станете цельной и самодостаточной сущностью. Мы называем это *самоосвещением*. Чтобы достичь такого великого состояния, вы должны провести необходимую работу над собой и освободиться от самскар, а не пытаться постоянно обходить их.

Теперь вы гораздо больше понимаете, как происходит внутренняя работа сердца. До сих пор мы говорили об энергии, проходящей через нижнюю часть сердца, которую можно назвать человеческим сердцем. Этот поток может порождать различные эмоции в зависимости от степени открытости сердца. Энергия, заблокированная в нижней части сердца, может проявляться в виде ревности, неуверенности или тоски. Даже гнев является результатом того, что сильный поток энергии натывается на преграды в сердце и вырывается наружу. Если же сердце достаточно открыто для того, чтобы поток достиг центра сердечной чакры, откуда энергия может изливаться в горизонтальном направлении, мы воспринимаем это как человеческую любовь. Все это проявления одной и той же энергии. Разница лишь в том, как она блокируется.

Существует и другой уровень, который можно ощутить тогда, когда восходящий поток достаточно силен, чтобы пройти через середину сердца, не выходя в боковое отверстие. Для того чтобы энергия могла проникнуть в среднюю часть сердечной чакры, самскары должны быть достаточно слабыми, а поток — достаточно мощным. Когда это происходит, энергия изливается в верхнюю часть сердца и порождает постоянное переживание чистой любви, силы и общего благополучия. Теперь мы переходим от человеческого сердца к тому, которое по праву можно назвать *сердцем духовным*. Когда шакти протекает через эту верхнюю часть четвертой чакры, вы начинаете чувствовать присутствие Бога. Это то, что испытывали великие святые. В такой момент вы ощущаете себя не человеком,

а энергетическим существом. Вы начинаете чувствовать любовь как природную силу Вселенной. Это уже не любовь к кому-то; это просто любовь, питающая вас изнутри. Если вы сможете настолько открыть свое сердце, то оно всегда будет прекрасным внутри и останется таковым, когда вы решите сосредоточить свое сознание на любви, а не на том, что осталось от вашего низшего «я».

Теперь мы знаем, что значит открыть свое сердце. На любом уровне это означает перестать закрывать его. Естественное состояние для вашего сердца — открытость, подобно тому как для воды в ручье вполне естественно течь свободно. Если что-то блокирует поток, не тратьте время и силы на попытки заставить воду течь в обход препятствия, а просто удалите само препятствие. То же самое верно и в отношении потока шакти через сердце: устраните блокировки — и любовь станет вашим естественным состоянием.

Устранение блокировок — это духовное очищение. Вот в чем смысл жизни. Энергия начнет течь свободно, и любовь больше не будет чем-то таким, в чем вы ищете спасение от безысходности. На этом уровне она не подразумевает привязанности к определенному человеку или к чему-то еще. Вы постоянно наполнены любовью и вдохновением и обнаруживаете, что это естественное состояние вашего существа — любить все, что вы делаете, и всех, кого видите. Более того, вам даже приходится сдерживать себя, чтобы не дать выплеснуться наружу этому мощному потоку энергии, питающему вас изнутри и распаляющему вашу страсть к жизни. Именно это состояние описывал Христос, когда говорил: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Матфея 4:4). Вам теперь не нужна подпитка извне. Ваша энергия идет изнутри, из своего источника, и это не требует от вас никаких усилий.

Ваше сердце — один из самых прекрасных шедевров творения. Если вы будете работать над собой, то со временем научитесь ценить по достоинству то, что вам дано. Ваше сердце способно не только питать вас безусловной любовью, но и служить воротами к высшим центрам энергии.

ЧАСТЬ VI

Человеческий удел и его преодоление

Человеческий удел

Наиболее значимые вопросы, касающиеся качества жизни, относятся не к тому, чем вы владеете или чем занимаетесь, а к тому, как вам живется у себя внутри. Большинство людей могут ответить примерно так: «Бывают настолько прекрасные моменты, что я бы ни на что их не променял. Но бывают и такие, которые я не хотел бы продлить ни на секунду. А в общем и целом мне приходится прилагать все силы для того, чтобы тут жилось более-менее сносно». Таков уж удел человека.

Для большинства из нас это достаточно точное описание того, каково это — жить внутри себя. То, что мы обсуждали до сих пор, заложило основу для понимания причин такого положения вещей. На протяжении всей своей жизни мы храним паттерны мышления, самсары, оставшиеся от прошлых переживаний, которым мы активно сопротивлялись. Эти сохраненные паттерны служат для нас основой комплекса «я-концепции», состоящего из наших предпочтений, предубеждений и представлений о том, как сделать так, чтобы события в мире разворачивались угодным нам образом. Если наши усилия в этом направлении оказываются успешными, нам хорошо; в противном случае мы страдаем.

Важно понимать, что каждое внешнее событие является результатом совокупного действия определенных форм энергии. Когда энергетический поток, связанный с этим событием, проникает в вас, он должен пройти через голову и сердце, чтобы в конечном счете влиться в ваше сознание. Используя всю свою силу воли с целью заблокировать переживание, вы вынуждаете поток энергии искать обходной путь, чтобы продолжать двигаться. Энергия не может замереть. Наталкиваясь на сопротивление вашей силы воли, она начинает кружиться на месте, поскольку это единственный для

нее выход. Круг — очень важная фигура в процессе творения. Он позволяет продолжать двигаться и в то же время оставаться на месте. Именно так формируются самсары. Сохраненные паттерны продолжают попытки освободиться, но вы загоняете их обратно — сознательно или неосознанно.

К этому моменту вы уже знаете, как самсары управляют вашей жизнью. Начнем с того, что они продолжают проявляться сами по себе и уже одно это причиняет страдания. В результате вам приходится тратить бóльшую часть своей жизни на создание условий, в которых вы сможете комфортно жить внутри себя. Для того чтобы понять, как этого добиться, вы в конечном счете полагаетесь на свой блестящий аналитический ум, представляя, какой вариант был бы для вас оптимален. Вы просто начинаете фантазировать, примерять к себе разные роли. Когда в мыслях возникают эти воображаемые сцены, вы можете почувствовать, как они воздействуют на ваши самсары. Вы пытаетесь понять, каким должен быть мир, чтобы вам комфортно жилось в нем. «Если бы этот человек вел себя так, что было бы?», «Если бы он этого не сказал, что было бы?», «А что, если мне сменить работу и стать большим начальником, чтобы люди слушали меня, а не я их?». Все, что происходит в вашем сознании, совершается потому, что вы либо пытаетесь соответствовать сохраненным паттернам, которые позволяют вам чувствовать себя лучше, либо избегаете паттернов, из-за которых чувствуете себя хуже. В обоих случаях сохраненные самсары управляют вашей жизнью. Не расстраивайтесь из-за этого; так происходит почти со всеми и всегда.

Теперь у вас есть более глубокое понимание того, что мы будем называть уделом человека: *вы живете в своем внутреннем мире, вам там не очень комфортно, и у вас есть свои представления о том, как все должно быть, чтобы вам было хорошо*. Если вы не примете меры, то так и будете бороться за удовлетворение этих минимальных потребностей всю оставшуюся жизнь. Прекрасным примером подобного бремени является повсеместно распространенная привычка беспокоиться обо всем. Почему вы такой тревожный? Для

этого есть только две причины: вы беспокоитесь, что не получите того, чего хотите, или волнуетесь, что получите то, чего не хотите. Это побуждает вас что-то предпринимать во внешнем мире, чтобы удовлетворить свои потребности. Но корни вашего дискомфорта — в сохраненных паттернах прошлого опыта. Вы решаете, что для того, чтобы успокоить эти паттерны, вам нужно предпринять что-то снаружи. Но таким образом вы лишь усиливаете свою зависимость от них. И они будут продолжать тревожить вас.

Предположим, вы ощущаете свое одиночество, потому что в вашей жизни нет по-настоящему близкого человека. Казалось бы, это нормальное чувство, но правда в том, что поиск спутника жизни представляет собой попытку избавиться от одиночества. К первопричине данного чувства вы не обращаетесь. Это как если бы от неправильного питания у вас заболел живот и вы утверждали, что болит он потому, что вы не можете найти нужный препарат. Лекарство вы ищете затем, чтобы приглушить боль, но с устранением ее причины это никак не связано. Препарат может временно улучшить ваше самочувствие, но, если вы не измените свои привычки питания, боль вернется. И это справедливо для многих вещей, которые вы делаете с целью уменьшить чувство дискомфорта.

В конце концов мы пробуждаемся и осознаем, что просто приглушать проблемы недостаточно — необходимо устранять их первопричину. Существует внутреннее состояние, в котором вы всегда будете наполнены любовью и счастьем. Йогананда называл это *вечно новой радостью*. Это радость, которая не приедается; это постоянно восходящее, каждый раз новое переживание красоты бытия. Решение всех ваших проблем — сделать так, чтобы там, внутри, всегда было прекрасно. Не надо рассчитывать, что в этом вам помогут новая работа, новые отношения, деньги или популярность, а надо выполнить необходимую внутреннюю работу. Обратите внимание, что все ваши проблемы начинаются с ощущения «мне здесь плохо». Если бы у вас все было в порядке, вы бы не беспокоились и не жаловались, а просто наслаждались бы своими прекрасными переживаниями.

Наслаждение своим внутренним состоянием не означает, что снаружи ничего не происходит. Это не значит, что вы не взаимодействуете с внешним миром. Вы просто не рассчитываете на него, пытаясь решить свои внутренние проблемы. Извне проблема ваших внутренних блокировок не решается. Все, что можно сделать при помощи внешнего мира, — найти для энергии временный способ обойти самсару или не так сильно воздействовать на нее. Это дает некоторое облегчение, но не избавляет от самой проблемы блокировки.

Чтобы получить то, что вы хотите, вам нужно не бороться с окружающим миром, а поработать над освобождением от внутренних блокировок, даже если вам кажется, что это требует от чего-то отказаться. Отказ от причины страданий не должен быть для вас проблемой. Если вы едите то, что вредно, а кто-то предлагает вам здоровую пищу, сначала нужно прекратить есть то, что причиняет вред. Это не акт самоотречения, а обычный здравый смысл. Выполнение такой внутренней работы не означает, что вы не должны вступать в брак или работать. Разумеется, вы можете делать это, только не ради того, чтобы убежать от своих внутренних проблем. В противном случае это будет означать лишь то, что вы выносите свои внутренние проблемы наружу. Допустим, психолог показывает вам чернильную кляксу Роршаха, а вы расстраиваетесь из-за того, что в ней увидели. Если вы скажете ему, чтобы он перестал показывать вам этот листок бумаги, это станет решением проблемы? Конечно нет. Таким образом вы ничего не решите. Тем не менее практически все пытаются решать свои внутренние проблемы путем перестройки внешних обстоятельств.

Смена парадигм

Каждый человек хочет улучшить свою жизнь. Люди всегда ищут в жизни больше радости, любви, вдохновения, смысла — вопрос лишь в том, как они делают это. Давайте проведем эксперимент. Представьте, что некая всемогущая сила попросила вас записать по пунктам все, что должно произойти в вашей жизни для того, чтобы вы могли полностью наслаждаться ею. Если вы похожи на большинство людей, ваш перечень будет включать такие вещи, как новый дом, счастье в личной жизни, более высокооплачиваемая работа и, возможно, годичный отпуск, для того чтобы попутешествовать по миру. Закончив составлять список, вы взволнованно спросите, когда же эти желания исполнятся. К сожалению, вам придется немного подождать, потому что мы намерены углубиться в этот эксперимент.

Если вы более внимательно изучите свой перечень, то поймете, что это совсем не то, чего вы на самом деле хотите. Допустим, вы написали, что хотите сыграть свадьбу на Мауи с любимым человеком и чтобы церемонию непременно украшали райские птицы. После бракосочетания вы желаете поселиться в красивом доме, не отягощенном ипотекой, с видом на океан и двумя шикарными автомобилями на подъездной дорожке. Это мечта, которую вы лелеете детства. Но на самом деле вы хотите совсем другого. Разум сыграл с вами злую шутку. Предположим, вы сыграли свадьбу, как хотели, у вас есть дом и машины, как вы хотели, но новый супруг оказался настоящим тираном. Он ужасно обращается с вами, и с самого начала становится очевидным, что это будет худший брак в истории человечества. Вдобавок ко всему вы католичка, поэтому не можете развестись. Вы все еще хотите сыграть эту свадьбу? Вряд ли. Ведь на самом деле вам не свадьба нужна и не брак. Вы хотите

обрести счастье в жизни и надеетесь, что брак с этим человеком вам принесет его. Так почему же вы не попросили именно то, что вам нужно?

То же самое относится и к запросу о новой работе, о миллионе долларов в банке и об уважении со стороны окружающих. Прекрасно, вы можете получить все это. Но что, если то, что вы получите, создаст в вашей жизни столько стресса и беспокойства, что вы почувствуете себя еще более несчастными, чем раньше? Вы сразу захотите вернуться на свою старую работу. На самом деле вам нужна была не новая работа, не деньги, не признание, а то, что, как вы надеялись, вам принесет все это. Вы хотели счастья, радости и ощущения полного благополучия. А как насчет постоянного внутреннего состояния любви, красоты и вдохновения на самом высоком уровне, какой вы когда-либо испытывали? Почему же вы не попросили об этом?

Вот что вы в сущности сделали: позволили своим самым сильным прежним переживаниям решать, что именно может сделать вас счастливыми. Однако существует множество людей, у которых есть то, что вы внесли в свой список, но далеко не все из них радостны и благополучны. Никакие ваши переживания не делали вас счастливыми хотя бы на более или менее продолжительное время. Вам всегда хотелось большего. Всю свою жизнь вы говорили: «Если я получу то, что хочу, я буду счастлив, а если мне не станут навязывать то, чего я не хочу, я буду счастлив вдвойне». Список, о котором шла речь выше, существовал в вашей жизни всегда. Но если вы делаете это на протяжении всей своей жизни, то очевидно же, что это не работает. Почему бы вам не обратиться непосредственно к корням и не сказать: «Я хочу испытывать любовь и радость. Хочу каждое мгновение своей жизни быть таким счастливым, каким никогда не был раньше, и находить вдохновение во всем, что делаю». Вот вам список. Давайте его осуществлять.

Результат нашего эксперимента интересен тем, что он увел нас от мирских забот к сути духовности. Понятие «мирские» не то чтобы

негативное. Оно означает, что вы ищете ответ во внешнем мире, в тех событиях, которые разворачиваются вокруг вас. Нельзя сказать, что это плохо. Просто бессмысленно. Вы пытаетесь найти во внешнем мире то, что соответствует вашей «самскаре дня». Как только вы получаете то, чего хотите, или избегаете того, чего не хотите, это перестает быть вашим главным желанием или главным страхом. Но после решения текущей проблемы на поверхность всегда всплывает следующая.

В конце концов вы пробуждаетесь и начинаете понимать, что хотите испытывать любовь. Вы не просто хотите любить кого-то или чтобы кто-то любил вас — вам необходимо испытывать это чувство все время. Если оно не зависит ни от чего и ни от кого, то может длиться вечно. Мы называем это безусловной любовью. Великий мастер йоги Мехер Баба учил, что она должна спонтанно возникать внутри. Чистую, безусловную любовь нельзя принудить, она не зависит ни от чего. Альтернативой выступает временная ситуация, когда вы счастливы в любви, потому что внешние обстоятельства случайным образом согласуются с вашими сохраненными паттернами. К сожалению, это длится недолго. У вас внутри много самскар. Кроме того, если вы состоите в отношениях, у другого человека есть множество собственных паттернов, которые отличаются от ваших. Вот почему отношения так сложны. У каждого человека различны не только прошлые самскар, но и повседневный опыт, постоянно пополняющий их запас самскар. Если на вашего партнера накричали на работе, то он расстроится и дома будет вести себя соответствующим образом. А у вас, разумеется, свои заботы. И если ваше чувство любви зависит от того, как партнер ведет себя, приходя домой, то вы в беде и ваши отношения тоже. У вас достаточно проблем с собственными самскарами, а теперь приходится иметь дело еще и с его сохраненными паттернами.

Не волнуйтесь, у вас вполне могут быть прекрасные продолжительные отношения. Более того, они могут с каждым разом становиться все лучше и лучше. Но это отношения, построенные не на самскарах, а на безусловной любви. Если она будет свободно течь

внутри вас, вы будете счастливы поделиться ею с другим человеком. Такое чувство основано не на потребностях или ожиданиях. Это чистая любовь, выражающая себя безо всяких условий и оговорок.

Как же достичь такого состояния? Вместо того чтобы пытаться заставить мир соответствовать вашим блокировкам, нужно работать над тем, чтобы избавиться от них. В этом заключается секрет настоящего духовного роста. Если самскар нет, ничто не будет блокировать ваш внутренний энергетический поток. Вы сможете постоянно испытывать любовь, радость и вдохновение. Способность полноценно пережить текущий момент бытия вдохновит вас. Самого факта существования мира и всех вещей в нем будет достаточно для того, чтобы тронуть вас до глубины души.

У вас есть только два варианта: *либо на протяжении всей жизни пытаться заставить мир соответствовать вашим самскарам, либо посвятить жизнь тому, чтобы эти самскарны отпустить*. Если вы выберете последнее, вам не придется разрываться между мирской и духовной жизнью — у вас будет одна жизнь. Работа, медитативные ретриты, вынос мусора, подметание пола, вождение автомобиля, принятие душа — все это элементы одной и той же жизни. Все ваши действия влекут за собой один и тот же результат: вы отпускаете свои блокировки. В каждый отдельный момент своей жизни вы либо естественным образом наслаждаетесь тем, что есть, либо отпускаете то, что мешает вам наслаждаться тем, что есть. Если вы отпустите свои желания и страхи, которые вас сдерживают, у вас всегда все будет в порядке. Отпустить себя, вместо того чтобы служить себе, — вот настоящая смена парадигм.

Работа с сердцем

Мы взаимодействуем с окружающим миром каждое мгновение своей жизни. Если мы стремимся к духовному росту, то должны научиться использовать данное взаимодействие для устранения блокировок. Это неизбежно возвращает нас к сердцу, поскольку именно там накапливаются наши блокировки. Сердце переживает множество различных эмоций и ощущений, основанных на накопленных самскарах. Неспособность справиться с широким спектром этих эмоций привязывает нас к тому, что мы назвали уделом человека, то есть попытками управлять жизнью, для того чтобы чувствовать себя в порядке. Если вы хотите вырваться на свободу и жить безо всяких ограничений и оговорок, то должны научиться очищать свое сердце.

Этот процесс начинается с благодарности за то, что у вас есть сердце. Его можно уподобить оркестру. Вы когда-нибудь смотрели фильм вообще без музыки? Он мертв. В нем нет жизненного сока. Когда в вашей жизни что-то происходит, оркестр вашего сердца начинает играть. Он привносит в вашу жизнь множество эмоций, и мелодия, которую он играет, как правило, идеально ложится на происходящие с вами события. Ваше сердце — это не обуза и не наказание, а прекрасный подарок. Вряд ли вы предпочли бы не иметь его и прожить свою жизнь безо всяких эмоций.

Если человеческий разум есть нечто экстраординарное, способное вывести вас за рамки органов чувств, то человеческое сердце еще более экстраординарно. Оно может за считанные секунды переходить от абсолютного экстаза к глубокой боли и печали, воспроизводя ноты во всем диапазоне. Или поднять вас на седьмое небо, так что вам покажется, будто вы взлетаете на крыльях ангела, а затем низвергнуть в бездну отчаяния. Ваше сердце способно делать все это

без каких-либо усилий с вашей стороны. Какой же удивительный инструмент вы носите в своей груди! Однако вся эта широчайшая гамма эмоций кажется вам ненужной. Вы хотите контролировать свое сердце, с тем чтобы оно играло только те ноты, с которыми вы можете справиться.

Смысл духовности состоит в том, чтобы научиться благодарить свое сердце за прекрасные вибрации, которые оно создает внутри вас. К сожалению, вы обнаружите, что не всегда благодарны ему. Есть вибрации, которые вы не хотите испытывать. Вы как будто недостаточно развиты для того, чтобы справиться со всем спектром возможностей своего сердца. Точно так же, как вы сопротивляетесь миру, когда он не такой, как вам хотелось бы, вы сопротивляетесь своему сердцу, когда вам не нравится, как оно выражает себя. По мере духовного роста вы сможете достаточно комфортно воспринимать внешний мир во все более широком диапазоне его проявлений, и это позволит вам справляться с большим количеством фрагментов бытия. То же самое верно и в отношении сердца.

Научившись с уважением относиться ко всем своим повседневным переживаниям, вы будете с большей легкостью и уверенностью переносить все, что у вас на сердце. В детстве, впервые испытав чувство страха или ревности, вы наверняка были ошеломлены этими эмоциями и с трудом держали себя в руках. Со временем вы все больше привыкали к ним и по крайней мере пытались справляться с ними. Возможно, поначалу вы в лучшем случае могли как-то контролировать их и пытаться делать вид, что все в порядке. Хотя это необязательно идеальный вариант, но все-таки лучше, чем полностью потерять контроль над собой. Если вы позволите эмоциям завладеть вами, они могут изменить ход вашей жизни — и обычно не в лучшую сторону.

Постепенно вы приучаетесь принимать эмоции как реалии жизни, и они приходят и уходят, если вы позволяете. Такова духовная эволюция. Как наши тела эволюционировали, проходя через зоны сложнейших внешних пертурбаций и переживаний, так и наши души

эволюционируют в горниле внутренних переживаний. Дело не в том, что у высокодуховного человека нет эмоций; просто он пребывает в мире с ними и способен справляться с различными изменениями, которые происходят в его сердце. Если умирает кто-то из ваших знакомых, испытывать чувство потери вполне естественно. Вы горюете, если этот человек был вам небезразличен. Таким образом ваше сердце выражает себя, реагируя на происходящее. Подобно инструменту, играющему прекрасную мелодию, оно сочиняет для вас тему скорби. Рано или поздно вы поймете, что проблема не в самой эмоции, а в том, что вы не в состоянии справиться с ней. Мы снова и снова возвращаемся к одному и тому же вопросу. Чему вы хотите посвятить свою жизнь: попыткам так управлять миром, чтобы ваше сердце никогда не испытывало эмоций, с которыми вы не можете справиться, или работе над собой и эволюции, дающей вам возможность в конце концов обрести душевный мир и покой?

Если вы хотите работать со своим сердцем, для начала поймите, почему оно такое, какое есть. Возможно, вы заметили, что оно бывает слишком восприимчивым, изменчивым и с ним трудно сладить. А все потому, что вы не справляетесь с теми естественными эмоциями, которые оно порождает, отталкиваете их и в результате их энергия сохраняется внутри вас и возникают проблемы. То, что вы отталкиваете от себя определенные паттерны мышления, само по себе нехорошо, но вы также отвергаете и вибрации своего сердца. Из-за этих заблокированных энергетических паттернов у вас теперь полный хаос не только в голове, но и в сердце. Оно вышло из состояния равновесия и перестало открываться, когда ему нужно выразить здоровые эмоции. Предположим, кто-то делает то, что вас пугает. Бывают моменты, когда страх является нормальной реакцией на внешние события. Но вы не в состоянии справиться с данной эмоцией, поэтому подавляете ее и пытаетесь вытеснить из своего сознания. Позже вы узнаете, что с тем человеком случилось что-то плохое. Вместо того чтобы испытывать сострадание, вы чувствуете облегчение. Ваши эмоции больше не соответствуют внешним ситуациям, вместо естественных реакций высвобождается заблокированная энергия из прошлого опыта.

Духовный рост позволяет исцелить сердце. К этому моменту вам должно быть ясно, что проблема не во внешнем мире, а в вашей неспособности справляться с тем, как сердце реагирует на него. Научиться управлять подобными реакциями — вот в чем суть духовного развития. Чувства потери, страха или гнева в вашем сердце — это всего лишь объекты сознания, осознаваемые вашим «я». Они не причинят вам вреда, если вы не будете сопротивляться им. Наоборот, они сделают вас духовно богаче, потому что вы испытали их на себе. Любой опыт делает вас лучше, если вы не сопротивляетесь ему.

Примирились с эмоциональными проявлениями своего сердца. Вам может показаться немыслимым то, что можно комфортно чувствовать себя с эмоциями, которые вызывают у вас дискомфорт, но на самом деле такого рода опыт у вас уже есть. Предположим, в вашем городе ставят «Ромео и Джульетту». Актеры играют настолько хорошо, что вы плачете как никогда. Спектакль тронул вас до глубины души. И что же вы делаете дальше? Советуете всем своим друзьям сходить на него. Вы говорите им: «Я проплакала три дня. Это невероятно. Такая трогательная история. Я никогда не испытывала такой печали. Я хочу посмотреть его еще раз, и вы все должны пойти со мной». Но если бы подобная трагедия произошла в реальной жизни, вы не стали бы так восхвалять глубину пережитых эмоций — у вас остались бы шрамы на всю жизнь. В этом и есть разница между принятием эмоциональных проявлений своего сердца и сопротивлением им.

Вы созданы с целым оркестром внутри, который играет для вас совершенно бесплатно. Он делает вашу жизнь намного интереснее и ярче. Научитесь же наслаждаться своим сердцем, перестаньте ему сопротивляться. Речь не о том, чтобы отдаться эмоциям, а о том, чтобы вы воспринимали их так же, как прекрасный закат. Вы просто позволяете ему войти в вас, а сами ничего при этом не делаете — только даете сознанию возможность осознавать то, что находится перед ним. Иногда у вас возникают прекрасные чувства, а иногда — ощущение потери. Процесс тот же: вы осознаете объект сознания. Не

цепляетесь за него и не пытаетесь подавлять. Просто воспринимаете и переживаете.

Если вы цепляетесь за объект, он остается. Если вы сопротивляетесь ему, он остается. А если он остается, то начинает искажать восприятие реальности. Вы больше не открыты для жизни — у вас есть предубеждения за или против определенных вещей. Эти самскары являются мощными сгустками энергии. Они искажают ваше восприятие жизни, и вы постоянно расплачиваетесь за это. Подавленные мысли и эмоции томятся в подсознании. Они будут продолжать напоминать о себе и отравлять вам жизнь, вызывая серьезные проблемы. Это то, чему учили Упанишады и Фрейд. Научиться примиряться со своим сердцем — важный шаг к тому, чтобы преодолеть тот самый человеческий удел, к которому мы все привязаны.

Никакого подавления и никакого проявления

Хотя эмоции подавлять не следует, это не значит, что им надо дать право управлять вашей жизнью. Между подавлением и проявлением эмоций есть золотая середина — чистое переживание, когда энергия не подавляется, но и не проявляется. Вы просто ощущаете, как она изливается из сердца и разума. Печаль смерти и радость рождения поднимаются изнутри и питают душу. Они касаются самых ее глубин. Не вы прикасаетесь к ним, а они к вам. И с этим ничего не нужно делать. Все это просто благодать Божья. Разум свободно мыслит; сердце свободно чувствует. Все это приводит вас в состояние покоя и благодарности. Именно такой должна быть жизнь.

Однако порой возникают мысли и эмоции, с которыми вы не можете справиться. Вы сопротивляетесь им, поэтому они сохраняются в вас, а затем из них формируется целый ментальный мир. В этом состоянии вы можете испытывать благодарность только в том случае, если получаете то, чего хотите, или избегаете того, чего не хотите. Но в конце концов вы пробуждаетесь и осознаете, что вам нужно заняться работой — настоящей работой. Не внешней, а внутренней. Она становится вашей духовной практикой. Для того чтобы достичь того, чего вы действительно хотите, — перманентного состояния радости, любви, энтузиазма, — нужно извлечь сохраненные паттерны на свет божий. Проблема в том, что, даже если вы понимаете необходимость данного шага, через очень короткое время ваш разум начинает сопротивляться, поскольку этот внутренний путь не соответствует его привычным представлениям о том, как достичь благополучия.

Разум всегда предполагает, что информация, которой он владеет, правильная, поскольку основывается на прошлом опыте. Но это только часть проблемы. Нужно понимать, что ваш разум всегда думает, что он прав. Разум знает то, что он пережил, но не знает того, чего не пережил, а это гораздо больший объем знаний. Вот почему Лао-цзы говорил, что мудрый человек никогда не спорит. Какой в этом смысл? У вас свой взгляд на вещи, а у другого человека — свой, поскольку у всех людей разный жизненный опыт. С этим ничего нельзя поделать, кроме как, проявив достаточную скромность, понять, что в любой момент времени информация, которую вы воспринимаете, описывает происходящее во всем мире менее чем на 0,00001 процента. Это ничтожная цифра, стремящаяся к нулю. По сути, сумма всех ваших впечатлений равна нулю. Субъективный разум слишком погружен в себя и не желает принять на эту истину.

А вот глубокие духовные учения принимают эту истину. Согласно им, вы должны взглянуть на мир, который вас окружает, и осознать, что потребовались миллиарды лет для того, чтобы перед вами явился именно этот фрагмент жизни. Примите это. Уважайте это. Смиритесь перед этим. Для начала вам нужно принять действительность такой, какая она есть, а не сопротивляться ей. Смысл не в том, чтобы что-то делать или чего-то не делать, а в том, чтобы отказаться от первоначального сопротивления тому, что есть. Вы видите то, что есть в действительности, а то, что является вам под воздействием накопленных самскар, отпускаете. Разум неизбежно будет говорить вам, что ему нравится, а что нет, но вы просто не слушайте. На самом деле это ваши личные блокировки, перекрывающие реальность и не дающие увидеть ее.

Теперь вы сможете понять, что принимаете действительность. А что вообще есть, кроме нее? Действительность истинна, по крайней мере на данный момент. Это она реально существует, а не ваши ментальные впечатления из прошлого, которые представляют собой остаточные мысли. Для того чтобы справиться с ментальными впечатлениями, нужно понимать, что они совершенно естественны. Действительность неизбежно пробивает себе путь внутрь вас, ломая

существующие блокировки, а разум жалуется на это. Ладно, пусть жалуется, но вам необязательно слушать это. Ведь вы же знаете, что он не понимает, о чем говорит. Субъективный разум не может знать ничего другого, кроме сведений, собранных им самим. Но эти сведения ничто по сравнению с тем грандиозным потоком информации, который проходит мимо него. Сведения, которыми располагает субъективный разум, *статистически незначительны*. Вот почему разум так часто меняет свое мнение. Дайте ему еще немного информации, и он будет смотреть на вещи уже по-другому. Но интересно то, что мы все равно продолжаем слушать его.

Мудрый человек не отрекается от мира; он уважает существующую реальность. Точно так же мудрый человек не отказывается пользоваться своим умом; он просто не слушает субъективный разум, который думает только о себе. Субъективный разум не решит ваши проблемы. Он делает все, что в его силах, с той ограниченной информацией, которой располагает, но его усилия, как правило, ни к чему хорошему не приводят.

Что касается сердца, то мудрый человек позволяет ему свободно выражать себя через эмоции, но и головы не теряет. Некоторые говорят: «Следуй зову своего сердца». Наверняка они имеют в виду не ваше субъективное, а высшее сердце, за которым нужно идти. Как только энергия проходит через середину четвертой чакры, она достигает глубинного сердца, которое никогда не меняется. Существует постоянный восходящий поток этой прекрасной энергии, несущий волны такого блаженства, что вам трудно сосредоточиться на внешнем мире. Оно окутывает вас, и вы погружаетесь в прекрасный покой, который превосходит всякое понимание. Покой, овладевающий вами, когда вы получаете то, чего хотели, — это понятно. Он приходит и остается безо всякой причины, безо всяких условий и оговорок — вот что может предложить вам ваше высшее, духовное сердце.

Для того чтобы ощутить его, вы должны научиться подниматься над своим субъективным сердцем. Субъективное сердце очень сильное и

очень эмоциональное. Пройти его насквозь энергии нелегко, но возможно. Сначала проверьте, чему соответствуют эмоциональные проявления вашего сердца: текущей реальности или мыслям, господствующим в вашем разуме. Мысли о том, что было или может быть не так, порождают эмоции, не соответствующие реальности. Из-за этого в вашем сердце возникает бесконечный хаос. Поскольку энергии, которые накапливаются в сердце, должны иметь канал для высвобождения, эти эмоции будут выплескиваться в вашу внешнюю жизнь и могут создавать серьезные проблемы.

Если же эмоции соответствуют реалиям жизни, то, как правило, идут во благо. Когда сердце и разум находятся в гармонии с реальностью, энергия не пытается выплеснуться наружу, потому что ее ничто не блокирует. Абсолютно свободная энергия, пройдя через нижнюю часть сердца, может беспрепятственно подняться в верхнюю часть сердца. Когда вы не подавляете и не проявляете своих эмоций, происходит переход в более глубокое духовное состояние. Вы все еще можете поддерживать связь с тем, что происходит снаружи, но ваши действия не носят субъективный характер. Это просто прекрасные ежемоментные контакты с реальностью, способствующие течению жизни.

Чтобы достичь такого состояния, нужно очиститься от самскар, блокирующих поток энергии, и больше не создавать их. Для этого следует научиться управлять своим сердцем, постоянно практикуясь, так же как в игре на фортепиано, в спорте и многом другом. Мы подробно рассмотрим данный процесс в следующих главах. Главное, что потребуется от вас, — изменить свое отношение: начать принимать как должное то, что в мире всякое случается, что это «всякое» неизбежно будет затрагивать струны вашего сердца и что ваш разум неизбежно будет создавать мысли с целью высвободить накопленную энергию. Вам нужно научиться мириться с данным процессом. Такое принятие — это совсем не то же самое, что подавлять эмоции или терять от них голову. Научитесь с уважением относиться к тому, что делает ваше сердце, и ничего по этому поводу не предпринимать, а просто сидеть сложа руки и расслабляться.

Эмоции могут быть подобны ветерку, приятно обдувающему ваше лицо, — вам ничего не нужно делать, лишь наслаждаться этим ощущением.

Цените работу, которую выполняет ваше сердце, выталкивая наружу накопленные вами самскарры. Сердце сделает всю работу, а вам нужно лишь позволить произойти этому очищению. Поначалу трудно расслабляться перед лицом того, от чего вы бежали всю свою жизнь. Но это, безусловно, стоит того, потому что наградой вам будут любовь, свобода и постоянное вдохновение. Ведь вы уже прошли через множество страданий, так что можно потерпеть еще немного.

В конце концов, вы прекрасное существо великой любви, света и вдохновения. Вы созданы по образу и подобию Божьему. Бог, создавший Вселенную, существует внутри вас, но вы не осознаете этого. Вы заблуждаетесь, думая, что внешний мир должен быть устроен так, чтобы вам было хорошо в нем. Таков удел человека, и он не изменится до тех пор, пока вы не научитесь комфортно жить внутри себя. Для того чтобы преодолеть эту ситуацию, нужно работать над собой. Руми, великий персидский поэт XIII века, говорил: «Вчера я был умен, поэтому хотел изменить мир. Сегодня я мудр, поэтому меняюсь сам».

ЧАСТЬ VII

Учитесь отпускать

Методы освобождения

Если рассуждать логически, то не имеет смысла хранить внутри себя переживания, которые вас беспокоят, поскольку таким образом вы создаете внутреннюю комнату ужасов, а в таких условиях очень трудно добиться душевного комфорта. Это первопричина всех тревог, напряжения и психических расстройств. Перечисленные проблемы невозможно устранить до тех пор, пока вы не разберетесь с их первопричиной. Держа внутри себя то, что беспокоит вас уже лет десять — двадцать, вы обречены страдать.

Если же вы все-таки решите посвятить свою жизнь освобождению от этих пут, вам нужно знать, как сделать это. Хотите верьте, хотите нет, но само искреннее намерение быть свободными важнее любого метода, который вы можете выбрать. Вам не нужны блокировки, чрезвычайно усложняющие и портящие жизнь. Поэтому вам нужно отпустить их. Существует несколько мощных традиционных техник освобождения от самскар, и сейчас мы кратко рассмотрим три из них.

Первая — *позитивное мышление*. Йогананда учил, что каждый раз, когда у вас возникает негативная мысль, следует заменять ее позитивной. Это очень простая, но полезная техника, помогающая кардинально изменить жизнь. Она основана на существовании двух типов мыслей, мы обсуждали их ранее: создающихся целенаправленно и возникающих автоматически. Если вы, сидя за рулем, ловите себя на том, что голова наполняется назойливыми мыслями, то речь идет об автоматически генерируемых мыслях. Вы не создаете их намеренно. А теперь попробуйте сознательно заменить их мыслями, которые описывают ситуацию более позитивно. Если машина перед вами едет слишком медленно, вы можете мысленно сказать себе: «Отлично, можно расслабиться. Спешить все равно некуда, потому что эту машину все равно не

объехать. Думаю, самое время выполнить дыхательные упражнения, успокоиться и насладиться настоящим моментом». Вы можете все время поступать именно таким образом. При этом вы не боретесь со своим разумом, не отталкиваете негативные мысли, а просто заменяете автоматические мысли намеренно созданными. Остаются ли негативные мысли на заднем плане, значения не имеет. Главное — сосредоточиться на позитивных мыслях, которые вы создаете сознательно. Постепенно они полностью вытеснят собой автоматический негатив. Это очень полезно. Проявляя волю, вы компенсируете или нейтрализуете негативное влияние самскар. Со временем у вас выработается более позитивный настрой, благодаря чему жить станет гораздо приятнее.

Следующую широко известную технику традиционно называют *мантрой*. В самом общем смысле это упражнение, в ходе которого вы снова и снова повторяете какое-то простое слово или фразу, пока они не закрепятся в вашем сознании. Как иногда в мозге «застревает» какой-то мотив или песня, точно так же может застрять и мантра. Сознание каждого человека работает на нескольких уровнях. Вы можете слушать, что говорит вам другой человек, и одновременно прислушиваться к каким-то другим своим мыслям «в глубине сознания». Ваш блистательный разум способен решать сразу несколько задач. Он в состоянии создавать мысли на нескольких уровнях, и вы можете осознавать все эти уровни одновременно. Мантра связана с тем уровнем сознания, который всегда присутствует где-то на заднем плане — в спокойном, уютном и безопасном месте для отдыха. Этот фоновый, не требующий никаких усилий с вашей стороны голос, произносящий мантру, дает возможность выбирать, на каком слое разума сосредоточиться. Когда из самскар рождаются привычные мысли, не боритесь с ними и не заменяйте, а просто переключите внимание на мантру. Если позитивное мышление подразумевает необходимость постоянно использовать силу воли для нейтрализации негативных мыслей позитивными, то в случае мантры фокус внимания волевым усилием переносится на нее с мыслей, порожденных самскаррой.

Мантра — это желанный дар, своеобразный внутренний отпуск. Если вы проделаете работу, необходимую для того, чтобы внедрить ее в свое сознание, это изменит вашу жизнь. Во-первых, это необязательно должна быть традиционная мантра на санскрите вроде «Ом намах Шивая» или «Ом мани падме хум». Это может быть имя Бога или слово для его обозначения, например Иисус, Адонай или Аллах. Более того, просто «Боже, Боже, Боже» тоже очень мощная мантра. Если вам не нравится такой религиозный уклон, вот еще замечательный вариант: «Все будет хорошо, все будет хорошо». Разве не приятно было бы получать такого рода напоминания в течение всего дня?

Сделать это несложно. Все, что вам требуется, — повторение. Вы можете начать практиковать мантру в то время, которое каждое утро и вечер отводите для духовных практик. Даже пятнадцать минут в день — это уже хорошо. Очень эффективна техника, связывающая мантру с дыханием, вдохом и выдохом. В течение дня возвращайтесь к своей мантре каждый раз, когда происходят определенные события. Например, несколько раз произнесите ее про себя перед тем, как снимете телефонную трубку, и после того, как положите. Это займет всего несколько мгновений, но таким образом вы приблизитесь к своей цели — стать сознательным, центрированным человеком. Произносите мантру каждый раз, когда садитесь в машину и выходите из нее, а также когда входите в свой дом или офис либо выходите оттуда. Никто этого даже не заметит. Тем не менее со временем такой ритуал может изменить всю вашу жизнь. Обязательно произносите мантру перед едой. Если вы принимаете пищу в одиночестве, мысленно повторяйте мантру в процессе пережевывания. Превратите этот процесс в игру: какие еще события, регулярно повторяющиеся в вашей повседневной жизни, могли бы служить сигналом, напоминающим вам о необходимости повторить мантру? Можете также воспользоваться смартфоном — установите в нем соответствующее напоминание. Со временем вы приучите свой разум к тому, что мантра будет постоянно звучать фоном на заднем плане сознания, чем бы вы ни занимались.

Даже если вы проделаете всю эту работу, черный день неизбежно наступит. Непременно произойдет некое событие, которое расстроит порядок ваших мыслей и эмоций. Вы окажетесь близки к тому, чтобы принять губительное для себя решение, но мантра поможет вам. Она привлечет ваше внимание, для того чтобы вы остановились и сделали осознанный выбор: продолжать падать вниз или начать подниматься. Вы переключаете свое сознание на мантру, и жизнь меняется. Мантра не мешает появляться конструктивным мыслям; она просто служит страховочной сеткой, которая подхватит вас, если вы вдруг оступитесь и начнете падать. Сосредоточиваясь на мантре, вы наполнитесь покоем и благополучием и сможете отдохнуть от своего субъективного разума. В тот самый момент, когда вы присядете для того, чтобы произнести мантру, все напряжение, весь стресс рассеются и вы погрузитесь в ее повторение. Все это доступно вам. Просто примите решение позаботиться о себе и своем будущем. И заметьте, что мантры помогают ослабить путы, которыми связал вас субъективный разум.

Заключительная техника освобождения себя от себя, которую мы здесь обсудим, обычно называется *свидетельствующим сознанием*. Она включает в себя мощное расслабляющее действие. Метод свидетельствующего сознания работает на более глубинном уровне, чем другие техники, потому что вам не нужно задействовать свой разум. Если позитивное мышление предполагает создание позитивных мыслей взамен негативных, а мантра — создание такого слоя разума, который служит мирной и стабильной средой для возвышения над низшими слоями, то свидетельствующее сознание подразумевает простое наблюдение за тем, как вы следите за деятельностью своего разума. Вам не нужно взаимодействовать с ним. Не нужно вообще ничего делать. Просто будьте тем, кто свидетельствует, как разум создает мысли и как вы их осознаете. Чтобы добиться этого, вы не должны отвлекаться на сами возникающие мысли. Если они беспокоят вас, значит, вы уже не объективный свидетель. Для обретения воистину

свидетельствующего сознания вы должны позволить мыслям быть такими, какие они есть, и просто осознавать, что вы осознаете их.

Просто смотрите перед собой. Видите, что там? Не думайте об этом, просто смотрите. Вот это и есть истинное свидетельствующее сознание. Вы просто наблюдаете. Просто видите то, что есть. А теперь поверните голову и оглянитесь. Попрактикуйтесь в простом, непосредственном видении. Заметьте, что в голове часто возникают разные мысли, касающиеся того, что вы видите. Можете ли вы просто замечать их, так же как замечаете то, что происходит вокруг, или вам непременно нужно что-то с ними сделать? Мысли и эмоции возникают сами по себе. Ну и хорошо, вы просто замечайте их.

Достигнув состояния, в котором вы сможете просто свидетельствовать о том, что происходит в голове и сердце, вы заметите, что вам не всегда уютно с тем, что творится у вас внутри. Более того, возникает совершенно естественное желание предпринять что-либо по этому поводу. Если вы хотите сделать что-то усилием воли, поступите следующим образом: просто расслабьтесь. Это, конечно, идет вразрез со здравым смыслом. Вы ведь хотите защитить себя от внутреннего беспокойства, избавившись от него. Но такая борьба только усугубляет ситуацию. Вам нужно просто расслабиться и не вступать в контакт с потревоженной энергией. Сначала это может казаться невозможным, потому что вы пытаетесь заставить расслабиться сам источник беспокойства. Не делайте этого; расслабиться нужно вам. Ваше «я», то есть тот, кто замечает беспокойство, сам беспокойством не является. Вы являетесь свидетелем беспокойства и можете расслабиться, наблюдая за ним.

Вы находитесь в центре сознания, глубоко внутри, откуда наблюдаете за танцем сердца и разума. Если вы не будете отвлекаться на мысли и эмоции, то сможете просто расслабиться и наблюдать. Не думайте о том, что видите. Глядя на происходящее, просто расслабьте все тело: плечи, живот, ягодицы и, самое главное, сердце. Даже если

оно само не расслабится, то расслабится область вокруг него. Задействуйте свою силу воли, расслабьтесь и освободитесь. Сначала нужно расслабиться вопреки первоначальному сопротивлению, а затем выпустить поднимающуюся потревоженную энергию. Делая это, вы фактически создаете пространство для высвобождения самскар, вызывающих беспокойство, потому что не боретесь с мыслями и эмоциями, которые порождаются ими. Благодаря тому что вы создали дистанцию между местом пребывания «я» и суетными мыслями, никакой борьбы между ними не будет. Для того чтобы вы могли освободиться, нужна дистанция между субъектом и объектом сознания.

Смысл духовности состоит не в изменении объектов, на которые вы смотрите. Духовный человек принимает вещи, а не тянется к ним. Речь идет о том, чтобы оставаться отстраненными и чувствовать себя в мире и согласии со всем, что делают ваши разум и сердце. Если вы будете спокойно относиться ко всем объектам сознания, исходящим из вашего сердца и разума, они перестанут быть источником внутреннего напряжения и беспокойства. Люди часто спрашивают, будет ли продолжать звучать в голове голос разума, когда вы придете в гармонию с ним. Голос разума звучит тогда, когда он видит, что у вас что-то не так. Он пытается понять, как навести порядок, исполнить ваши желания и потребности. Но если у вас все в порядке, то ему и говорить не о чем. Когда вы находитесь рядом с человеком, которого любите, то не думаете о том, как найти любовь, а просто наслаждаетесь счастьем. То же самое и здесь: когда у вас там, внутри, все хорошо, вы не будете думать о том, как навести порядок, а просто расслабитесь, погрузившись в состояние умиротворенного благополучия. Для этого нужно научиться полностью принимать свои мысли и эмоции как должное и расслабляться. Это хорошее начало для того, чтобы достичь с ними мира и согласия. Если вы не можете усилием воли расслабиться перед лицом своих мыслей и эмоций, значит, считаете необходимым что-либо предпринять. Вы погружаетесь в них и пытаетесь исправить ситуацию, которая вас беспокоит. Но лучше просто расслабиться и предоставить самскарам пространство, которое им нужно для того, чтобы высвободить свою

энергию. Расслабляясь и возвращаясь в состояние свидетельствующего сознания, вы предаетесь реальности происходящего.

Сначала расслабьтесь, а затем отстранитесь. Вы — тот, кто замечает, — находитесь на расстоянии от того, что замечаете. Вам не нужно об этом думать. Просто замечайте, что все увиденное, ваши мысли и эмоции, не является вами и находится на расстоянии. Мысли и эмоции создают шум. Отстранитесь от него. Это не проблема. Просто расслабьтесь и отрешитесь. Благодаря этому вы создаете дистанцию между собой (субъектом сознания) и объектами сознания (мыслями и эмоциями). На таком расстоянии у самскар появляется достаточно места для высвобождения своей энергии. Вы будете испытывать дискомфорт, что вполне естественно. Это состояние порождается высвобождением энергии самскар. Вы испытывали боль, когда сохраняли их в себе, и теперь они с болью собираются высвободиться из вас — если вы им эмоционально позволите. Это боль, которая покончит со всякой болью.

Низко висящие плоды

Чтобы эффективно избавиться от накопленных очагов боли, нужно практиковаться. Как ежедневные занятия позволяют добиться успехов в спорте или игре на музыкальных инструментах, так и постоянная практика отпускания поможет вам научиться делать это правильно. Начинайте с самого простого — с *низко висящих плодов*. Каждый день возникает множество ситуаций, когда вы начинаете беспокоиться без какой-либо веской причины. Переживания из-за машины, которая тащится впереди как черепаха, только сделают вас напряженными и встревоженными. Если провести анализ издержек и выгод, то получатся сплошные издержки и нулевая выгода. Избавиться от этой тенденции не так легко, как кажется. Вы обнаружите, что у вас уже вошло в привычку настаивать и требовать, чтобы все было так, как вы хотите, даже если требования иррациональны. Мир такой, какой он есть, благодаря влиянию всего множества факторов, которые сделали его таким. Вы не сможете изменить погоду, жалуясь на нее. Если вы достаточно мудры, то начните менять свои реакции на реальность, вместо того чтобы пытаться вести борьбу с ней. Поступая таким образом, вы измените свое отношение к самому себе и ко всему остальному.

Начните с мелочей, для того чтобы доказать себе, что вы способны на это. Работа над собой на данном уровне сводится к практике отпускания. Когда вы научитесь расслабляться и освобождаться в мелочах, то сможете лучше справляться и с более серьезными ситуациями. Так вы тренируетесь управлять собой.

В категорию низко висящих плодов попадает множество различных жизненных ситуаций. Хорошей практикой в умении расслабляться может служить изменение вашего отношения к погоде. Хотите верить, хотите нет, но погода может стать мощным инструментом

духовного роста. Она бывает жаркая, холодная, ветреная, сухая, влажная, к тому же есть еще многочисленные промежуточные варианты. Вы никоим образом не можете повлиять на погоду, поскольку она предопределяется теми самыми силами, которые делают мир таким, какой он есть. Если вы не можете справиться со своим беспокойством в отношении погоды, то как вы собираетесь справляться с чем бы то ни было еще? Жалобы на нее — прекрасный пример стопроцентных издержек, приносящих нулевую выгоду. Чего можно добиться, жалуясь на погоду? Ничего, кроме нервного расстройства. «Сегодня невыносимая жара. Это ужасно. Я весь вспотел. Ненавижу». Что ж, поздравляю, настроение у вас весь день не самое лучшее, вот только погоду это ничуть не изменило.

Рано или поздно все-таки надо начать работать над собой. Когда ваш разум жалуется на погоду, не пытайтесь бороться с этим. Если хотите, можно использовать технику позитивного мышления. Например, когда внутренний голос начинает со слов «Как же мне жарко», не слушайте его, а спросите себя: «А откуда вообще берется жара? И что значит "жарко"?» Напомните себе о том, что почти в 150 миллионах километров от вас расположена звезда, которая настолько горяча, что вы действительно способны почувствовать ее жар. Разве это не удивительно? Подключайте свой высший разум, чтобы ценить и чтить то, что есть, вместо того чтобы жаловаться на реалии. В этом случае ваш разум полноценно используется для чего-то позитивного и конструктивного. Вы развиваетесь, растете над собой.

Хотя эта практика позитивного мышления сама по себе полезна, в конечном счете все, что вам нужно сделать, — это расслабиться, перестать нервничать и отпустить негативные мысли. Тогда вам будет уже не так жарко. В конце концов, внутри-то вам и не может быть жарко — вы лишь ощущаете то, что ваше тело горячее. Так возвращайтесь внутрь и станьте сторонним свидетелем того, как ваше тело ощущает тепло. Если вы расслабляетесь и возвращаетесь в место пребывания сознания, то оказываетесь на некотором отдалении от той части себя, которая жалуется. Разум продолжает выражать недовольство, и нет причин отрицать это. Но если вы отстранитесь от

того места, откуда доносится шум мыслей, то окажетесь в самом центре своего «я».

Когда вы расслабляетесь и отпускаете, происходят две вещи. Во-первых, вы перестаете бороться с причинами своего расстройства, и эти причины получают возможность покинуть вас. Во-вторых, вы на самом деле расслабляетесь, возвращаетесь в центр своего «я» и духовно растете. Если вы будете делать это по отношению к погоде, к водителю едущей перед вами машины и прочим низко висящим плодам, значит, изо дня в день будете расти над собой. Но как же узнать, что вы имеете дело действительно с низко висящим плодом? В этом случае проблема решится сразу же, как только вы внутренне отпустите ее. Больше ничего не нужно делать. На самом деле единственной проблемой были вы сами, а как только вы перестаете быть ею, она решается. Если вы принимаете как данность погоду и множество прочих второстепенных вещей, из-за которых почему-то решили понервничать, с ними больше ничего не надо делать. Это и есть низко висящие плоды.

Если вы отпускаете свои реакции на ситуацию, но проблема не уходит, то есть остаются требующие решения вопросы, то вам предстоит предпринять еще и некоторые внешние усилия. Если вы остались без работы и стараетесь отпустить свою негативную реакцию на происшедшее, это хорошо, но не избавляет вас от необходимости искать новое место. Отпускание не есть освобождение от жизненных обязанностей. Ведь вы отпускаете не жизнь, а свои субъективные реакции на нее, потому что они не помогают вам конструктивно справляться с ситуациями, а фактически подрывают вашу способность принимать правильные решения.

Когда все будет сказано и сделано, вы обнаружите, что источники вашего внутреннего беспокойства относятся, как правило, именно к категории низко висящих плодов. Проблема существует по той единственной причине, что вы сами решили признать ее таковой. Но

на самом деле проблема в вас, и она не может быть решена извне.
Сделать это можно только изнутри.

Прошное

Вы едете по улице, и рекламный щит напоминает вам о чем-то таком, что беспокоило вас в прошлом. Например, о каком-то событии, происшедшем восемь лет назад. Какая польза от того, что вы стали нервничать по поводу этого давнего события? Вы просто испортили себе день безо всякой на то причины. Если что-то беспокоило вас в прошлом, это еще не означает, что оно должно продолжать волновать вас и сегодня. Ведь само событие давно прошло. Вы не хотите испытывать это снова и думаете, что, если будете вспоминать о том, как вам было плохо тогда, ничего подобного больше не повторится. Но, если вам стало плохо от еды в ресторане, вы ведь не забираете с собой ее остатки, чтобы потом каждое утро пробовать их и вспоминать, как вас тошнило. Так почему же вы поступаете так с болезненными переживаниями?

Теперь обратим внимание на другую область, которая давно созрела для духовного роста, — на ваше прошлое. Может, вы не сразу с этим согласитесь, но здесь тоже можно говорить о сплошных издержках и нулевой выгоде. Какую пользу можно извлечь, продолжая беспокоиться о том, что происходило когда-то, но не теперь? Все уже закончилось. Нет никакого смысла нервничать из-за того, чего уже давно нет. А цену за это вы платите огромную: на кону ваше психическое, эмоциональное и даже физическое здоровье.

Но если вы позволите переживаниям проходить через вас транзитом, не задерживаясь, то сможете проникнуться ими до глубины души и они станут вашей частью, не оставляя при этом никаких шрамов. Вы сможете просто извлекать из них уроки и духовно расти. Если вы полностью переварили пережитое, то, естественно, справитесь с ним без особого труда, если ему случится повторно прийти в вашу жизнь. Если в детстве вы однажды

прикоснулись к горячей плите, вам обязательно держать этот болезненный опыт на поверхности сознания, постоянно напоминая себе, что плита горячая и может причинить вам боль. Если же вы все-таки будете так поступать, то тем самым создадите из полученного опыта самскар, вместо того чтобы просто извлечь из него урок. Не волнуйтесь, даже без постоянных напоминаний вы будете знать, что к горячей плите прикасаться нельзя.

Когда вы в достаточной степени освоите какой-то вид спорта или овладеете музыкальным инструментом, вам уже не нужно будет постоянно думать о том, как играть. Это умение станет вашей второй натурой, интегрируется в ваше существо. Необходимые действия становятся совершенно естественными, вы совершаете их не задумываясь. Именно так усваиваются все уроки прошлого, весь пережитый опыт: вы вспоминаете о них без особых усилий, когда в этом возникает необходимость, а в остальное время они не беспокоят вас. Если вы правильно обработали и усвоили свои переживания, они всегда будут где-то рядом, готовые служить вам, но не преследовать вас.

Быть может, следующее упражнение поможет вам понять, что значит правильно обработать переживание, а не просто пропустить его через свой мыслящий разум. Посмотрите вокруг, охватывая взглядом все доступное пространство. Трудно ли вам было увидеть то, что вы увидели? Очевидно, это не потребовало от вас никаких усилий и заняло лишь мгновение. А что, если лучший в мире художник сейчас позвонит вам по телефону и выразит желание прямо сейчас нарисовать то, что вы увидели? Сколько времени вам потребуется для того, чтобы описать все увиденное? Мы имеем в виду все оттенки цветов, нюансы светотени, изменения текстуры древесины, все детали. Это будет очень долгий телефонный разговор. А увидели вы все это за миллиардную долю секунды. Вот в чем разница между сознанием, которое просто видит, и разумом, пытающимся обработать увиденное.

Это различие справедливо для любого жизненного опыта. Когда вы переживаете какое-то событие, то происходящее вокруг вас может восприниматься непосредственно сознанием. Сознанию не нужен разум, для того чтобы вынести суждение о желательности или нежелательности переживаемого опыта, а затем сохранить его в памяти под соответствующим ярлыком. Как вы смогли в одно мгновение увидеть сцену перед собой во всех деталях, не обдумывая ее, точно так же вы можете интегрировать переживания во всей их полноте в свое существо, не задерживая, не блокируя их в своем разуме. *Ничто не делает жизнь богаче, чем полностью обработанный опыт, интегрированный в ваше существо.*

От каких событий из своего прошлого вы предпочли бы окончательно избавиться, вместо того чтобы продолжать мысленно и эмоционально переживать их еще долго после того, как они стали историей? Более того, это незавершенное прошлое не позволит вам достичь глубокого уровня духовности. С рудиментами нужно покончить — не подавлять их, а отпустить. Когда заблокированные паттерны исчезнут, вы увидите, что в вас останется лишь движение чистого духа — самое прекрасное из всего существующего.

Как же отпустить прошлое? Очень просто. Заблокированные в сознании впечатления ежедневно всплывают в нем сами по себе, и, когда они появляются, их надо отпускать. Здесь нет никаких хитростей. Все довольно просто. Внешние ситуации провоцируют выход на поверхность сохраненных самскар. В жизни постоянно происходят события, оказывающие воздействие на ваши самскары. Если самскары есть, их обязательно что-нибудь взбудоражит. Мир идеально подходит для духовного роста всех людей, потому что каждый смотрит на него через призму своих блокировок. Это напоминает тест Роршаха. Дело не в том, что клякса идеально очерчивает ваши проблемы, а в том, что вы смотрите на нее через призму своих проблем и проецируете их на чернильное пятно. Вот почему одна и та же клякса позволяет поставить достаточно точный диагноз, и вот почему один и тот же мир идеально способствует духовному росту каждого человека. Если вы хотите увидеть, что на

самом деле происходит вокруг вас, вам нужно избавиться от этой пелены внутренних проблем.

Ученые говорят, что на самом деле вокруг нас нет ничего, кроме различных сочетаний атомов, состоящих из электронов, нейтронов и протонов. Специалисты по квантовой физике идут еще дальше. Они утверждают, что мир заполняет квантовое поле чистой энергии, которая обладает как волновыми, так и корпускулярными свойствами. Субатомные частицы, генерируемые этим энергетическим полем (кварки, лептоны и бозоны), и составляют всю нашу Вселенную. Хотя сами по себе они вам безразличны, но структуры, которые они образуют, проникают через ваши органы чувств внутрь вас, воздействуя на ваши самсары, и тогда вам становится неуютно. Но этот дискомфорт вы создаете в себе сами, субатомные частицы на такое не способны. Чтобы избавиться от напряжения, отпускайте его сразу, как только замечаете. Не ждите, пока вашим разумом овладеет первоначальное беспокойство. Вы ведь прекрасно осознаете, что начинаете нервничать, еще до того, как действительно расстроитесь. Вы заранее чувствуете, как что-то начинает волновать вас. И это как раз тот самый момент, когда вы должны приступить к выполнению необходимой работы по осуществлению собственного духовного роста.

Его суть состоит в том, что, совершенствуясь, вы создаете внутри себя прекрасное место для жизни. Это важнее, чем брак и семья. Важнее, чем работа и карьера. Если вы создаете идеальную среду обитания внутри себя, то и семейная жизнь у вас ладится, и на работе все прекрасно. Если же внутри у вас беспорядок, то семья и работа для вас будут служить лишь внешними инструментами, помогающими как-то упорядочить внутренний мир. В течение какого-то времени они действительно могут помогать, но долговечный дом на песке построить нельзя. Поэтому в ту же секунду, когда эти проблемные самсары начнут всплывать и напоминать о себе, старайтесь расслабиться. Не пытайтесь понять, что именно не так; просто расслабьтесь и отпустите это смутное чувство дискомфорта. С самсарами можно работать не только на

ментальном, но и на энергетическом, более глубоком уровне. Находящиеся там заблокированные энергии хотят подняться и выйти наружу. Смиряться с действительностью, вы отпускаете эти блокировки, а сопротивляясь, создаете их. Вы заметите, что, когда проблемные впечатления всплывают из прошлого, у вас возникает чувство дискомфорта. Эти события были неприятными, поэтому вы и отталкивали их от себя с таким усердием. И теперь, когда они пытаются высвободиться, вы собираетесь затолкать их обратно еще лет на десять? Если вы не будете серьезно относиться к работе над собой, именно это и произойдет.

Рано или поздно вы поймете, что цель вашей жизни — избавиться от накопленных паттернов. Заблокированное прошлое мешает вам воссоединиться с Богом и жить действительно прекрасной жизнью. Те же искренние усилия, которые вы вкладываете в построение отношений или зарабатывание денег, нужно научиться вкладывать в освобождение от блокировок. Помните, что речь идет не об отречении от чего-либо, а об очищении. Чтобы ваша жизнь, как внешняя, так и внутренняя, была прекрасной, нужно очиститься изнутри. В процессе духовного роста в какой-то момент вы поймете, что усилия по освобождению себя стоят того дискомфорта, который приходится терпеть в момент, когда вы отпускаете прошлое. Посмотрите, через что проходят спортсмены, для того чтобы поучаствовать в Олимпийских играх. На протяжении многих лет они подвергают себя чудовищным нагрузкам — и все ради золотой медали. Какое-то время они гордятся собой, а что потом? Медаль становится украшением стены. Мы же говорим о том, что приложение намного меньших усилий позволит вам одержать гораздо более важную победу, причем они будут продолжать приносить плоды еще долгое время. Представьте, каково это — жить без чувствительных к любым внешним стимулам блокировок. Представьте, как вы можете наслаждаться жизнью, начать по-настоящему ценить ее и всем сердцем участвовать в ней. Разве оно того не стоит?

Вот что происходит, когда вы отпускаете свое прошлое. Это очень важная духовная практика. Вы должны научиться говорить спасибо, оглядываясь на свое прошлое. Сейчас уже не имеет значения, что тогда произошло. Помните, что каждое мгновение во Вселенной происходят триллионы событий, и только одно из них происходит с вами. Как вы можете не ценить то, что вам довелось увидеть? Вы спустились на Землю, и это тоже было еще то переживание. Вся ваша жизнь состоит из последовательности событий, которые вам дано пережить. Учитесь любить и ценить свое прошлое. Полностью принимайте свой опыт, благодарите его за то, чему он вас научил, и отвергайте любые негативные суждения в его адрес. Ваше прошлое принадлежит исключительно вам. Что случилось, то случилось. Это свято. И это прекрасно. Ни у кого другого этого никогда не было и не будет. Примите свое прошлое и любите его.

Медитация

Существует множество практик, способных помочь вам в духовном путешествии. Занимаясь ими, всегда помните: ваша цель — перестать хранить в себе заблокированные самскары и отпустить их. Открыться и освободиться кому-то помогают ретриты выходного дня, кому-то — психотерапия. Еще одной проверенной временем техникой духовного роста является медитация. Чтобы заниматься ею, вы должны отпустить свое привычное отношение к собственным мыслям и эмоциям. Любой из множества видов медитации поможет вам избавиться от привычки фокусировать внимание на своих мыслях. Сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя, повторяйте мантры, ощущайте внутреннее движение энергии — другими словами, сконцентрируйтесь на чем угодно, только не на мыслях, возникающих в голове. Благодаря этому ваша способность отпускать значительно улучшится. Расслабление и освобождение во время медитации напоминают расслабленное погружение в повседневные дела. Голова будет оставаться ясной в течение всего дня: вы сможете постоянно осознавать, что происходит внутри и снаружи вас. Это всего один из плюсов медитации.

Если вы пока не выбрали наиболее подходящую для себя технику, можете попробовать следующую. Возьмите за правило практиковаться два раза в день, желательно каждый раз в одно и то же время. Это требует дисциплины, ведь вы должны отдавать внутренней работе приоритет над всеми остальными делами. Большинство находит возможность есть и спать примерно в одно и то же время каждый день; для своей работы и отношений они тоже находят время. Но внутренняя работа над собой — это самое важное. Ведь в конечном счете она повлияет на качество вашей жизни в большей мере, чем все прочее. Многие современные специалисты

говорят, что для начала оптимально медитировать по пятнадцать минут утром и вечером. Уже одно это может принести много пользы. Просто найдите время, чтобы посидеть в тишине и покое.

Что же вам делать в такие минуты? Главное — не ожидать каких-то духовных переживаний, иначе вы разочаруетесь и перестанете медитировать. Ведь если вы садитесь за гаммы, рассчитывая, что по окончании урока сможете играть Бетховена, то очень скоро разочаруетесь и бросите учебу. То же самое верно и в отношении медитации. Вы начинаете заниматься ею для того, чтобы научиться внутренне осознавать, как разум создает мысли, а сердце — эмоции. Что бы там, внутри, ни происходило, все прекрасно до тех пор, пока вы можете объективно наблюдать за этим. Данный процесс называют *осознанным медитированием*.

Предположим, вы говорите: «Я не могу медитировать. Я сажусь, но мой мозг не умолкает. Он просто продолжает что-то говорить». На самом деле хорошо уже то, что вы понимаете: вы и ваш мозг — это не одно и то же. В течение пятнадцати минут вы сидели и наблюдали, как ваш разум что-то говорил, и заметили, что он вообще не замолкает. Ведь обычно вы этого не замечаете, а полностью погружаетесь в мысли, которые он генерирует. На этот раз вы их заметили. Это само по себе является формой свидетельствующего сознания. Вы были свидетелем мыслей, вы просто присутствовали и наблюдали за ними, вместо того чтобы затеряться в них. Не называйте это плохой медитацией. Ведь если вы учитесь играть на фортепиано и допускаете ошибки, то это нельзя назвать плохим уроком. Любой урок чему-то учит. Точно так же не бывает плохих медитаций, поскольку каждая из них является практикой осознания того, что происходит внутри.

Конечно, существуют более высокие медитативные состояния, нежели просто наблюдение за мыслями, но вы не должны устанавливать планку ожиданий, поскольку это всего-навсего очередной самообман. Скажите себе, что садитесь медитировать для того, чтобы поработать над собой и научиться «присутствовать».

В таком состоянии вас ничто не отвлекает и вы можете попрактиковаться. Вот и все. Вам может не нравиться увиденное внутри, но вы учитесь присутствовать при этом, учитесь быть в ладу с тем, что раньше сводило вас с ума.

Чтобы по достоинству оценить цель духовных практик, нужно понимать, что вы находитесь во власти своих мыслей. Вы зависимы от них сильнее, чем наркоманы от наркотиков. Более того, многие люди начинают употреблять наркотики как раз из-за желания отвлечься от непрекращающейся болтовни разума. По этой же причине некоторые начинают пить. Если вы похожи на большинство людей, то зависите от каждого слова, которое произносит ваш разум. Если он вдруг говорит: «Мне здесь не нравится, я хочу уйти», — вы уходите. Если он говорит: «Я хочу остаться здесь на некоторое время. Думаю, это может быть полезно», — вы остаетесь. Вы поглощены своими мыслями и подчиняетесь всему, что говорит разум. По сути, вы воспринимаете его как гуру, но вам нужно отказаться от этих отношений.

Изменение отношений со своим разумом — важный этап духовного развития. И вы не добьетесь этого, сопротивляясь собственным мыслям. Учитесь не слушать голос разума. Вы — субъект сознания, а разум — объект сознания. Вы должны научиться отвлекать внимание от своего разума, даже когда он говорит вам что-то. Самый простой способ сделать это — переключить внимание на что-то другое. Одна из распространенных техник медитации предлагает сосредоточить внимание на дыхании. Занимаясь ею, через какое-то время вы обнаружите, что, наблюдая за вдохами и выдохами, не замечаете своих мыслей. Практикуя эту технику, вы почувствуете степень зависимости от своего разума. Вот вы сидите, наблюдаете за своим дыханием и не отвлекаетесь ни на какие мысли. Но уже в следующее мгновение ловите себя на том, что полностью погружены в свои мысли. Это неизбежно. Не можете сидеть битых пятнадцать минут и следить за своим дыханием? Что ж, это показывает, насколько сильна ваша зависимость от разума.

Вы не можете удержать внимание на дыхании потому, что сознание отвлекается на то, что говорит разум. Другими словами, вы перестаете следить за дыханием и начинаете наблюдать за разумом. Заметив это, не вините себя, а сразу же переключите внимание на дыхание. Цель упражнения — научиться устанавливать контроль над своим вниманием. От того, на чем вы сосредоточиваетесь, во многом зависит вся ваша жизнь. Вы должны иметь право осознанно решать, на что вам обращать внимание. Пока вы не научитесь отрешаться от голоса разума, у вас не будет выбора; вы будете направлять внимание туда, куда он вам указывает.

К этой технике медитации можно добавить еще один элемент. Предположим, что, углубившись в свои мысли, вы перестали следить за своим дыханием через пятнадцать минут. Чтобы заметить этот момент раньше, считайте вдохи и выдохи, а не просто наблюдайте за своим дыханием. Вдохнули, выдохнули — один. Следующий вдох и выдох — два и так далее. Но до ста не считайте. Сосчитали до двадцати пяти и начинайте сначала. Так вы быстрее заметите, что сбились со счета. Вдох-выдох — один, вдох-выдох — два, вдох-выдох — три. Наблюдайте за тем, как воздух наполняет живот, а потом выходит наружу. Просто сидите там, внутри, и следите за своим дыханием, считая до двадцати пяти, а затем начиная счет сначала. Если вдруг замечаете, что досчитали до сорока трех, начните заново с единицы. Не думайте об этом, просто сразу начинайте считать с единицы. Теперь у вас есть занятие, требующее постоянного внимания, присутствия. Вы должны достаточно внимательно следить за своим дыханием для того, чтобы возобновить счет с единицы, дойдя до двадцати пяти. Это не требует размышлений — только внимания.

Некоторые люди во время медитации перебирают четки, другие повторяют мантру. Это всего лишь способы, помогающие сознанию сосредоточиться на чем-то другом, помимо блуждающих мыслей. Таким образом, медитировать легко, если вы понимаете, что речь идет не о духовном опыте. Не беспокойтесь об этом. Просто практикуйтесь в присутствии. Если вы будете делать это регулярно,

то научитесь замечать, как в течение дня подвергаются ударам ваши самсары. Теперь это лишь вопрос вашего уровня готовности. Готовы ли вы расслабляться и отпускать каждый раз, когда начинаете нервничать или испытывать беспокойство? Или не готовы и вам нужно пройти еще через один цикл проявления и удержания заблокированной энергии?

Преодоление более серьезных проблем

Настоящая духовная практика означает, что каждый момент своей жизни вы посвящаете своему освобождению. Ваш истинный гуру — сама жизнь. Она ставит перед вами дилемму: либо вы еще дальше уходите от своего «я», либо возвращаетесь к себе. Все происходящее в ней предоставляет вам возможность освободить себя от самого себя — умирая, возродиться. Если вы усердно работаете над отпусканием пресловутых низко висящих плодов и находитесь в центре своего «я», когда высвобождаются ваши самскар, то становитесь более сознательным существом. Вам больше не нужно приходить в себя, возвращаться в свой центр после тяжелого разговора, потому что вы остаетесь там на всем протяжении данного опыта. Поначалу это трудно. Тем не менее необходимо продолжать работать. Сделайте это самой важной целью, потому что она такая и есть. Это действительно единственный разумный способ прожить свою жизнь. Это не какая-то религиозная техника; вы просто принимаете решение пробудиться от сна и достичь чего-то великого.

Постепенно отпуская энергию прошлого, вы в конечном итоге достигнете состояния постоянного присутствия. Вы утвердитесь в месте пребывания своего «я» и не покинете его до конца своих дней, невзирая ни на какие обстоятельства: смерть близких, расставание с любимым человеком и прочие тяжелые ситуации. В вашей жизни все еще будут возникать различные негативные события, но вы уже сможете решать, что с ними делать. У вас всегда будет время между самым событием и вашей реакцией на него — время, которого раньше у вас не было. Действие происходит как в замедленной съемке; то же самое касается ваших реактивных мыслей и эмоций. И это дает вам время расслабиться и отпустить их.

Теперь мы готовы перейти к более серьезным вещам. По мере отпускания прошлого разных негативных мелочей остается все меньше, но начинают возникать проблемы посерьезнее. Например, вы видите очень интенсивные по эмоциональному накалу сны. Или вы едете за рулем, и вдруг вас безо всякой видимой причины охватывает сильное волнение. Причина здесь не нужна. Ведь это просто энергия, шакти, пытающаяся подняться, потому что вы освободили ей для этого место. Она ваш лучший друг. Этот внутренний поток помогает вам, и шакти всегда стремится вверх. Вам не нужно ничего с этим делать, кроме как продолжать отпускать. А что, если происходит что-то действительно плохое? Например, пожар в доме или увольнение. Это, конечно, не низко висящий плод. Если вы искренне хотите пройти свой путь, что вам делать? Для начала отпустить. Всегда начинайте именно с этого — отпускайте свою человеческую реакцию. Если вы расстроены и не можете справиться с ситуацией, какой от вас толк? Если вы не выносите вида крови, то бесполезны на месте аварии. Сначала отпустите свою личную реакцию, для того чтобы затем заняться исправлением положения в меру своих возможностей.

Давайте возьмем пример из реальной жизни. Вам звонят и сообщают, что в школьном шкафчике вашего шестнадцатилетнего сына обнаружили наркотики. Возможно, у вас возникают вопросы: «Как он мог так поступить со мной? Боже мой, что же я делала не так? Муж будет так зол на меня! У нас и так достаточно проблем в отношениях. Это может стать концом нашего брака. Чем я это заслужила?» Какое, черт возьми, отношение вся эта личная мелодрама имеет к проблеме вашего сына? Это ваши личные проблемы, и вам нужно отпустить их. Нет никакого смысла воспринимать внешний мир через призму ваших внутренних блокировок. Личные драмы не имеют никакого отношения к рассматриваемой проблеме. Просто возникшая ситуация затронула ваши блокировки, и теперь вы реагируете на свои всплывшие в памяти проблемы, невзирая на проблемы вашего ребенка. Если вы будете вести себя таким образом, то каждое ваше решение будет

нацелено лишь на то, чтобы вам было хорошо, а в рассматриваемой ситуации это не лучший вариант.

Если вы принимаете все близко к сердцу, то попытаетесь защитить себя, избегая всего, что вызывает неприятные переживания. Но трудные ситуации предоставляют возможность изменить данную динамику. Чтобы сделать это, нужно отпустить свою личную реакцию на ситуацию. Просто отпустить. Не саму ситуацию, а именно реакцию на нее. Идите к директору, но не для того, чтобы защитить себя, а потому, что вашему сыну нужна помощь. Потому, что директору нужна ваша помощь в этой ситуации. Потому, что вы, как родитель, отвечаете за своего сына. Делайте все возможное, чтобы конструктивным образом повысить уровень энергии. Вы не сможете сделать этого, если будете думать только о своем чувстве стыда, собственных страхах и других субъективных реакциях.

Суть в том, что вы отпускаете субъективное, для того чтобы правильно взаимодействовать с тем объективным, что находится перед вами. То же самое происходит в бизнесе. Вы приходите на совещание, где обсуждают какой-то проект. У вас есть блестящая идея, которой вы хотели бы дать ход. Вы выносите ее на всеобщее обсуждение, но вашу идею отвергают. Да, это больно, неприятно. У вас есть самолюбие, и оно уязвлено. Теперь до самого конца собрания вы либо помалкиваете, потому что обижаетесь, либо продолжаете приводить доводы в защиту своей идеи, чтобы ее хотя бы не считали такой уж глупой. Как участник совещания вы теперь бесполезны. Ваше внимание приковано к своей собственной персоне, а не к рассматриваемому проекту. Так работать нельзя. Фундаментальная мотивация не должна быть эгоистичной. Мотив должен состоять в том, чтобы служить миру, служить самой жизни — в меру своих возможностей.

Процесс отпущения становится основой вашей работы над собой. Необходимо решить: отпускать или нет? Выбирать вам. Либо вы регулярно работаете над собой, либо нет. Блокировки внутри вас, из которых рождаются субъективные мысли и эмоции, — это не что

иное, как остатки самскар. Они основаны на прошлых проблемах, с которыми вы не смогли справиться, и, как правило, уводят вас не туда. Учитесь выражать свое высшее «я» — глубинную часть своего существа, пребывающую в гармонии с жизнью.

Продолжайте отпускать. Весь смысл вашего духовного пути заключается в том, чтобы продолжать отпускать себя. Что же происходит, когда вы это делаете? Данную тему мы будем исследовать дальше. Мы поговорим о том, какой должна быть жизнь каждого отдельного человека согласно замыслу. Чем бы вы ни занимались, что бы с вами ни происходило раньше, на самом деле значения не имеет. Если вы отпускаете самскар, они больше не будут влиять на вашу жизнь. Вы действительно можете освободиться от своего прошлого. Вот что значит выбраться из пут и жить свободно. Это значит отпустить себя, превзойти свое субъективное «я», как учил Будда, и умереть, чтобы возродиться, как учил Христос. В этом суть всех духовных учений, и это истина. Каждый способен освободиться, если совершит необходимую внутреннюю работу.

ЧАСТЬ VIII

Жизнь в смирении

Работа с заблокированными энергиями

Одно можно сказать наверняка: внутри мы все обладаем сознанием. Вопрос в том, что мы осознаем? Почти каждый человек осознает, что через него проходят постоянно меняющиеся потоки энергий, колебания которых порой могут выбивать нас из колеи. Даже если человек не понимает природы этих энергий, для того, чтобы не потерять устойчивость в жизни, он их либо отталкивает или пытается подавить, либо старается дать им выход. Хотя оба варианта сопряжены с определенными проблемами, это все-таки лучше, чем просто утонуть в энергетических волнах.

Что мы делаем, когда тонем в воде? Пытаемся ухватиться за что-нибудь твердое, например за проплывающую мимо доску. Точно так же большинство людей проживают свою жизнь. Они хватаются за все, что могут, чтобы не утонуть. Как правило, то, за что они хватаются, находится вне их самих. Они думают, что, если бы окружающие больше уважали их и лучше относились к ним, им не было бы так горько. Если бы кто-то по-настоящему любил их и был верен им, вот тогда у них все было бы хорошо. Однако проблема в том, что, если им удастся получить желаемое, они цепляются за это изо всех сил и не отпускают. В результате возникают трудности иного рода. А если мир однажды перестанет давать им то, чего они хотят, они снова начнут тонуть.

Если вы хотите увидеть, как сильно цепляетесь за внешний мир, чтобы не утонуть внутри себя, просто посмотрите, что происходит тогда, когда события в нем разворачиваются не так, как вы ожидали. Что происходит, когда действия близких не соответствуют вашей модели поведения? Ваш разум и сердце возмущаются. Такое

происходит, даже если человек на самом деле ничего плохого не сделал. Для того чтобы вы почувствовали боль и тревогу, достаточно одной только мысли: «А что, если муж меня бросит? Если он когда-нибудь бросит меня, я умру». Это возмущается внутренняя энергия. Почему так происходит? Потому, что вы пытались создать в своем сознании островок безопасности, что-то твердое и неподвижное, за что могли бы держаться. Пока все внешние обстоятельства складываются благоприятно, вы чувствуете себя безопасно и относительно благополучно. Но, цепляясь за внешние опоры, вы отделились от сути своего существа. Этот метод не работает. Если вы хотите расти духовно, жить счастливо, а не страдать от кризиса среднего возраста, вам нужно проделать определенную внутреннюю работу.

Кризис среднего возраста наступает тогда, когда вы полжизни что-то строили, за что-то цеплялись и за что-то боролись, а счастья так и не обрели. У вас есть дети, семья, работа, но все это не приносит ни освобождения, ни умиротворения. Как выясняется, кризис среднего возраста имеет под собой вполне разумные основания. Даже удивительно, что он наступает не у всех. Прожив полвека, вы вдруг понимаете, что ничего не достигли: так и не обрели ту степень удовлетворения, на которую рассчитывали. Нет, у вас, конечно, все в порядке, пока супруг ведет себя прилично, дети хорошо учатся, а вы пользуетесь уважением на работе. Пока все это есть и хватает денег, вы условно в порядке. Но внутренне вы понимаете, что все может измениться в одно мгновение, поэтому должны продолжать бороться, для того чтобы не остаться ни с чем. Вот почему жизнь — борьба.

Альтернативой всему этому может быть наведение порядка в своем внутреннем мире. Однажды вы поймете, что вовсе и не тонете, а просто сидите на планете, кружащейся в абсолютно пустом пространстве. Космический аппарат «Кассини» сделал снимок Земли с расстояния около трех миллионов километров. На нем она выглядит как маленькая точка посреди темного пустого пространства. Как же такое произошло, что вы оказались на самой прекрасной планете в мире и еще на что-то жалуетесь? Мы осмотрели все вокруг с

помощью мощнейших телескопов, но не нашли ничего похожего на Землю. Да вы, можно сказать, в лотерею выиграли! Вы оказались на этой феноменальной планете, которая постоянно будоражит вас, бросает различные вызовы, помогая расти над собой. Здесь существуют все краски, формы, звуки. Это же чудо какое-то! А вы что делаете? Страдаете. Почему? Ведь не планета же причиняет вам страдания, а то, что вы храните внутри себя.

Возникают логичные вопросы: зачем вы храните все это? И если вы хотите что-либо хранить, то почему бы не хранить что-то приятное? Некоторые коллекционируют всевозможные вещи: ложки, чашки, марки, монеты со всего мира. А вот у вас появилась своя идея для хобби — собирать плохие переживания. Вы фактически сказали себе: «Буду коллекционировать все плохие впечатления, которые у меня когда-либо были, и хранить их внутри себя для того, чтобы они беспокоили меня всю оставшуюся жизнь». Что хорошего из этого может получиться? Если вы продолжите накапливать в себе все больше и больше неприятных переживаний, ваша жизнь будет становиться все тяжелее и тяжелее.

Вы действительно намерены продолжать портить себе жизнь? *Ведь, по сути, вы сами делаете себя несчастными, а затем выходите на улицу и требуете, чтобы внешний мир каким-то образом сделал вас счастливыми.* Но он не может сделать этого, пока вы сами заставляете себя страдать. Вы должны поработать над тем, чтобы избавиться от их первопричины. Духовный путь всегда сводится к тому, чтобы отпустить себя, а значит, разобраться с заблокированными энергиями.

Иначе эти энергии будут продолжать накапливаться и стремиться высвободиться. Высвобождение может происходить в форме гнева, словесной или физической агрессии и других вспышек неконтролируемого поведения. Допуская это, вы не отвечаете за себя. Энергии будут стремиться следовать по пути наименьшего сопротивления, определяемому самскарами, и прокладывать внутри вас каналы, по которым им будет легче протекать снова и снова. В

результате неконтролируемое поведение войдет у вас в привычку. Подобные срывы опасны тем, что они провоцируют негативные реакции на происходящее вокруг, но еще хуже то, что их вероятность в будущем возрастает. А это может грозить вам большими неприятностями. Каждый раз, когда ты сам себе не хозяин, жди проблем. Вот так все просто.

Понимание процесса блокирования и последующего проявления энергий помогает нам терпимо и с эмпатией относиться как к своему поведению в прошлом, так и к поведению других людей. Эмпатия означает, что вы понимаете его первопричину. Людям трудно справляться со своими заблокированными энергиями, и в большинстве случаев их никто не учил, как перенаправлять энергию на более высокий уровень. В нашем существе есть более высокий уровень, и эти низшие энергии могут быть подняты туда. Кроме того, у вас есть доступ к гораздо более эффективным методам работы с внутренними энергиями, нежели просто отстраниться и позволить им проявляться по-своему. Это не значит, что такие энергии должны быть подавлены. Ваш выбор не ограничивается только проявлением или подавлением. Есть третий вариант — трансмутация энергии, и именно здесь проявляется истинная духовность.

Трансмутация энергии

Подавление блокирует внутреннюю энергию, а неуправляемое проявление приводит к тому, что она растрачивается впустую. Поэтому оптимальным вариантом является *трансмутация* энергии. Большинство людей ничего не знают о преобразовании энергии, а ведь именно в этом состоит суть духовности. На данный момент ваш естественный поток энергии заблокирован самскарами в нижних энергетических центрах. Когда энергия пытается высвободиться, вы либо пытаетесь снова загнать ее вниз, либо позволяете ей неконтролируемо выходить наружу небольшими порциями. В долгосрочной перспективе такое внешнее высвобождение ничего не решает, так как энергия просто будет накапливаться ниже блокировок. Высвобождение является временным, поскольку причина блокировки не устранена.

А что, если использовать попытку энергии подняться как возможность избавиться от самскары, с которой она сталкивается? Энергия пытается протолкнуть самскарку вверх по своему пути и тем самым высвободить ее. Однако, если процесс формирования и сохранения самскары сопровождался болью, любая ее активизация будет вызывать боль. Но вместо того, чтобы загонять ее обратно, потому что вы не можете вынести это переживание, или позволить ей неконтролируемо выходить наружу, что приносит некоторое облегчение, следует расслабиться и отпустить проблему, чтобы дать самскарке возможность свободно пройти весь путь наверх. Вот что понимается под *трансмутацией энергии*. Вы используете восходящую энергию как положительную силу, позволяя ей очистить все, что блокировало ее.

Это наивысшая форма работы со своей внутренней энергией — использование ее для своего духовного роста. Она помогает

избавиться от блокировок, которые держат вас на цепи. Именно в них кроется причина ваших страданий. Они позволяют вам чувствовать себя хорошо только тогда, когда события происходят определенным образом. Это приводит к постоянному ощущению дискомфорта, тревоги, страха перед жизнью, что побуждает искать спасения во всевозможных отвлекающих факторах, тем самым создавая еще больший хаос. Нам уже известно, как формируется подобный цикл тревоги и временного облегчения. Но теперь вы знаете, что есть гораздо более высокий способ существования. Если вы готовы устранить блокировки, то со временем энергия найдет себе путь вверх. Это устранил самсары, и вы станете совсем другим человеком. Вы заметите, как изменится характер ваших отношений с окружающими. Вам захочется извиниться перед ними и сказать: «Мне так жаль. Я был сам не свой». Вы увидите, что смысл ваших прежних отношений с окружающими сводился к поиску возможностей увереннее и комфортнее чувствовать себя в отношениях с самим собой. Как только блокировки начнут рассеиваться, энергия найдет путь в ваше сердце, утешит и поддержит вас. После этого ваши отношения будут самым естественным образом строиться исключительно на любви и заботе. Вы будете создавать их с единственной целью — служить другим людям, а не контролировать их ради получения того, что вам нужно. Вот что происходит, когда энергия свободно поднимается внутри вас.

Если вы устранили блокировки, энергия естественным образом поднимется выше. Вам не придется принуждать ее — она сама стремится подняться. Всегда помните об этом. Вам не нужно прикладывать никаких усилий. Если энергии позволено подниматься естественным путем, в долгосрочной перспективе ваш духовный рост обеспечен. Убрав самсары с пути, вы почти сразу почувствуете стабильный восходящий поток энергии. В конце концов вы поймете, что шакти стремится выразить нечто настолько прекрасное, что просто дух захватывает. Вы начинаете познавать мир, который «превыше всякого ума» (Послание к Филиппийцам 4:7). Вам уже ничего не нужно. Ваше естественное состояние прекрасно; вы целостны и самодостаточны. И для этого необходимо лишь проявить

готовность к сотрудничеству с энергиями. Если вы позволите, шакти будет подниматься все выше и выше, пока не превратится в фонтаны радости, бьющие из высших энергетических центров. Когда это произойдет, все ваши взаимоотношения с окружающим миром преобразятся, превратятся во что-то прекрасное. То, что вы пытались получить извне, теперь будет самым естественным образом происходить внутри. Вас наполнит любовь. Христос сказал об этом: «Не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих» (Матфея 4:4). Постоянный поток энергии будет питать вас изнутри.

Трансмутация внутреннего энергетического потока — это ответ на все мировые беды. Если бы люди чувствовали себя цельными внутри и подпитывались постоянным потоком любви и глубокого душевного покоя, они не воевали бы друг с другом. Зачем вам убивать, грабить, причинять кому-то вред, если вы довольны самими собой? Только внутренняя борьба заставляет людей вступать в борьбу во внешнем мире. Это единственная причина того, что наша жизнь ограничена таким количеством правил и законов. В отсутствие законов люди создавали бы себе и другим серьезные проблемы, борясь со своими внутренними неурядицами. У нас внутри есть что-то гораздо более высокое, и именно это должно быть нашим естественным состоянием. Вы прекрасное существо; вы существо, внушающее поистине благоговейный трепет. Но вы не можете явить миру эту красоту, пока остаетесь не в ладу с собой. Сколь бы прекрасны вы ни были, но, пока вы барахтаетесь, пытаетесь не утонуть, вашу красоту трудно увидеть. И чтобы ваша жизнь раз и навсегда перестала быть сплошной борьбой за существование, поработайте над избавлением от блокировок.

Воистину духовное существо смотрит на жизнь так: «Я спустился на планету Земля на короткое время, и мне пришлось пройти через такие-то испытания. Они были сложными, но я справился с ними, и благодаря им мне стало лучше». Поступая таким образом, вы не подавляете свои проблемы и не позволяете им стать основой вашей жизни. Любая прошлая проблема — это лишь крупинка вашего опыта,

одно из множества событий, которые произошли в вашей жизни для того, чтобы помочь вам вырасти над собой. Вам не нужно знать, почему произошло то или иное событие. Вам не нужно анализировать их причины и следствия с кармической точки зрения. Всевозможные события происходят каждый день, и вы не понимаете почему. Тем не менее вас это не смущает и вы вполне комфортно переживаете их. Вы настаиваете на необходимости понимания природы только тех событий, которые не нравятся вам. Знание их причин становится для вас опорой, источником рационализации. Если разум не может вписать некое явление в свою концептуальную модель, он настойчиво хочет знать, почему оно имело место. Но лучше сначала принять реальность, а затем обрабатывать ее конструктивным образом.

Вы — самость. Вы — свидетельствующее сознание всего, что наблюдаете во внешнем мире. Вы обитаете глубоко внутри себя, и там нет ничего более могущественного, чем вы. У вас есть свобода воли. Так используйте ее, чтобы принять то, что уже случилось, вместо того чтобы позволять прошлым событиям портить вам всю оставшуюся жизнь. Освободите себя от самскар. Превратите заблокированный поток энергии в мощную духовную силу.

Сила намерения

Вы способны отпускать прошлое на очень глубинном уровне, если действительно пожелаете этого. Так что все зависит не от способностей, а от силы желания. Внутренняя работа отличается от того, что вы делаете во внешнем мире. Во внешнем мире есть то, чего вы, возможно, не способны выполнить, поскольку ваши физические силы не беспредельны. Как бы вы ни хотели и как бы ни старались, вы не сможете свернуть гору или бежать со скоростью света, поскольку существуют определенные физические ограничения. Но внутри у вас таких ограничений нет, потому что ваше внутреннее «я» не имеет физического аспекта. Вы — чистое сознание, и ваша воля имеет полную власть над разумом и эмоциями.

Как мы уже видели, бо́льшая часть ваших мыслей и эмоций генерируется блокирующими энергию самскарами, которые хранятся внутри вас. Эти блокировки принадлежат вам, и вы можете избавиться от них в любое время, когда захотите. Опять же, проблема в том, что, поскольку они формировались с болью, высвободиться тоже будут с болью. Вот здесь и проявляется сила вашего желания. Сильнее ли ваше желание быть свободными и жить глубокой и красивой жизнью, чем стремление избежать дискомфорта? Множество наркоманов проходят через боль ломки, для того чтобы вернуться к нормальной жизни. Как говорится, было бы желание, а возможность найдется. Вы сможете избавиться от своих блокировок, если действительно захотите этого. На что вы были бы готовы пойти ради полноценных, счастливых любовных отношений, постоянного чувства благополучия и возможности постоянно ощущать присутствие Бога? Что вы ответили бы на такое предложение? Вы сказали бы: «Я слишком занят и совершенно не переношу дискомфорт» или приняли бы вызов: «Я готов пройти

через что угодно, чтобы постоянно жить в таком состоянии»? К счастью, у вас есть возможность сделать правильный выбор, но хватит ли у вас силы намерения, чтобы пройти трудный духовный путь к освобождению?

Воля подобна мышцам: вы накачиваете ее благодаря тренировкам. Учитесь говорить: «Я здесь главный. Это мой дом. Здесь живу только я, и у меня есть право сделать это место приятным для жизни». Речь не о том, чтобы пытаться все контролировать, а о том, чтобы смиряться. Смирение никак не связано с подавлением или контролем. Смириться — значит отпустить свою слабость и быть достаточно решительным, чтобы осуществить намерение. Это значит разобраться со всем тем у себя внутри, что должно быть отпущено, и отпустить. Не забывайте, что самсары потому и возникли, что в прошлом вы осознанно сопротивлялись ходу событий. Теперь вам надо научиться так же осознанно расслабляться и освобождаться от блокировок, для того чтобы ощутить прекрасный поток внутренней энергии.

Практикуясь в избавлении от блокировок, вы не только сможете жить в возвышенном внутреннем состоянии, но и станете светочем благословения на Земле. Куда бы вы ни шли, что бы ни делали, вы всегда и везде будете нести благословение другим людям. Если вы будете продолжать этот процесс изо дня в день, то добьетесь своего. Найдите время, чтобы напомнить себе, кем вы являетесь, и вспомните о данном самому себе обязательстве навести порядок внутри себя. Ежедневные утренние и вечерние занятия помогут вам в этом. Они не должны занимать много времени; вы просто расслабляетесь и отпускаете, возвращаясь в центр своего «я» и памятуя о том, что для избавления от блокировок нужно использовать каждое мгновение, а остальное произойдет само собой. Это совершенно естественный процесс.

Всегда помните, что работа духа заключается в том, чтобы освободить вас от самих себя. Шакти хочет быть свободной, но вы стоите у нее на пути. Когда эта энергия начинает выталкивать

блокировки вверх, вы пытаетесь возвращать их обратно, потому что жить в этом огне некомфортно. Представьте, что разговариваете с кем-то и чувствуете себя сильным и уверенным в себе. Но вдруг собеседник произносит слова, которые задевают ваши самскар, и вы начинаете ощущать, как былая уверенность покидает вас. Если ваши намерения искренни, вы можете использовать эту ситуацию для своего духовного роста, вместо того чтобы вступать в спор. Спокойно и сосредоточенно вы спрашиваете себя: «Что со мной происходит? Какая именно заблокированная болевая точка, которая вызвала это волнение энергии, была затронута?» Затем — если действительно хотите использовать ситуацию для роста — вы расслабляетесь и позволяете энергии протолкнуть блокирующую путь самскару вверх. Вам не нужно ничего делать — просто не вмешивайтесь в процесс. Шакти делает свою работу — толкает самскару вверх, а вы сделайте свою — отпустите ситуацию.

Чтобы не забывать сделать все необходимое в нужный момент, каждое утро напоминайте себе о своем намерении: «Моя сегодняшняя цель — избавляться от блокировок и развиваться духовно». Вечером говорите себе: «Моя сегодняшняя цель состояла в том, чтобы избавляться от своих блокировок и развиваться духовно». Никогда не жалуйтесь на то, что с вами случается, а просто внутренне отпускайте происходящие события, чтобы они не оставляли после себя самскар. Не позволяйте ничему застревать внутри вас. Освоившись, вы научитесь делать это в течение всего дня. Всегда помните, что на самом деле происходит: вы находитесь внутри, как вдруг случается нечто вызывающее внутренние колебания энергии. В силу привычки вы пытаетесь отталкивать от себя то, что вам не нравится, или хвататься за то, что вам нравится. Как будто внутри у вас есть руки, с помощью которых вы стараетесь регулировать свои переживания. Смириться — значит не делать этого. Это значит, что вы готовы, желаете и способны оставаться в центре сознания тогда, когда происходят колебания энергии, и просто отпускать ситуацию.

Работу с энергией можно сравнить с тем, что происходит тогда, когда вы решаете избавиться от какой-либо вредной привычки, например курения. Вы чувствуете неудержимое желание взяться за старое. То же самое случается, когда оказывается задета самскара. Она обладает магнетической силой, которая притягивает вас к ней. Вы должны знать, что самскарны никогда не оставят вас в покое. Это хорошо. Просто вам нужно больше расслабляться. Если вы используете для этого силу воли, то не станете своими внутренними руками отталкивать энергию или хвататься за нее.

Однажды вы еще вспомните эти слова. У вас внутри что-то вспыхнет, и вы поймете, о чем мы только что говорили. Вы почувствуете, как энергия притягивает вас, и постараетесь отпустить ее. Тогда вы впервые поймете, что происходит на самом деле — что вы боретесь с самим собой. Обе борющиеся стороны — это вы. Одна часть вас хочет отпустить, а другая все еще хочет поддаться притяжению энергии. Когда вы искренне захотите избавиться от старых энергетических привычек, то поймете, что внутри у вас есть вся необходимая для этого сила. Внутри вас нет никого, кроме вас самих. Вы единственный, кто там есть. Просто нужно глубоко расслабиться и перестать бороться с самим собой. И тогда произойдет что-то удивительное: вся энергия, которая тянула вас вниз и наружу, изменит направление. Она начнет поднимать вас все выше и выше. Это трансмутация энергии. Когда освобождение станет смыслом вашей жизни, данный процесс значительно ускорится. Осознав, что ваша сила намерения мощнее любого из привычных энергетических потоков, вызываемых самскарами, вы сможете спокойно сидеть внутри себя, в центре сознания, позволяя очищению идти своим чередом. Каждый день, каждое мгновение жизни вы можете все глубже постигать величие своей сущности.

Таким образом, отпускать не значит бороться и контролировать. Это что-то гораздо более тонкое. Представьте, что участвуете в перетягивании каната. На одном конце веревки — вы, а на другом — целая футбольная команда. Сила, противостоящая вам, очень велика. Вы изучили все новейшие технические приемы: как опираться на

пятки, как наилучшим образом использовать вес тела и т. п. Вы применяете все эти методы, но они не работают.

Внезапно появляется Йода, великий мудрец из «Звездных войн», чтобы помочь вам. (Он думает, что каждого человека зовут Люк.)

Йода: Люк, ты не знаешь, как это делается. Отпусти. Отпусти, Люк.

Люк: Что ты имеешь в виду — отпусти? Если я отпущу, они поволокут меня в эту грязь.

Йода: Отпусти, ты должен.

Люк: Не понимаю. Как это просто отпустить?

Йода: Расслабь руки, Люк. Руки расслабь.

Люк: Руки здесь не главное. Важны ноги, положение тела. Только так можно покончить с этим перетягиванием каната.

Йода: Все кончится, Люк, если ты расслабишь руки.

И оказывается, что это правда. Если вы расслабите руки и отпустите канат, борьба сразу же закончится. Больше не надо ничего тянуть. Никакого каната. Какой бы мощной ни была сила притяжения, но если вы расслабите руки, то можете просто пойти домой и пообедать. Ведь на самом деле только этого вам и хочется. Кто сказал, что вам нужно бороться с целой футбольной командой? Просто расслабьтесь и отпустите, тогда вся борьба закончится. Вот что такое смириться. Вы находитесь внутри, и энергия притягивает вас. Только не надо этому сопротивляться. Просто расслабьте свои внутренние руки и отпустите. Если это звучит в духе дзен — хорошо, потому что так оно и есть. Вам не нужно быть сильным; вам нужно быть мудрым. Заблокированная энергия никуда не утащит вас, если вы просто расслабитесь и отпустите ее.

Со временем вы обнаружите, что внутри вас есть место, куда не добираются никакие бури. Вы можете просто расслабиться и вернуться туда. Это место, из которого вы наблюдаете за всеми внутренними треволнениями — тихое, безмолвное, где никогда не

бывает никаких бурь. Это место самости. *Вам не нужно искать путь обратно к себе — вам нужно просто перестать выходить из себя.* Работайте над этим — и достигнете того прекрасного внутреннего состояния, которое всегда будет с вами. Это ваше убежище, ваш дом, и, чтобы оставаться в нем, нужно лишь продолжать отпускать. Такова смиренная жизнь.

Исследование высших состояний

Когда вы перестаете тонуть внутри себя, для вас становится возможной совершенно другая жизнь. Теперь мы можем начать всерьез обсуждать то, кем вы являетесь и как вам там, внутри, живется. Когда устраняются блокировки, энергии больше не нужно искать обходные пути. Вы начинаете чувствовать себя более счастливым. Вы получаете удовольствие, чувствуя себя так же хорошо, как в особенно успешные дни или в чрезвычайно радостных обстоятельствах. Только на этот раз ничего из ряда вон выходящего в вашей жизни не происходит. Вы просто чувствуете, как внутри вас все выше и выше поднимается энергия, и начинаете испытывать любовь просто оттого, что небо голубое. Раньше в отношениях вам требовался какой-то особый момент, особые обстоятельства для того, чтобы так расцвести. Все, что происходит снаружи, проникает внутрь, и вы чувствуете это более глубоко и ярко, потому что стали более открытыми и восприимчивыми. У вас больше нет тех насущных потребностей и проблем, которые вы пытались решить. И поскольку прежней суматохи внутри больше нет, вы чувствуете себя цельной и самодостаточной сущностью, которой ничего не нужно извне. Вы начинаете смотреть на потребности в совершенно другом свете.

Удовлетворение потребностей для вас всегда было приоритетом. Наши современные потребности в большинстве своем носят психологический, а не физиологический характер. Психологические потребности на самом деле противоестественны, поскольку подразумевают, что вам чего-то не хватает или у вас что-то не так. Если вы чувствуете себя человеком цельным и самодостаточным, то у вас нет и не может быть никаких психологических потребностей, поскольку они проистекают из ваших блокировок. Когда энергия

освобождается от них, все, что вы чувствуете, — это любовь, радость и энтузиазм, то есть подъем энергии. В самом чистом смысле эта восходящая энергия не имеет ничего общего с эмоциями, исходящими из сердца и навязывающими вам свою частоту вибраций. Энтузиазм поднимается изнутри. Это общесистемный, спонтанный, повышающий настроение поток энергии — по сути, освобожденная шакти.

Когда ваши энергии освобождены, вам не нужна никакая другая энергетическая подпитка. Вы наверняка замечали, что, если в вашей жизни случается что-то приятное, у вас происходит внезапный прилив внутренней энергии. Сколько времени это занимает? Миллиардные доли секунды. Представьте, что вы в депрессии. И вдруг что-то происходит. Например, раздается телефонный звонок — и вот вы уже болтаете и смеетесь, а ваша энергия течет могучей рекой. Энергия всегда была в вас, но, когда вы открылись (потому что телефонный звонок задел какие-то ваши «счастливые» струны), вся эта энергия начала стремительно подниматься вверх, поскольку блокировка оказалась временно обойдена. Если бы не эта преграда, вам не понадобился бы телефонный звонок для того, чтобы открыться. Вот почему необходимо выполнять внутреннюю работу по освобождению от блокировок.

По мере их устранения энергия позволяет вам пребывать во все более высоких состояниях. Вы уже знакомы с ними. Они связаны с любовью. Вы находитесь в таком состоянии, когда по-настоящему увлечены своим делом. Высшие энергии прекрасны. Они несравнимо прекраснее низших. Открываясь, вы перестаете заниматься бесконечным избеганием негативных состояний, а обретаете способность пребывать во все более позитивных состояниях. Если раньше ваш духовный рост проявлялся в том, что вы учились не злиться и не нервничать, то теперь вы каждое утро просыпаетесь с таким ошеломляющим чувством любви, что не хочется выбираться из постели. Но чувство энтузиазма с такой силой влечет вас на работу, что вы встаете и с радостью трудитесь до самого вечера.

Именно такого состояния позволяет достичь свободно текущая энергия.

Большинство людей даже не верят, что такая жизнь возможна. Они полагают, что для того, чтобы с энтузиазмом заниматься делом, и работа должна быть соответствующая — идеальная. Но что это для них значит? Идеальная работа должна помогать человеку раскрыться. Другими словами, она должна быть стопроцентно подстроена под ваши самсары, чтобы энергия могла течь свободно. Но, если эта работа когда-нибудь заденет ваши самсары, вы тут же закроетесь. Иначе говоря, вы по-прежнему позволяете самсарам управлять своей жизнью. Выход не в том, чтобы найти подходящую работу, а в том, чтобы устранить блокировки. Тогда вы сможете с энтузиазмом относиться к любой работе, которая у вас есть.

Как бы высоко вы ни забрались, всегда можно подняться еще выше. Не верьте тем, кто говорит, что нельзя насладиться счастьем, не познав печали. Это неправда. Так говорят о жизни те, чьи энергии все еще заблокированы. Как только они освободятся, то увидят, что энергии всегда прекрасны. Это все новые и новые приливы радости, возвышающей ваше сердце, разум и все внутри вас. Ваше сознание будет еще более восприимчивым, чем прежде, и вы с энтузиазмом ребенка начнете относиться ко всему, за что беретесь.

Возможно, у вас возникает вопрос, откуда возьмется мотивация что-либо делать, если вы и без того уже счастливы. Зачем вам работа и даже отношения, если вы уже переполнены любовью и счастьем? Ответ прост: любовь хочет выразить себя, а энтузиазм стремится творить. Поскольку энергия больше не блокируется и течет свободно, субъективные потребности уже не являются источником мотивации. Любые ваши действия становятся проявлением любви и благодарности. Вся ваша жизнь превращается в акт служения.

В отношениях с окружающими все ваши поступки тоже становятся актом служения. Вам самим ничего не нужно, но любовь стремится выразить себя. Если вас переполняет огромная любовь, люди будут

тянуться к вам. Вам не нужно беспокоиться о том, чтобы кого-то увлечь или заинтересовать. Люди тянутся к свету. Это вполне естественно. Если в вашей жизни появляется кто-то особенный, вы одариваете его своей любовью, ничего не ожидая взамен. Любовь — совершенно уникальный дар, ведь она одинаково прекрасна как для дарителя, так и для получателя.

Когда у вас внутри все хорошо, жить становится просто. Вы стараетесь не ради результата; каждое мгновение само по себе целостно и самодостаточно. Вы достигаете момента, когда нет ничего более святого, чем обитающий в вас дух. Разумеется, в вашей жизни будут возникать различные волнения, но вам не нужно ничего с ними делать. Они будут приходить и уходить, не оказывая никакого влияния на ваш энергетический поток, если вы им этого не позволите. Вы наверняка уже осознали, что энергия внутри вас сама знает, что ей делать. Она не только прекрасна, но и разумна. Если вы позволите ей, восходящая энергия сама все исправит, проделает всю внутреннюю работу за вас. Ваша единственная задача — не вмешиваться, предаться ей, смириться.

А что же происходит дальше? Энергия, текущая внутри вас, настолько прекрасна, что ваше сознание естественным образом тянется к ней. Внутренне вы переживаете то, что могли лишь надеяться испытать снаружи. Вы полностью влюбляетесь в этот поток духовной энергии. И когда вы начнете подпитываться ею изнутри, ваша внешняя жизнь наладится. Когда у вас есть блокировки, вам нужно, чтобы мир определенным образом подстраивался под вас. Только тогда вы будете чувствовать себя хорошо. Это порождало ежедневную борьбу с жизнью. Когда же вы отпускаете свои самскар, чтобы расчистить путь внутренней энергии, борьба прекращается. Непосредственный опыт позволяет вам понять: все, в чем вы когда-либо нуждались, уже течет внутри вас, и бороться просто незачем.

Влечение к безусловному потоку внутренней энергии — это чудесное любовное приключение. В Библии сказано: «И люби

Господа, Бога твоего, всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всеми силами твоими» (Второзаконие 6:5). Теперь вы это и делаете. Это наивысшая заповедь Ветхого Завета, и Иисус повторял ее много раз. Вам больше не нужно беспокоиться о том, как же вам «любить Бога», поскольку то, что течет внутри вас, — это дух, и вы любите его всем своим сердцем. Вам нравится получать удовольствие, а дух — наивысшее блаженство. Он лучше, чем любые отношения. Поток любви и радости никогда не прекратится, пока вы сами не остановите его. Он будет течь каждое мгновение вашей жизни, если на его пути не возникнут преграды. Но теперь вы знаете, как этого избежать. Как только энергия начнет самопроизвольно течь, вы не будете к ней прикасаться. Вы станете уважать и ценить ее. Вы будете внутренне говорить спасибо и продолжать отпускать. Пусть вашей единственной молитвой станет: «Спасибо тебе, огромное тебе спасибо».

Сила этой энергии расчистит и все остальные блокировки внутри вас. Вы должны быть готовы отпускать их естественным путем, пусть и не сразу. Шапки вытолкнет самскары наружу, если вы ей позволите. Вся ваша жизнь станет духовной — посвященной духу. Вы погрузитесь в прекрасный поток энергии, и это даст вам силы отпустить то, от чего нужно очиститься. Со временем вы научитесь наслаждаться каждым моментом этого путешествия, которое освобождает вас и приводит к Богу.

Настраиваясь на восходящий поток энергии, вы пребываете в состоянии истинного удовлетворения. Это не означает лень. Удовлетворенность означает, что внутренне вас никто и ничто не тревожит. Происходящее в вас настолько прекрасно, что вы впервые в жизни наслаждаетесь полным покоем и умиротворением. Вам ничего не нужно. Глядя на мир, вы видите то, что там есть, а не то, чего вы хотите. Внешние переживания не пробуждают в вас никаких предпочтений или предубеждений. Окружающий мир просто проходит сквозь вас и оставляет вас в прежнем состоянии экстатического блаженства.

В мире, но не от мира

Достигнув глубокой степени внутреннего очищения, вы заметите, что удовлетворенность действительностью не означает прекращение всякого взаимодействия с внешним миром. Он продолжает окружать вас, но вы перестаете воспринимать его через призму субъективных интересов. Это всего лишь часть творения, оказавшаяся перед вами в данный момент. Реальность вас не беспокоит, потому что вам ничего от нее не нужно. Она просто существует, и вы просто существуете — в полной гармонии. Каждое мгновение дает вам возможность совершить акт служения Вселенной. Это может быть простое чувство благодарности и благоговения по отношению к прекрасному миру, а возможно, вы способны каким-то образом поднять на новый уровень энергию настоящего момента — с помощью улыбки или доброго слова. Трудитесь в меру собственных сил, заботьтесь о своей семье, помогайте своему сообществу — все это тоже акты служения Вселенной.

Представьте, что во время прогулки вы видите на обочине дороги клочок бумаги. Чувствуя какой-то дискомфорт, вы ее поднимаете. Вы делаете это не потому, что «должны», не потому, что «так надо»; вы ведете себя как художник, делающий мир еще прекраснее. Ваш разум не говорит: «Это я уберу, но ведь не буду же я подбирать весь мусор». Он не говорит: «Какой болван бросил здесь бумажку? Этот негодяй губит наш мир». Нет. Вы действуете спонтанно — как существо, которое пребывает в гармонии с жизнью. Вы ничего не ожидаете в ответ, потому что действуете не ради чьего-то одобрения или признания. Вы просто не можете не поделиться переполняющей вас прекрасной энергией с текущим фрагментом бытия. *Ваша жизнь будет поистине прекрасна, если каждое мгновение, в котором вы*

присутствуете, становится лучше. Служите текущему моменту всем своим сердцем и душой. Представьте, каким был бы мир, если бы все поступали таким образом.

Начните с возвышения всего, что появляется перед вами. Ведь если вы не можете привести в порядок даже то, что находится в непосредственной близости от вас, то как же вы собирались изменить мир? Если общая обстановка огорчает вас настолько, что вы изливаете свое раздражение на окружающих, то кому от этого становится лучше? Если вы не можете достичь гармонии в собственном доме, то какое право имеете жаловаться на то, что страны обстреливают друг друга ракетами? Жить надо так, что, если бы все жили, как вы, был бы мир во всем мире. Если вы не можете так жить, значит, являетесь частью проблемы, а не ее решением. Решение в том, чтобы отпустить себя. Контакт с внешним миром вам не избежать, и они каждый раз будут бить по тому, что осталось от ваших самскар. То, что вы ощущаете внутри себя, когда это происходит, — реактивная энергия. Нельзя давать ей волю. Своими реактивными действиями вы просто будете загрязнять окружающую среду, изливая наружу свои внутренние блокировки. Ничего хорошего из этого не выйдет.

Духовная жизнь не сводится к соблюдению некоего набора правил и не имеет никакого отношения к тем действиям, которые основываются на вашей субъективной энергии. Ваше нынешнее состояние не способствует духовной жизни, поэтому над этим нужно работать. Когда вы замечаете в себе волнение энергии, просто отпускайте ее. Всем нам свойственно принимать любые неприятности на свой счет и реагировать соответственно. Если же вы отпустите свою напрашивающуюся реакцию, то сможете пережить текущий момент более конструктивным образом. Спросите себя: «Какой акт служения Вселенной я могу совершить здесь и сейчас? Я хочу сделать это не ради себя; себя я уже отпустил. И теперь, когда я внутренне очищен и не реактивен, как мне можно повысить энергию текущего момента?»

Когда вы научитесь избавляться от реактивного шума субъективных мыслей и эмоций, вам все станет ясно. Вы будете точно знать, как справиться с ситуацией. Сознание, присутствие и внимание помогут вам понять, что делать. Текущий момент сам все разъяснит. Объяснение необязательно должно быть облечено в слова. Бумажка, валяющаяся на земле, человек, нуждающийся в помощи, — все это может служить ответом. Глубочайшая истина заключается в том, что на самом деле не имеет значения, что конкретно вы сделаете. Важнее то, что вами движет, — ваша мотивация. Если вами руководит желание отпустить себя и служить текущему мгновению, тогда вы достойны большого уважения. Такие люди не могут поступать неправильно, потому что их мотивы чисты. А если мотив чист и объективен, то он несет свет.

Убедившись в том, что ваши мотивы чисты, больше никогда не оглядывайтесь назад. Если кто-то критикует ваши действия, просто выразите сожаление и отпустите. Всегда будьте готовы учиться на своих ошибках. Если вами двигали самые высокие мотивы, то стыдиться вам нечего и винить себя тоже не за что. Цените результаты своих усилий. И если все ваши старания приводят к ужасному результату, не отрекайтесь от него. Он ваш. Пусть это послужит вам уроком. Пусть полученный опыт сделает вас лучше, для того чтобы в следующий раз и результат у вас получился хороший. Пожалуйста, не расстраивайтесь из-за этого. Не судите себя строго. Вот если вы не старались, не делали все возможное (если были одержимы личными мотивами), то тем самым создали карму и ваша ситуация действительно осложнилась.

Практикуйтесь в отпуске и в конце концов окажетесь в центральном месте пребывания сознания, где никакие переживания не выведут вас из состояния равновесия. Там вы будете окружены прекрасной энергией, питающей и возвышающей вас. Вам больше не нужны никакие техники и учения. Все происходит естественно, само собой. Интуитивно вы понимаете, что этот прекрасный поток энергии должен откуда-то исходить. Йогананда в своем «Шепоте вечности» писал: «О, что стало со мной? Опьянение за опьянением!

Бесконечные, неопишуемые волны божественного опьянения непрестанно одна за другой охватывают меня!» Откуда берется эта энергия? Вы ощущаете ее как бесконечный поток, текущий внутри вас снизу вверх. Это не теория, это реальность. Вы постоянно чувствуете присутствие шакти — духа, струящегося внутри вас. Он должен откуда-то исходить. У него должен быть источник. Теперь вы готовы к следующему этапу вашего возвращения домой — поиску истока.

Вы очень быстро поймете, что разум в этом поиске вам не помощник. Любое сосредоточение на мыслях отвлекает сознание от «я», и поток энергии ослабевает. Здесь не место анализу или философии. Искать источник потока энергии может только ваше сознание, потому что только оно чувствует эту энергию. Для того чтобы найти исток реки, нужно плыть против течения. Вы чувствуете течение и движетесь навстречу ему. То же самое происходит тогда, когда вы ищете источник потока шакти. Ваше сознание чувствует поток и растворяется в нем. Это становится вашей главной духовной практикой и высшей формой смирения.

До сих пор вы практиковали смирение, отпуская свое низшее «я». Теперь, научившись чувствовать поток высшей энергии внутри себя, вы отдаетесь ему. До окончательного смирения все еще остаются отношения субъекта и объекта: сознание (субъект) ощущает поток шакти (объект). Но если вы хотите по-настоящему познать поток, то должны погрузиться в него, предаться ему, стать одним целым с ним.

Для того чтобы хоть немного приблизиться к этому единению, вы должны полностью отречься от своего чувства обособленности. Недостаточно ощущать энергию, вы должны влиться в нее, дать потоку втянуть вас внутрь. Вот какого уровня достигали великие мастера. На санскрите слово «йога» означает «союз». Мехер Баба говорил, что когда он впервые вошел в высшее состояние просветления, то ощутил себя похожим на каплю воды, упавшую в океан. Попробуйте найти в нем эту каплю. Это невозможно: она слилась с океаном. Христос говорил: «Я и Отец — одно» (Иоанна

10:30). Все эти учения суть одно. Когда вы перестаете отделять свое самоощущение от потока энергии, он начинает втягивать вас в себя, и вы становитесь с ним одним целым. Йогананда называл это рекой радости, текущей внутри вас. Вам нужно найти эту реку, войти в нее и утонуть в ней. Здесь мы говорим о высшем из возможных состояний, и достичь его способен каждый из нас.

Вспомните, как мы вообще сюда попали. Мы отпустили блокировки-самсары, отдали их этому потоку. Высшие состояния совершенно естественны, но вы не должны специально стремиться к ним. Избавьтесь от блокировок, а затем почувствуйте, каково это — не быть заблокированными. Более глубокие медитации придут сами собой. Во время выполнения каких-то своих дел или, к примеру, просмотра телевизора вы будете естественным образом впадать в состояния, до которых прежде не могли бы добраться даже после многочасовой медитации. Вы станете формой существования шакти, и она снова и снова будет приводить вас в экстаз.

Нет ничего более прекрасного, чем течение шакти. Она приносит такое чувство удовлетворения, что вам больше никогда не захочется блокировать ее. Если в вашей жизни случится что-то негативное и вы почувствуете в себе желание защититься, закрыться, ничего не делайте. Сначала отпустите ту часть себя, которая хочет закрыться, а затем разберитесь с возникшей ситуацией. Используйте все возможности для того, чтобы ничто не стояло между вами и состоянием божественного осознания.

Каждый день начинайте с низко висящих фруктов, а затем переходите к отпущению прошлого. Это идеальный поэтапный поход к осуществлению значимой трансформации. Когда вы научитесь избавляться от помех, которые создаете сами себе, неизбежно произойдет нечто важное. Благодаря работе над собой вы с легкостью сможете расслабляться и в более сложных ситуациях. Не ждите, пока в вашей жизни произойдет что-то ужасное, чтобы начать задумываться о переменах. Вам нужно провести внутреннюю работу

по освобождению себя в реалиях повседневной жизни. Тогда вы сможете справиться со всем, что преподнесет вам жизнь.

Эти более глубокие духовные состояния требуют времени. Просто выполняйте внутреннюю работу — и энергия придет в движение. Как только внутри вас откроются шлюзы, вы получите всю необходимую для восхождения помощь. Вы не идете по этому пути в одиночку — все, кто шел до вас, помогают вам подняться. Просто продолжайте отпускать, что бы ни произошло. Такие состояния не достигаются раз и навсегда. Время от времени у вас будут случаться прорывы, когда в вас будет открываться что-то новое. А если что-то из открывшегося снова закроется, не переживайте. Просто вам нужно еще поработать над собой. Будьте прилежны и терпеливы. Дайте срок. В конце концов вы добьетесь того, что восходящий поток энергии уже никогда не покинет вас. Вы познаете свою душу и свой дух. Когда вы научитесь расслабляться и погружаться в более глубокие состояния, то наконец очнетесь и достигнете полной самореализации. Ибо истинное просветление — это не просто разовое духовное переживание, а постоянное духовное состояние.

Каких бы высоких состояний вы ни достигли, пожалуйста, не называйте себя просветленными. Пусть это звание останется за великими мастерами. Просто будьте счастливы. Не допускайте духовную версию самодовольства. Духовность не предполагает, что человек может повесить себе на шею табличку с надписью «Я духовный человек». Гордыню нужно отпустить. Суть в том, чтобы постоянно и полностью отпускать себя. Если вы никогда не перестанете делать это, энергия в конце концов возьмет верх. Там, где вы раньше видели свое субъективное самовыражение, теперь вы не увидите ничего, кроме потока шакти. Отдайтесь ему. Вручите ему свою жизнь. Слейтесь с потоком, и он донесет вас до конца пути. Это окончательное смирение.

Для меня было большой честью поделиться с вами рассмотренным учением. Пусть данная книга не станет для вас еще одной, которую вы прочитаете для того, чтобы затем забыть о ней и вернуться к

привычному образу жизни. Проведите над собой всю необходимую работу. Мы говорим не об отречении от жизни, а о том, чтобы жить по-настоящему, на самом глубинном уровне. Ежедневно отпуская себя при любых обстоятельствах, вы найдете то, что больше и важнее вас самих. Так уж устроен мир: там, где нет вас, есть Бог. Там, где есть Бог, нет вас.

Теперь вы понимаете, почему Христос учил, что Царство Божие внутри вас? Это самая суть вашего существа. Ваше потенциальное величие непостижимо, и вы вполне способны освободиться. По мере того как вы будете продолжать отпускать, ваше внутреннее состояние будет становиться все выше и выше. Одна только ваша заинтересованность этим учением означает, что вы изменили мир. Вы — тот, кто выполняет работу по освобождению себя, — заслуживаете самого глубокого уважения.

С огромной любовью и уважением,
Майкл Сингер

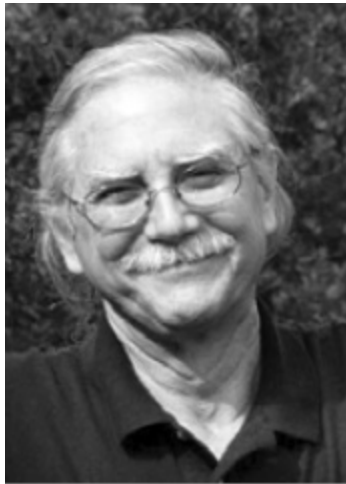
Выражение признательности

Жизнь — великий учитель. Если вы достаточно открыты, то любая ситуация может дать вам ценные знания как о вас самих, так и о текущем фрагменте бытия. Я хочу начать с признания того, сколь многому научил меня поток жизни. Это он привел меня к написанию данной книги. Я также бесконечно благодарен всем тем мудрецам, которые наставили меня на путь самопознания и сумели пройти его до меня.

С глубочайшим смирением и признательностью я принимаю огромную работу, проделанную моим другом, менеджером по продукту Карен Энтнер. Благодаря ее неустанному и самоотверженному служению данная книга смогла достичь того совершенства, какое редко встречается в этом мире.

Я хотел бы сказать спасибо издательствам New Harbinger Publications и Sounds True за усилия, предпринятые ими для того, чтобы книга увидела свет. Благодаря их слаженному сотрудничеству великие таланты слились в одну могучую силу, сделавшую возможной разработку, маркетинг и распространение этой уникальной книги.

Безмерной признательности заслуживают те, кто взял на себя труд перечитать черновые версии этой книги. Особо я хотел бы выделить Джеймса О'Ди, Боба Меррилла и Стефани Дэвис, которые дали мне подробные рекомендации. Наконец, я хотел бы сказать спасибо всем читателям, которые стремятся углубить свои отношения с самими собой и окружающей действительностью. Ваша готовность по-новому взглянуть на то, что на самом деле происходит снаружи и внутри вас, способна изменить мир.



Об авторе

МАЙКЛ СИНГЕР является автором бестселлеров «Душа освобожденная» и «Эксперимент со смирением» (The Surrender Experiment), которые были переведены на многие языки и опубликованы по всему миру. Он пережил глубокое внутреннее пробуждение в 1971 году, когда работал над докторской диссертацией по экономике и уединился от мира, чтобы сосредоточиться на йоге и медитации. В 1975 году Майкл Сингер основал Храм Вселенной — получивший широкое признание центр йоги и медитации, где люди любой религиозной принадлежности, придерживающиеся самых разных взглядов и убеждений, могут собираться вместе, для того чтобы испытать состояние внутреннего покоя. Помимо почти полувекового духовного наставничества, он внес значительный вклад в развитие бизнеса, образования, здравоохранения и охраны окружающей среды.

Оглавление

ЧАСТЬ I. СОЗНАНИЕ

Глава 1. Осознание себя

Глава 2. Сознательный наблюдатель

Глава 3. Внутреннее бытие

Глава 4. Цирк с тремя аренами

Глава 5. Природа вещей

ЧАСТЬ II. НЕШНИЙ МИР

Глава 6. Текущий момент

Глава 7. Мир, в котором мы живем

Глава 8. Происхождение материи

Глава 9. Великая сила творения

Глава 10. Ничего личного

ЧАСТЬ III. РАЗУМ

Глава 11. Пустой разум

Глава 12. Рождение субъективного разума

Глава 13. Изгнание из рая

Глава 14. Хаос в голове

Глава 15. Блистательный человеческий разум

ЧАСТЬ IV. МЫСЛИ И МЕЧТЫ

Глава 16. Абстрактный разум

Глава 17. Желания как источник страдания

Глава 18. Мысли произвольные и непроизвольные

Глава 19. Сновидения и подсознание

Глава 20. Сны наяву

ЧАСТЬ V. СЕРДЦЕ

[Глава 21. Понимание эмоций](#)

[Глава 22. Почему сердце открывается и закрывается](#)

[Глава 23. Изменчивый поток энергии](#)

[Глава 24. Причина перемен настроения и эмоций](#)

[Глава 25. Сердечные тайны](#)

[ЧАСТЬ VI. ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ УДЕЛ И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ](#)

[Глава 26. Человеческий удел](#)

[Глава 27. Смена парадигм](#)

[Глава 28. Работа с сердцем](#)

[Глава 29. Никакого подавления и никакого проявления](#)

[ЧАСТЬ VII. УЧИТЕСЬ ОТПУСКАТЬ](#)

[Глава 30. Методы освобождения](#)

[Глава 31. Низко висящие плоды](#)

[Глава 32. Прошлое](#)

[Глава 33. Медитация](#)

[Глава 34. Преодоление более серьезных проблем](#)

[ЧАСТЬ VIII. ЖИЗНЬ В СМирЕНИИ](#)

[Глава 35. Работа с заблокированными энергиями](#)

[Глава 36. Трансмутация энергии](#)

[Глава 37. Сила намерения](#)

[Глава 38. Исследование высших состояний](#)

[Глава 39. В мире, но не от мира](#)

[Выражение признательности](#)

[Об авторе](#)

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ

Перевод с английского *П. А. Самсонова*

Редактор *И. Э. Дашко*

Корректор *Я. В. Мартинович*

Художественный редактор *А. В. Лазар*

ООО «Попурри»

www.popuri.ru