

STILLNESS SPEAKS

Eckhart Tolle



О ЧЕМ ГОВОРИТ ТИШИНА

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

АВТОР «СИЛЫ МОМЕНТА СЕЙЧАС»

© *Перевод с английского Николая Лаврентьева*

Новая редакция

МОСКВА
2007

ЭКХАРТ ТОЛЛЕ

* * *

О ЧЕМ ГОВОРIT ТИШИНА



ВВЕДЕНИЕ

Истинному духовному учителю нет нужды учить чему-либо в обыденном смысле этого слова. Ему не нужно тебе ничего ни давать, ни добавлять — ни к информации, ни к убеждениям, ни к твоему образу действий. Единственная функция такого учителя — помочь убрать то, что отделяет тебя от истины о том, кем ты уже являешься, и что ты уже знаешь в самой глубине своего существа. Духовный учитель нужен для того, чтобы раскрыть и явить тебе то измерение внутренней глубины, что есть также и покой.

Если ты приходишь к духовному учителю — или к этой книге — в поисках побудительных идей, теорий, веры, интеллектуальных дискуссий, то будешь разочарован. Другими словами, если ты ищешь пищу для ума, то не найдешь ее. Более того, ты упустишь самую суть учения, суть этой книги, которая не в ее словах, а в тебе самом. Хорошо, если ты будешь помнить и чувствовать это во время чтения. Слова — не более чем указатели. То, на что они указывают, нельзя отыскать в мире мыслей, но лишь внутри собственного измерения, что гораздо глубже и бесконечно больше мысли. Живое, вибрирующее спокойствие — это одна из характерных черт этого измерения. Таким образом, когда во время чтения ты почувствуешь, что в тебе разливается внутренний покой, — это будет означать, что книга делает свое дело и выполняет функцию быть твоим учителем: она напоминает тебе о том, кто ты есть, и указывает тебе дорогу домой.

Это не такая книжка, которую нужно прочесть от корки до корки и отложить в сторону. Живи с ней, бери ее почаще и, что гораздо важнее, чаще ее откладывай, а еще лучше, меньше читай, а больше держи в руках. Многие читатели будут чувствовать, что после каждых нескольких строк их совершенно

естественным образом будет тянуть остановить чтение, сделать паузу, отражая прочитанное и погружаясь в его спокойствие. Всякий раз, когда такое будет случаться, гораздо полезнее прервать чтение, чем продолжать его. Пусть эта книга делает свою работу, пусть она пробуждает тебя, пусть вытаскивает тебя из старой колеи бесконечно повторяющегося и обусловленного мышления.

Форму этой книги, то, как она сделана, можно рассматривать как возрождение самых древних форм духовных учений, дошедших до нас в виде записей — сутр древней Индии. Сутры — это очень яркие и насыщенные указатели на истину, имеющие форму афоризмов или коротких изречений, в которых очень мало концептуального наполнения. Ранние священные учения, Веды и Упанишады были записаны в форме сутр, и в таком же виде предстают слова Будды. Изречения и притчи Иисуса, если их очистить от повествовательного контекста, тоже могут быть отнесены к сутрам, не говоря уже о знаменитом учении, содержащемся в *Дао Де Цзин* — древнекитайской книге мудрости. Преимущество сутр в их краткости. Они не занимают думающий ум более необходимого. В них гораздо важнее не то, что они говорят, а то, на что указывают. Абзацы этой книги, сделанные в виде сутр, особенно отчетливо предстают в главе 1 («Тишина и Покой»), содержащей только самые краткие вводные изречения, мысли, фразы и т.п. Суть всей книги выражена в этой главе, и вполне возможно, что это всё, что некоторым читателям может понадобиться. Остальные главы предназначены тем, кому нужно еще несколько указателей.

Так же как и в древних сутрах, содержащиеся в этой книге писания сокровенны и исходят из того состояния сознания, которое мы могли бы назвать покоем. Однако в отличие от древних сутр, они не принадлежат ни к одной религии, не относятся ни к какой духовной традиции, однако, всё человечество имеет к ним самый прямой доступ. Здесь к ним добавлен также оттенок безотлагательности. Трансформация человеческого сознания больше не является роскошью, то есть тем, что доступно лишь нескольким индивидуумам. Это настоящая необходимость, если только человечество не жаждет самоуничтожения. В настоящее время происходит как усиление дисфункциональности старого мышления, так и рост нового. Парадоксально, но всё на свете становится одновременно и лучше и хуже, хотя то, что становится хуже — заметнее, потому что создает много «шума».

В этой книге, конечно же, используются слова, которые в процессе чтения твой ум будет превращать в мысли. Но это будут не обычные мысли — без конца повторяющиеся, шумные, служащие только самим себе, громко требующие к себе внимания. Как любой истинный духовный учитель, как древние сутры, мысли в этой книге не говорят: «Смотри на нас». Они

говорят: «Смотри за нас». Потому что они приходят из тишины, и у них есть сила — сила, способная вернуть тебя в ту тишину, из которой они возникли. Эта тишина — это еще и внутренний покой, а тишина и покой — это суть твоего Существа. Это внутреннее спокойствие убережет и преобразует наш мир.



ТИШИНА И ПОКОЙ

Теряя соприкосновение с внутренней тишиной, ты теряешь соприкосновение с собой. Теряя соприкосновение с собой, ты теряешь себя в этом мире.

Твое самое сокровенное самоощущение, чувство — кто ты есть, неотделимо от тишины. Это то самое *Я Есть*, что гораздо глубже имени и формы.



Тишина — это твоя природная суть. Что такое тишина? Твое пространство осознанности, внутри которого слова этой страницы воспринимаются и становятся мыслями. Без этой осознанности нет восприятия, нет мыслей, нет мира.

Ты — осознанность, переодетая в личность.



Эквивалентом внешнего шума является внутренний шум думанья. Эквивалент внешней тишины — это покой внутри.

Когда бы вокруг тебя хоть ненадолго ни воцарилась тишина — слушай ее. Это значит, просто заметь ее. Обрати на нее внимание. Слушание тишины пробуждает внутри тебя измерение покоя, потому что осознавать тишину ты можешь только через покой.

Заметь, что в момент, когда ты замечаешь окружающую тишину, ты не думаешь. Ты осознаешь, но не думаешь.



Когда начинаешь осознавать тишину, в тебе тотчас возникает состояние внутренней готовности. Ты присутствуешь.

Ты вышел за грань тысячелетней коллективной человеческой обусловленности.



Посмотри на дерево, цветок, растение. Пусть твоя осознанность отдохнет на них. Как они спокойны, как глубоко укоренены в Сущем. Позволь природе научить тебя спокойствию.



Когда смотришь на дерево и чувствуешь его покой, ты сам становишься спокойным. Ты соединяешься с ним на очень глубоком уровне. Ты ощущаешь единство с тем, что воспринимаешь в покое и через покой. Ощущение своего единства со всем — это истинная любовь.



Тишина — хороший помощник, но для того, чтобы найти покой, она тебе не нужна. Даже если есть какой-то шум, ты можешь осознавать стоящий за ним покой, пространство, откуда он возникает. Это и есть внутреннее пространство чистой осознанности, само сознание.

Ты можешь осознавать осознанность, являющуюся фоном всего твоего чувственного восприятия, всего твоего думанья. Осознавание осознанности — это появление внутреннего покоя.



Любой шум, выводящий тебя из равновесия, может быть столь же полезным, как и тишина. Как? Через оставление внутреннего сопротивления этому шуму, через позволение ему быть таким, как он есть. Это принятие тоже уносит тебя в царство внутреннего мира, что и есть покой.

Когда ты глубоко принимаешь этот момент таким, как он есть — неважно, какую бы форму он ни принимал, — ты спокоен, ты в полном покое.



Обращай внимание на просвет — интервал между двумя мыслями, краткое, пространство тишины между словами во

время беседы, между звуками пианино или флейты или паузу между вдохом и выдохом.

Когда ты обращаешь внимание на эти промежутки, осознание «чего-то» становится просто осознанием. Бесформенное измерение чистого сознания возникает изнутри тебя и приходит на смену отождествлению с формой.



Настоящая разумность действует бесшумно. Покой — это где живет творчество, а проблемы находят решение.



Является ли тишина лишь отсутствием шума и содержимого? Нет, это сама разумность — лежащее в основе всего сознание, из которого рождается всякая форма. Как же оно может быть отдельно от того, кто ты есть?

Та форма, которой, как ты думаешь, ты являешься, исходит из него и на него опирается.

Оно суть любой галактики, любой травинки, всех цветов, деревьев, птиц и прочих форм.



Тишина — это единственное во всей вселенной, что не имеет формы. Это ничто, и оно не от мира сего.



Когда ты смотришь на дерево или человека — в покое, то кто смотрит? Что-то более глубокое, чем личность. Сознание смотрит на свое творение.

В Библии говорится, что Бог создал мир и увидел, как он хорош. Это именно то, что ты видишь, когда смотришь из покоя, в котором нет думанья.



Тебе нужно больше знания? Разве больший объем информации или более скоростной компьютер, или еще более

научный, интеллектуальный анализ спасет мир? Разве сейчас человечеству не нужно больше мудрости?

Но что такое мудрость и где ее искать? Мудрость приходит вместе со способностью быть спокойным. Просто смотри и слушай. Больше ничего не нужно. Когда ты в покое, когда ты просто смотришь и слушаешь, это активизирует внутри тебя свободную от понятий разумность. Пусть покой направляет твои слова и дела.





ЗА ПРЕДЕЛАМИ МЫСЛЯЩЕГО УМА

Состояние человека: заблудился в мыслях.



Большинство людей проводят всю свою жизнь в заточении — в плену собственных мыслей. Они никогда не выходят за пределы узкого, созданного умом и обусловленного прошлым личностного самоощущения.

В тебе, как и в других человеческих существах, есть такое измерение сознания, которое неизмеримо глубже мышления. Это сама суть того, кто ты есть. Мы можем называть ее присутствием, осознанностью, безусловным сознанием. В древних учениях это Христос внутри или твоя природа Будды.

Найдешь эту мерность — и освободишь себя и мир от того страдания, которое навлекаешь на себя и других, когда всё, что тебе известно, — это созданное умом «маленькое я», управляющее твоей жизнью. Любовь, радость, творческое развитие, вместе с бесконечным внутренним покоем, не могут войти в твою жизнь иначе, чем через это безусловное измерение сознания.

Если ты способен осознать, пусть случайно, что приходящие тебе на ум мысли, — это просто мысли, если тебе удастся проследить возникновение собственных реактивных ментально-эмоциональных стереотипов, — значит, это измерение в тебе уже поднимается. Оно возникает в тебе как осознанность, внутри которой случаются мысли и эмоции — вневременное внутреннее пространство, в котором твоя жизнь разворачивается и наполняется содержанием.



Мыслительный поток имеет невероятный момент инерции и легко может утащить тебя за собой. Каждая мысль претендует

на то, чтобы быть самой важной. Каждая хочет оттянуть на себя всё твоё внимание.

Вот тебе новая духовная практика: не принимай свои мысли слишком всерьёз.



Как же легко человеку угодить в ловушку своей концептуальной тюрьмы.

Человеческий ум в своем желании знать, понимать и контролировать ошибочно принимает свое мнение и точку зрения за истину. Он говорит: это то, как оно есть. Тебе нужно быть больше, чем мысль. Тебе нужно быть больше мысли, чтобы понять, что, несмотря на углубление в интерпретации «своей» или чьей-то еще «жизни», чьего-то поведения, несмотря на привычку оценивать любую ситуацию, — это не более, чем одна из многих возможных точек зрения. Это не более чем оковы, сделанные из мыслей. Однако реальность настолько целостна, едина и неделима, и в ней всё так тесно переплетено, что ничто не существует само по себе. Мышление разбивает реальность на фрагменты — оно дробит ее на концептуальные кусочки.

Мыслящий разум — это полезный и мощный инструмент, но когда он берет твою жизнь под свой полный контроль, и когда ты не понимаешь, что он — всего лишь крошечный аспект сознания — тебя, — тогда он является сильным ограничивающим фактором.



Мудрость — это не продукт думанья. Мудрость — это глубокое *знание*, приходящее через очень простое действие — полное отдавание кому-то или чему-то всего своего внимания. Внимание — это изначальная, исконная разумность, само сознание. Оно устраняет преграды, созданные концептуальным мышлением, а с ним приходит понимание того, что ничто не существует само в себе или само по себе. Внимание соединяет наблюдающего и наблюдаемое в единое поле осознанности. Оно исцеляет от разделенности.



Погружаясь в навязчивое думанье, ты избегаешь того, что есть. Ты не хочешь быть там, где ты есть. Здесь, Сейчас.



Догмы — религиозные, политические, научные — исходят из ошибочного убеждения, что мысли могут содержать в себе реальность или истину. Догмы — это коллективные концептуальные тюрьмы. И ведь странная вещь — люди любят свои тюремные казематы, потому что они дают им чувство безопасности и ложное чувство «знания».

Ничто не причинило человечеству столько страданий, как догмы. Дело в том, что любая догма рано или поздно распадается, потому что со временем реальность раскрывает ее ложность. Однако пока ее основное заблуждение будет приниматься за истину, одна догма будет сменяться другой.

Каково же основное заблуждение? Отождествление с мыслью.



Духовное пробуждение — это пробуждение от сна мысли.



Мир сознания намного больше того, что мысль способна постичь. Переставая верить во все, что думаешь, ты выходишь за пределы мысли и ясно видишь, что мыслитель — это вовсе не тот, кто ты есть.



Ум пребывает в состоянии «недостаточно», и поэтому всегда хочет еще больше. Когда ты отождествлен с умом, то на тебя очень быстро накатывает скука и беспокойство. Скука свидетельствует о том, что ум голоден, что ему нужно больше стимулов, больше пищи для думанья, но его голод невозможно утолить.

Если ты испытываешь скуку, то можешь утолить голод ума, полистав журнал, позвонив кому-нибудь, включив телевизор, побродив по Интернету, походив по магазинам, или — и это не является чем-то не свойственным большинству — переадресовать ментальное чувство недостаточности и его потребность в чем-то *большем* — телу и быстро удовлетворить его, проглотив побольше пищи.

Или же можешь испытывать скуку и беспокойство, но одновременно можешь наблюдать за тем, что именно заставляет тебя скучать и беспокоиться. Как только ты вносишь в свои чувства осознанность, то вокруг нее тут же появляется как бы некое пространство спокойствия. Сначала оно небольшое, но по мере углубления ощущения внутреннего пространства интенсивность и значимость скуки уменьшаются. Поэтому даже скука может научить тебя, показать тебе, кто ты и кто не ты.

Ты обнаружишь, что «скучающая личность» — это не ты. Скука — это лишь обусловленное движение энергии внутри тебя. Ты не злой, не грустный, не испуганный. Скука, гнев, уныние или страх — не «твои», они не личностны. Это состояния человеческого ума. Они приходят и уходят.

Ничто из того, что приходит и уходит, не есть ты.

«Мне скучно». Кто об этом знает?

«Я зол, печален, я боюсь». Кто об этом знает?

Ты — само знание, а не состояние, о котором знаешь.



Наличие любого предубеждения говорит о том, что ты отождествляешься с мыслящим умом. Это значит, что ты перестал видеть другого человека, ты видишь только свое собственное представление о нем. Снижение меры наполненности другого человека жизнью до уровня представления о нем уже является формой насилия.



Думанье, не укорененное в осознанности, становится дисфункциональным и обслуживающим само себя. Одаренность, лишенная мудрости, чрезвычайно опасна и разрушительна. Это современное состояние большей части человечества. Распространение мысли в виде науки и технологии, что само по себе ни хорошо ни плохо, также становится разрушительным, потому что очень часто исходит из того, что не укоренено в осознанности.

Следующим шагом человеческой эволюции является выход за пределы мысли. Сейчас это наша неотложная задача. Это не значит, что больше не надо думать, это значит — не быть полностью отождествленным с мыслью, не быть захваченным ею.



Почувствуй энергию внутреннего тела. Ментальный шум тут же стихнет или исчезнет. Почувствуй ее в руках, ступнях, животе, груди. Почувствуй ту жизнь, которой являешься, жизнь, которая делает твоё тело живым.

Тогда тело становится вратами, так сказать, в более глубокое ощущение жизненности под меняющимися эмоциями и думаньем.



В тебе есть жизненность, которую ты можешь ощущать всем своим Существом, а не только в голове. Каждая клеточка живет в том присутствии, в котором тебе не требуется думать. Вместе с тем, когда ты в этом состоянии, и если тебе для каких-то целей понадобилась мысль — то вот она. Ум по-прежнему способен работать, и когда его использует великая разумность, каковая и *есть* ты и которая выразит себя через него, он действительно работает отменно.



Ты мог проглядеть те короткие моменты, когда был «сознанием без мыслей», и когда это с тобой уже случилось в жизни естественно и спонтанно. Ты мог выполнять какую-то работу руками или ходить по комнате, или ждать у стойки в аэропорту и при этом присутствовать настолько полно, что обычный статический ментальный шум затихал, и его сменяло осознанное присутствие. Ты мог замечать, что смотришь в небо или кого-то слушаешь без малейшего умственного комментария. Твое восприятие становится кристально чистым, не затуманенным мыслями.

Для ума всё это совершенно не значимо, потому что у него есть дела «поважнее», о которых ему надо думать. Это не остается в памяти, и поэтому ты мог просто не заметить того, что это уже происходит.

Истина в том, что это и есть самое значимое из того, что только *может* с тобой произойти. Это начало сдвига от думанья к осознанному присутствию.



Войди в свободное и непринужденное состояние «не-думанья». Это унесет тебя за пределы ума, потому что ум всегда пытается делать выводы и интерпретировать. Поэтому если ты настолько расслаблен и спокоен, что тебе ничего не надо знать, — ты уже вышел за пределы ума. Тогда из этого состояния восходит гораздо более глубокое, не концептуальное знание.



Творчество художников, спортсменов, танцоров, преподавателей, консультантов — мастерство в любой сфере устремлений подразумевает, что мыслящий ум либо в это больше не вовлечен, либо находится на вторых ролях. Сила и разумность, гораздо большие тебя, и вместе с тем неотделимые от тебя по своей сути, становятся преобладающими. Процесс выработки и принятия решений прекращается; нужные действия начинают происходить сами собой, но их совершаешь не «ты». Мастерство жизни противоположно контролированию. Ты сонастраиваешься с гораздо большим сознанием. *Оно* действует, говорит и делает работу.



Временная остановка мыслительного потока может произойти в момент опасности, что дает тебе возможность изведать вкус того, что значит быть в присутствии, готовности, быть осознанным.



Истина содержит в себе гораздо больше, чем ум способен охватить. Никакая мысль не может объять Истину. В лучшем случае она может только указать на Нее. Например, мысль может изречь: «Всё есть одно». Это указатель, а не объяснение. Понять эти слова означает *почувствовать* в глубине себя ту истину, на которую он указывает.





ЭГОТИПИЧЕСКОЕ Я

Ум постоянно рыщет не только в поисках пищи для думанья; он ищет пищу для отождествления, самоощущения. Так это возникает и непрерывно воссоздает себя.



Когда ты думаешь или говоришь о себе, когда произносишь: «я», то обычно имеешь в виду вот что — «я и моя история». Это «я» сделано из того, что тебе нравится и не нравится, из твоих страхов и желаний. Это то самое «я», которое никогда не испытывает долгого удовлетворения. Это — созданное умом самоощущение, обусловленное прошлым и ищущее реализации в будущем.

Видишь ли ты, что это «я» — мимолетное временное образование, похожее на рябь на воде?

Кто это видит? Кто *осознает* скоротечность твоей физической и психологической формы? Я Есть. Это гораздо более глубокое «Я», не имеющее ничего общего ни с прошлым, ни с будущим.



Что останется от всех страхов и желаний, связанных с твоей проблематичной жизненной ситуацией и ежедневно отвлекающих на себя львиную долю твоего внимания? Тире длиной в один-два дюйма между двумя датами — рождения и смерти — на твоем надгробном камне.

Для эготипического «я» это очень неприятная мысль. Для тебя же она — освобождающая.



Если какая-то мысль целиком поглощает твое внимание, это значит, что ты отождествился с голосом в голове. Тогда эта мысль получает подкрепление от твоего самоощущения. Это это,

созданное умом «я». Ментально сконструированное «я» чувствует себя незавершенным и неустойчивым. Вот почему страх и алчность являются не только его доминирующими эмоциями, но и движущими силами.

Когда ты понимаешь, что у тебя в голове есть голос, претендующий на то, чтобы быть тобой, и никогда не прекращающий своей трескотни, ты пробуждаешься от своего бессознательного отождествления с этим мыслительным потоком. Начиная замечать этот голос, ты начинаешь понимать, что ты — не голос, ты не думатель — но тот, кто осознает его.

Знание, что ты — осознанность, которая за голосом, и есть свобода.



Эготипическое «я» все время чего-то ищет. Оно ищет побольше того, побольше этого, чтобы добавить это к себе. Чтобы почувствовать себя более цельным. Это объясняет, почему это навязчиво озабочено будущим.

Если ты осознаешь себя «живущим в следующем мгновении», значит, ты уже оставил стереотипы эготипического ума, и одновременно с этим у тебя появилась возможность выбора — отдать всё свое внимание данному мгновению.

Перенос всего внимания в Настоящий Момент позволяет разумности, неизмеримо большей, чем эготипический ум, войти в твою жизнь.



Когда ты живешь через эго, то всегда низводишь Настоящий Момент до уровня средства достижения цели. Тогда ты живешь ради будущего, и когда достигаешь целей, они тебя уже не устраивают, во всяком случае, надолго.

Уделяя больше внимания тому, что делаешь, чем тому, чего хочешь этим достичь, ты ломаешь старую эготипическую обусловленность.

Тогда то, что ты делаешь, становится не только неизмеримо эффективней, но и дает тебе бесконечно больше возможностей для самовыражения и радости.



Почти каждое эго содержит хотя бы один элемент, который мы могли бы назвать «отождествлением с образом жертвы». Некоторые люди носят в себе такой сильный образ себя-жертвы, что он становится ядром их эго. Определяющая часть их самоощущения складывается из негодования и обид.

Даже если обиды полностью «оправданы», все равно отождествление, которое ты из них для себя соорудил, больше похоже на тюрьму с решетками из мыслеформ. Стремись видеть то, что делаешь сам себе, или, вернее, то, что твой ум тебе делает. Чувствуй эмоциональную привязанность к имеющейся у тебя истории жертвы и осознавай свою навязчивую потребность думать и говорить о ней. Будь свидетельствующим присутствием своего внутреннего состояния. Тебе ничего не надо *делать*. С осознанностью приходит трансформация и свобода.



Недовольство и реактивность — вот любимые стереотипы ума, за счет которых эго усиливается. У большинства людей огромная часть ментально-эмоциональной активности состоит из недовольства тем или иным, а также из противодействия тому или другому. Поступая так, ты делаешь других «неправыми», ситуации «неправильными», а себя — «правым». Через «правоту» ты чувствуешь превосходство, а через чувство превосходства усиливаешь свое самоощущение. На самом деле ты лишь усиливаешь иллюзию эго.

Можешь ли ты наблюдать эти модели поведения у себя и считать недовольный голос у себя в голове тем, чем он является?



Эготипическое самоощущение нуждается в конфликте, потому что чувство обособленности крепнет в борьбе против того или этого и в демонстрации: вот это — «я», а это — не «я».

Нередко кланы, народы и религии извлекают усиленное чувство коллективного отождествления из наличия у них врагов. Кем бы был «верующий» без «неверующих»?



Можешь ли ты обнаружить в своем взаимодействии с другими людьми хоть едва заметное чувство превосходства или неполноценности по отношению к ним? Если да, то ты смотришь на эго, живущее через сравнение.

Зависть — это побочный продукт эго, которое чувствует себя ущемленным, если у кого-то происходит что-нибудь хорошее, или у кого-то чего-то больше, или другой больше знает, или способен на большее, чем ты. Отождествление эго зависит от результатов сравнения, и эго пищей является *больше*. Оно хватает всё, что под руку попадет. Если ничего другого нет, то ты можешь усиливать свое ложное самоощущение через то, что будешь считать себя *менее* везучим и *более* пострадавшим от жизни или *более* больным, чем кто-либо.

Каковы же эти истории, выдумки, из которых ты извлекаешь свое самоощущение?



Потребность спорить, сопротивляться и отказывать кому-либо с целью нагнетания и усиления чувства разобщенности, от глубины которого зависит твое выживание, встроена во все схемы действия эготипического «я». То есть «я» против «него», «мы» против «них».

Эго нужно быть в конфликте с кем-то или чем-то. Это объясняет, почему ты ищешь покоя, радости, любви, но не можешь выносить их достаточно долго. Ты говоришь, что хочешь счастья, а сам сидишь на игле несчастья.

В конечном счете, твое несчастье исходит не из обстоятельств жизни, а из обусловленного ума.



Носишь ли ты в себе чувство вины по поводу чего-то такого, что сделал или не сделал в прошлом? Несомненно вот что: тогда ты действовал в полном соответствии со своим уровнем осознанности или, вернее, неосознанности. Если бы ты был более осознан, более сознателен, ты бы действовал иначе.

Чувство вины — это еще одна попытка эго создать личное отождествление, самоощущение. Для эго совершенно неважно, будет ли это чувство позитивным или негативным. То, что ты сделал или не сделал, было выражением неосознанности — человеческой неосознанности. Тем не менее, эго его персонифицирует и говорит: «Это сделал я», и, таким образом, ты носишь в себе ментальный образ себя как «плохого».

На протяжении всей своей истории люди причиняли друг другу неисчислимые страдания и боль, вершили насилие и жестокость и занимаются этим по сей день. Неужели все они были прокляты; разве все они виновны? Или эти действия просто

являются выражением неосознанности, эволюционного этапа, из которого мы сейчас вырастаем?

Слова Иисуса «Прости им, ибо не ведают что творят» примерь еще и на себя.



Если ради своего освобождения, возвышения себя или усиления чувства собственной важности ты ставишь эготипические цели, то даже если их достигаешь, они все равно тебя не устраивают.

Ставь цели, но знай, что их достижение — это еще далеко не все, что важно. Когда что-то возникает из присутствия, это значит, что Настоящий Момент не является средством достижения цели: действие реализует само себя в каждый момент. Ты больше не низводишь Настоящий Момент до уровня средства достижения цели, что является эготипическим сознанием.



«Нет “я”. Нет проблем», — сказал буддистский Мастер, когда его попросили объяснить глубинный смысл буддизма.





НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ

Внешне кажется, будто данный момент — лишь один из многих-многих моментов. Каждый день твоей жизни выглядит так, будто состоит из тысяч мгновений, в которых происходят разные вещи. Вместе с тем, если посмотреть глубже, разве это не всё тот же самый, единственный момент? Разве жизнь — не «этот самый момент»?

Этот самый момент — Сейчас — единственное, откуда ты не можешь сбежать, единственная константа, единственный неизменный фактор твоей жизни. Неважно, что происходит, неважно, как сильно меняется твоя жизнь, — одно остается неизменным: это всегда происходит Сейчас.

Поскольку сбежать из Настоящего Момента невозможно, то почему бы тебе не приветствовать его, почему бы тебе с ним не подружиться?



Когда ты дружишь с Настоящим Моментом, то куда бы тебя ни занесло, ты везде чувствуешь себя как дома. Когда в Настоящем Моменте ты не чувствуешь себя как дома, то где бы ты ни был, твоими спутниками будут беспокойство и тревога.



Настоящий Момент такой, какой есть. Всегда. Можешь ли ты позволить ему быть?



Делить жизнь на прошлое, настоящее и будущее придумал ум, но это деление абсолютно искусственно. Прошлое и будущее — это мыслеформы, иллюзия, умственная абстракция. Ты можешь вспоминать прошлое только в данный Момент. Событие, которое ты вспоминаешь, происходило в данный Момент, и вспоминаешь ты его тоже в данный Момент. Будущее, когда оно наступает, наступает в данный Момент. Так что единственно реальная вещь, единственное, что всегда *есть* — это Настоящий Момент.



Держать внимание в Настоящем Моменте не значит отрицать то, что тебе необходимо для жизни. Это просто понимание того, что первично. Тогда намного легче взаимодействовать с тем, что вторично. Это не значит, сказать: «Я больше не имею дела с вещами, потому есть только данный Момент». Нет. Сначала найди, что первично, и подружись с Настоящим Моментом, а не делай его врагом. Чти его, будь ему признательным. Когда Настоящий Момент становится фундаментом и главным фокусом твоей жизни, тогда она разворачивается с необычайной легкостью.



Отнести тарелки, выработать бизнес стратегию, спланировать поездку, — что важнее: процесс или результат, которого ты хочешь достичь посредством этого процесса? Данный момент или какой-то момент в будущем?

Может быть, ты относишься к *данному моменту* как к препятствию, которое надо преодолеть? Ты полагаешь, что у тебя есть момент в будущем, чтобы подобраться к тому, что важнее?

Именно так почти каждый из нас живет большую часть времени. Поскольку будущее всегда наступает только *как* настоящее и никак иначе, такой способ жить получается очень разрушительным. Он генерирует постоянное подводное течение из тревоги, напряжения и недовольства. Он не чувствует жизнь, которая происходит Сейчас и никогда не бывает не Сейчас.



Ощущай жизненность в теле. Это твой якорь в моменте Сейчас.



В любом случае ты не можешь принять ответственность за жизнь, пока не примешь ответственность за *данный момент* — Сейчас. Это потому, что Настоящий Момент — единственное место, где можно найти жизнь.

Принять ответственность за Настоящий Момент не значит внутренне сопротивляться «таковости» данного момента или

спорить с тем, что есть. Это означает быть сонастроенным с жизнью.

Настоящий Момент такой, какой есть, потому что не может быть иным. Сегодня физики подтверждают то, что буддисты знали всегда: обособленных вещей или событий не существует. Под покровом внешнего облика все взаимосвязано, все вещи являются частями тотальности космоса, вызвавшей появление формы, какую принимает Настоящий Момент.

Говоря «да» тому, что есть, ты сонастраиваешься с силой и разумностью самой Жизни. Только тогда ты можешь стать действующей силой происходящих в этом мире позитивных перемен.



Простая и вместе с тем самая результативная практика — принимать всё, что возникает в Настоящем Моменте — внутри и снаружи.



Когда ты переносишь внимание в Настоящий Момент, появляется готовность. Ты словно пробуждаешься от сна — сна, состоящего из мыслей, из прошлого и будущего. Это так ясно, так просто. В нем нет места для проблем. Только Настоящий Момент как он есть.



В тот миг, когда ты своим вниманиемходишь в Настоящий Момент, ты понимаешь, что жизнь свята. Святость есть во всем, что ты воспринимаешь, когда присутствуешь. Чем больше живешь в Настоящем, тем лучше чувствуешь простую и, вместе с тем, глубокую радость Сущего, как и святость всей жизни.



Большинство людей путают Настоящий Момент с тем, что в Нем *происходит*, а это далеко не одно и то же. Настоящий Момент неизмеримо глубже того, что в нем происходит. Он является пространством для происходящего.

Так что не путай содержимое Настоящего Моментасамим Настоящим Моментом. Он глубже любого появляющегося в нем содержимого.



Вступая в Настоящий Момент, ты выходишь из содержимого своего ума. Непрерывный поток думанья замедляется. Мысли больше не поглощают все твоё внимание, не захватывают тебя целиком. Между мыслями появляется просвет — пространственность, покой. Ты начинаешь осознавать, насколько ты больше своих мыслей.



Мысли, эмоции, чувственное восприятие, что бы ты ни испытывал, — это содержимое твоей жизни. «Моя жизнь» — это то, из чего ты извлекаешь своё самоощущение. «Моя жизнь» — это содержимое или нечто, во что ты веришь.

Ты все время упускаешь самый очевидный факт: твоё глубочайшее внутреннее чувство *Я Есть* не имеет ничего общего с тем, что происходит в твоей жизни, ничего общего с содержимым. Это чувство *Я Есть* и Настоящий Момент — одно целое. Оно всегда одно и то же. В детстве и в старости, в здоровье и болезни, в успехе и неудаче это *Я Есть* — пространство Настоящего Момента — на самом глубоком уровне всегда остается неизменным. Его иногда путают с содержимым, и тогда ты ощущаешь *Я Есть*, то есть Настоящий Момент, очень слабо и не прямо, ты ощущаешь его *через* содержимое своей жизни. Иными словами: твоё чувство Сущего закрыто облаками обстоятельств, потоком мыслей, и очень многими другими вещами этого мира. Настоящий Момент заслоняется временем.

Так ты забываешь о своих корнях, уходящих в Сущее, в твою божественную реальность, и теряешь себя в этом мире. Запутанность, гнев, депрессия, насилие и конфликт возникают лишь когда люди забывают, кто они есть.

Тем не менее, так легко вспомнить эту истину и, таким образом, вернуться домой:

Я — не мои мысли, эмоции, чувственное восприятие, ощущения. Я — не содержимое своей жизни. Я есть Жизнь. Я есть пространство, в котором всё происходит. Я есть сознание. Я есть Настоящий Момент. Я Есть.





КТО ТЫ НА САМОМ ДЕЛЕ

Настоящий Момент неотделим от того, кто ты есть на самом глубоком уровне.



В твоей жизни многое значимо, но абсолютное значение имеет только одно.

Значимо то, насколько ты успешен или неуспешен в глазах мира. Имеет значение, здоров ты или нет, образован или нет. Имеет значение, богат ты или беден — это определенно создает различия в твоей жизни. Конечно, это имеет относительное значение, не абсолютное.

Есть что-то такое, что имеет неизмеримо большее значение и открывает самую суть того, кто ты есть за своей недолго живущей оболочкой, за своим коротко живущим персонифицированным самоощущением.

Ты обретаешь покой не путем изменения рисунка жизненных обстоятельств, а через понимание того, кто ты есть на самом глубоком уровне.



Реинкарнация не поможет, если в своей следующей инкарнации ты по-прежнему не будешь знать, кто ты есть.



Все беды и невзгоды, какие только есть на планете, рождаются из персонифицированного чувства «я» и «мы». Они заслоняют суть того, кто ты есть. Если ты не осознаешь эту внутреннюю суть, то в результате всегда создаешь беды и невзгоды. Это так просто. Когда не знаешь, кто ты есть, тогда в качестве замены своему прекрасному божественному существу рождаешь умозрительное «я», состоящее из страха и нужды и прицепляешься к нему.

Тогда твоей главной движущей силой становится защита и усиление этого ложного самоощущения.



Множество общеупотребимых выражений, а также структура самого языка обнаруживают такой факт, что люди совершенно не знают, кто они есть. Ты говоришь: «Он потерял свою жизнь» или «моя жизнь», как будто жизнь, это что-то такое, чем ты можешь владеть или потерять. Истина в том, что ты не *имеешь* жизнь, ты *есть* жизнь. Единая Жизнь, одно сознание, пронизывающее вселенную и принимающее временные формы, чтобы ощутить себя в виде камня, травинки, животного, личности, звезды или галактики.

Способен ли ты глубоко внутри себя чувствовать, что ты это уже знаешь? Способен ли ты чувствовать, что ты уже и есть Это?



Большинство, что есть у тебя в жизни, требует времени: овладение новым искусством, строительство дома, углубление мастерства, приготовление чая... Время бесполезно, однако оно имеет большое значение для одного, являющегося самым важным, самым существенным, а именно: для самореализации, означающей обретение знания того, кто ты есть за своим поверхностным «я» — за именем, физической формой, биографией, личной историей.

Ты не найдешь себя в прошлом или будущем. Единственное место, где ты можешь найти себя — Настоящий Момент.

Духовные искатели ищут самореализации, или просветления, — в будущем. Быть искателем означает, что тебе нужно будущее. Если ты в это веришь, то для тебя оно становится истиной: ты *будешь* нуждаться во времени, пока не поймешь: для того, чтобы быть тем, кто ты есть, оно тебе не нужно.



Глядя на дерево, ты осознаешь, что это дерево. Имея мысль или ощущение, ты осознаешь, что это мысль или ощущение. Имея приятное или болезненное ощущение, ты осознаешь, какое это ощущение.

Вместе с тем, следующее утверждение очень похоже на верное: если ты смотришь на них очень пристально, то

обнаруживаешь, что на тонком плане вся их структура зиждется на базовой иллюзии — иллюзии, которой невозможно избежать, когда пользуешься разговорным языком. Мысль и язык создают очевидную двойственность и отдельную личность, которой нет. Истина такова: ты не тот, кто осознает дерево, мысль, чувство или ощущение. Ты — осознанность или сознание, внутри и посредством которой эти вещи появляются.

Идя по жизни, способен ли ты осознавать себя как осознанность, внутри которой разворачивается всё содержание твоей жизни?



Ты говоришь: «Я хочу знать себя». Ты и *есть* это «Я». Ты *есть* это Знание. Ты *есть* сознание, которое всё знает. Оно не может *знать* себя; оно *есть* само знание.

За его пределами познавать нечего, поскольку всё знание возникает именно оттуда. «Я» не может сделать себя объектом знания, объектом сознания.

То есть ты не можешь стать объектом для самого себя. По этой причине возникает иллюзия эготипической личности — потому что ты мысленно превращаешь себя в объект. Ты говоришь: «Это я». А потом у тебя с самим собой возникают отношения, и ты начинаешь рассказывать себе и другим свою историю.



Зная себя как осознанность, внутри которой существует явление жизни, ты выходишь из зависимости как от этого явления, так и от того, чтобы искать себя в различных ситуациях, местах и условиях. Другими словами: то, что происходит, или не происходит, перестает иметь столь большое значение. Всё это теряет тяжесть, серьезность. Твоя жизнь наполняется игрой. Ты начинаешь видеть этот мир космическим танцем, танцем форм — не больше, не меньше.



Когда знаешь, кто ты есть на самом деле, в тебе возникает постоянное живое чувство покоя. Ты мог бы назвать это чувство радостью, потому что радость именно такая: живой вибрирующий покой. Это радость знания и ощущения себя той самой жизненной сутью, еще не принявшей никакой формы. Это радость Сущего — радость бытия тем, кто ты есть на самом деле.



Точно так же, как вода может быть твердой, жидкой и газообразной, сознание можно представить либо в виде «замороженного» вещества, либо «жидкости» в виде ума и мысли, либо чистого сознания, не имеющего формы.

Чистое сознание — это непроявленная Жизнь, и эта Жизнь смотрит на мир «твоими» глазами, потому что ты есть сознание. Зная себя как Жизнь, ты начинаешь видеть и узнавать себя во всем. Это состояние полной ясности восприятия. Ты больше не являешься существом с тяжелым прошлым, ставшим экраном для концепций, на котором рассматривается и интерпретируется любое ощущение.

Воспринимая, не интерпретируя, ты чувствуешь то, что воспринимаешь. Всё, что мы можем выразить словами, это то, что есть некое поле бдительного покоя, в котором восприятие случается.

Через «тебя» не имеющее формы сознание осознает себя.



Жизнью большинства людей движет желание и страх.

Желание — это потребность что-то к себе *прибавить*, чтобы *быть* более целостным. Весь страх — это страх что-то *потерять* и через это стать и *быть* меньше, ниже, слабее.

Эти два явления заслоняют тот факт, что Сущее не может быть даровано или отобрано. Сущее во всей своей полноте уже есть внутри тебя, прямо Сейчас.





ПРИНЯТИЕ И УСТУПАНИЕ

Всегда, когда только сумеешь, «заглядывай» внутрь себя, чтобы увидеть, не создаешь ли ты бессознательный конфликт между внутренним и внешним, между своими внешними обстоятельствами и данным моментом, — местом, где находишься, с кем, и что делаешь, — а также между своими мыслями и чувствами. Чувствуешь ли ты внутри, как больно быть в противодействии тому, что *есть*?

Когда это осознаешь, ты понимаешь, что теперь можешь отказаться от этого бесполезного конфликта, от этого внутреннего состояния войны.



Как часто в течение дня, если ты вербализуешь свою имеющуюся в данный момент внутреннюю реальность, тебе приходится говорить: «Я не хочу быть там, где я есть»? Как ты себя чувствуешь, когда не хочешь быть там, где ты есть — в автомобильной пробке, на рабочем месте, в зале ожидания аэропорта, с людьми, которые рядом?

На самом деле, конечно же, бывает, что некоторые места лучше покинуть — и порой это лучшее, что можно сделать. Однако во многих случаях у тебя нет такого выбора. Во всех подобных случаях фраза: «Я не хочу здесь находиться» не только бесполезна, но и разрушительна. Она делает тебя и других несчастными.

Сказано: ты там, где ты есть. Иными словами: ты здесь. Всегда. Разве это трудно принять?



На самом ли деле тебе нужно навешивать ментальные ярлыки на каждое чувственное восприятие или ощущение? На самом ли деле тебе нужно иметь такие отношения с жизнью, которые основаны на реакциях «нравится — не нравится», когда ты пребываешь в почти непрерывном конфликте с ситуациями и людьми? Или же это всего лишь глубоко сидящая привычка,

которую можно сломать? Не путем какого-либо деланья, а позволением этому моменту быть таким, как он есть.



Привычное и реактивное «нет» усиливает эго. «Да» ослабляет его. Твое отождествление с формой, твоё эго, не сможет уцелеть в уступании.



«У меня столько дел». Да, конечно, но каково качество твоего деланья? Дорога на работу, общение с клиентами, работа за компьютером, выполнение поручений, ведение бесчисленных дел, составляющих твою ежедневную жизнь, — насколько ты тотален в том, что делаешь? Ты делаешь это в состоянии уступания, или не-уступания? Именно это определяет твой успех в жизни, а вовсе не количество прилагаемых усилий. Усилия включают в себя стресс, напряжение и переутомление, *необходимость* достичь определенного результата в будущем.

Можешь ли ты заметить в себе хотя бы малейший элемент *нежелания* делать то, что ты делаешь? Это отрицание жизни, и поэтому по-настоящему успешный результат невозможен.

Если ты можешь заметить его в себе, можешь ли ты также отбросить его и быть тотальным в том, что ты делаешь?



«Делай одно дело в одно время» — так один дзен-мастер определил суть дзен.

Делать одно дело в одно время, значит быть тотальным в том, что делаешь, отдавать этому всё своё внимание. Это действие в уступании — вдохновляющее действие.



Принятие того, что *есть*, переносит тебя на более глубокий уровень, где твоё внутреннее состояние, а также самоощущение перестает зависеть от суждений о «хорошем» и «плохом», которые выносит ум.

Если ты говоришь «да» этой «есть-ности» жизни, если ты принимаешь этот момент таким, как он есть, то можешь

переживать внутри себя чувство пространственности, в котором мир и покой.

Внешне ты можешь продолжать казаться счастливым, если светит солнце, и не очень счастливым, если идет дождь; ты можешь быть счастлив, выиграв миллион долларов, или несчастлив, оттого что потерял все свое имущество. Но ни счастье, ни несчастье больше не могут быть такими глубокими. Это всего лишь рябь на поверхности твоего Существования. Фоновое внутреннее состояние мира остается не потревоженным и не зависит от природы внешних условий.

Это «да» тому, что *есть*, открывает тебе измерение внутренней глубины, никоим образом не зависящее ни от внешних обстоятельств, ни от внутренних условий с постоянно меняющимися мыслями и эмоциями.



Уступание становится намного проще, когда осознаешь скоротечную природу любых ощущений, а также то, что этот мир не в состоянии дать тебе что-либо имеющее постоянную и неизменную ценность. Тогда ты продолжаешь встречаться с людьми, вовлекаться в какую-либо деятельность и переживания, однако теперь уже без желаний и страхов эготипического «я». Иначе говоря, ты больше не требуешь, чтобы какая-то ситуация, личность, место или событие обязательно устраивали тебя или приносили тебе счастье. Их преходящей и несовершенной природе позволено быть.

И чудо заключается в том, что когда ты перестаешь предъявлять к ним невыполнимые требования, любая ситуация, человек, место или событие не только начинают устраивать тебя, но и становятся более гармоничными, более мирными и спокойными.



Когда ты целиком принимаешь данный момент, когда перестаешь спорить с тем, что *есть*, навязчивая привычка думать ослабевает, и на смену ей приходит бдительное спокойствие. Ты полностью осознан, во всяком случае, ум не навешивает на Настоящий Момент никаких ярлыков. Это состояние внутреннего непротивления открывает тебя безусловному сознанию, бесконечно большему человеческого ума. Тогда эта огромная разумность получает возможность выражать себя через тебя и содействует тебе изнутри и снаружи. Вот почему, отпустив внутреннее сопротивление, ты частенько обнаруживаешь, что обстоятельства меняются к лучшему.



Разве я говорю: «Наслаждайся этим моментом? Будь счастлив?» Нет.

Позволь моменту быть таким, как он есть. Этого достаточно.



Уступить значит уступить *данному моменту*, а не той истории, с помощью которой ты его сначала *интерпретируешь*, а потом стараешься под нее подстроиться.

К примеру, ты стал инвалидом и не можешь ходить. Это условие — такое, какое есть.

Возможно, сейчас твой ум сочиняет историю: «Вот до чего я дожил. Угодил в инвалидное кресло на колесах. Жизнь обошлась со мной грубо и несправедливо. Я этого не заслуживаю».

Можешь ли ты принять «таковость» Настоящего Момента и не путать его с историей, которую ум вокруг него нагородил?



Уступание приходит тогда, когда перестаешь спрашивать: «Почему это со мной случилось?»



Даже внутри кажущейся неприемлемой и наполненной болью ситуации сокрыто глубокое благо, а внутри любой катастрофы содержится семя благодати и милосердия.

История знает таких мужчин и женщин, которые перед лицом великой утраты, тяжелой болезни, тюремного заключения, неминуемой гибели принимали кажущееся неприемлемым и тем самым находили «тот мир, который давал им полное понимание».

Принятие неприемлемого является неисчерпаемым источником благодати в этом мире.



Бывают такие ситуации, когда никакие ответы и объяснения не работают. Жизнь перестает иметь значение. Или кто-то в состоянии крайнего отчаяния обращается к тебе за помощью, и ты не знаешь, что делать или что сказать.

Полностью принимая то, что ты этого не знаешь, ты оставляешь борьбу за ответы, которую ведет ограниченный думающий ум, и тогда в дело вступает более мощная разумность, действующая через тебя. Тогда тебе может прийти хорошая мысль, поскольку эта разумность способна в нее втечь и навеять ее тебе.

Порой уступание означает оставить все попытки что-то понять и обрести покой в незнании.



Знаком ли тебе кто-нибудь, чьей основной жизненной функцией, похоже, является делать себя и других жалкими и несчастными, и распространять вокруг себя состояние несчастья? Прости их, ибо они тоже являются частью человеческого пробуждения. Роль, которую они играют, олицетворяет усиление и обострение кошмара эготипического сознания, состояния неуступания. Во всем этом нет ничего личного. Это не то, кто они есть.



Можно сказать, что уступание — это внутренний переход от сопротивления к принятию, от «нет» к «да». Когда уступаешь, твое самоощущение претерпевает сдвиг от отождествления себя со своей реакцией или умственным суждением к тому, что ты становишься *пространством вокруг* этой реакции или суждения. Это сдвиг от отождествления себя с формой — мыслью или эмоцией — к существованию и осознанию себя тем, что не имеет формы, — пространственной осознанностью.



Всё, что ты принимаешь целиком, приводит тебя к покою, включая принятие того, что ты не в силах принять, принятие того, чему ты сопротивляешься.



Оставь Жизнь в покое. Позволь ей быть.





ПРИРОДА

Мы зависим от природы не только в смысле своего физического выживания. Природа нужна нам еще и для того, чтобы показать нам обратный путь домой, путь из тюрьмы нашего собственного ума. Мы потерялись в деланье, думанье, запоминании, забегании вперед — заблудились в лабиринте сложностей и мировых проблем.

Мы забыли то, что помнят камни, растения, животные. Мы забыли, как нам *быть* — как нам быть спокойными, быть самими собой, как быть там, где течет жизнь — Здесь и Сейчас.



Стоит тебе направить внимание на что-нибудь природное, на то, что появилось без вмешательства человека, как ты выходишь из тюрьмы концептуализированного абстрактного думанья и в какой-то мере входишь в состояние соединенности с Сущим, в котором по-прежнему существует всё естественное.

Направить внимание на камень, дерево или животное вовсе не значит *думать* о нем — просто воспринимай его, удерживая его внутри своей осознанности.

Тогда что-то от его сути вселяется и в тебя. Ты начинаешь чувствовать, как оно спокойно, и когда ты это чувствуешь, то же самое спокойствие поднимается внутри тебя. Ты чувствуешь, как глубоко его корни уходят в Сущее — оно пребывает в полном единстве с тем, что оно есть и где оно есть. Осознавая это, ты тоже приходишь к такому месту внутри себя, где есть глубокий покой.



Гуляя или отдыхая на природе, чти этот мир своим полным пребыванием в нем. Будь спокоен. Смотри. Слушай. Видь, насколько целостно каждое живое существо, каждое растение. В отличие от людей, они никогда не раздваиваются.

Они не живут через ментальное представление о себе, поэтому им нет нужды защищать или раздувать его. Таков олень. Таков бледно-желтый нарцисс.

В природе всё существует не просто в полном единстве с самим собой, всё пребывает в полном единстве со всем остальным. Никто не вычленяет себя из целостной структуры, претендуя на обособленное существование типа «я» и вся остальная вселенная.

Созерцание природы может освободить тебя от «я», главного создателя неприятностей.



Привнеси свою осознанность в едва различимые звуки природы — в шелест листьев на ветру, шум падающих капелек дождя, жужжание насекомых, в первую птичью трель на рассвете. Целиком отдай себя слушанию. За звуками есть нечто гораздо большее — святость, которую нельзя постичь мыслью.



Ты не создавал свое тело и не можешь контролировать его функции. Здесь работает разумность, гораздо более мощная, чем человеческий ум. Это та же разумность, что поддерживает природу и дает ей силу. Нет другого способа подойти к этой разумности ближе, чем через осознание собственного внутреннего энергетического поля — через ощущение его жизненности, ощущение вдыхающего жизнь присутствия внутри тела.



Веселая игра и радость собаки, ее безусловная любовь и готовность праздновать жизнь в любой момент часто очень сильно контрастирует с внутренним состоянием ее хозяина — подавленным, встревоженным, загруженным проблемами, заблудившимся в мыслях, отсутствующим в том единственном месте и единственном моменте, какие только есть: Здесь и Сейчас. Удивительно, как собака умудряется оставаться столь разумной, столь радостной, живя рядом с таким человеком?



Если ты воспринимаешь природу только умом, через мысли, через думанье, то не можешь чувствовать ее живости,

жизненности и данности. Ты видишь только форму и не осознаешь жизнь внутри этой формы — а это святое таинство. Мысль низводит природу до уровня товара, предмета потребления. Она использует ее в погоне за прибылью или с целью получения знаний, или в каких-либо иных утилитарных целях. Реликтовый лес становится пиломатериалами, птица — научной программой, гора — объектом, который надо продырявить штольнями или покорить.

Когда ты воспринимаешь и осознаешь природу, пусть вместе с этим появляются промежутки без мыслей, без ума. Когда подходишь к природе подобным образом, она будет отвечать тебе и участвовать в эволюции человеческого и планетарного сознания.



Замечай, как присутствует цветок, как он отдался жизни.



Комнатные растения у тебя дома — смотрел ли ты когда-нибудь на них по-настоящему? Позволил ли ты такому знакомому и вместе с тем загадочному существу, которое мы называем *растением*, научить тебя своим секретам? Заметил ли ты, как глубоко оно спокойно? Каким полем тишины окружено? В момент, когда ты начинаешь осознавать эманацию покоя и мира, исходящую от этого растения, оно становится твоим учителем.



Понаблюдай за каким-нибудь животным, цветком или деревом и посмотри, как оно покоится в Сущем. Оно *является* самим собой. У него невероятное достоинство, невинность и святость. Но для того, чтобы ты это увидел, тебе нужно уйти далеко за свою ментальную привычку давать названия и навешивать ярлыки. В тот момент, когда ты смотришь за ментальные ярлыки, ты чувствуешь невыразимое измерение природы, которую нельзя постичь через мышление или чувственное восприятие. Это гармония, святостью которой принизана и пропитана не только вся природа, но которая есть и внутри тебя.



Воздух, которым ты дышишь, — это природа, так же как и сам процесс дыхания.

Перенеси внимание на свое дыхание и осознай, что ты не совершаешь его. Это дыхание природы. Если бы тебе пришлось помнить о том, что ты должен дышать, ты бы скоро умер, и если бы ты попытался остановить свое дыхание, то природа взяла бы верх.

Начиная осознавать дыхание и удерживая на нем внимание, ты наиболее интимно и глубоко воссоединяешься с природой. Это действие исцеляет и глубоко вдохновляет. Оно вызывает в твоём сознании сдвиг от концептуального мира мыслей к внутреннему миру безусловного сознания.



Природа нужна тебе как учитель, чтобы помочь воссоединиться с Сущим. Но не только тебе нужна природа, ты ей тоже нужен.

Ты не отделен от природы. Мы все являемся частью Единой Жизни, проявляющей себя в бесчисленных формах во вселенной, в формах, которые тесно сплетены и полностью взаимосвязаны. Осознавая эту святость, красоту, невысказанную тишину и достоинство, в которых существует цветок или дерево, ты что-то добавляешь и цветку, и дереву. Через твоё признание, твою осознанность природа также приходит к знанию себя. Она приходит к знанию собственной красоты и святости — через тебя!



Великое безмолвное пространство обнимает всю природу. Оно также обнимает и тебя.



Только когда ты спокоен внутри, у тебя появляется доступ к тому миру покоя, где пребывают и камни, и растения, и животные. Только когда твой шумный ум затихает, ты на глубинном уровне обретаешь возможность соединиться с природой и выйти за пределы чувства разделенности, создаваемого избыточным думаньем.

Думанье — это ступень в эволюции жизни. Природа существует в первозданном и чистом спокойствии, предшествовавшем появлению мысли. И дерево, и цветок, и

птица, и камень не осознают собственной красоты и святости. Когда люди становятся тихими, они выходят за пределы мысли. В той тишине, что за мыслью, есть дополнительное измерение знания и осознанности.

Природа может привести тебя к тишине и покою. Это ее дар тебе. Когда ты воспринимаешь природу и соединяешься с ней в этом поле покоя, твоя осознанность начинает пронизывать это поле. Это твой дар природе.

Через тебя природа осознает себя. Природа, если можно так выразиться, ждала тебя многие миллионы лет.





ОТНОШЕНИЯ

Как скоры мы на составление мнения о человеке, на вынос некоего заключения в отношении него. Эготипическому уму в удовольствие навесить ярлык на другого, наделить его умозрительной личностью, снабдить отличительными качествами, произнести праведное и справедливое суждение о нем.

Каждому человеку привит условный рефлекс — рефлекс думать и вести себя определенным образом. Он на генетическом уровне внедрен и обусловлен как культурной средой, в которой он рос, так и его детскими впечатлениями.

Это совсем не о том, кто эти люди, а о том, как они должны выглядеть. Произнося суждение в чей-то адрес, ты ошибочно принимаешь эти обусловленные умозрительные образы за тех, кто они есть. Вынесение подобных суждений уже само по себе является глубоко обусловленным и бессознательным стереотипом поведения. Ты наделяешь их личными качествами, и эта мнимая личность становится тюрьмой не только для того человека, но и для тебя.

Освободиться от суждений, перестать их выносить, еще не значит не замечать того, что люди делают. Это значит, что ты осознаешь их поведение просто как проявление обусловленности. Ты видишь его и принимаешь как форму. Ты не создаешь из этой формы личность этого человека.

Это освобождает тебя и другого человека от отождествления с обусловленным умозаключением, с формой, с рассудком. Тогда эго перестает управлять вашими взаимоотношениями.



Пока твоей жизнью управляет эго, большинство твоих мыслей, эмоций и действий порождается желанием и страхом.

Тогда в отношениях с другим ты от него либо чего-то хочешь, либо ты его боишься.

То, чего ты хочешь от других, может быть удовольствием, материальной выгодой, признанием, похвалой или вниманием, а может быть желанием усиления чувства собственного «я» через сравнение и последующее утверждение, что ты значительнее их, больше имеешь или больше знаешь. То, чего боишься ты, это то, что может случиться наоборот, и каким-то образом уже они могут принизить твое чувство собственного «я».

Делая Настоящий Момент основным фокусом своего внимания, — а не средством достижения цели — ты выходишь за пределы эго. Вместе с этим ты делаешь шаг за пределы бессознательной обреченности использовать людей в качестве средства достижения цели, в качестве средства для раздувания собственной значимости за счет других. Отдавая всё свое внимание человеку, с кем взаимодействуешь, ты исключаешь из ваших отношений всё то прошлое и будущее, которое не служит решению практических задач. Полностью присутствуя с теми, с кем встречаешься, ты отбрасываешь их личные качества, созданные твоим умом, — интерпретации относительно того, кто они есть, и чем занимались раньше, — и обретаешь способность взаимодействовать с ними без эготипических порывов, диктуемых желаниями и страхом. Внимание, то есть бдительная готовность и спокойствие, — вот ключ.

Как здорово перешагнуть в отношениях рубеж хотения и страха. Любовь ничего не алчет и ничего не боится.



В ее прошлом есть твое прошлое, ее боль — это твоя боль, ее уровень сознания — это твой уровень сознания, ты мыслишь и действуешь точно так же, как она. С осознанием этого приходит прощение, сочувствие, мир.

Эго не хочет этого слышать, потому что если оно больше не сможет реагировать и быть правым, то утратит свою власть.



Если любого, входящего в пространство Настоящего Момента, ты принимаешь как благородного искателя, если позволяешь всем быть такими, какие они есть, то они начинают меняться.



Для того, чтобы узнать другого человека, узнать кто он есть по своей сути, тебе вряд ли понадобится знать что-либо *О* нем — его прошлое, биографию, его легенду. Мы путаем знание *О* с тем глубинным знанием, недоступным уму. Знание *О* и это знание — совершенно разные модальности. Одно имеет отношение к форме, другое к бесформенному. Одно действует через мышление, другое — через покой.

Знание *О* полезно в практических аспектах. На этом уровне мы не можем без него обойтись. Однако если оно является доминирующей модальностью в отношениях, то становится очень ограничивающим и даже разрушительным фактором. Мысли и концепции создают между людьми искусственный барьер и разобщенность. В этом случае у вашего взаимодействия нет корней в Сущем, а есть лишь рациональная основа. Когда концептуальных барьеров нет, то в любом человеческом взаимодействии любовь присутствует самым естественным образом.



Большая часть человеческого взаимодействия сводится к обмену словами — объектами мира мыслей. Жизненно важно вносить в близкие отношения хотя бы немного тишины и покоя.

Никакие отношения не могут расцвести без чувства пространства, приходящего вместе с покоем. Медитируйте вместе или вместе проводите время в тишине природы. Прогуливаясь, сидя в машине или находясь дома, сделайте свое совместное пребывание в тишине комфортным. Тишину нельзя создать, и она в этом не нуждается. Просто будьте восприимчивы к той тишине, которая уже есть, ибо обычно ее заслоняет ментальный шум.

Если пространственной тишины не хватает, то в отношениях будет доминировать ум, захваченный проблемами и конфликтами. Если тишина есть, то в ней может быть все что угодно.



Подлинное слушанье — это другой способ внесения покоя в отношения. Когда ты слушаешь кого-нибудь по-настоящему, тогда появляется измерение тишины и покоя, становящееся самой сущностной частью этих отношений. Однако умение по-

настоящему слушать — это редкое явление. Обычно наибольшая часть внимания людей бывает захвачена собственным думаньем. В лучшем случае, они могут давать твоим словам оценку или готовиться к тому, что сказать дальше. Или, утонув в собственных мыслях, могут вообще ничего не слушать.

Истинное слушанье идет далеко за пределы слухового восприятия. Это то самое возникновение живого и бдительного внимания, некоего пространства присутствия, внутри которого слова начинают восприниматься. Теперь они становятся вторичными. В них может быть смысл, а может и не быть. Гораздо важнее не то, *что* ты слушаешь, а само слушанье как действие, как пространство осознанного присутствия, возникающее, когда ты слушаешь. Это пространство, в котором ты сходишься с другим, является соединяющим полем осознанности, где нет разделительных барьеров, создаваемых концептуальным думаньем. И тогда другой человек перестает быть «другим». В этом пространстве вы соединены вместе как одна осознанность, одно сознание.



Ты часто переживаешь повторяющуюся драму в близких отношениях? Относительно малозначительные разногласия частенько спускают курок, провоцируя и толкая тебя на горячие споры, и приводят в движение эмоциональную боль?

В основе таких переживаний лежат базовые эготипические модели: потребность быть правым и, разумеется, чтобы обязательно кто-нибудь был не прав; так сказать, имеет место отождествление с некой ментальной позицией. Также здесь налицо потребность эго периодически с чем-то или с кем-то вступать в конфликт с целью усиления чувства разобщенности между «мной» и «другими», без которого ему просто не выжить.

Вдобавок к этому имеется еще и аккумулированная эмоциональная боль из прошлого, которую и ты и все остальные носят внутри в виде личной боли из прошлого, или коллективной боли всего человечества, уходящей далеко-далеко назад, в незапамятные времена. «Тело боли» является твоим внутренним энергетическим полем, спорадически завладевающим тобой, поскольку ему нужно испытывать еще больше боли, ибо оно ею питается и укрепляется. Оно будет стараться управлять твоим мышлением и делать его глубоко негативным. Оно обожает твои негативные мысли, поскольку резонирует с ними, ибо они являются его пищей. Оно также будет провоцировать тебя на негативные эмоциональные реакции, направленные на близких людей, особенно на партнера, чтобы питать идущие за ними драму и эмоциональную боль.

Как же освободиться от этого глубоко засевшего бессознательного отождествления с болью, создающего в твоей жизни столько страданий и невзгод?

Начни осознавать ее. Пойми, что она — это не ты, и признай ее тем, чем она является: болью из прошлого. Наблюдай ее, когда она возникает в твоём партнере или в тебе. Когда твое бессознательное отождествление с ней будет сломано, когда ты научишься наблюдать ее в себе, то перестанешь ее питать, и тогда она будет постепенно терять энергию.



Взаимодействие с людьми может быть настоящим адом. Или прекрасной духовной практикой.



Глядя на других людей и чувствуя по отношению к ним огромную любовь, или созерцая красоту природы, когда что-то внутри тебя глубоко на нее откликается, закрой на миг глаза и ощути внутри себя саму суть этой любви, этой красоты, которая не отделена от тебя, не отделена от того, кто ты есть, не отделена от твоей истинной природы. Внешняя форма — это временное отражение того, кто ты внутри, кто ты по сути. Именно поэтому любовь и красота никогда не оставят тебя, даже когда все внешние формы исчезнут.



Каково твое отношение к миру предметов, к бесконечному ряду окружающих тебя вещей, с которыми ты ежедневно сталкиваешься? Стул, на котором сидишь, ручка, автомобиль, чашка? Являются ли они для тебя только средствами достижения цели, или ты лишь по случаю осознаешь их наличие, признаешь их существование, неважно сколь кратковременно, просто замечая их и отдавая им свое внимание?

Если ты привязан к вещам, если используешь их с целью повысить самооценку и достоинство в своих глазах и в глазах других, то беспокойство о вещах легко может стать основной заботой твоей жизни и завладеть ею без остатка. Если ты отождествляешься с вещами, то совершенно не принимаешь во внимание, для чего они на самом деле созданы, потому что ищешь в них себя.

Понимая, для чего сделан тот или иной предмет, ценя его именно за это, признавая факт его существования вне ментальной

проекции, ты не можешь *не* чувствовать глубочайшей благодарности за то, что он существует. Ты также можешь чувствовать, что он даже как бы не совсем неодушевленный, и что таким он является только для органов чувств. Физики подтвердят тебе, что в действительности на молекулярном уровне он представляет собой пульсирующее поле энергии.

Через безличностное понимание мира вещей оживает весь окружающий мир, и пути этого оживания таковы, что ты даже не можешь подступиться к их пониманию посредством ума.



Сталкиваясь с другими, не важно сколь мимолетно, признаешь ли ты их существование, даря им всё свое внимание? Или просто низводишь их до уровня средств для достижения собственной цели, до уровня выполнения какой-либо функции или роли?

Каково качество твоего отношения к кассиру в супермаркете, сторожу автостоянки, ремонтнику, «клиенту»?

Миг внимания — и этого достаточно. Когда ты на кого-то смотришь или слушаешь, воцаряется бдительная тишина — может быть, на две-три секунды, или чуть больше. Этого достаточно для появления чего-то гораздо более реального, чем роли, которые мы играем, и отождествление с чем-либо. Любая роль — это часть обусловленного сознания, находящаяся у человека в уме. То, что рождается из акта внимания, не обусловлено — это кто ты есть по своей сути, за именем и формой. Ты уже не действуешь по сценарию; ты становишься настоящим. Когда это измерение возникает у тебя внутри, то оно зажигает такое же измерение и в другом.

В конечном счете, других нет. Ты всегда встречаешься с собой.





СМЕРТЬ И ВЕЧНОЕ

Войдя в некультуренный лес, где не ступала нога человека, ты увидишь не только изобилие жизни вокруг. Тебе на каждом шагу будут попадаться упавшие деревья, разлагающиеся тела животных, прелея листва и другие распадающиеся субстанции. Куда бы ни упал твой взгляд, ты везде будешь находить и смерть, и жизнь.

Однако при внимательном и более детальном рассмотрении ты обнаружишь, что трухлявое дерево и преющая листва не только дают рождение новой жизни, но и сами полны жизни. Микроорганизмы делают свою работу. Молекулы перестраиваются. Так что ты нигде не найдешь смерти. Есть только превращения жизненных форм. Какой урок ты из этого извлечешь?

Смерть не является противоположностью жизни. У жизни нет противоположности. Противоположностью смерти является рождение. Жизнь вечна.



Мудрецы и поэты во все века понимали призрачность человеческого существования — кажущегося таким плотным и реальным и, в то же время, таким мимолетным, способным исчезнуть в любой момент. В час смерти вся жизненная история и в самом деле может представиться тебе каким-то сном, близящимся к завершению. И вместе с тем в нем может быть вполне реальная суть. В нем должно быть сознание, в поле которого этот сон снится; иначе бы он не снился.

Это сознание — оно создается телом, или же сознание создает сон тела, чей это сон?

Почему большинство переживших предсмертные ощущения перестают бояться смерти? Подумай над этим.



Разумеется, ты знаешь, что умрешь, однако для тебя это будет оставаться не более чем концепцией, пока ты впервые не столкнешься со смертью «человека». Может быть, по причине тяжелой болезни или в результате несчастного случая, который может произойти с тобой или с кем-нибудь другим, близким тебе, или потеряешь своего любимого — тогда смерть входит в твою жизнь осознанием собственной смертности.

Большинство людей отворачиваются от нее в страхе. Но если ты не дрогнешь, не отступишь и повернешься лицом к тому факту, что твое тело недолговечно и в любой момент может раствориться, то в этом появляется хотя и очень слабое, но некоторое разотождествление с физической и психологической формами, со своим «я». Когда видишь и принимаешь непостоянство природы всех форм жизни, на тебя опускается странное чувство покоя.

Когда смотришь смерти в лицо, твое сознание в определенной степени освобождается от отождествления с формой. Вот почему в некоторых буддистских традициях монахи регулярно посещают морги, чтобы посидеть и помедитировать среди мертвых тел.

В западной культуре отрицание смерти по-прежнему широко распространено. Даже старики стараются не говорить и не думать о ней. А тела умерших прячут. Культура, отрицающая смерть, неизбежно мельчает и становится поверхностной, озабоченной только внешним видом вещей. Когда смерть отрицается, жизнь теряет свою глубину. Из нашей жизни уходит возможность познать, кто мы за пределами имени и формы, познать измерение трансцендентности, потому что смерть является каналом в это измерение.



Люди имеют склонность чувствовать себя неуютно по завершении чего-либо, потому что всякое завершение — это маленькая смерть. Вот почему во многих языках слово «пока» означает «еще увидимся».

Когда что-нибудь заканчивается — дружеская встреча, отпуск, или когда дети покидают дом — ты переживаешь маленькую смерть. «Форма», появившаяся в твоём сознании в виде этого ощущения, растворяется. Зачастую это создает у людей чувство опустошенности, которое они ни за что не хотят ни переживать, ни поворачиваться к нему лицом.

Если в своей жизни ты способен научиться принимать и даже приветствовать завершения, то можешь обнаружить, что чувство опустошенности, сперва воспринимавшееся неудобным, превращается в некое ощущение внутренней пространственности, где царит глубокий покой.

Учась умирать ежедневно, ты открываешь себя Жизни.



Большинство людей чувствуют, что их личность, их самоощущение — это что-то настолько дорогое и любимое, что ни за что не хотят их терять. Именно поэтому они так боятся смерти.

Кажется совершенно невообразимым и чрезвычайно пугающим, что «я» могу перестать существовать. Но ты путаешь это драгоценное «Я» со своим именем, телом, формой и связанной с ним историей. Это «я» не больше, чем временная формация в поле сознания.

Пока эта форма отождествления будет представлять собой всё, что ты знаешь, ты не будешь осознавать, что драгоценностью является твоё собственное существование, твоё глубочайшее чувство *Я Есть*, которое и есть само сознание. Это то самое — вечное, что есть в тебе, — и это единственное, что ты никогда *не сможешь* потерять.



Когда тебя постигает великая потеря — утрата имущества, дома, любимого человека; или репутации, работы, физических способностей, — что-то внутри тебя умирает. Ты чувствуешь, что твое ощущение того, кто ты есть, уменьшается. Может иметь место некоторая дезориентация. «Кто я такой ... без этого?»

Когда некая форма, с которой ты бессознательно отождествился как с частью себя, исчезает, это может быть чрезвычайно болезненным. Это оставляет, так сказать, прореху в структуре твоего существования.

Когда такое случается, не отрицай и не игнорируй боль или досаду, которые ощущаешь при этом. Прими то, что они есть. Остерегайся тенденции ума нагромождать вокруг этой потери свои истории и оправдания, в которых тебе отведена роль жертвы. Страх, гнев, чувство обиды и негодования или жалость к себе — это эмоции, приходящие вместе с данной ролью. Затем начни осознавать то, что скрывается за этими эмоциями, так же

как и за выдуманной историей: это — прореха, это — пустое пространство. Можешь ли ты повернуться к нему лицом и принять это странное чувство пустоты? Если да, то ты можешь обнаружить, что это место перестало быть страшным. Ты здорово удивишься, обнаружив, что от него веет покоем.

Когда приходит смерть, когда форма жизни исчезает, Бог, бесформенный и непроявленный, всегда сияет через открытое место, оставляемое этой исчезающей формой. Именно поэтому самой священной и сокровенной стороной жизни является смерть. Именно поэтому мир и покой Бога может придти к тебе через созерцание и принятие смерти.



Как же скоротечно каждое человеческое ощущение, как мимолетна наша жизнь. Есть ли что-нибудь такое, что не рождалось бы и не умирало, нечто вечное?

Обдумай вот что: если бы был только один цвет, скажем синий, и весь мир, и всё, что в нем есть, было бы синим, тогда бы не было никакого синего. Тогда понадобилось бы что-то не синее, чтобы понять, что всё остальное синее; в противном случае оно бы никак не «выделялось», его бы просто не было.

Точно так же, обойдемся ли мы без чего-то не мимолетного и непостоянного, чтобы признать мимолетность всех вещей? Другими словами: если бы всё, включая тебя, было непостоянным, разве ты мог бы об этом знать? Разве тот факт, что ты осознаешь и можешь быть свидетелем скоротечности всех природных форм, включая свою собственную, не значит, что в тебе есть нечто не подверженное тлению?

В двадцать лет ты осознаешь свое тело сильным и энергичным; спустя шестьдесят лет ты осознаешь, что твое тело ослабло и состарилось. Твое мышление тоже может сильно измениться по сравнению с тем, каким оно было в двадцать лет, но та осознанность, которая знает, что тело молодо или старо или что твое мышление изменилось, не подверглась никаким изменениям. Эта осознанность и есть вечное в тебе — сознание как таковое. Это и есть не имеющая формы Единая Жизнь. Можешь ли ты потерять Это? Нет, потому что ты *есть* Это.



Перед самой смертью некоторые становятся глубоко спокойными и даже почти светящимися, как будто что-то просвечивает сквозь исчезающую форму.

Иногда случается, что очень больной или очень старый человек в последние несколько недель, месяцев или даже лет своей жизни становится, так сказать, почти прозрачным. Когда такие люди смотрят на тебя, ты можешь увидеть свет, струящийся у них через глаза. В них не осталось никакого психологического страдания. Они сдались, и поэтому личность, созданное умом эготипическое «я», уже исчезло. Они «умерли до смерти», и нашли глубокий внутренний покой, который и есть осознание бессмертного внутри себя.



В любом несчастном случае и катастрофе есть потенциально освобождающее измерение, которое мы обычно не осознаем.

Страшное потрясение, исходящее от угрозы совершенно неожиданной и близкой смерти, может полностью вытолкнуть твоё сознание из отождествления с формой. В самые последние мгновения перед физической смертью и в сам момент смерти ты ощущаешь себя как сознание, свободное от формы. Весь страх вдруг исчезает, его больше нет, и есть только покой и знание, что «всё хорошо» и что смерть — всего лишь растворение формы. Тогда смерть осознаётся совершенно иллюзорной — настолько же иллюзорной, как и форма, с которой ты отождествлялся как с самим собой.



Смерть не что-то аномальное или наиболее ужасное из всех событий, как хотела бы уверить тебя современная культура. Смерть — это самое естественное явление в мире, неотделимое от своей противоположности — рождения. Напоминай себе об этом, когда будешь сидеть рядом с умирающим человеком.

Присутствовать рядом с человеческой смертью в качестве свидетеля и сопровождающего — это величайшая привилегия и священнодействие.

Сидя рядом с умирающим, не отвергай ни одного аспекта этого переживания. Не отрицай ни того, что происходит, ни своих чувств. Признание того, что ты ничего не можешь с этим поделать, может заставить тебя почувствовать себя беспомощным, печальным или злым. Прими то, что чувствуешь. Потом сделай шаг вперед: прими то, что ничего не можешь с этим поделать, и прими это целиком, без остатка. Это не в твоей власти. Полностью сдайся каждому аспекту этого переживания, своим чувствам, а так же любой боли и дискомфорту, которые может испытывать умирающий. Уступившее, сдавшееся

состояние твоего сознания и покой, который с ним приходит, окажут умирающему неоценимую помощь и существенно облегчат его переход. Если будет необходимость произнести слова, они возникнут из тишины и покоя внутри тебя. Но они будут вторичны.

С тишиной приходит благословение: покой.





СТРАДАНИЕ И ПРЕКРАЩЕНИЕ СТРАДАНИЯ

Внутренняя взаимосвязанность всего: буддисты всегда это знали, а теперь и ученые-физики это подтверждают. Ничто из происходящего не является обособленным, изолированным событием — так только кажется. Чем больше мы судим и навешиваем ярлыки, тем больше его отгораживаем. Наше думанье дробит целостность жизни на фрагменты. Но событие осуществила сама тотальность жизни. Оно является частью паутины внутренних взаимосвязей, то есть космоса.

Это значит: что *есть* — то есть, и иначе быть не может.

В большинстве случаев мы не можем приблизиться даже к началу понимания, какую роль в бескрайней тотальности космоса играет не имеющее смысла событие, но признание его неизбежности в огромности целого может зародить в тебе начало внутреннего принятия того, что *есть*, и, тем самым, может произойти перенастройка на эту целостность жизни.



Истинная свобода и прекращение страдания означает жить так, словно ты полностью выбрал то, что чувствуешь в данный момент.

Эта внутренняя настройка на Настоящий Момент и есть прекращение страдания.



Так ли, на самом деле, необходимо страдание? И да, и нет.

Если бы ты не страдал так, как страдал, то в твоём человеческом существе не было бы глубины, не было бы смирения, не было бы сочувствия. Ты бы это сейчас не читал. Страдание взламывает скорлупу эго, а вслед за этим приходит

понимание, что оно уже сослужило свою службу. Стрдание нужно до тех пор, пока не поймешь, что оно не нужно.



Несчастье требует созданного умом «я» вкупе с его историей, ему нужна умозрительная, мнимая личность. Ему нужно время — прошлое и будущее. Если ты лишаешь свое несчастье времени, что остаётся? Остаётся только «таковость» данного момента.

Может возникнуть чувство тяжести, волнения, скованности, гнева и даже тошноты. Это не является несчастьем, и это не личная проблема. В человеческой боли нет ничего личного. Это просто интенсивное давление или сконцентрированная энергия, которые ты ощущаешь где-нибудь в теле. Когда ты отдаешь этому чувству свое внимание, оно не превращается в думанье и, тем самым, не реактивирует несчастное «я».

Увидь, что происходит, когда ты просто позволяешь этому чувству быть.



Много страдания и несчастья возникает тогда, когда пришедшую в голову мысль ты принимаешь за истину. Ситуации не делают тебя несчастным. Они могут причинить тебе физическую боль, но они не делают тебя несчастным. Несчастливым тебя делают твои мысли. Твои интерпретации, истории, которые ты себе рассказываешь, — вот что делает тебя несчастным.

«Мысли, имеющиеся у меня сейчас, делают меня несчастным». Понимание этого разрушает твое бессознательное отождествление с этими мыслями.



Какой неудачный день.

Он мог бы перезвонить мне хотя бы из уважения.

Она меня бросила.

Мелкие истории, которые мы рассказываем себе и другим, часто имеют форму жалобы. Они созданы бессознательно, чтобы через усиление чувства собственной «правоты» хоть как-то

усилить наше всегда ущемленное самоощущение, для чего нам нужно сделать кого-то «неправым» или что-то «неправильным». Чувство «правоты» поднимает нас в позицию мнимого превосходства и таким образом усиливает ложное самоощущение, эго. Кроме того, это создает противников и врагов: да, эго нуждается во врагах, чтобы установить границы, и даже погода может этому служить.

Через привычное ментальное суждение и эмоциональную напряженность ты обретаешь персонифицированное, реактивное отношение к людям и событиям своей жизни. Всё это формы порожденного тобой страдания, но таковыми они не осознаются, потому что вполне устраивают эго. Эго усиливает себя через реактивность и конфликт.

Какой простой была бы жизнь без этих историй.

Идет дождь.

Он не позвонил.

Я там был. Ее не было.



Когда ты страдаешь, когда несчастен, будь целиком с тем, чем является Настоящий Момент. Несчастье и проблемы не могут в нем выжить.



Страдание начинается тогда, когда ты ментально называешь ситуацию нежелательной или скверной, или вешаешь на нее подобный ярлык. Ты обижаешься на ситуацию, и обида персонифицирует ее и вносит в нее реактивное «я».

Давать ситуации название или приклеивать к ней ярлык — очень сильная привычка, но ее можно сломать. Начни практиковать «не-называние» с малого. Если ты опоздал на самолет, уронил и разбил чашку или поскользнулся и свалился в грязь, можешь ли ты удержаться от того, чтобы называть это ощущение плохим или болезненным? Способен ли ты тотчас принять «таковость» данного момента?

Когда ты называешь что-то плохим, это вызывает у тебя внутреннее эмоциональное сжатие. Когда ты позволяешь этому быть, никак не характеризуюя, то неожиданно в твоём распоряжении оказывается невероятная сила.

Сжатие отсекает тебя от этой силы, от жизненной силы как таковой.



Они вкусили от плода древа познания добра и зла.

Выйди за пределы добра и зла, воздерживаясь от ментальных характеристик чего бы то ни было как плохого или хорошего. Когда выходишь за пределы привычного давания названий, тогда энергия вселенной начинает течь через тебя. Когда находишься в нереактивном отношении к своим ощущениям, тогда то, что ты раньше назвал бы «плохим», зачастую быстро, если не тотчас, превращается в энергию самой жизни.

Наблюдай за тем, что происходит, когда ты не даешь ощущению такой характеристики как «плохое», а вместо этого вносишь внутреннее принятие, посылаешь этому ощущению свое внутреннее «да» и, тем самым, позволяешь ему быть таким, как оно есть.



Какой бы ни была твоя жизненная ситуация, как бы ты чувствовал себя, если бы целиком принял ее такой, как она есть, — прямо Сейчас?



Есть множество как едва различимых, так и легко распознаваемых форм страдания, являющихся настолько «нормальными», что обычно не считаются за страдание и даже могут удовлетворять эго, — раздражение, нетерпение, гнев, разногласия по поводу чего-либо или спор с кем-нибудь, негодование, обиды, выражение недовольства.

Ты можешь научиться распознавать все эти формы страдания при их появлении, и знать: в данный момент я сам себе причиняю страдание.

Если у тебя есть привычка причинять страдания себе, то ты, скорее всего, причиняешь страдания и другим. Эти бессознательные ментальные стереотипы имеют тенденцию исчезать, как только ты делаешь их сознательными, начинаешь осознавать их, когда они возникают.

Ты не можешь быть осознанным и одновременно причинять себе страдание.



Это настоящее чудо: за каждым условием, личностью или ситуацией, кажущимися «плохими» или «вредными», есть скрытое глубинное добро. Это глубинное добро являет себя — внутри и снаружи — через внутреннее принятие того, что *есть*.

«Не противься злу» — это одна из самых высоких человеческих истин.



Диалог:

Прими что есть.

Я, правда, не могу. Я волнуюсь и злюсь на это.

Тогда прими что есть.

Принять то, что я волнуюсь и злюсь? Принять то, что я не могу принять?

Да. Внеси принятие в свое непринятие. Внеси уступание в свое не-уступание. И посмотри, что будет.



Хроническая физическая боль — это один из самых жестких и суровых учителей, какие только у тебя могут быть. «Спротивление бесполезно» — вот его учение.

Нет ничего более нормального, чем нежелание страдать. Однако если ты отпустишь это нежелание и вместо этого позволишь боли быть, то сможешь заметить тонкую внутреннюю отстраненность от этой боли, как бы пространство между собой и болью. Это означает страдать осознанно, с готовностью, охотно. Когда ты страдаешь осознанно, физическая боль может быстро сжечь в тебе эго, поскольку эго в значительной мере состоит из сопротивления. То же самое справедливо для случаев крайнего физического бессилия.

Выражаясь иначе, ты «приносишь свое страдание в жертву Богу».



Чтобы понять глубокую истину вселенной, в символической форме заключенную в изображения креста, тебе не обязательно быть христианином.

Крест, это орудие пыток. Он символизирует самые крайние формы страдания, ограничений и беспомощности, с которыми только может столкнуться человек. Тогда человек внезапно сдается, страдает с готовностью, сознательно, что выражено в словах: «Не как Я хочу, но как Ты»¹. В этот миг крест являет свое скрытое доселе лицо: он ведь еще и священный символ, символ божественного.

То, что кажется самым отрицанием существования любого трансцендентного измерения жизни, через уступание становится проходом в это измерение.



¹ Матфей 26:39