

Амиташи

ЗАРЯ АБСОЛЮТА

КТО Я?

*Однажды Чжуан-Цзы приснилось, что он –
весело порхающая с цветка на цветок бабочка.
Проснувшись утром, Чжуан-Цзы долго
не мог понять, кто же он на самом деле –
Чжуан-Цзы, которому приснилось, что он – бабочка,
или – бабочка, которой снится что, она – Чжуан-Цзы.*

Что есть мир, в котором мы живем? Что есть сознание? Кто есть я? Эти вопросы люди задавали себе с давних времен и продолжают задавать до сих пор. Множество глубоких и искренних исследователей – ученых, философов, психологов пытались разгадать тайну существования, тайну нашего собственного разума. Когда утром я просыпаюсь и открываю глаза, передо мной разворачивается огромный мир, наполненный удивительным разнообразием предметов, существ и событий. Этот мир является моей повседневной привычной реальностью. Каждый день я вижу своё тело, тела других людей и животных, различные пространства физического мира. Я могу видеть, слышать, осязать доступную моему восприятию реальность. Также у меня есть внутренний мир – мир чувств, мыслей, эмоций. В этом мире я могу думать, вспоминать, мечтать, переживать различные душевные состояния. Во сне я могу видеть иные миры и их обитателей. Я могу ощущать себя как человека или другое существо, путешествовать по пространствам, которые могут быть похожи или не похожи на наш привычный повседневный мир. В течение жизни мне приходилось играть множество ролей: младенца, ученика, работника, влюбленного и т.п. Во всех этих бесчисленных сюжетах что-то оставалось прежним. Самый загадочный и важный вопрос, который может задать себе человек – вопрос «Кто я?». Являюсь ли я телом или душой, мыслью или сознанием? Существует ли я в мире, или мир существует благодаря мне?

Когда у человека спрашивают кто он такой, он обычно вспоминает своё имя, пол, возраст, профессию или же просто указывает на своё тело. Являюсь ли я всем этим? Меня зовут так-то и так-то, но могли бы звать и по-другому. Это имя – просто ярлычок, отделяющий моё тело от других тел. Профессия – это название специальности по работе, наименование определенной социальной роли, которую мне приходится играть. Мы на время отождествляемся с этой ролью и говорим: «я врач», «я пожарный», «я учитель» и т.п. Это название так же внешне по отношению ко мне, как и имя. Принадлежность к возрасту также не может полностью описать меня. Я был ребенком, стал юношей (девушкой), затем стану мужчиной (женщиной) когда-нибудь стану дедушкой (бабушкой). Но кто был и ребенком, и юношей, и дедушкой и т.п.? «Ребенок», «мужчина», «женщина», «дедушка» – это лишь названия телесных форм, с соответствующими им признаками. Если тело существует относительно небольшой период времени после рождения, его называют «ребенок». Выраженные половые признаки определяют, будут называть это тело в дальнейшем «мужчиной» или «женщиной». И затем, когда тело стареет и покрывается морщинами, его могут назвать «стариком». Когда-то у моего тела был такой маленький рост, что я видел в зеркале в прихожей только свою голову, теперь я вижу в нем всю верхнюю половину туловища и возможно когда-нибудь увижу в нем тело, с седыми волосами и морщинами... Но являюсь ли я этими формами. Являюсь ли я механизмом, собранным из костей, мозга и крови?

То, что называют личностью – не более чем образ, роль, смутное представление о себе, основанное на наборе физических и психологических характеристик организма. Люди

используют личности как маски, отождествляясь с различными образами, и нередко вживаются в них. В течение жизни человек использует десятки, возможно сотни образов, каждый из которых соответствует тому или иному окружению и ситуации. Личность человека многогранна, и её грани по-разному проявляются от момента к моменту. По сути, личность представляет собой продукт отождествления «я» с телом и совокупностью психологических процессов индивидуума. Ум как бы «одушевляет» тело, наслаивая образ личности на его форму: «я такой-то», «я есть это тело» и т.п. Но само это отождествление – иллюзия. Идея, что я являюсь телом или нахожусь в теле – иллюзия. Чаще всего это идея о некоей отдельной индивидуальной сущности или душе обитающей в границах кожного покрова: то, что ограничено кожей – «я», а всё остальное – «внешний» мир. Существуют и другие гипотезы. Например, о том, что «я» обитает в какой-то отдельной части организма: сердце или головном мозге. Но обычно это именно устойчивое ощущение «я есть это тело».

«Так же как называется «домом» пространство, ограниченное деревом и тростником, соломой и глиной, так и мы называем «телом» пространство, ограниченное костями и сухожилиями, мышцами и кожей».

Гаутама Будда

Мы очень привыкли к телу, кажется оно всегда здесь, с нами, плотное, осязаемое. С нами происходило множество вещей, мы бывали в самых разных местах, но тело всегда оставалось, продолжая служить нам изо дня в день. Человеческое тело – удивительный по сложности организации механизм. Костный скелет, кровеносная, пищеварительная и нервная системы, сердце и головной мозг – это уникальные продукты эволюции, позволяющие человеку жить двигаться, чувствовать в течение десятков лет. Но являюсь ли я телом? Является ли моё бытие, жизнь, сознание вторичным производным от этого органического механизма? Существуют ли я благодаря телу или моё существование изначально и независимо ни от чего?

«Нелепо предполагать, что, раз ни одно из тел жизнью не обладает, то жизнь создана их совокупностью..., совершенно невозможно, чтобы жизнь производило нагромождение тел, и чтобы ум порождало то, что ума лишено. Если кто-нибудь возразит, что это не так, а на самом деле душу образуют сошедшие вместе атомы, то есть неделимые на части, то он будет опровергнут тем, что атомы только лежат один подле другого, не образуя целого, ибо не может получиться единства и совместного чувствования из нечувствительных и не способных к объединению тел».

Плотин

Сознание нельзя сконструировать из лишенных сознания элементов. Конгломерат безличных объектов не может породить личность. Соединение атомов не может создать Я. Клетки человеческого организма непрерывно обновляются. Одни быстрее, другие медленнее, но в целом через каждые 5-7 лет мы получаем совершенно новое тело. Даже клетки головного мозга как показывают последние исследования, могут регенерироваться. Организм человека находится в состоянии постоянной трансформации. В нем нет ничего, что оставалось бы неизменным, что можно было бы назвать собой, непреходящим Я. Клетки тела

состоят из молекул, молекулы – из атомов, атомы – из субатомарных частиц, которые ведут себя и как частицы, и как волны; в конечном счёте, тело оказывается полем вибрирующей энергии, которое только кажется плотным объектом. Такое исследование подтверждает что отождествление «я» с телом – ошибочно. Невозможно найти «я» в мозге. Мозг человека, образованный нервными и глиальными клетками, это просто механизм, соединение частей. Какую бы зону мозга мы не исследовали, мы найдём там только нейроны и синапсы, и никакого «я».

«Мы знаем, что делает наблюдатель с точки зрения квантовой физики, но мы не знаем, кто или что является этим наблюдателем. Это не означает, что мы не искали ответа. Мы смотрели, мы проникли в вашу голову, мы заглянули в каждый ваш канал в мозге, чтобы обнаружить нечто называемое наблюдателем, но там никого не оказалось, в мозгу никого нет, ничего нет в корковых областях мозга, ничего нет в подкорковых областях или в каёмчатых областях мозга, там нет никакого наблюдателя.

Фред Алан Вольф

Вся сложная психическая структура человека – по большому счету сложный ментальный конструктор, действующий по определенным законам. В нем также нет ничего особенного, просто протекающие тем или иным образом психические процессы. Ум непостоянен, состоит из частей, легко подвержен изменениям. Он соткан из мыслей, которые непрерывно появляются и исчезают. Мысли и эмоции напоминают волны в море – они возникают, поднимаются, принимают форму, и, в конце концов, возвращаются в свою основу. Могу ли я быть этими волнами, этими вечно меняющимися мыслями?

«О том, что является непостоянным и подвержено страданию и изменениям, нельзя справедливо сказать: «Это принадлежит мне, это я, я являюсь этим»

Гаутама Будда

Итак, мы нигде не нашли «я». Границы предмета нашего исследования растворились. Ограниченное «я» оказалось просто идеей, не имеющей основания! Что же в таком случае осталось? Всё Что Есть! Предметы, энергия, движение – всё происходит как всегда и происходило, просто стало ясно, что в реальности нет никакой отдельной обусловленной сущности, никакого я. Остаётся просто Бытие...

"Человек появляется в мире без осознания самого себя. Ощущению своего "я" ребенок еще должен научиться. Когда мы вырастаем, нам кажется, что наше "я" всегда было с нами. На самом деле это всего лишь позднейшая конструкция".

Вольф Зингер

Кто я? Может быть лучший ответ на этот вопрос – «не знаю!» Интеллект может создавать концепции на этот счет, но никогда не попадает в цель. Понимание происходит когда все концепции и усилия ума приходят к своему завершению. В этом есть тайна, что-то сокровенное, и это прекрасно. Нет ничего неправильного в том, чтобы исследовать её. И в то же время нет никакого шанса хоть за что-то ухватиться в этом исследовании.

ДУХ И МАТЕРИЯ

Декарт и многие другие светлые умы долгие годы бились над решением так называемой «психофизической проблемы». Она заключается в следующем: Если душа и мышление не являются чем-то материальным, то каким образом возможно воздействие души на материальный мир? Как связано «материальное» и «духовное»? Если такой связи нет, то невозможно и взаимодействие. Существует также вопрос относительно связи мышления и деятельности головного мозга. Каково отношение электрических импульсов в коре мозга и наших чувств, мыслей и т.д.?

Из опыта нам известно, что мышление и физический мир тесно связаны. Физический мир оказывает воздействие на психику, эмоции, мышление человека. Мысль же дает начало волевым действиям, воплощает себя через них в мире, изменяет структуру физической реальности. Конечно, мысли и чувства не являются «электричеством». Образы, ощущения, идеи, мечты и т.п. есть то, что они есть, то как мы их воспринимаем. Они субъективны и происходят, если можно так сказать, во внутреннем пространстве ума. При этом в теле и мозге также могут происходить какие-то процессы, но очевидно, что это не одно и то же. Когда нам грустно – мы плачем, когда весело – смеемся: эмоции практически мгновенно проявляются в физической форме, видимой и осязаемой. Но грусть – не капли солёной воды, а радость – не натяжение лицевых мышц. Мысли и эмоции – это не электрические импульсы. Внутренний мир человека – это не содержимое его черепной коробки.

Но как же может происходить взаимодействие мысли и материи? И каким образом они связаны? Мышление происходит, физические процессы происходят. И то и другое – разные грани единого движения Вселенной, одни более грубые и осязаемые, другие более тонкие, но это не мешает им взаимодействовать и влиять друг на друга. Мысль, скажем так, и материальна, и нематериальна. Следует признать, что то, что мы называем мыслью многоаспектно. Для индивидуального сознания мысль возникает как ментальный образ, и в то же самое время на физическом плане она может проявиться в виде активности мозга. Реальность имеет множество граней и планов, два из которых ментальный и физический. Психофизическая проблема возникает при допущении, что мысль принадлежит только одному из этих планов и при допущении, что эти планы не взаимосвязаны. Но мы видим факты: то, что возникает в нашем уме, может отразиться в деятельности физического мозга, и наоборот, то, что происходит в мозге, может отразиться в уме. Это означает, что, несмотря на то, что мышление и активность мозга не тождественны между собой, их функционирование взаимосвязано. Ментальное и физическое существуют как две стороны одного и того же процесса. Чтобы лучше понять это, возьмем в качестве наглядного примера огонь. Огонь проявляется как видимый образ пламени и как тепло. Точно также мысль проявляется как образ в уме и электрический импульс мозга. Вместе с изменением видимого пламени в сторону увеличения или уменьшения изменяется и производимое им тепло. Также ментальные процессы ума и физические процессы мозга происходят практически одновременно, представляя собой две грани одного явления.

Но является ли мысль в принципе такой уж внеположной физическому миру? В мире явлений мы видим объекты, слышим звуки, осязаем и т.п. Но мы видим также и мысленные образы нашего ума. В этом «видении» не участвуют глаза, но мы *видим* те объекты, которые представляем и которые приходят к нам во снах или видениях. Без участия физических ушей мы можем *слышать* мысли-слова и мысли-мелодии, проносящиеся в уме. Кроме того нам доступно переживание различных эмоций. Физические и ментальные объекты представляют собой *явления*. Отличие только в том, что ментальные объекты кажутся более тонкими и

эфемерными, а физические – более плотными и осязаемыми. Физические объекты, к тому же, воспринимаются посредством пяти чувств, в то время как ментальные находятся в сознании. Пять чувств не могут проникнуть в сферу ума, они не могут воспринять мысль. Мысль существует только в сознании. Физические и ментальные объекты суть явления, поэтому неправомерно разделять их на «материальное» и «нематериальное». Отличается их качество, но природа – одна. Таким образом, снимается принципиальное различие мышления и материи. Мышление можно назвать особой формой материи, воспринимаемой не органами чувств, но непосредственно сознанием. Ментальное не физично, но материально. Необходимо уловить этот тонкий момент. Между прочим, материализм – по своему красивая философия. Материя... Мать... Всё произошло от Неё. Она образует всё многообразие Вселенной. Всё что есть – Материя. Материя многообразна, у неё есть грубые и тонкие проявления. Формы Материи появляются и исчезают, но сама Материя вечна. При таком положении вещей воздействие мысли на физический мир представляется вполне допустимым. Получается вот что. Ментальная материя недоступна в своей полноте пяти чувствам, но её аспект воспринимается через них как биоэлектрическая активность мозга. Грубо говоря, то, что сознанию видно как мысль, пяти чувствам видится как электричество.

Каким бы путем мы не шли, мы приходим к одному выводу: мысль – ментально-физический феномен, единый в своей основе, но многообразный в аспектах. В любом случае сознание нельзя редуцировать к процессам, происходящим в нем.

СВОБОДА ВОЛИ

Являюсь ли я автором своих действий? Обладают ли люди волей для совершения поступков? Казалось бы очевидный ответ: «Да, я сам совершаю действия». Но проблема несколько глубже. Если провести эксперимент и попытаться найти источник наших решений и действий, окажется, что действия эти не отделены от общего хода событий во Вселенной. Действия окажутся во многом обусловленными нашей генетической предрасположенностью, воспитанием, структурой ума и тела. Если действительно тщательно исследовать нашу повседневную жизнь, окажется, что огромное количество действий, которые совершаются, являются не более чем реакциями на те или иные события. Действия вплетены в единый поток причин и следствий и происходят как часть его.

Мы даже не являемся авторами наших мыслей и желаний. Мысль появляется, желание появляется, волевой акт просто происходит. И уже затем в уме возникает мысль «это сделал я». Например, в экстремальных ситуациях сначала происходит действие, направленное на выживание, а уже потом приходит интерпретация этого действия как «моего». Известен случай хирургической операции, в которой участки мозга пациента, находящегося в сознании, стимулировались слабым электрическим током. В моменты этой стимуляции у пациента непроизвольно поднималась рука. При этом он находился в уверенности, что поднимал руку исключительно по своей воле, и утверждал это даже после просмотра видеозаписи хода операции. Подобное произошло и в практике испанского нейрофизиолога Х.М.Р. Дельгадо, когда его пациент под воздействием нейростимуляции поворачивавший голову из стороны в сторону, уверял, что просто ищет свои тапочки.

Иногда кажется, что именно «я выбираю», но и выбор в конечном счете обусловлен структурой нашего организма и психики. Даже самые сильные порывы и желания человека просто возникают в сознании. Главное понять, что это не означает отрицания свободы воли! Воля человека просто совпадает, если можно так сказать, с «волей Вселенной». Проявление абсолютно свободно и спонтанно в каждый момент времени, нереальна только отдельная «сущность», присваивающая себе авторство в совершении действий. Волны в океане появляются и исчезают абсолютно свободно, также и «наши» мысли, желания, действия свободно появляются и исчезают в океане мироздания.

Интересно, что это ещё и помогает решить часть психофизической проблемы, связанной с действиями! Если «я» ничего не делает, то вопрос о том как «духовное» взаимодействует с «материальным» вообще не возникает! Всё просто происходит, не существует какой-то отдельной сущности совершающей поступки. «Я сделал то-то и то-то» – просто концепция, объясняющая, что через данный организм было произведено то или иное действие. Сознание при этом остается незатронутым.

Механична ли Жизнь? Слово "механично" не совсем уместно. Сразу возникают ассоциации с часами и роботами. Я привожу пример: цветок. Не по своей воле он растёт именно таким, каким растёт. Это заложено в него природой. А сколько разных причин и следствий должно сойтись, чтобы породить человека! Миллиарды лет эволюции! Да, человек обусловлен: генетически, социально. На него даже солнышко влияет! Его реакции предопределены. Мы знаем законы, по которым функционируют предметы. Например, известно, что, если упругий мяч бросить на землю, он подпрыгнет. У него есть свойство упругости. У людей есть более сложные свойства, но их можно изучить, и тогда будет ясно, как человек отреагирует на те или иные действия направленные на него. Выбора нет. У кого-то высокий уровень гнева, и, если его оскорбить, он ударит. У него не будет выбора: гнев захлестнёт его, появится желание ударить. И не он будет автором этого желания! Это будет автоматической реакцией. Это не

вопрос мировоззрения. Это вопрос видения. Можно увидеть всю обусловленность, стоящую за поступками людей. Люди поступают в соответствии с заложенными в них программами, в соответствии со своей природой. "Свобода воли индивидуума" - это фикция. У Адама и Евы не было выбора. Они съели яблоко, потому что Бог сделал их такими, что они не смогли отказаться от этого.

Свободы воли индивидуума нет, но реализация Жизни происходит свободно, Она свободно разворачивается, развивается, живёт. "Мы" - части этого свободного танца Жизни.

СОЗНАНИЕ И МИР

Абсолют – это всё, что есть. Это единая Реальность. Всё есть Реальность. В Реальности нет ничего нереального! Физический мир является частью Реальности, неотделим от Неё, реален!

Существует ли мир объективно вне зависимости от нашего сознания или нет? На этот вопрос нет однозначного ответа.

Философия реализма, например, принимает существование объективной реальности за пределами чувств. Эта реальность функционирует по определенным законам и не зависит от восприятия и представлений отдельных индивидуумов. Реализм исходит из следующего интуитивного факта. То, что мы видим, слышим, ощущаем, доступно не только нашему восприятию, но и восприятию других людей (существ), поэтому необходимо допустить существование некоей общей матрицы Вселенной, аспекты которой раскрываются для восприятия индивидуальными сознаниями. Содержание индивидуальных пространств-сознаний может отличаться, но всё же, существует базовая модель мира, независимая от чувств.

Противоположную точку зрения исповедует философия солипсизма, в которой вообще ставится под сомнение существование чего бы то ни было вне одного моего индивидуального сознания. Действительно, с чего мы взяли, что существует что-то ещё, что существуют некие «другие» живые сознающие существа. Вдруг эти «другие» – просто мираж в сознании, напоминающий образы сна. Быть может эти порожденные «игрой света и тени» образы вовсе и не обладают жизнью, сознанием, «я». А мы убежденно верим в то, что они реальны, в то, что они настоящие, такие же как «мы»! Логически доказать обратное невозможно, ведь в таком доказательстве придется оперировать только доступными нам фактами – а все они существуют только в пределах сознания. Представление о мире за пределами чувств и о реальности «других» сознающих субъектов – лишь допущение, догадка, и невозможно с достоверностью узнать, верна ли она. У нас действительно нет данных о существовании какой бы то ни было объективной реальности. Мы догадываемся о её существовании только интуитивно.

Объективный мир вне индивидуального сознания может существовать только как запредельное невоспринимаемое нечто, субстанция. Конечно, невозможно проверить, существует ли мир вне нашего сознания. Но феноменальный мир, проявляющийся внутри сознания, неотделим от него. Он существует только в восприятии. В состоянии бодрствования он возникает, как бы проецируясь через органы чувств. В состоянии глубокого сна без сновидений – исчезает. По большому счёту между миром сновидений и реальным миром нет особой разницы. И тот и другой разворачиваются в сознании и существуют только благодаря ему. Различаются только образы явлений и самоидентификация. В состоянии бодрствования происходит отождествление «я» с физическим телом, в сновидении происходит отождествление «я» с персонажем сна.

В философии индуизма мир не существует сам по себе. Есть то, что называют основой мира... Это невыразимая Высшая Реальность, Брахман. Иллюзия в том, что мир воспринимается, как набор самостоятельно существующих предметов, в то время как все эти предметы – проявления Изначального. То есть за предметами, за миром не видится Основа... Да, мы смотрим только на Основу, потому что кроме Неё ничего нет, но мы не видим Её как Основу – мы видим разрозненные предметы, которые нам кажутся самостоятельно существующими. Один из этих предметов мы считаем собой и беспокоимся за этот предмет... Но ограничены ли мы им? "Мир, в котором вы живёте" – это всего лишь набор образов,

являющихся результатом обработки мозгом ощущений! Вы никогда не имели дело с объективным миром, только с образами вашего сознания! Одним из этих образов является "тело". Но этот образ лишён «я», лишён самостоятельного независимого сознания.

*Есть Жизнь, беспредельная, вечная.
И никакие описания не могут до конца объять Её.
Она за пределами личного и безличного и в то же время содержит их в себе.
Жизнь - это не "я".
"Я" - это чувство, которое иногда появляется в потоке Жизни.
И нет никакого другого "я",
Никакого большого «Я» нет.
Есть только Жизнь, объемлющая "я", "не-я"
И всё существующее.
Жизнь не знает путаницы и заблуждений, она просто есть.
Путаница возникает в эгоистическом мышлении,
Основанном на чувстве отдельного "я".
Жизнь не отождествляется ни с чем,
Не засыпает и не забывает Себя.
Лишь в эгоистическом мышлении возникают сомнения и поиски.
Но так как в действительности никого нет,
То нет и страдающего.
Есть просто чувство "я" и беспокойные мысли.
Но так как у этого чувства было начало, у него будет и конец.
И когда оно исчезнет, закончится беспокойство мышления
И все страдания.
Останется только То что было всегда.
Сияющая и совершенная Жизнь.*

АБСОЛЮТ

Истина в том, что "Истинного Я" не существует.

Под "я" понимается "сознающий", но, хотя сознание существует, "сознающего" нет.

Нет ни "я" ни "Абсолютного Я".

Абсолют не "засыпал" и не нуждается в "пробуждении".

Некому "пробуждаться" и осуществлять духовный поиск.

Введите понятие "субъект", и не оправитесь от "субъект-объектного" бреда до конца дней своих. Мудрецы древней Индии понимали под "Я" всю Вселенную, и у них не возникало проблем с этим термином. На Западе понятия "я" и "субъект" безнадежно испорчены ложными представлениями и понимаются как что-то отдельное, противостоящее объектам. Не нужно пытаться привить себе индийскую терминологию. Просто отсекайте эти понятия как часть тела, поражённую гангреной. Нет "я", нет "Я", нет "субъекта", есть Жизнь. "Абсолютного Я" нет, "личностного я" нет, Жизнь есть. Ни "Абсолютного Я", ни "я", ни "субъектов", ни "объектов" не существует. Существует Бытие.

Для интеллектуального понимания адвайты должна быть устранена концепция воспринимающего «я»-субъекта. Разделение на воспринимающий «я»-субъект и воспринимаемые объекты в адвайте недопустимо. Через органы чувств происходит восприятие. Но у этого восприятия нет субъекта! Это просто отражение в уме предметов, воспринятых через чувства. Нет кого-либо, кто воспринимает что-либо. Предметы и явления существуют без необходимости восприятия их кем-либо. Не существует разделения на воспринимающего и воспринимаемое. Предметы существуют, но они не соотносятся с «субъектом», поэтому не являются объектами. Они не могут быть объектами, так как нет «субъекта», который их воспринимает. Нет "субъекта", нет "я". Есть явления, но они не воспринимаются, они просто есть! Нет никакого отдельного от них Я, которое на них смотрит! Нет никакого фонового Я, которое отождествилось с проявленным. Нет фона отдельного от картины! А значит и слово "фон" теряет свой смысл. Понятия "субъект и "объект" - применяются для описания "двух сторон, имеющих место при восприятии". Под "субъектом" понимается "воспринимающая сторона", под "объектом" — "воспринимаемая". Восприятие существует, но кого-то "воспринимающего" и чего-то им "воспринимаемого" нет. Нет "субъекта" и "объекта".

"Абсолютного Субъекта" нет, Абсолют не воспринимает и не может стать "стороной субъект-объектного отношения". Абсолют не может быть частью мнимой триады "видящий - видение - видимое". В Абсолюте существуют предметы и явления, но они не нуждаются в восприятии Абсолютом. Абсолют даёт предметам и явлениям существование, но оно слито с ними и не может как-то отделиться от них, чтобы воспринять их. Под "я" понимается "субъект, который противоположен «объекту». Абсолют не "противоположен объекту", не является "субъектом", Абсолют - это не «я».

"Фаза осознания Атмана превосходит видящего и видимое, здесь нет видящего что-либо, он исчезает, и остается один Атман... Фактически представление об Атмане, существующем в качестве свидетеля, принадлежит только уму и не является абсолютной Истиной о Нем. Свидетельствование требует объектов свидетельства, но оба - и свидетель, и его объект - являются

умственными творениями... видящий и виденное вместе составляют ум. Узнайте, есть ли такая вещь, как ум, и тогда он поглотится Атманом и не будет ни видящего, ни виденного".

Рамана Махарши

"...субъектно-объектное отношение и кажущаяся субъективность Атмана существуют лишь в относительном плане и исчезают в Абсолюте. Воистину, нет ничего, кроме Атмана, который не является ни видящим, ни видимым, ни субъектом, ни объектом".

Рамана Махарши

"Познаваемое и познающий - это концепции в уме и слова, которые их выражают. В них нет Я".

Нисаргадатта Махарадж

В Упанишадах об Абсолюте говорится примерно следующее.

*Абсолют не видит, но в Нём происходит видение;
Абсолют не слышит, но в Нём происходит слышание;
Абсолют не обоняет, но в Нём происходит обоняние;
Абсолют не осязает, но в Нём происходит осязание;
Абсолют не чувствует вкус, но в Нём происходит чувство вкуса.*

Так и есть. Происходит видение. Обычное видение, которое всем известно, но это не Абсолют видит что-то, а в Абсолюте происходит видение. Абсолют не видит через миллионы глаз и вы не являетесь видящим через миллионы глаз Абсолютом, и это подтверждается повседневным опытом, ведь "вы видите" только через два глаза! В действительности восприятие - ни что иное как отражение ноуменального мира в сознании через чувства в качестве феноменов.

Среди последователей адвайты бытует мнение, что есть "Высшее Я", "Абсолютный Видящий", который пребывает в иллюзии отождествления с телом и должен "Пробудиться", при этом этот "Видящий" и есть "Я". Это заблуждение.

1. Если бы "Я" был "Абсолютным Видящим", то "Я" бы видел через глаза разных живых существ, однако опыт в том, что "Я вижу" только через глаза одного существа.

2. Если бы "Я", как Абсолют, "Пробудился", то "Я" бы осознавал, что не являюсь ни одним организмом тела-ума, в действительности же есть "пробуждённые" и "непробуждённые".

3. Представление о том, что для существования феноменов нужен воспринимающий «я»-субъект - стереотип. Факт в том, что феномены есть, а «я»-субъект просто "дорисован" умом. Феномены просто существуют в сознании без необходимости восприятия кем-либо.

4. Если бы все живые существа умерли, то оставшееся не являлось бы личностью или существом. До появления человека никто не называл Абсолют "Я". Называние Абсолюта словом "Я" исходит из желания человека считать Абсолют антропоморфным.

Из этих фактов следует, что не существует ни "Абсолютного Видящего" ни "Пробуждённого Абсолюта" ни "Абсолютного Я".

Вопрос: Я не вижу через твои глаза, ты не видишь через мои. Так как может быть Единый Видящий? Как я могу быть этим Видящим?

Джед МакКенна: Не думаю, что такое существует.

Почему я не вижу то что видят другие, хотя «Я — Абсолют»?

1. Никто ничего не видит и не воспринимает. В Абсолюте есть единство восприятия, воспринимающего и воспринимаемого - всё это Одно. Ничто не воспринимается, но всё есть.

2. То что "я воспринимаю" - это индивидуальное сознание. Звуки, чувства, объекты, весь этот феноменальный мир - это индивидуальное сознание. Одно из миллиардов проявлений Абсолюта. И оно здесь! Индивидуальное сознание - это просто всё то, что "вы" называете "своим опытом". Оно отдельно от других индивидуальных сознаний, как отдельные пальцы на одной руке или волны в океане. Это как разные измерения. Они отдельны друг от друга, но тем не менее едины с Абсолютом. Так как они отдельны невозможно "видеть глазами другого человека". Одно индивидуальное сознание не имеет прямого доступа к другому.

Вот и всё! Это просто индивидуальное сознание, которое тоже не «вы», ведь «вас» нет. Оно неотделимо от своих проявлений, феноменальный мир - это тоже индивидуальное сознание, и всё это существует как проявление Абсолюта. Миллиарды индивидуальных сознаний, проявленных как целые миры, существуют в Абсолюте и неотделимы от Него.

Учителя, которые настаивают на том, что ты являешься Видящим через все глаза, но просто не осознаёшь этого, лукавят. Если я — Видящий через все глаза, я должен сейчас, в данный момент, реально видеть через все глаза, это не вопрос условий - медитации и т. п. При этом если такой учитель утверждает, что он достиг состояния «Видящего через все глаза», его легко уличить во лжи, спросив, что он видит через глаза существа недоступного его восприятию. Например, пусть он скажет с закрытыми глазами, на что смотрите вы. Даже если некий человек достиг способности видеть через глаза других существ, это лишь его личная способность. Если вы не обладаете такой способностью, это доказывает, что нет одного универсального видящего через все глаза.

Вернёмся к метафоре с рукой. Палец на руке — моё индивидуальное сознание. Я не могу быть всей рукой. Я не ощущаю то, что ощущают другие пальцы. Однако, все мы неотделимы от руки. Мы можем верить в то, что произошли от некой основы руки — это верно. Ложна вера в автономность пальцев. Пальцы не обладают своей собственной волей. Просветление — это осознание пальцем своей неотделимости от руки, осознание действий пальца как части единого процесса — движения руки.

Индивидуальные сознания разные. В одном сознании нет того, что есть в другом. Однако, все они неотделимы от Бытия. В некоторых сознаниях есть чувство отделённости. Это представление "я есть тело" или "я управляю телом", представление о существовании "отдельного кого-то, являющегося автором действий". В некоторых сознаниях этого чувства нет. Человек, в уме которого нет ложной идеи "я есть тело" — просветлённый. Но нет кого-то, кто просветляется, просветлённый - это не кто-то, это организм, в котором нет ложной идеи "я есть тело", просветление - это отпадение этой ложной идеи. Нет никакого большого субъекта, который должен понять что-то и пробудиться. Просто в организме пропадает ложная идея.

Учения, ставящие целью считать своё сознание пространством для мира адресованы именно индивидуальному сознанию. Когда такой учитель говорит: «Я есть пространство для мира», - он говорит лишь о своём индивидуальном сознании, в котором существует его индивидуальный мир. При этом другие сознания могут не иметь такого переживания.

Говорят, что жизнь - это сон. Но нет того, кто видит этот сон, и нет того, кто может от него пробудиться. Идею "жизнь - это сон" можно отбросить. Жизнь есть жизнь.

Бытие не "засыпает" и не "просыпается", Оно просто есть. "Ищущие", которые верят в "я", пытаются уничтожить "личностное я" и "пробудить" "Абсолютное Я", что является нелепостью. Абсолют не является "Я" и никогда не "засыпал". "Личностного я" не существует, и нет необходимости в уничтожении "личностного я". Бытие не нуждается в просветлении. Оно никогда и не заблуждалось! Абсолют не "погружается" в истории персонажей и не чувствует их страдания. Истории персонажей существуют в Абсолюте. Абсолюту не нужно выходить из этих историй или "пробуждаться" от них. Он в них не заходил! Абсолют не считает себя телом и ему не нужно избавляться от представления "Я есть тело". Такие представления существуют в умах некоторых персонажей, но Абсолют не чувствует страданий из-за этого.

Духовный поиск поддерживается идеей, что есть "некое Абсолютное Я", которое можно пробудить и тем самым избавиться от страданий, но "Абсолютного Я" не существует. Персонажи, их истории, проблемы и страдания существуют в Абсолюте. Они существуют пока существуют, персонажи не могут сделать что-либо, чтобы изменить судьбу. Абсолют - это не личность. Нельзя говорить что Абсолют что либо-делает в качестве автора. В том числе нельзя говорить что Абсолют отождествляется! Происходит отождествление «я есть тело». Оно происходит не где-то, а в уме. Это умственное наслоение. Ложная идея. Она существует, а потом исчезает. Но Абсолют ничего при этом не узнаёт, ум тоже ничего не узнаёт, т.к. ум тоже не является личностью, ум - просто механизм. Просто исчезает идея! Абсолютное Я - это не огромная личность, это Всё. Концепция "Я есть Видящий отличный от изменчивого мира" двойственна, ложна. Этот «Видящий» не есть "я", вообще нет "меня" как и нет «Видящего». Представление о "Видящем, отождествляющемся с персонажами и проживающем их жизни" ложно. "Видящего" не существует. Но если вы поверите в него, появятся те, кто предложат вам его "пробудить", предложат вам "новые способы его восприятия". "Новые способы восприятия" и "пробуждение Видящего" - это приманки лжеучителей, которые крепко держат доверчивых ищущих на крючке.

Если учитель говорит, что у вас проблемы, что вы забылись, отождествились, потерялись в изменчивом мире, хоть на самом деле вы — Источник, то такой учитель лжёт. У Источника нет проблем. Источник неизменен, совершенен в себе, ничем не затрагивается, не подвержен заблуждениям! Проблемы есть только у изменчивого персонажа космического представления. Но вы — не он, вас вообще нет. Если вы поверите, что у вас проблемы, то лжеучитель немедленно предоставит вам пути, методы и станет претендовать на роль проводника на «пути назад к Источнику». Но, скажем так, вы и есть Источник и у вас нет проблем. Впрочем, будем откровенны, вы и не Источник, вас нет! Проблемы возникают, когда есть вера, что вы есть. Тогда есть за что зацепиться. Тогда на этом «вы» можно построить историю о «ваших» проблемах и «вашем» пути. Говорят: «Верьте в себя». НЕ ВЕРЬТЕ В «СЕБЯ»! Тогда не будет проблем!

Представим, что аквариум со всем его содержимым - это Абсолют, а рыбки - это существа. Аквариум не осознаёт своё содержание, он просто есть. В чём заключается ложная идея, поддерживающая духовный поиск? Люди думают, что аквариум - это какое-то большое спящее существо, считающее себя рыбками, и что ему нужно пробудиться и познать себя аквариумом. При этом аквариум не сознаёт, не спит и не считает себя чем-либо! Он просто есть! Аквариум - это не личность, не существо, не "Я". Некоторые рыбки утверждают: "Я рыбка", другие утверждают: "Я пробудившийся аквариум". Да не может аквариум пробудиться, он и не засыпал! И как эти "пробуждённые аквариумы" могут объяснить

наличие рыбок, считающих себя рыбками? Выходит, аквариум всё таки не пробудился? Аквариум не спит и не пробуждается. А вот у рыбок случаются ложные идеи о своей отдельности и независимости от аквариума. Просветление – это отпадение у рыбки идеи о том, что она является отдельной от аквариума. При этом аквариум как был аквариумом так аквариумом и остаётся.

Что касается человека, то в нём нет ничего постоянного, что можно было бы назвать "вечным я", то же верно для любого другого существа. Нет так называемой души и индивидуального "Видящего", независимых от тела. История о душе или "Видящем" – это история о нетелесном фантоме, якобы управляющем телом или наблюдающем тело. Об этом и говорят как об эго, т.к. это полностью выдуманно. В недвойственности нет места "Видящему" – ни "Абсолютному" ни "индивидуальному", ведь в ней нет разделения на "воспринимающего" и "воспринимаемое".

Произнесите «я» – и это будет ложью, расколом! Вы можете назвать «я» что угодно, но это будет лишь попыткой в чём-то сохранить и желательно увековечить эго! У маленького ребёнка нет «я». Есть просто мир без воспринимающего и воспринимаемого, полностью безличностный. Просто феномены, их движение. Потом ум разделяет сознание на «я» и «не-я», а эзотерический ум хочет поместить «я» за пределы мира, в мифическом «Видящем», утверждающим разделение видящего и видимого, или пытается раздуть «я» до размеров Вселенной, превратить его в «Абсолютное Я». Даже безличностное отражение ноумена в сознании ум интерпретирует как «моё восприятие». Это всё равно что река будет кричать: «Я отражаю солнце!» Нет «я».

Большинство духовных ищущих не готово принять такое бескомпромиссное учение как учение о несуществовании "я" – любого "я", даже "Абсолютного Я". Они не хотят отказываться от идеи, что "я" существует и мечтают сделать "я" счастливым. Они выбирают учения, где им предлагают пробудить "я", избавить "я" от страданий, дать "я" новые возможности, новые состояния и новые способы восприятия. Они годами пытаются сделать что-то с тем, чего не существует, и лжеучителя с радостью помогают им верить в это, получая за это деньги.

Бытие не засыпало и не может пробудиться. Это люди придумали концепцию сна и концепцию пробуждения, но если бы людей не было, Бытие так и осталось бы Бытием. Бытие едино, но не является воспринимающим. Оно не смотрит через все глаза, но все глаза находятся в Нём. В Нём нет какой-то точки, к которой сходятся восприятия органов чувств разных существ. Оно не воспринимает, объекты и феномены просто есть в нём... Не существует наблюдающего "я"! Нет разделения на "наблюдающего" и "наблюдаемое"! Ни в одном сознании нет "я", ни одно сознание не является "я". Не существует какого бы то ни было "я" – ни личностного ни "Абсолютного". А Бытие – это просто Бытие. Люди пытаются убить "маленькое я" и пробудить "Абсолютное Я". Но не существует ни того ни другого. «Я» не существует.

Декарт сомневался во всём кроме я. Идите дальше, усомнитесь даже в я! Идея "Абсолютного Я" создаёт противоречия и сомнения. Нет причин называть Абсолют "Я". Никто не может доказать, что Абсолют – это Я. "Я" вообще не существует. НЕТ НИКАКОГО "Я"! Учение о несуществовании "я" несёт в себе бескомпромиссную свободу. Оно отсекает поиски, отсекает зависимость от практик и учителей, отсекает ложные концепции и заблуждения. Остаётся свобода.

*«Только страдания существуют – но не найти страдающего;
Поступки совершаются – но нет того, кто их совершает;
Ниббана есть – но нет того, кто в неё входит;
Путь существует – но не найти того, кто по нему идёт».*

Будда.

ПУТЬ

Прежде чем рассуждать о вселенской любви, прежде чем "устремиться к высотам духа", не лучше ли полюбить то, что уже присутствует здесь?

Рано или поздно появляется желание открыть тайну жизни, возникает чувство что всё не просто так. Должно быть что-то еще, что-то важное. Рождение, смерть, судьба, любовь. Что-то стоит за всем этим. Хочется увидеть скрытый смысл, познать суть существования. И постепенно тайна начинает открываться. Огромное любопытство влечёт к ней. Это не сравнимо ни с чем другим. Невозможно познать это, пребывая погруженным в суету. Лишь преданность этой высшей тайне - помощник на пути.

В каждом человеке происходит естественное развитие и раскрытие сознания. Иногда я поражаюсь тому как много на Земле живёт людей! Да и животные тоже развиваются и узнают новое. Что это, откуда, куда всё это движется и зачем? Удивителен масштаб всего этого действия! Есть ли у этого начало и будет ли конец? Бесконечность немного пугает! А конечность кажется чем-то ограниченным. Что ж, всегда можно немного отдохнуть и собраться с силами, а потом продолжить путешествие. Столько интересного предстоит открыть. Да, всё это очень интересно. Радуюсь когда встречаю людей схожих по видению, умеющих удивляться! И ведь есть такие, у кого улыбка на лице, кто любит и помогает, кто устремлён к высшему. Прекрасно путешествовать с таким настроением!

То что ищется в духовном поиске всегда здесь. Оно прямо сейчас есть и оно - это всё, безграничное! Нужно только протрезветь к этому, очнуться, увидеть новым свежим взглядом. Конечно, тьма в нашем мире сильна, изощрена и витиевата. Но вся её сложность моментально исчезает в свете. У каждого есть свой яркий огонёк, яркий фонарик, который с каждым днём светит всё ярче. Этот свет завораживает, в него невозможно не влюбиться! И его невозможно потерять, ведь это свет твоей души.

ОСОЗНАННОСТЬ

*У современного человека есть всё кроме ясности.
Поэтому, несмотря на обилие материальных благ, его жизнь
проходит как в тумане.*

Мысли – это просто комментарии к жизни, но для некоторых людей они становятся её заменителем. Анализ своей жизни в большинстве случаев не приносит значительной пользы, как и комментирование её событий. Происходит событие, оно заканчивается, а потом человек анализирует и комментирует его, хотя оно уже прошло. Иногда люди комментируют событие, когда оно происходит, и поглощаются своими комментариями события настолько, что толком не воспринимают само событие.

Когда мысль доминирует, сердце спит. Когда мы погружены в мысли, сердце молчит и ждёт, потому что чувствует что ему нет места, что оно нам не нужно, потому что мы заняты чем-то другим. Оно никогда не навязывает себя и ждёт, когда мы обратим на него внимание. Когда мысль утихает, сердце пробуждается, оно начинает дышать и жить. Это воспринимается как пробуждение ото сна, потому что до этого сердце было зажато, сковано, задавлено мыслями, ему не давали дышать. Но тут, словно бы после долгого сна, этот поток хаоса мыслей затихает, и сердце тихо и осторожно открывается и начинает мягко светиться. Нужно бережно относиться к своему сердцу и беречь его свет, нужно позволить ему открыться. Если поглощаешься той или иной мыслью, то словно оказываешься в густом вязком тумане. Если эта поглощенность мыслью уходит, будто бы светишься и оживаешь. Святых поэтому и называют святыми, потому что они как будто светятся изнутри. Осознанность может разогнать тучи тяжёлых мыслей и вернуть нам ясность и полёт души!

Осознанность – очень ценное качество. Когда вы осознанны, вы оживлённые, чувствительные, яркие, интенсивные. Когда вы погружаетесь в мысли, вы блёкнете. Осознанность – это просто ясность и внимательность. Она самоценна и прекрасна сама по себе, а не только как средство достижения какой-то цели. Говорят, что сокровище уже присутствует в настоящем моменте, но мы не видим его. Осознанность открывает это сокровище, и чем больше в нас осознанности, тем яснее мы его видим. Она даёт возможность осознать величие и красоту Единства. И в этом осознании тонет и растворяется ложная идея о себе. Замечали ли вы такой интересный факт, что наблюдение за мыслями растворяет их? Попробуйте обратить внимание на свои мысли, и вы обнаружите, что вы не можете одновременно думать и наблюдать за мыслями. Внимание к мысли растворяет мысль. Если обычные мысли растворяются в свете осознанности, то стоит предположить, что и мысль "я" может раствориться если пристально и внимательно посмотреть на неё. Если это – это выдуманная чёрная кошка в тёмной комнате, то осознанность – это светильник, с помощью которого существование этой кошки можно проверить опытным путём. Внимательность, наблюдательность, осознанность – это свет, в котором всё становится яснее и проще. Несложно и даже интересно внести этот мягкий приятный свет в свою жизнь. Просветление – это когда света становится так много, что все иллюзии рассеиваются.

Осознанность – это сущностный элемент высших мистических учений. Только через осознанность разрушается иллюзия и всякое отождествление. Осознанность проста: осознавай тело, ум и чувства. Тогда начнёт действовать божественная алхимия. Быть наблюдательным и не проваливаться в мышление с головой – это не так уж сложно. Просто быть внимательным к тому что происходит в этот момент. Это может быть мысль, эмоция, внешнее событие. Можно на какое то время оставить мысли и начать смотреть, чувствовать.

В этом открывается новый мир. Наблюдательность, внимательность по отношению к действиям, эмоциям и мыслям постепенно изменяет энергетику человека таким образом, что она выходит из под влияния вязкой и тёмной энергии страдания.

Живым может себя считать только человек, освободившийся от постоянного поглощения информации. Ясное сознание, не забитое впечатлениями, умеет удивляться простым вещам. Как сделать сознание ясным? Уменьшить количество впечатлений, устранить поглощённость информацией и быть наблюдательным по отношению к мышлению! Жизнь превращается в сон когда постоянно используется ум. Хорошо добавить в жизнь деятельности, не требующей много думания. Тогда в жизни появится больше ясности. В тишине сознание оживает. Но будучи бомбардируемым информацией, мыслями и впечатлениями, оно входит в состояние запутанности и поглощённости мышлением. Со стороны это смотрится печально: человек закрыт в своей голове и напоминает существо, находящееся под гипнозом. Чем меньше ум занят, тем больше чувство свободы.

Мы стараемся заполнить нашу жизнь событиями и развлечениями под завязку, полагая, что это делает жизнь более насыщенной. Однако, часто это ни что иное как попытка забыться, убить время, набить свой мозг густым желе впечатлений, попытка избежать ясности. Действия большинства людей обусловлены страхом пустоты. Эти люди изо всех сил стараются делать хоть что-нибудь, чтобы избежать её, они радуются, когда находится занятие, помогающее им забыться. Когда дела заканчиваются, они или паникуют или впадают в депрессию, что тоже является формой бегства. Те, у кого есть работа, с удовольствием забываются в работе, получая поддержку со стороны общества. Те, у кого нет работы, стараются забыться, используя алкоголь, наркотики, телевизор, компьютер. Что ж, если бы они остались без всего этого, они бы сошли с ума от паники и страха, встретившись с жёстким сопротивлением ума, использующим умопомрачительные стратегии для продолжения поглощённости сознания человека мышлением. "Сон" надёжно охраняется, есть множество сил, которые не дают человеку быть осознанным, что ж, возможно кто-то найдёт в себе силы преодолеть этот "сон".

То что мы делаем осознанно наполнено жизнью. Бессознательное - мертво и механично. Но мы привыкли к бессознательности, она помогает забыться, делает нас более грубыми и бесчувственными. Осознанность подразумевает чувствительность, но мы боимся её, боимся что нас что-то может ранить, и возвращаемся к привычному бессознательному состоянию. В нём мы просто убиваем время, прячась от самих себя за тюремными стенами мыслей. Мы хотим выйти на свободу, но боимся света, и потому сидим в тюрьме. Можешь ли ты хоть на секунду перестать возводить её стены?

На самом деле мы ищем просто покой. Наше естественное состояние. Уже из него рождается всё остальное - вдохновение, исполнение мечты, любовь. Это похоже на чёрную дыру, это притягательная пустота. Не производи действий, не поднимай шума и станешь очень привлекательным. Пустота и ясность притягивают. Как только человек становится пустым, не занятым, он начинает излучать блаженство. Люди чувствуют это, даже на расстоянии и стремятся к нему. Люди каким-то образом считывают на расстоянии твоё состояние, когда ты свободен и открыт, к тебе устремляется поток энергии, который в том числе может выражаться в виде желания людей общаться с тобой! Где отыскать людей, которые любят быть в тишине? Это такая редкость в наши дни. Многие боятся тишины. Но те, кто в неё влюбляются, видят в ней высшее наслаждение. Тихие люди привлекательны. Даже животные тянутся к ним. Драгоценность ясности сложно переоценить!

Моя кошка является тонким ценителем тишины. Она не только любит звуковую тишину, но и способна воспринимать тишину ментальную. Когда я чем-то умственно занят, кошка спит. Плотная туча мыслей делает её скованной и как бы парализует её. Когда моё сознание

освобождается, и наступает ментальная тишина, кошка просыпается и начинает что-то делать. Когда я нахожусь в осознанности без поглощённости мыслями, её состояние невероятно улучшается – нос становится холодным и мокрым, а шерсть лоснится, она будто бы начинает сиять и становится игривой. Также кошка очень любит медитировать! Если я медитирую, она приходит, ложится мне на ноги и мурчит. Она любит ложиться в мой полулотос во время моей медитации, тогда мы медитируем вместе. Иногда она находится рядом в собственной позе медитации: тогда её передние лапы сложены так, что напоминают позу лотоса. Подобным образом осознанность действует и на людей. У меня больше нет сомнений относительно существования у человека энергетического поля, которое отражает его состояние и может воздействовать на другие поля. Есть какая-то глубокая часть души, которая подобно моей кошке находится в некоем спящем или ожидающем состоянии. Эта часть не проявляет себя, когда сознание занято мыслями. Она то ли боится их, то ли просто не хочет с ними связываться. В любом случае когда активны мысли – она неактивна. Как только мысли утихают, она оживает. Она напоминает нежный цветок, который не хочет распускаться в неблагоприятных условиях. Он ждёт когда утихнет ураган мыслей, и только в солнце осознанности начинает распускаться. Это что-то очень глубокое, и душа оживает вместе с этим "цветком". Так обстоит дело и с кундалини – внутренним огнём. Когда человек занят своими многочисленными делами и мыслями, кундалини становится скучно и она сладко спит. Ведь для неё все эти "важные" дела – тоска зелёная. А вот когда ум затихает и человек на время оставляет свои дела, кундалини начинает интересоваться, почему вдруг стало так непривычно тихо! Тогда она просыпается и идёт посмотреть что за дела.

Вся система йоги с её асанами, пранаямами, концентрациями и медитациями направлена на то чтобы сделать ум более стабильным, успокоить его. Говорится, что это крайне сложная задача, но при должном упорстве в практике достижимая. Качество, которое может значительно упростить жизнь – строгость в отношении своего ума. Нужно быть сильным и покорить свой собственный ум. Тогда будут открыты все пути. Если включается осознанность, то ум чувствует себя неуютно, потому что не может работать в привычном режиме. Ум боится тишины и паникует при встрече с ней. Происходит борьба ума за территорию, причём она может быть очень сильной, даже неистовой. Но ум не может сражаться вечно. Какое-то время идёт борьба, но потом он успокаивается. Если остаёшься наедине со своим умом, то это что-то вроде клетки с тигром. И придётся укротить этого зверя либо быть растерзанным им. Быть растерзанным – значит сойти с ума и многие люди этим и заканчивали, долгое время пребывая в одиночестве. Но в нас есть также колоссальные силы чтобы совладать с этим зверем и укротить его. На это может потребоваться время и иногда может казаться что его клыки того и гляди сомкнутся на твоей шее. Но если выстоишь, выдержишь испытание и укротишь этого тигра, он станет твоим верным помощником.

Ум напоминает лавину или цепную реакцию. Маленькая вспышка мысли порождает новые вспышки, и поток мыслей может стать неуправляемым. Нужно уметь вовремя остановиться. Ум не заткнется никогда если сам не скажешь ему СТОП. Конечно очень здорово любить свои мысли, принимать их и отпускать. Но в действительности такое любящее отношение доступно не всегда. Уму оно безразлично: он хочет думать, вот и всё, и это думание создаёт ад. Не практическое мышление, а тонны бессмысленной ментальной лапши: воспоминаний, переживаний, анализа и т.п. Нужно сказать СТОП этой лапшичной фабрике или умереть под грудой лапши. Проявления инертности, лени, уныния лучше зарулить сразу, иначе они зарулят тебя. На их основе возникает целая куча страдания, в основном состоящая из драматизирования. Ум вязкий и у него есть пространство чтобы рассказывать кучу грустных историй. Чтобы подсесть это на корню, нужно сделать сознание интенсивным и ярким, держать ум на коротком поводке. Если ум не укрощен, то у него есть

пространство чтобы бегать туда-сюда и создавать проблемы. Когда он постепенно умирится, пространство в котором он может бегать, сужается, и он уже не может драматизировать и создавать страдание в том же объеме. Прекрасное состояние - "не о чем думать, нечего искать". Оно очень простое, но ум ни за что не хочет пребывать в нём. Это часто единственная причина несчастья. Ум стремится к думанию и даже страданию, потому что они каким-то образом помогают ему удерживать главенствующую позицию.

Ум не может удержаться в интенсивности. Он поёт колыбельные, пока позволяешь ему это делать. Нужна интенсивность и яркость присутствия, чтобы уму не за что было зацепиться. Это можно назвать пробужденностью. Пробужденность - хорошее слово для обозначения этого. Осознанность - это что-то очень интенсивное, это как энергия высокого напряжения. Она заставляет всё старое трещать по швам. Она неприятна для старого. Когда этот огонь сожжёт всё лишнее, он развернётся и станет естественным состоянием, наполненным миром и расслаблением. Но пока есть чему гореть, он обжигает. Причина чувства несчастья и неудовлетворенности часто лежит где-то в подсознании. Внешние неблагоприятные обстоятельства могут быть отражением мусора в подсознании. Чтобы освободиться от него нужно сначала его осознать. Это означает заглянуть в самые упорно охраняемые и скрываемые закоулки души. Именно там, в этих погребках подсознания собрана грязь, притягивающая к земле. Чтобы очистить эти погреба придётся войти в них с большой шваброй осознанности.

Прочитав несколько книг по эзотерике, можно сделать вывод что ум это исключительно неправильное и негативное явление. Из этого может возникнуть желание устранить ум и усилия направленные на борьбу с ним. Если ум почувствует, что против него применяется сила, он начинает неистово защищаться и становится невероятно интенсивным, и ещё более сильным чем раньше. Эта борьба превращается в бессмысленный и кровавый хаос, и прекращается только лишь после её отпущения. Ум сопротивляется, потому что чувствует насилие. Как и любая форма жизни он защищает себя. Если ум позиционируется как враг, он становится врагом. Если нет ненависти, он становится помощником. Если есть доброжелательное отношение к нему, он становится другом. В эзотерических текстах, говорящих о непривязанности к мышлению, красной линией проходит идея о том, что мышление - это плохо, и от него нужно избавиться. Эта идея может быть завуалирована и представлена намёками, но тем не менее она там есть. Эзотерики во всём всегда винят мышление. "Мышление разделяет мир", "мышление создаёт эго", "мышление затуманивает сознание". Они всегда позиционируют мышление как врага счастья и любви. **НО ЭТО ОГРОМНАЯ ОШИБКА!** Идея о том, что мышление - это враг, записывается в подсознание, а затем начинается самое страшное - хаос борьбы с мыслями. Человек думает, что ему нужно избавиться от мыслей чтобы обрести счастье, просветление. Он начинает сражаться с мышлением, которое от этого усиливается в разы и превращается в гигантского монстра. До этого мышление просто происходило и никого не обижало, будучи полезным инструментом. Но когда с ним начинают сражаться, оно защищается, и становится очень интенсивным и навязчивым. Чем больше человек пытается от него избавиться, тем более навязчивым мышление становится. **НЕ НУЖНО СЛУШАТЬ ЭЗОТЕРИКОВ!** Мышление никогда не было врагом. Оно было и остаётся полезным инструментом. Если смотреть с позиции любви, никогда не возникнет желания уничтожить мышление. Любовь распространяется и на мышление тоже. Если ты наполнен любовью, то любишь свои мысли! Зачем убивать то, что является твоей частью?! Для того чтобы наслаждаться покоем, не нужно убивать мысли! Если вы лежите на берегу моря и смотрите на небо, вы же не пытаетесь уничтожить всех пролетающих по нему чаек! Вы принимаете небо с птицами и наслаждаетесь покоем, созерцая и то и другое. Покой - это не небо без птиц, покой включает и птиц и небо!!! Попытки представить мышление как

врага ведут только к бессмысленной борьбе с ним. Мышление – это нужный и необходимый инструмент. Самоисследование – это не контроль мыслей, это направление внимания на их источник. Думать разрешено.

Итак, вы должны быть строгими со своим умом но в то же время не считать его врагом, любить его как проявление Божественного. Не нужно силой пытаться остановить ум, ум сам обычно имеет тенденцию к успокоению, нужно просто не тревожить его и позволить ему успокоиться. В точке, в которой ум успокаивается, открывается радость. Будда одержал верх над Марой, не сражаясь, а лишь пребывая в тишине. Он был так наполнен тишиной и любовью, что стрелы, выпущенные войском Мары, не долетая до Будды, превращались в цветы.

В детстве одними из лучших дней были дни когда выключалось электричество или телевидение. Возникла удивительная ясность и живость восприятия. Люди как будто пробуждались, оживали. Иногда в такие дни мы зажигали свечи и разговаривали. Осознанность – это свет. В осознанности всё предстаёт сияющим и обновлённым. Огонь присутствия, сожги все препятствия, сожги тлен прошлого! Пусть придёт обновление!

*Все учения в конечном итоге сводятся к безмолвию.
Это единственный учитель, который не обманывает.
Если ум растворится в этом безмолвии,
Всё будет хорошо.
Никто не может сделать это за тебя.
Никто не решит твои проблемы - это иллюзия.
И никто не сможет объяснить тебе Истину,
Выходящую за пределы интеллекта.
Это знание - абсолютная независимость.
От учений, учителей, сансары, нирваны
И прочей ерунды, которая вбита в голову.
Лучшее, что можно сделать сейчас -
Искать прибежища в этом вечном безмолвии,
Которое, ни говоря ни слова,
Рассказывает обо всём
И любит тебя
Сильнее всего на свете.*

МЕДИТАЦИЯ

Моя основная практика проста. Я осознаю и созерцаю. В такой практике важно найти точку отсчёта. Обычно наша точка отсчёта – мышление, а осознанность – это какая-то концепция или цель в будущем. Здесь же за точку отсчёта берётся как раз осознанность, настоящий момент. Найти для себя такую точку отсчёта полезно. Осознанность – это основная практика, которую можно использовать в покое и в движении. Осознанность – это любящее внимание к телу, мыслям и эмоциям. Это внимание придаёт телу грациозность, уму – ясность, а эмоциям – гармоничность. По мере практики проявляется чувство внутреннего блаженства, которое затем присутствует как фон всех действий.

Ещё древние мудрецы понимали, что человек тем счастливее чем спокойнее его ум. В спокойной глади ума лучше отражается солнце счастья. Не так сложно стать счастливым, нужно просто применить правильный метод. Этот метод – медитация. Если ум спокоен – вы дома. Если беспокоен – ничто внешнее не принесёт удовлетворения. Как успокоить ум? Расслабиться в присутствии за пределами мыслей. Это называется медитацией. Для этого не обязательно садиться в позу лотоса, можно просто быть в тишине и наблюдать. Пребывание в этом состоянии успокаивает ум, и вы постепенно возвращаетесь домой. Что касается практики медитации, она может быть полезна, пока вы ещё не дома. Медитация и есть этот путь домой.

Несмотря на его спокойствие, медитативное состояние обладает трансформирующей силой, которая распространяется на практика и окружающих его существ. Интеллектуального убеждение и силовое воздействие влияют на людей меньше чем медитативное состояние. При интеллектуальном убеждении и силовом воздействии можно потратить кучу энергии, но не пробиться через косность человека, и даже вызвать его противодействие влиянию. Медитативное состояние работает так, что вам вообще не нужно ничего делать, но само ваше присутствие и сам ваш вид вызывают в людях трансформации. Они без слов понимают, что нужно изменить в своей жизни. Ваш взгляд становится молчаливым и бескомпромиссным взглядом совести. Один взгляд из медитативного состояния сжигает в человеке больше негатива, чем годы разговоров с ним, в которых слова говорят не из медитативного состояния. Медитативное состояние напоминает солнце, которое спокойно, но которое в то же время вызывает цветение растений и активность существ.

Ощущение, что мы куда-то движемся во времени происходит из беспокойства ума. Ощущение, что мы дома, и не нужно никуда спешить, происходит из покоя ума. Все существа рано или поздно придут ко второму состоянию. Но йоги считают, что обычному человеку для этого потребуются долгие жизни. Они разработали методы успокоения ума, которые позволяют ускорить процесс "возвращения". Главным из них является медитация. Будда считал, что медитация в течение времени, которое требуется муравью для того, чтобы проползти от переносицы до кончика носа, более ценна чем жизнь, проведённая в других благих деяниях.

Медитация – это хороший способ расслабиться. Правила начинаются и заканчиваются тем, что нужно сесть в удобную позу и закрыть глаза. Дальше нет никаких правил! Нет необходимости делать что-либо... Это просто расслабление и отдых. Очищение тела – это здоровая диета и физкультура. Очищение эмоций – это выражение подавлений. Очищение ума – это медитация. В медитации сознание и подсознание постепенно очищаются, и жизнь предстаёт в совершенно ином свете. Покой содержит в себе колоссальную энергию, представляющую собой пламя, сжигающее всё лишнее. Это совершенный Учитель, не нуждающийся в концепциях.

Обычно человек растрчивает всю свою энергию на внешнее – работу, секс, мысли, развлечения. В итоге он оказывается опустошённым и потерянным, лишённым энергии. Медитация – это способ, посредством которого ты можешь восполнить и увеличить свою энергию. Это способ обретения внутренней силы и концентрации.

Без медитации энергия не будет сконцентрирована, не будет чёткой настройки на присутствие, не будет внутренней цельности. Фактически вы будете разорваны, а ваша энергия будет утекать к внешним объектам.

Есть несколько состояний.

1. Мало энергии, спокойствие болота. Ложное спокойствие. Липкое, вязкое. Мыслей может быть не очень много, но они низкопробные и подавляющие. Здесь могут иметь место депрессия и уныние. Человек не осознан и живёт как животное. Энергия утекает на вредные привычки, свободное время он старается хоть как-то убить.

2. Много энергии, но нет мощного центра. Разорванность, беспокойство. Энергия не контролируется и ум не сбалансирован. Это всё равно что ехать верхом на необузданном быке. В этом состоянии человек возможно уже нащупал присутствие, но ещё не научился интегрировать его энергию.

3. Много энергии, есть мощный центр. Гармония, цельность. Ум покорён. Есть ощущение внутренней силы. К этому состоянию приходят через медитацию. Ум снова и снова направляется в Источник до тех пор пока не становится послушным и сконцентрированным.

Когда внимание находится в своём естественном состоянии, это переживается как ясность, удовлетворённость, вдохновение, наполненность энергией. Когда внимание чрезмерно отвлекается на объекты, энергия и ясность растрчиваются.

Эта центрированность сознания, при которой ум собран и не цепляется за внешнее, достигается медитацией. Это работает просто. Ум, направленный внутрь, постепенно успокаивается и начинает черпать блаженство из состояния покоя и умиротворённости. Внешнее кажется не таким уж важным, при этом может восприниматься ярче, в новых красках. Тело становится более лёгким и грациозным, сознание проясняется. Это состояние абсолютно достижимо! Нужно просто создать новую тенденцию ума.

Если удерживать состояние присутствия, то энергия будет концентрироваться! Это будет ощущаться как состояние более интенсивной вибрации! Когда так происходит, потихоньку начинают растворяться психические блоки. Правда иногда этому предшествует сильное напряжение и беспокойство. Более интенсивная энергия непривычна для старых и неочищенных частей психики. Вся грязь начинает под воздействием интенсивной вибрации выходить наружу – это можно ощущать на эмоциональном и ментальном уровнях. Разрушение психических блоков часто сопряжено с телесными ощущениями! Это обычно чувство, как будто что-то мешающее растворилось, рассосалось, расслабилось. После этого энергия начинает течь естественнее и свободнее, соответственно возникает меньше ментальных и эмоциональных перекосов. Иногда приходится переживать хаос мышления и панические состояния, но со временем они теряют силу. Главное – продолжать держаться присутствия. Оно само по себе – лучшее лекарство и источник энергии.

Почему полезна медитация? Каким-то образом она снижает уровень драматизации! Обычно ум работает как какая-то бешеная мельница, и всё воспринимается как очень важное, во многом видится угроза, кажется, что нужно постоянно сражаться и т.п. В медитации эта мельница потихонечку начинает утихать, и происходит более спокойное и адекватное восприятие действительности. То, что происходит, не драматизируется сильно. Интересно, что страдания человека связаны во многом не с внешними событиями, а именно с накручиванием, воображением, и драматизацией. Именно этим и занимается беспокойный ум! Опыт многих людей является то, что, когда ум успокаивается, почему-то становится

очень смешно. Именно так и происходит: когда ум спокоен, всё кажется очень простым и даже немного весёлым. Сердце оживает и усиливается чувство юмора. И это всё вполне реализуемо, вполне!

Кельи и одиночные кармы в некоторых случаях способствовали духовному развитию людей. В одиночестве человек оказывается в ситуации невозможности бегства от самого себя. Ему приходится столкнуться с правдой своего ума. Но это не все могут выдержать, и некоторые сходят с ума. Этот мечущийся и жаждущий ум... Что может усмирить его? Должно быть годы тишины могут немного повлиять на его работу. В Индии считается огромным достижением, если человек может пребывать без мыслей в течение 10 минут. Для большинства европейцев это невозможно. И это хорошо, что они ходят на работу, занимаются семьёй, карьерой и прочими вещами, ведь это оставляет их более-менее нормальными. Они чувствуют относительное спокойствие, когда заняты, и для них это неплохо. Но если уж решился встретиться с правдой своего ума, придётся попотеть! Эта штука вовсе не хочет тишины, она заточена прежде всего под активность, под достижение целей. В тишине она мечется и не находит себе места. Здесь нужно просто подождать пока у неё кончится завод. Ум будет снова и снова хвататься за мысли, он будет снова и снова поднимать пыль, протестовать, страдать, драматизировать. Иногда вытерпеть это очень и очень сложно. Но если это получится, то большинство душевных страданий закончатся.

После каждого великого свершения ум человека немного успокаивается. А медитация просто ускоряет процесс успокоения ума. Мы идём, идём, идём. И думаем, что идём Домой. Домой, конечно! Но не хочешь ли ты придти домой сейчас? Как долго ты можешь ждать этого состояния Дома?! Получи его сейчас! Ты хочешь искать или хочешь быть счастливым? Выбор за тобой! Кто идёт? Это ум идёт! И до тех пор пока он не перестанет искать, ты будешь как бездомный! Медитация ускоряет этот процесс путешествия Домой! Ты придёшь Домой в любом случае, но без медитации это может произойти на тысячи лет позже чем сейчас! Итак, используй медитацию, быстро приходи Домой и будь счастлив!

ТРАНСФОРМАЦИЯ

Иногда, чтобы прийти к более глубокому измерению жизни, нужно потерпеть поражение на более поверхностном.

"Моё" - это тяжёлый рюкзак, который мы несём. Чем больше "моего", тем тяжелее рюкзак. И чем важнее "ты", тем тяжелее идти. Именно то, что мы считаем своим, и делает нас тяжёлыми! И особенно наш образ! Мы так стараемся иметь больше, быть кем-то большим! А всё это оказывается просто грузом и страданием! С ума сойти... Конечно, это не сами эти вещи создают груз, а наше присвоение их себе! Стоит исследовать это! Исследовать, что в действительности принадлежит нам! Это может освободить от целых гор ненужного хлама...

Личность тяжела. Её приходится поддерживать. Холить, лелеять, совершенствовать. Обратная сторона этого — страх. Страх что твоя личность будет уязвлена, показана с плохой стороны, высмеяна, опозорена... Это как дорогая китайская ваза, на которую ты потратил кучу бабок, а теперь боишься что её кто-нибудь разобьёт. Если эта личность потерпит полное поражение, это и будет свобода. Не за что больше будет бояться и некому. Если ты никто, если ты умер ещё при жизни - это свобода. Всё остальное - лишь попытка казаться кем-то.

Рано или поздно наступает период, когда внутренняя система ценностей, концепций, установок и привязанностей начинает рушиться. И период этот очень даже не простой. Полная смерть старого и трансформация. Всё что накопилось в подсознании начинает высвобождаться. И это может быть неприятно. Но не пройдя через это, не очистишься, не познаешь себя. Поэтому это можно воспринимать как роды. Сначала тяжело, но потом рождается новая жизнь.

Если волшебная энергия пробуждается, она начинает внутреннюю работу. Она последовательно разрушает блоки в сознании. При разрушении блока возникает радость и лёгкость, расслабление. Затем внутренняя работа продолжается, и это может быть нелегко. Это продолжается до тех пор пока весь мусор в системе не будет сожжён. В любом случае этот процесс происходит во благо.

Если выбираешь низкую планку, предаёшь мечту. Легко придумать оправдания низкой планке. "Я делал всё, что мог, но обстоятельства заставляют меня жить так-то и так-то. Мне остаётся только смириться". Так говорят только те, кто не верит в себя. Они живут вполсилы и получают только объедки со стола Жизни. Полезно задать себе высокую планку. Не в смысле крутую цель в будущем, а стиль поведения в настоящем. Эта высокая планка собирает человека. Есть люди, которые ставят на себе крест и считают, что у них ничего не получится. Некоторым из них нужна помощь и воодушевление, а некоторые являются жалеющими себя размазнями, которым нужна дисциплина. Высокая планка - это вызов. Допустим, вы обычно ведёте себя как размазня, но решаете собраться и жить более круто. Вашей системе придётся пережить определенный стресс, где-то ужаться, где-то подкачаться. Нужно просто продолжать стараться действовать на уровне этой высокой планки, и постепенно система изменится. Здесь нужна самодисциплина и усилия в борьбе со своими слабостями. При трансформации система может чадить дымом гнева, дрожать от страха, сваливаться в забытие, но потом, если вы не отступитесь, она перестроится и будет работать на новом уровне функциональности. Тело и ум являются калибруемыми видеоизменяемыми механизмами. Можно развивать как физические так и психические качества. Просто надо понимать, как это работает. В новую эпоху полезны отточенность действий, лёгкость, эффективность, гармоничность, ясность. Лучше сразу задать себе высокую планку, это поможет двигаться в ногу со временем.

Человеческий ум отличаются потрясающей косностью. Он выбирает только привычное и безопасное, а остальное отфильтровывает. Некоторые люди мечтают изменить характер, в то же время не хотят работать над ним. Характер меняется по человеческим меркам очень медленно, проходят десятилетия, а он может толком и не измениться. Если нужно что-то в себе изменить, необходимо ежедневно и усердно работать над этим, только тогда можно добиться желаемого результата! В этом духовном процессе ум меняется так, что будет работать на другом уровне. Это будет автоматическая активность, управляемая Абсолютной энергией. Не будет драматизации на тему персонажа или тела. Просто спонтанные действия, которые всегда будут вовремя.

Пока беспокоишься о преходящем, не сможешь приблизиться к Духу. Когда только Дух важен, всё остальное перестаёт иметь значение. Я, я, я, моя жизнь. Интересна эта своя индивидуальная дорожка, и всё сконцентрировано на ней какое-то время. А потом возникает интерес к Целому, и тогда своя дорожка становится уже не так важна. Направление развития, при котором отправной точкой является успешная реализация себя как отдельного существа уже испорчено где-то в глубине. Чтобы действовать не ради себя, а отдать бразды правления чему-то Большому нужна смелость.

По мере успокоения ума всё сложнее погружаться в истории, связанные со временем. Ценность момента начинает перевешивать. Когда видишь красоту Целого становится не так уж важно что происходит с тобой. Какие бы проблемы ни возникали, рано или поздно они теряют свою интенсивность и насыщенность, пропадает интерес к ним и происходит их отпускание. Если случается приятие, внешние события перестают иметь большое значение. Но при этом они не теряют свою яркость! Они могут стать даже ещё ярче и насыщеннее. Просто приходит уверенность, что они не могут тебя глубоко затронуть, не могут сильно повлиять на внутреннее состояние. И тогда привязанность к внешним событиям уменьшается. Отрешенность выражается в том, что феноменальные явления перестают интересовать. По мере духовного продвижения открывается нечто более глубокое, перед его светом феномены меркнут. Сначала ты чего-то пытаешься добиться от этого мира, и мир тебя имеет, а потом утверждаешься в своём центре, и мир начинает крутиться вокруг тебя.

Всё это, чем мы так озабочены, то что происходит каждый день, то что мы видим, слышим, чувствуем – это лишь иллюзия, майя. Сначала увлекаешься ею, но потом видишь её двойственную природу, видишь что она никогда не даст тебе того что ты ищешь. Она всегда будет меняться, и если ты увлечен ею – неизбежно будешь страдать. Если это понято, власть иллюзии уходит. И ты становишься равнодушен к ней. Да, ты можешь испытывать эмоции, но внутри – лишь тишина, равностность. Внешнее теряет свою важность и значимость. Ты равнодушен к нему, но это не бесчувственность. Это отрешенность, чистота. И тогда ты укореняешься в том что является основой всего существующего, в Изначальном.

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ

Современные эзотерики - это такие ребята, которые приносят экзотические музыкальные инструменты, наливают зелёный чай и практикуют "тантрический" секс, называя это духовностью! То, что вы умеете играть на ситаре и разливать улун, не делает вас буддой.

Духовность - это вопрос "Кто я?". Практика - это просто исследование этого вопроса. Это исследование должно возникать из интереса, иначе оно бесполезно и неэффективно. Практика без этого интереса не нужна. Если этого интереса нет, практику лучше оставить и заняться чем-то другим. Это честный подход. Если же интерес есть, он поглощает. Исследуешь этот вопрос как самое интересное в жизни. Кажется, что нет ничего интереснее его. Тогда хорошо всё - книги, Мастер, медитация... Всё это становится полезным. Известны ответы, которые дают другие люди, но они не имеют значения. Ты не веришь никому и хочешь сам это увидеть. Это твоё путешествие и твоё открытие.

На духовном пути мной двигало и двигает стремление к расширению свободы. Идеи об устранении мыслей и уничтожении эго были привнесены из книжек, эти идеи притянуты за уши. Мне противно слушать о том, что нужно уничтожать какое-то там эго или устранять какие-то там мысли, чтобы быть свободным. Всё это бред сумасшедших древних людей, которых почему-то почитали за святых и повторяют их бред по сей день. Свобода - это не ковыряние в своей психике в попытках что-то там остановить или уничтожить. Свобода - это свобода, естественное спонтанное проявление! Пусть мысли проявляются, пусть эго будет, эго - всего лишь мысль! Пусть происходит то, что происходит! Не надо никаких ковыряний, уничтожений и разоблачений, не надо устраивать войну в уме! Свобода - это не то, что могут вам дать авторитеты или книжки! Свобода уже есть, пусть она расцветает подобно весеннему цветку!

Сатсанги напоминают лекции для беременных. А духовные практики - упражнения для будущих мам. Главное - верить, что это поможет во время "родов"! Почему я ненавижу духовные практики? Потому что они являются предательством настоящего момента и выражением поглощённости историей достижения некоего особого состояния в будущем! Выполнение действий, которые не идут от сердца, никогда не будет чем-то живым и настоящим. Это актуально и в отношении духовных практик. Зачем заниматься ими, если к ним не лежит душа? Практики не принесут больших результатов, если не движутся вдохновением и интересом. Хотят ли в действительности ищущие знать свою природу? Возможно, но если бы это желание было действительно сильным, оно бы вмиг сожгло пелену неведения. В действительности мало у кого есть желание самопознания такой силы. Но не нужно корить себя за отсутствие этого желания, ведь его наличие и отсутствие не зависят от нас. Лучше не брать на себя слишком много, а приобщаться к Духу по мере своих сил. Кому нужна практика и её плод? Очевидно, кому-то отдельному и страдающему. Значит ли это, что практика ложна? Да, если она выполняется для "себя". Но практика как спонтанное выражение желания свободы или познания — священна.

Нет "я", "самоисследование" бесполезно. В "самоисследовании" исследовать некому и нечего. Нет "я", которое может исследовать, нет "я", которое можно исследовать. Медитация не приводит к познанию "я", нет "я", которое можно познать. Нет "Я", которому нужно пробудиться, и нет "я", которое нужно уничтожить. Истинная духовность не о "просветлении" и "отсутствии эго", она о Любви. В духовности нет "НАДО". В духовности слушают сердце.

Целью недвойственных учений является успокоение ума. Но самоисследование является усилием, является концентрацией, является неким действием. Это самоковыряние только беспокоит ум, загружает его некой трудновыполнимой задачей. Таким образом "вы" только удаляетесь от цели. Если смотреть глубже, то даже постановка некой цели успокоения ума уже является беспокойством, является впряганием "себя" в историю достижения. А потому, конечно же, не надо проводить самоисследование, если только того не просит ваше сердце.

Я люблю делать то, что мне нравится и то, что мне интересно, не люблю распорядки и формальности! Например, если бы я регулярно делал духовные практики, они бы мне наскучили. В духовности лучше всего работает то, к чему лежит сердце, а не притянутые за уши системы тренировок. Для меня духовный Путь - это приключение, а не работа! Например, йоги стремятся к самадхи, а я полагаю, что оно мне на данном этапе вообще не нужно. Что я с ним буду делать? Мой ум работает в определённом темпе и, о чудо, становится спокойнее, это уже круто! Зачем же мне пытаться полностью остановить мышление? Это всё равно что ехать на полной скорости на мотике и дать по тормозам - так можно и наvertнуться! А мышление даже после самадхи скорее всего вернётся и продолжит работать, иначе меня можно будет просто закопать! Йоги стремятся к нирване, полному прекращению перерождений. А меня это прекращение перерождений вообще не интересует, мне интересен этот мир, явления, события, вся эта Игра, я хочу участвовать в Ней, наслаждаться Ей. Зачем мне нужны эта рафинированная нирвана, пустота и прекращение? Что я буду делать в этой безжизненной пустоте? Уничтожение эго мне кажется чем-то противоестественным, эго - это механизм самосохранения, чувство, помогающее защищать организм от внешних опасностей и делающее возможным существование Игры. Для чего люди пытаются уничтожить эго? Для того чтобы поставить галочку около пункта "у меня получилось" и со спокойной совестью вступить в ряды просветлённых. Просветление не является чем-то особо интересным для Сознания, как можно наблюдать, Сознанию порядком надоело скучное ощущение единства, именно поэтому Оно в основном проявляет Себя в живых существах, наделённых чувством отдельности. Сознание уже тысячи раз реализовывало в людях единство, и эта реализация не является чем-то уникальным. Похоже, у Сознания есть даже фишка с временным просветлением, то есть вы достигаете просветления в одной жизни, а при перерождении его теряете и опять думаете, что вы - организм. По ходу дела это сделано, чтобы Сознание могло развлекаться через одну душу несколько раз, устраивать эдакое многоразовое приключение одной души. В этой ситуации просветление перестаёт представляться таким потрясающим событием, каким его некоторые представляют. Жизнь - это колоссальный поток, люди рождаются и умирают, у них может быть или не быть эго, эго может исчезать и эго может появляться, души появляются и исчезают. За что тут уцепиться? Пусть всё это происходит! Те, кто живут по совести, будут счастливы, таков тонкий закон мироздания. Пусть будут счастливы все живые существа!

Развитие - это приключение, а не работа! Не нужна никакая особая цель, просто интересно пробовать разные новые штуки! Пока вашим развитием руководит не интерес, а желание стать крутым, развитие будет тупым сражением с собой и другими существами. Научитесь же наконец наслаждаться жизнью! Перестаньте совершать эти нелепые потуги становления, даже самых крутых заберёт смерть. Я наслаждаюсь простыми вещами и легко нахожу классные занятия, которые мне интересны! Мне не нужно что-то эдакое и труднодостижимое, мне лень достигать этого! Мне лень лезть по карьерной лестнице, лень лезть по лестнице духовной. Я послал на все лестницы и наслаждаюсь тем что есть! Мне плевать, что об этом думают! Пусть меня называют асоциальным, нереализовавшимся в обществе, бездуховным, не достигшим вершин духа. А я просто не дал этим системам поймать меня! А они так хотели поймать меня в свои ловушки, внушая мне идеи о том, что я

не могу быть свободным и счастливым просто так, без достижения социальных и духовных высот! Большая часть людей облапошена! Они купились на эти системы! Они находятся в пути, в поиске! Ха-ха-ха! Несчастные! Вы считаете, что находитесь где-то на отрезке социального пути и где-то на отрезки духовного пути, желая добраться до конечных точек этих отрезков! А я просто уничтожил эти отрезки, стёр их, а лист, на котором они были нарисованы оказался свободой и счастьем!

Духовное развитие - это глобальный процесс, который происходит вопреки тому медитируешь ты или нет, ходишь ты к Мастеру или нет. Внешние события - просто декорации чего-то гораздо более глубокого. Однажды пришло потрясающее откровение: всё что происходит - совершенно и движется в нужном направлении... обо всём заботится вселенская сила исполненная любви..., поэтому всё будет хорошо, всё уже правильно и на своём месте.

МАСТЕР

*Настойчивая забота гуру лишает самостоятельности.
Повсеместное распространение великого учения обесценивает его.
Множественно проторенный "истинный" путь вызывает недоверие.*

Мы не можем в полной мере оценить насколько удивительно время в которое мы живём. Мы можем общаться на расстоянии, имеем доступ к огромным информационным ресурсам, ежедневно используем сложнейшие механизмы, облегчающие нашу жизнь. В культурном плане также заметны колоссальные сдвиги к лучшему: нас уже никто не посадит за чтение книжки по буддизму и т.п. Более того, величайшие Мастера, о встрече с которыми мы не могли и мечтать, едут прямо к нам в гости!

Можно ли относиться к человеку как к Богу? Если всё есть Бог, то человек - Его воплощение. Мастер - это сам Бог в том проявлении, которое для вас является самым близким! Но почему-то мы начинаем ценить человека, когда он уже умер. Пока он жив, вот он - живой, дышащий... его сердце бьётся, он - живое воплощение самого Бога.

Людей интересуют другие люди и события ровно в той мере в которой они соответствуют содержанию их сна. Остальное заботливо и тщательно отфильтровывается умом. Мастер полностью не вписывается в рамки сна, поэтому в конце концов наступает момент когда он становится очень неудобным, он становится угрозой существования сна. Присутствие Мастера в чистом виде может шокировать и привести ум к смятению. Его слова, использование музыки, чайная церемония и т.п. фактически играют роль обезболивающего. Так лекарство проще достигает цели. От Мастеров многие бегают. Рядом с ними сон рушится, а ведь так хочется еще подремать.

Пока в вас есть претензии и самовозвышение, Мастер будет для вас неприступным и холодным, Он заставит вас почувствовать себя ничтожеством не готовым для духовного Пути. Он сделает так, что Учение будет вам казаться уделом избранных, до которым вам ещё далеко. Он будет работать с вами жёстко и бескомпромиссно, не позволяя вам вякать и выпендриваться. Только когда спесь с вас будет сбита, вы заслужите улыбку Мастера. Выпендривайтесь, и Учение будет вашим суровым наставником; откройте сердце, и Учение проявится как нежность и мягкая доброта.

Не так уж сложно выучить терминологию Мастера. Не так уж сложно, используя эту терминологию, составить несколько предложений и назвать это своим пониманием. Если ученик копирует Мастера, это означает, что он не способен на собственное исследование, на собственный Путь. Давным-давно жил монах, который учился у одного Мастера. Когда он достиг просветления и сам стал Мастером, люди стали спрашивать, почему он излагает Дхарму не так как его Учитель. Тот монах ответил, что если бы он просто повторял его слова, он не был бы истинным Учеником своего Учителя.

"Духовные иерархии" и "линии преемственности"- это мусор. Можно подумать, кто-то имеет эксклюзивное право на Истину и может её передавать. Всё есть Истина. Что и кому передавать? Истина - это Жизнь и Свобода. Учение, эгрегор, последователи, организация, иерархия - всё это мертво. Как только какое-то учение или духовная группа становятся чем-то МОИМ, то это тут же оказывается мёртвым грузом в твоём и без того тяжёлом рюкзаке. Именно поэтому я не принадлежу духовным группам и не исповедую никакие учения.

Не стоит ждать милости от Жизни, Мастера или кого-либо ещё. Наше собственное сознание и есть милость и высшее учение. Если есть внутренний огонь, не нужно беспокоиться за духовный рост, прозрения и развитие. Внутренний огонь нельзя затушить, он

постепенно сжигает всё лишнее, находя пути своего проявления. Это совершенный и мудрый Мастер, который является вашей истинной природой. Внешние Мастера имеют свои недостатки и могут точно не знать вас и вашу структуру. Их методы часто плохо проработаны, а учения бывают лишены стройности и ясности. Внутренний Мастер идеален, т.к. Он работает не извне, а изнутри.

Как отличить Истинного Мастера от лжеучителя? Лжеучитель говорит, что, чтобы быть свободным, нужно что-то делать. Истинный Мастер говорит, что свобода уже присутствует. Свободе не нужны условия! Свобода - это не привилегия некой элиты "просветлённых". Свобода доступна всем прямо сейчас! Свобода в природе человека. Ни один гуру не может передать её кому-либо. Свобода подобна пространству, она везде. Присутствие ВЕЗДЕ, оно ЗДЕСЬ, а не только около Мастера! Бытие-Сознание-Блаженство ВЕЗДЕ, а не только около Мастера! И, пока будет привязанность к Мастеру, не будет свободы! Есть множество примеров глубоких прозрений без участия человека-Мастера. Не надо пытаться выжать из человека-Мастера просветление. Воспринимайте Жизнь как Мастера, и тогда вам не нужно будет ходить на сатсанги! Но, конечно, если вы влюблены в Мастера, если у вас есть сильный резонанс с ним, то кто может вас разлучить?!

ПРОСВЕТЛЕНИЕ

*Японо-китайские штуки? Выпендрёж!
Вегетарианство? Извращение!
Осознанные сновидения? Лишь сон!
Шаманская трава? Забытие!
Энергии вознесения? Бред!
Индия? Бегство!
Молитва? Болтовня!
Мастер? Колыбельная!
У вас нет шансов!*

"Просветление" и "эго" - это просто мысли в вашей голове. Вам кажется, что нужно достичь одного и убрать другое, чтобы наконец позволить себе быть счастливым! Выбросьте оба! Но вы не верите, что так можно, вам нужны условия для счастья и свободы. Так устроен ваш достигающий ум. Ум ни за что не поменяет драматичную и победоносную историю "своего пробуждения" на свободу, в которой нет места поиску. Уму не нужна свобода, ему нужны цели и достижения. Для таких достигающих людей и был придуман "путь к просветлению". Это просто сказка, помогающая вам вдоволь в это наиграться. Вам в действительности не нужна свобода! Если бы вы хотели быть свободными, вы послали бы все пути и достижения к чёрту! Но вам нравится страдать и искать! Все ваши духовные практики ни на что существенно не влияют! Просветление не наступит из-за ваших потуг! Ваши потуги находятся на одном уровне, а Пробуждение происходит на другом. Оно просто случается вопреки потугам, а не благодаря им! Самый высокий уровень есть прямо сейчас и его можно выразить вот как. Счастлив с эго, счастлив без эго, счастлив с просветлением и без него, свободен сейчас!

Люди практикуют, ходят на сатсанги, читают книжки - и всё это для того чтобы изменить себя, сделать себя лучше, мудрее, духовнее, и, наконец, испытать это "переживание просветления", о котором все говорят. Хотя Мастера им говорят, что это невозможно, тем не менее вера в то что "это произойдёт" невероятно крепка. То есть, если посмотреть правде в глаза, есть надежда, что произойдёт волшебное переживание, которое даст МНЕ необычное потрясающее ощущение что "меня нет", что я един со всем миром, наполнен божественной любовью ну и т.п. И эта надежда толкает людей продолжать делать все эти духовные упражнения и слушать Мастеров. На фоне всего этого постоянное сканирование собственного состояния, недовольство им, постоянные попытки получить лучшее, более высокое состояние.

А что такое Духовность на самом деле? Всё с точностью до наоборот! Ты отказываешься от самого себя, от всех своих знаний, претензий, надежд и состояний ради Чего-то бесконечно превосходящего "тебя". Ты отдаёшь "себя" Высшей Любви, Богу, Абсолюту. Это не приобретение, это жертва, причём бескомпромиссная. Полная сдача. О каких переживаниях и лучших состояниях, о каком совершенствовании здесь может идти речь???

*Даже если просветление постучится к тебе в дверь, скажи ему:
"Извини, я не нуждаюсь в тебе, я наслаждаюсь своим естественным состоянием".*

Просветление - это капризная девушка, которая всегда опаздывает. Если вы пригласили в гости Просветление, то будьте уверены, Она никогда не придёт, когда вам этого хочется. Она

всё время опаздывает и приходит когда ей вздумается. Я не знаю, красится Она или нет, может быть делает маникюр – не знаю, но Она всегда опаздывает. И что же делать? Вы никак не можете ускорить Её приход! Вы можете молиться на Её фотографию, закрывать глаза и мечтать о Ней, спрашивать о Ней у других людей, но вы не сможете узнать когда же Она наконец придёт! И что же делают обычно в таких случаях?! Вы можете как-то убить время, пока ждёте Её. Можно, например, убраться в квартире, посмотреть телик. Да, кстати, говорят, Она капризная и любит чистоту! Так что лучше убраться, а то вдруг Она скривит губы и откажется сливаться с вами в страстном поцелуе! В общем-то то что на Её приход никак повлиять нельзя – не так уж плохо, ведь тогда и не надо париться по поводу своих действий на этот счёт. Можно просто заняться чем-то позитивным. И это неизменно и до и во время и после встречи с Ней. То есть просто делать что-то классное вот и всё! И даже если Она и не придёт в этот раз, вы будете знать что всё равно не так уж плохо провели время!

Увидьте, как смешна эта игра в просветлённых и непросветлённых. Просветлённые пытаются научить непросветлённых просветлению, а непросветлённые изо всех сил стараются его достичь, чтобы стать абсолютно счастливыми и тоже учить просветлению горемычных непросветлённых. Это ловушка. В вашем уме создаётся условие счастья и свободы. Вы начинаете думать, что без просветления вы не можете быть свободным и счастливым, тем самым обрекая себя на годы поисков, которые могут в этой жизни и не увенчаться успехом. Это игра, лотерея. Сколько в мире просветлённых? 5%? Может быть меньше? И вы надеетесь всё-таки стать частью этой "элиты". И вы ждёте и пытаетесь годами, а просветление по-прежнему показывает вам язык. Неужели не понятно, что вас просто обманули, облапошили?! Счастье – это ваша природа, а не какое-то состояние, которое вы можете получить! Духовный путь надо начинать с отказа от просветления, а не с попытки его достичь! То же с уничтожением эго! Если вы сразу не откажетесь от уничтожения эго, то вы будете годами пытаться его уничтожить! Это просто глупость! Откажитесь от просветления и уничтожения эго и наслаждайтесь своей изначальной свободой!

Вам обещают исполненное счастья состояние единства со Вселенной и объясняют методы его достижения. Если вы покупаетесь, вы отказываетесь от своего естественного состояния ради достижения "просветления" в будущем и становитесь рабом "просветления" и мастеров. Многие из так называемых "Мастеров" – лишь торговцы "духовными" концепциями. Их учения сконцентрированы на таких вещах как просветление. И "духовный" путь, который они предлагают, это попытка заполучить просветление и растворить эго. Думаю, несмотря на такие высокие задачи, эти учения очень эгоистичны, потому что они сконцентрированы на эгоистическом желании быть абсолютно счастливым и вообще не страдать. Многие "духовные" ищущие делают все их духовные практики не для сдачи чему-то большему чем они, но чтобы заполучить состояние счастья, состояние просветления, назвать себя "просветлёнными" и почувствовать, что они более великие чем обычные люди. Я не очень люблю религии, в которых Бог – это кто-то отдельный или что-то отдельное от мира и человечества, но даже в них есть хорошая идея смирения перед великой силой Вселенной и совершения добрых деяний не для самоудовлетворения, но для тех, кто нуждается в помощи и для реализации альтруистических миссий.

В некоторых духовных группах намеренно создаётся ажиотаж вокруг просветления. Вам даются такие драматичные концепции как то, что рождение в человеческом теле – великая редкость, а встреча с Мастером – великая милость, и надо скорей-скорей торопиться просветлеть, а то в следующей жизни родишься черепахой, и хана. В действительности, это вообще лишено важности. Жизнь никуда не торопится. Просветление через 10 или 100 жизней – разница небольшая. За это время можно вдоволь наиграться. А вам твердят, что всё, игра окончена, давай выходи из игры в течение одной жизни. Не знаю как вас, но меня не

прельщает исчезновение и тотальное отсутствие с невозможностью последующего перерождения в теле, называемое нирваной. Абсолютное блаженство, тотальное неотожествление, совершенное знание – по мне так всё это скучно. Впереди бесконечность, и торопиться некуда.

В своё время я часто посещал самых разных мастеров и просветлённых, но потом понял, что их опыт – это их опыт, и он никогда не станет моим. Конечно, есть люди, которые не отлипают от мастера, постоянно смотрят ему в рот, и в результате быстро достигают просветления, но это не мой путь. Такое просветление я называю инкубаторским, оно скороспелое и лишено изюминки. В вас просто вбухивают кучу энергии, как будто вы курица, которой вкалывают гормоны роста, и благодаря этому вы стремительно развиваетесь. Сейчас много инкубаторских просветлённых. Почти все просветлённые неoadвайтисты – инкубаторские. В последние несколько десятилетий почти не случалось таких же ярких, мощных и красивых реализаций как у мудрецов более далёкого прошлого. Несомненно, самостоятельный Путь – путь более достойный. Конечно, могут быть встречи с мастерами, но они не должны быть основой Пути. Мастер может дать намётки, что-то подравнять, но по Пути нужно двигаться самому, нужно делать свои шаги, нужно учиться на своих ошибках. Пусть на такой Путь потребуется сто жизней, но он будет достойным. На таком Пути вырабатывается ваше собственное мастерство.

Все «души» так или иначе движутся к просветлению. Умы имеют тенденцию к успокоению. Они подобны заводным игрушкам, у которых постепенно кончается завод. Подобно плывущей по течению лодке в реке, впадающей в океан, ум неизбежно движется к покою. Некоторые люди боятся не достичь просветления. Пусть попробуют его избежать! Практики и сатсанги. Способны ли они ускорить плавание по реке? Возможно, но это не имеет особого значения. Вода несёт лодку даже без взмахов вёслами. Вы можете даже задремать в лодке, она всё равно будет плыть к океану. Конечно, есть те, кто хочет приплыть к океану быстрее других, и они изо всех сил работают вёслами. А я люблю отдыхать и по пути наслаждаться видами. Как раствориться в Целом, как быть ближе к Истине? Есть только Целое, есть только Истина.

ЭГО

Раньше духовные люди пели гимны Абсолюту, а сейчас бегают с мухобойкой за эго.

Попытка уничтожить чувство отдельности - лишь беспокойное шуршание листвы у моих ног.

Можешь ли ты успокоиться и хотя бы на минуту перестать воевать с эго? Я понимаю: ты в пылу сражения, тебе сказали, что нужно избавиться от него, но может быть ты сделаешь паузу ради меня?

Ум - это мысли. Эго - это мысль "я". Мысли просто происходят и у них нет центра. "Я" не управляет другими мыслями и действиями, а плывёт с ними в общем потоке. Вся жизнь - это игра неконтролируемых процессов. В теле нет кого-то, кто управляет им и воспринимает его ощущения. Вера в этого кого-то является ложной. Этот мнимый кто-то, якобы управляющий телом и воспринимающий его ощущения, называется эго или "я". Сущности под названием "эго" нет! Попробуйте её найти! В какой части тела живёт эго? Какой у него цвет размер? Как оно выглядит? Какая бы часть организма ни была подвергнута исследованию, сущность, якобы приписывающая себе действия тела, не будет найдена! Это выдумка, выдуманная сущность, можно представить, что из головы растут рога, и пытаться их отпилить, но рогов-то на голове от этого не прибавится. Понятие "эго" создало кучу путаницы в духовности. Люди не хотят понять, что речь идёт о представлении, а не о сущности. Я бы вообще убрал понятие "эго" из духовности, чтобы оно не запутывало людей. Эго нет, "я" нет. Действия происходят автоматически и не имеют автора, нет кого-то кто воспринимает, восприятия происходят в качестве отражений ноумена в индивидуальном сознании.

Значение чувства авторства преувеличено. Гвоздь в ботинке может принести больше страданий чем чувство авторства. Чувство авторства нормально! Что это такое? Представление о том, что организм совершает действия в качестве автора. Вы замечаете импульс в организме и считаете, что этот импульс исходит от организма. В этом нет ничего криминального. Вы не обязаны каждый раз думать о том, какие факторы привели к этому импульсу. Вам не обязательно думать о генетических и социальных предрасположенностях. Вы замечаете импульс в организме, замечаете действия организма - это нормально.

Раньше люди духа искали Свободу, Смысл Жизни, Бога, Истину, Путь... А сейчас "духовные" люди ищут способ убрать своё эго, чтобы чувствовать себя комфортно. Тем, кого не устраивает покой, духовные люди предлагают кучу разных практик, например, практику ковыряния эго. Это такая игра в догонялки. Ты пучишь глаза и пытаешься поймать, разоблачить и уничтожить эго, а эго убегает, становится всё тоньше и изворотливее и показывает тебе язык. В общем-то это разновидность концентрации, это не медитация. Просто будьте в Покое.

Если человек будет думать, что ему нужно уничтожить своё эго, он не придёт к покою. Если не будет покоя, не будет и ясности в знании себя. Пока не произойдёт приятие эго как естественной части бытия, покоя не будет. Борьба с эго только увеличивает ненависть и укрепляет эго. Когда человек примет и полюбит эго, оно растворится в любви.

Усилия не могут устранить чувство отдельности! Да и не нужно его устранять! Оно естественно! Как и мысли! Позвольте мыслям и чувству отдельности быть. Они - часть

Совершенства. Зачем бороться с ними? Так Жизнь проявляет себя! Они естественно появились и естественно исчезнут. Любая мысль или действие, будь то даже разоблачение эго – это шаг в сторону от Покоя. Предоставить эго самому себе, оставить всё так как оно есть – это и есть приятие и Покой.

В религиозности мне нравится смирение перед Божественным. На пике религиозности в человеке нет ощущения отдельного существования, нет ощущения "я", он видит везде только Божественное. Вам не обязательно избавляться от чувства отдельности! Измените "избавляться" на "наслаждаться"! Чувство отдельности было создано для того, чтобы могла существовать Игра! Наслаждайтесь Игрой, а заботы о чувстве отдельности оставьте Богу!

Эго является естественным проявлением Абсолюта. Это часть игры Бытия, без которой игра не была бы возможной. Пока есть интерес к игре, будет эго. И игра прекрасна и интересна. Она не была бы создана без толку! Таким образом Жизнь выражает себя. Чем бы Она была без этой игры? Безмолвной пустотой. Скажем так, в Жизни возникло желание выразить себя именно так. И это выражение интересно и увлекательно! И пока будет сохраняться интерес к жизни в качестве отдельного персонажа, чувство отдельности будет сохраняться, удовлетворяя эту потребность, этот интерес. Чувство отдельности не является чем-то плохим, это инструмент игры! Но люди пытаются уничтожить этот инструмент, хотя игра продолжает их увлекать! Это всё равно что пытаться разбить пульт, играя в любимую видеоигру! Играйте на здоровье и отложите пульт, когда закончите играть! Эго не было создано "вами", оно появилось естественно, и не будет уничтожено "вами", оно естественно исчезнет в отведённое для этого время, которое "вы" не можете приблизить!

БЕСПОЛЕЗНОСТЬ УСИЛИЙ

*Поиск - это страдание,
попытка быть осознанным — страдание,
борьба с мыслями — страдание,
духовная практика — страдание,
попытка достичь просветления — страдание.
Если поиск отброшен, этих страданий нет.*

Почему цветок распускается? Потому ли что он делает какие-то духовные практики? Он просто распускается в своё время.

Всё совершенно. Если в Абсолюте возникает желание проживания как отдельное существо - это существо и чувство отдельности возникают. Если в Абсолюте возникает желание Единства, иллюзия рассыпается. Но зачем портить игру? Она возникла как следствие желания, возникшего в Абсолюте. С Абсолютом ничего страшного произойти не может, потому что Он вечен. Пусть игра свободно разворачивается столько сколько нужно. Пока есть желание игры, будет и игра. Духовные практики не могут её завершить. Желание игры лежит глубже уровня, на который могут повлиять практики, включая самоисследование. Поэтому даже самоисследование не сможет привести к Пробуждению. Можно годами направлять своё внимание на чувство "я", но оно от этого не исчезнет. Только если на том глубоком уровне возникнет желание Пробуждения, оно сметёт всё и уничтожит иллюзию, минуя все эти формальные практики и встречи с Мастерами. Даже Мастера говорят, что Пробуждение с ними прямо не связано - это не горизонтальный, а вертикальный процесс. Мастер - это просто феноменальная декорация вертикального процесса Пробуждения. Таким образом всё феноменальное абсолютно бесполезно в отношении Пробуждения, потому что это всё лежит в сфере сна! Пробуждение - это совершенно иное измерение, и ничто из этого измерения на измерение Пробуждения не влияет. Отсюда вывод: Пробуждение может только произойти.

Если Дух зацепил, то дальше ничего делать не нужно. Остаётся просто смотреть как отваливается всё остальное. Это отпусkanie, расслабление и наблюдение и есть высшая практика. А так как она не связана с усилием, её и практикой не назовёшь! Конечно, это можно попытаться испортить насилем над собой - например принуждением "быть в покое", "идти внутрь", но это создаст только ещё большую разорванность. Не надо себя ни к чему принуждать, и тогда это "проваливание внутрь" будет просто случаться... Конечно же, чтобы познать себя, ничего делать не нужно. И конечно же все усилия бесполезны. Пути, достижения и прочее не нужны. Так и есть. Попытки и усилия - это взбаламучивание и без того мутной воды. Как сделать эту воду сознания чистой и прозрачной? Никак. Что бы ты ни делал, ты только взбаламучиваешь её и поднимаешь песок. Перестать что-либо делать со своим сознанием, оставить его в покое - вот что имеет хоть какой-то смысл. "Просветление", "путь", "практика" - это песок в воде, пусть он просто осядет на дно. В этой ясной воде может случиться узнавание, о котором говорят мудрые. Но и оно не так уж важно. Ты просто наслаждаешься чистотой и прозрачностью своего сознания и отдыхаешь в нём. Представление о том, что нужно применить какое-то усилие для достижения какого-то совершенного состояния очень сильно. И сложно даже поверить, что вот это самое обычное состояние и есть совершенство. Но это возможно. Можно увидеть поверхность всех этих "улучшений" и "модификаций" и расслабиться в своём самом обычном состоянии. Можно просто улыбнуться ему, и тогда не придётся искать совершенство.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ КОНЦЕПЦИЙ

*Знание и заблуждение в конечном счете превратятся в ничто.
Они не имеют особого значения.*

Проанализированная и понятая жизнь - это что-то вроде изнасилованной жизни!

Создать совершенную концепцию о мире... Это как будто попытаться создать из мыслей второй мир. Но он никогда не будет копией первого, никогда не будет его точным отражением. Концепции часто помогают нам в жизни, просто не нужно переоценивать их. Можем ли мы построить верную концепцию на неверном опыте? А ведь учения заявляют что наше восприятие искажено вселенской иллюзией — майей. Возможно, стоит начать не с концепций, а с непосредственного опыта видения Реальности. Концепции Абсолюта, майи, эго, пути создают путаницу. Желание найти Истину реализуется вопреки всему этому.

Если есть сильное желание Пробудиться, то никакие учения не нужны. Если такого желания нет, то никакие учения не помогут. Но наличие такого желания не является преимуществом. Потому что желание реализовывать себя в мире не менее ценно. Эти желания можно сравнить со вдохом и выдохом. Вход в Игру, увлечение и наслаждение ею - это "выдох". А возвращение Домой и пребывание в Источнике - это "вдох". И "вдох" и "выдох" происходят совершенно естественно. Нет смысла торопить одно и удерживать другое. Пусть "дыхание" будет гармоничным.

Описание не так уж и важно. Определения слишком жестки. Сущность вещей познаётся без слов. Концепции - объедки пира жизни. Анализ происходящего - пустая трата времени. Размышления - копание в мертвых словах. Описания всегда попадают немного мимо, поэтому стремление создать совершенное описание чего-либо оказывается бесплодной и ненужной работой. Каким бы корректным описание ни было - оно только мертвая тень того что описывается. И потому совершенство концепций не является чем-то важным и необходимым. Главное видеть суть. Если действительно оставить и отпустить эту постоянную концептуализацию и анализирование, должно освободиться просто море энергии. Это может произойти если случится понимание бесполезности большинства размышлений. Или если вся эта ерунда просто окончательно достанет. И тогда можно будет чувствовать и воспринимать ярко, по-настоящему.

Здорово всё интеллектуально разложить по полочкам. Но сердце просит иного. Если тема не является действительно по настоящему важной, не нужно пускаться в дебри теорий, доказательств и т.п. Доказать наверное можно всё что угодно, даже ложь! Теоретизирование и сложные философские споры чаще только запутывают. Лучше просто доверять своей интуиции и не стремиться к особому совершенству в искусстве всё концептуализировать. В большинстве случаев это и не нужно. Самые важные вещи не требуют большого ума чтобы их понять, скорее они требуют большого сердца. А слова... всего лишь слова. Концептуальные споры бессмысленны! Любая концепция сомнительна, и любое доказательство тоже! Одни люди считают так, а другие — по-другому. За ворохом слов сердце сможет распознать истину.

ОБЩЕСТВО

Многое из того, что вы считаете удобным, привычным и человеческим, является страданием. Многое из того, что вы считаете холодным, непонятным и странным, является божественным.

Пока в тебе есть человеческие качества, тебя может зацепить другой человек. Придётся стать немного богом чтобы выйти из мирской сферы влияния.

Общество учит быть сильным и выживать. И люди стараются быть сильнее других чтобы добиваться своего. Так вырабатываются стальные мускулы и нервы, а также каменное сердце.

Конечно, в обществе принято куда-то стремиться. И оно даже внушило тебе идею, что ты должен быть успешным, активным, целеустремленным! А что если ты совсем не такой? Что если ты совсем другой человек с другими качествами? Ну да, естественно общество не примет тебя, ему ведь нужны успешные и целеустремленные! А что насчёт счастья? Общество наверно намотало тебе на уши лапшу о том, что нужно чего-то достичь, чтобы стать счастливым и реализовать себя. И вот ты ходишь с этой лапшой на ушах и думаешь, что чего-то не хватает. Ты даже обнаруживаешь в себе совершенно чуждые обществу качества: лень, безразличие, покой. А что если снять лапшу и не винить себя, довериться своим естественным свойствам? Есть вот такая вообще офигенная практика просветленной лени! Если ты ленив, ленись по полной, иди в лень на 100%, не делай НИЧЕГО. Просто бездействуй! Абсолютная лень! Абсолютная инертность! Абсолютный покой! Будь в этом... До тех пор пока в этом покое ЕСТЕСТВЕННЫМ ОБРАЗОМ не появится то или иное движение. Если оно проявляется, ты можешь реализовать его. Это ТВОЁ проявление, ТВОЁ ЕСТЕСТВЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ, не основанное на навязанных представлениях о том, каким надо быть. Отличная практика. А потом движение может уйти. И тогда ты опять возвращайся в этот ПОКОЙ, и будь в нём. Это центральная точка равновесия, точка баланса, естественное состояние, полное расслабление. Это состояние "по умолчанию". Просто будь в нём, а когда что-то появляется, действуй в соответствии с этим естественным проявлением! Искренность означает делать ИМЕННО ТО, что хочет СЕРДЦЕ. И если так происходит, то всё хорошо и всё правильно, всё легко и всё на своём месте.

Общество возвышает ценности активности, целеустремлённости и силы. Эти установки в действительности ломают человека, делают из него невротика. Яркость, энергичность и интенсивность столь воспеваемые в кино, рекламе и т.п. в действительности становятся истощающими человека факторами. Общество требует быть жёстким. И эта жёсткость лишает человека гибкости. Он становится эффективной машиной, продуктивности которой хватает лет на 10, затем происходит спад и срыв, и система, посмеявшись, выкидывает неэффективный элемент на помойку. Свершения, свершения, свершения, бесконечная работа над тем или этим. Обманчивое буйство красок, заполняющее всё время и лишаящее сил. Люди перестали уметь отдыхать. Они как заводные игрушки. И завод столь силен, что кажется, что этому беспокойному состоянию нет конца. Это огонь, не уравновешенный водой, сжигающий, агрессивный, беспощадный. Этот пожар нужно потушить. Жаркий день должна

сменить прохладная ночь, а солнце должна сменить луна. Это расслабление и покой, океан, растворение. И только расслабившись можно сбросить весь этот невыносимый груз с души. Нужно искать то что поможет в этом, что поможет расширяться, расслабиться, отпустить. Это может быть обстановка, музыка, человек – каждый может найти для себя что-то подходящее. А ещё нужно полюбить. Себя и окружающее. Найти в себе искорку любви и подарить её своему телу, душе, внешним явлениям. Распространить её и согреть ей мир. Общество учит быть сильным. Но людям нужно что-то ещё чтобы быть в гармонии с самими собой. Любовь, покой, нежность – это сильные вещи. Мы должны научиться им чтобы сделать наши жизни счастливыми.

Как потрясающе узко сознание человека, оно концентрируется на какой-то одной теме, плотно закрывая себя от всего остального. Мы как дети, которые сначала хотят какую-то игрушку и ничего больше, а потом, получив её, забывают всё кроме неё. Наши игрушки – это наши маленькие истории, маленькие сны, которые нам кажутся эпохальными. Истории наших жизней, о как они важны для нас. Рождение, обучение, карьера, женитьба, рождение ребёнка, старение, смерть – как это для нас драматично, мы по уши погружаемся в истории своих жизней, пытаюсь что-то выжать из них, и побольше чем другие. Мы получаем примитивные программы вроде карьерного роста и концентрируемся на них, только со временем понимая, что нам подсунули утку. Мы принимаем чужие ценности как само собой разумеющиеся потому что и другие это делают! Мы стараемся не выбиваться из общественного уклада, чтобы нас не сочли белыми воронами или сумасшедшими. Даже если мы становимся яркими личностями, которых признаёт общество, мы не выходим за его ценностные рамки. Признание общества лишь подтверждает, что мы являемся его покорными рабами, реализуя его ценностные установки. Ах, эти сны, эти истории. Многие девушки мечтают о гламурной жизни куклы Барби, которую ждёт красавец Кен и другие красивые глянцевые игрушки. Многие мужчины грезят о том, чтобы зашибать много бабок и получить это самое признание общества. Необходимость в признании говорит о комплексе неполноценности. Есть люди, которые погружаются в духовность и считают себя выше других. В действительности духовность – это ещё один сладкий сон. Его предпочитают разные ценители индийских благовоний, зелёных чаёв и прочей экзотики. Духовность – это претендующая быть особенной, история про то как человек идёт к "просветлению, волшебному состоянию, окутанному тайнами". И тут, конечно, появляется какой-нибудь колоритный харизматичный гуру, начинаются драматичные отношения учитель-ученик, в мозг вдалбливаются разные духовные идеи, и на выходе получается человек, старающийся не думать и уничтожить своё эго, или, по другому, шизофреник. Драматичная история про развитие личности, которая, как предполагается, должна раствориться в экстазе единства со всем сущим. А что за пределами всех этих историй? Кто-то задумывался об этом? Мы просто прём по колее, всё время с чем-то борясь и чего-то добиваясь, и верим, что эта колея приведёт нас к счастью, но мы не видим ничего кроме этой колеи, а если и видим, то мельком. Посмотрите, оказывается, помимо кресла директора, чемодана денег и семейных идиллий существует всё остальное и вместе они составляют целый мир, не стоит упускать его из виду!

Огромная энергия тратится на попытки соответствовать тем или иным ценностям. В детстве нам говорят, что вот это плохо, а это хорошо. И потом мы стараемся соответствовать всему этому. Но это исходит не от нас, всё это внушено кем-то. Причём эти "нормы" касаются всего: внешнего вида, эмоций, мыслей, поведения. Часть людей всю жизнь пытаются соответствовать этим нормам и большинство из них разочаровываются в себе и в жизни, однако есть и те кто этим нормам не следуют. Конечно, таким людям приходится столкнуться с осуждением общества и многими препятствиями, но именно они остаются верными себе и

затем могут стать образцами для миллионов.

Должен ли я сделать в своей жизни что-то большое? Должен ли я стать богатым и знаменитым, должен ли я завести семью? Может быть у кого-то другого всё это получится лучше? Да и смог бы я выдержать груз богатства и известности? Многие из кожи вон лезут чтобы заполучить всё это, а потом умирают так же, как и все остальные. Возможно, я для чего-то призван, а возможно, я просто живу безо всякой цели. В любом случае хочется делать что-то хорошее. Хотя бы оставлять птицам хлебные крошки зимой. Вместо того чтобы мечтать о глобальных свершениях лучше каждый день делать что-то полезное.

Развитие, изменение, движение к цели - всё это сон сансары. Семейные ценности, общественные ценности, исторические ценности - сон сансары. Попытки улучшить личностные качества, стремление сделать жизнь яркой и позитивной - сон сансары. Карьера, романтические отношения, развлечения - всё это сон сансары. Надежда на лучшее, ожидание счастья - сон сансары. Все действия и стремления - это сон сансары. Мысли вроде "для чего всё это?" и "кто я?" - это признаки начала пробуждения.

СЧАСТЬЕ

Когда счастье становится чем-то, для чего нужны условия, оно превращается в недостижимый мираж. Настоящее счастье всегда вопреки. Люди гонятся за счастьем, сражаются за него, а оно просто тихо ждёт, когда они успокоятся и увидят, что счастье было всегда и просто не замечалось.

Существует стереотип счастья. Зелёные луга, порхающие бабочки, улыбающиеся люди. Он описывает некое идеальное состояние, к которому якобы стоит стремиться. Стереотип счастья может меняться со временем. Сейчас в него входят активность, успешность, эффективность, любовь, красота, эмоциональность, реализация потенциала и т.п. И если ты веришь этому стереотипу, то попадаешь в ловушку. Вдруг оказывается, что у счастья есть множество параметров, которым так сложно соответствовать. Тут ты недотягиваешь, тут косяк, тут недоработка... Счастье начинает казаться чем-то недостижимым. Революционный подход заключается в отмене стереотипа счастья. Он выбрасывается на помойку как ненужный и неестественный. Счастье раскрывается в естественности, а мы контролируем естественность чтобы достичь счастья. Естественность заключается в том чтобы принимать любое состояние, которое приходит, не избегая его и не сопротивляясь ему. Смеяться когда смешно, грустить когда грустно, думать когда приходят мысли, быть в покое когда приходит покой – это приятие того что есть и свобода.

Некоторые люди изо всех сил стараются выжать из своего усталого мозга состояние счастья. Это идёт от социальных установок, считается, что нужно быть красивым, энергичным и улыбаться. И вот эти люди пытаются улыбаться, стараясь показать, что у них всё хорошо. То, что эти люди считают счастьем является временным эмоциональным подъёмом, который через какое-то время становится стрессом для мозга и организма. Человек не может радоваться постоянно. Рамана Махарши был счастливым человеком и не парился по поводу своих эмоций и своей внешности. На фотках и видео он в основном с обычным выражением лица и в набедренной повязке. Когда текущее эмоциональное состояние принимается как есть и происходит расслабление в нём, приходит покой. В покое рождается счастье.

Есть странное но очень сильное убеждение, что должны быть условия для счастья и естественного состояния. Это убеждение заключается в том, что многочисленные параметры жизни нужно привести в соответствие с некой выдуманной нормой и пока они не приведены в это соответствие, радоваться и отдыхать в естественном состоянии нельзя. Этих параметров огромное количество, и у каждого они свои. И чем больше запросы, тем сложнее привести все эти параметры к идеалу. Фактически это может не произойти никогда. Ведь даже если один параметр идеален, десять других могут оказаться неподходящими. Так, продолжая верить заблуждению, человек сам не позволяет себе быть счастливым.

Люди тяжело работают, чтобы чувствовать позитивные эмоции, но истинное счастье лежит под эмоциями. Мы всё время куда-то идём, куда-то движемся, нам кажется, что наша жизнь – это история развития и свершений, мы спешим успеть как можно больше, наполнить жизнь как можно большим количеством ярких событий, чтобы перед смертью не жалеть о прожитых годах. Это лишь проявления беспокойного неудовлетворённого ума. Это психическая болезнь, мир болен беспокойством. Где счастливые люди, которые никуда не движутся? Когда ум успокоится, будет чувство "я пришёл, я дома". Это и будет счастьем. Люди в большинстве своём слишком заняты чтобы чувствовать счастье, даже если у них появляется такая возможность, они быстро находят следующие дела, в которых они могут

забыться. Возможно, если они какое-то время побудут в покое, их умы очистятся, и они увидят мир в новом свете.

Причина по которой мы несчастны - беспокойный ум. Все наши истории стремления к счастью существуют из-за беспокойства, ощущение движения куда-то - проявление беспокойства. И у нас никак не получается погасить его, чего мы только не делаем, чего мы только не бросаем в эту чёрную дыру. Чувственные удовольствия, карьеру, героические поступки, а ум никак не успокаивается, ему всё мало. Мы будто бы пьём солёную воду, усугубляя этим жажду! В нас есть жажда, которая не даёт нам успокоиться и быть счастливыми. Надо понять, что эта жажда является корнем психологического страдания. Как устранить её? Успокоить ум. Это и является целью йоги.

Наполненность, завершенность - вот чего подсознательно, а порой и сознательно хочет каждый. Наполненность энергией даёт чувство удовлетворения, и, что бы ни происходило, это воспринимается легко. Это точка здесь и сейчас. Истории завершены, вы пришли в момент. Здесь есть ясность и сила. До этого жизнь подобна бредовому сну: вы таскаете своё тело туда-сюда, не зная покоя, ища, не зная что и ни в чём не находя удовлетворения. В этом сноподобном состоянии вы растрачиваете свою энергию на вредные привычки и саморефлексию, пытаетесь убить свободное время. Когда вы нащупываете состояние присутствия, энергия сама устремляется к вам. Иногда нащупать это состояние помогает встреча с Гуру. Постепенно истории проживаются, клубок кармы разматывается. Но если тратить энергию попусту, избегая присутствия, на это проживание уйдёт уйма времени. Что ж, конечно, каждый движется в своём темпе. По мере продвижения энергия концентрируется, вы становитесь сильнее, ваша ясность начинает сметать тело боли, уловки которого разоблачаются. Жалость к себе проходит. Вы выбрасываете свой тёплый уютный плед, который согревал вас и в то же время не давал проснуться. Когда вы, наконец, сконцентрированы в ЗДЕСЬ, всё ваше сонное прошлое кажется просто бредом. Всё это бредовое сансарное состояние происходит из-за несбалансированного ума. Не давайте уму водить вас за нос, жёстко и чётко покажите ему его место.

Большинство людей носят глубоко внутри комок напряжения и боли. Этот комок создаёт чувство неудовлетворенности и несчастья и толкает людей делать вещи, в которых они могут хотя бы на время забыться. Они полагают, что удовольствия и материальные приобретения делают их счастливыми. Однако в действительности эти вещи могут родить лишь непродолжительные эмоциональные всплески на поверхности психики, в то время как комок напряжения никуда не девается. Человек с таким комком даже в раю будет чувствовать дискомфорт. Борьба с этим чувством неудовлетворенности может привести к относительному успеху, но лишь расслабление, отпускание и покой могут окончательно растворить внутреннее напряжение и страдание. Борьба и усилие могут быть в чём-то эффективными, но не могут создать счастье. Счастье рождается лишь из покоя и расслабления. И главный бонус заключается в том, что это простое естественное состояние, не требующее усилий.

Нам кажется, что мы не можем летать, что есть так много вещей мешающих нам это сделать. Кажется, что чтобы полететь, мы должны работать над собой, самосовершенствоваться, решать многочисленные проблемы. Мы думаем, что сможем отправиться в полёт только когда разберёмся со всеми невзгодами. Но в действительности всё совсем наоборот! Мы можем лететь уже сейчас. У нас есть всё для этого. У нас есть крылья. И если мы взлетим, все невзгоды покажутся маленькими и незначительными, ведь они останутся на земле. Единственный способ быть свободным - лететь прямо сейчас. Это так прекрасно делать именно то что ты хочешь, совершать действия просто и естественно. Конечно, нас сковывают многие вещи, особенно концепции о том как надо себя вести и наш

собственный образ себя, но всё же если очень хотеть быть свободным, то можно вернуть себе эту радость естественности! Ловушка счастья в том, что приложение усилий для его достижения в лучшем случае приведёт к благоприятному состоянию, которое нужно будет всячески оберегать, и которое будет сопровождаться страхом его потери. Когда же можно наконец расслабиться и быть счастливым? Наверное для начала надо устранить все проблемы? Или может быть сначала нужно накопить много денег? Или стать известным? Сколько всего плохого нужно убрать и сколько хорошего приобрести чтобы просто успокоиться и быть? Когда появляются условия счастья, оно становится бесконечно далёким. Я знаю, ты не хочешь больше ждать. Так будь свободным сейчас! Есть только один способ быть счастливым – быть счастливым вопреки проблемам. Наша программа такая: решу проблемы и тогда расслаблюсь. Заменяем на новую прошивку: расслабляюсь сейчас и будь что будет. И тогда всё само поедет наилучшим образом. Чем больше отдача, тем лучше поедет.

Несчастье боится громких и весёлых. Они так громко смеются и поют, что несчастье от страха убегает без оглядки. Можно просто улыбнуться. Просто увидеть что уже свободен. Что в действительности ничего не нужно делать чтобы быть свободным. Это как вздох облегчения. Ничего не нужно. Никакое внешнее улучшение не принесёт этой лёгкости. Просто быть свободным СЕЙЧАС. Или никогда! Откладывать больше нельзя. На сколько лет ты решил отложить свободу? Какие условия ты поставил для неё? Какие причины для того чтобы не быть свободным ты придумал? Всё это ложь. Свобода уже здесь. Она принимает всех без исключения. Ты горбун, слепой, непросветленный? Не имеет значения! Кем бы ты ни был, врата Царства Свободы открыты для тебя. Это врата без врат. И Царство уже здесь. Ты просто забыл что получил приглашение! Оно у тебя в кармане.

МЕТРО

Представь что всё это - одно большое совершенство. То что тебе нравится и то что тебе не нравится - совершенство. Куда ты ни посмотришь - совершенство. Примерно так и видят мудрецы этот мир.

Подходя к эскалатору, я увидел нищего человека с собакой. Меня почему-то просто поразило это зрелище. Этот человек был поистине святой. Стоило посмотреть на его лицо... Я поднимался на эскалатор в каком-то замороженном состоянии. Я глубоко задумался. Сердце обливалось кровью. Трудно предать те чувства, которые я испытал. Я ехал вверх на эскалаторе. Я видел безразличные зазомбированные лица людей, которые ехали на работу или с неё, которые ежедневно копошились в своих делах, которые хотели урвать кусок пожирнее, которые завидовали своему соседу, которые уже переставали быть людьми. А там внизу, у эскалатора стоял человек с собакой. Он не хотел ничего, только накормить эту собаку, только накормить своего лучшего друга – собаку. Всё остальное показалось таким мелким и бесполезным, таким ничтожным. Я исполнился ОГРОМНОЙ ЖАЛОСТИ, ОГРОМНОГО СОСТРАДАНИЯ. Мне захотелось наплевать на устои, сломать свои рельсы, помчаться к ним, обнять, помочь, уничтожить свою старую жизнь и начать новую, настоящую! В этот момент я, сам того не поняв, оказался на вершине самоотречения. Я вдруг осознал, что мне стало просто полностью наплевать на себя. И тут произошло то, что так сложно описать. Лучшего слова чем озарение наверное не подберёшь. Да это было ОЗАРЕНИЕ.

Я вдруг преисполнился такого небывалого воодушевления, такого небывалого «света», такого СЧАСТЬЯ, что слова это не могут передать. Мой ум вдруг понял, что больше ему не о чем спрашивать и исчез. Я ВСЁ ПОНЯЛ. ВСЁ. Я больше не нуждался в причинах и следствиях, я больше не нуждался в законах логики, я понял, что обрёл именно то, что искал. ВСЁ тайное в один миг стало явным. Я понял, что больше мне уже ничего, ровным счётом ничего не надо. Всё, и меня в том числе, словно пронизывал НЕЗЕМНОЙ, НЕИЗРЕЧИМЫЙ БОЖЕСТВЕННЫЙ СВЕТ, ИСТИНА. Я преисполнился любви и сострадания и в то же время неопишуемой радости, НЕОПИСУЕМОГО СЧАСТЬЯ! Я понял, что это конец пути, и что мне уже не надо никуда идти. Также я уже ничего НИЧЕГО не боялся. Мне было ровным счётом всё равно, что со мной будет. Я смотрел на угрюмые лица людей с противоположного эскалатора, некоторые из которых с удивлением смотрели на меня, а я с удивлением смотрел на них: они не знают, они не знают! Если бы они знали, они стали бы счастливы! Я просто хотел идти и дарить любовь ВСЕМ, делиться ЭТИМ «СВЕТОМ» со всеми, будь то мои враги или друзья. Я смотрел на всё – на стены тоннеля, на лица – и мне хотелось просто любить. Я словно бы сам стал сотраданием и любовью.

Большую часть переживания невозможно описать. Можно только утверждать, что это СОВЕРШЕННО ДРУГОЕ, совершенно иное, кардинально отличающееся от всего нам известного. Как это описать? Не знаю. Всё как бы пронизывал божественный неземной свет, другого порядка, незримый, но великолепный и святой, совершенный. Я испытал состояние неизъяснимой внутренней свободы. Это была вершина, ВЕРШИНА ВСЕГО. Я понял, чего искали искатели Истины, я понял что испытал Будда, я понял, ГДЕ надо ИСКАТЬ. Я словно слился воедино с самим Господом БОГОМ! Я понял, что все мои и чужие тревоги – сущая ерунда, что всё, чёрт возьми, будет хорошо!!! Стало ясно, что Всё действительно совершенно и направляется какой-то невероятно мудрой любящей силой. Я в один миг понял суть всех великих религий: понял Истину, Просветление, Ungrund, Бога, Сияние Брахмана! Это не

сравнимо ни с чем. Лучшее слово для описания этого - ЛЮБОВЬ. Но не обычная, а поистине божественная. Я был неописуемо счастлив, а сомнения даже не появлялись. Мне не нужно было возвращаться к нищему и его собаке. Это не мне было суждено помочь им, а им было суждено помочь мне.

ДЕТСТВО

С детства нас манят сказочные миры, храбрые герои, чудесные приключения. И если мы сохраняем волшебство этих сказок в сердце, то сами становимся добрыми волшебниками.

Дети бегают, прыгают, поют, играют! А взрослые заставляют их сидеть смирно, ставят в угол, дают таблетки от гиперактивности! Потом духовные учителя даже пытаются заставить вас не думать! На протяжении всей жизни все хотят сделать из вас послушное и унылое дерево! Бегайте, прыгайте, пойте, играйте!

Наверное, я слишком рано вошёл в мир взрослых... В этот мир важных людей, важных мыслей, важных правил... Всё это слишком сложно для меня. Не стоило так высоко задирать планку. У меня много интересов, которые соответствуют ребёнку. Много любопытства, желания открывать новое. Но, к сожалению, я не вижу того же в большинстве своих друзей. Наверное, меня, как и их, поглощает некая жизненная инерция. Но нельзя потакать ей, ведь она делает из человека трупа, который только способен ходить на работу и делать мелкие ежедневные дела. Хочется стряхнуть всю эту взрослость, она мне не нужна. Она только делает тяжёлым и важным. Хочется простоты и лёгкости. В детстве интересно играть в ролевые игры и исполнять роль того или иного персонажа. В жизни мы тоже играем разные роли. И это тоже может быть интересно какое-то время. Но у детей роли меняются иногда по нескольку раз в день, а взрослым иногда приходится играть одну и ту же роль годами! Это тяжело и особенно тяжело, когда вырастаешь в свою роль и связываешь себя ею. Тогда роль вместо игры становится бременем. Играть роль, не отождествляясь с ней – это свобода.

Хорошо помню детские чувства невинности и чистоты, также помню как они начали уходить. Их уход был связан с понятием "мое": чем больше было моего, тем меньше были чувства невинности и чистоты. Сложно описать эти чувства, из взрослых людей их почти никто не испытывает, они очень тонкие. Еще я понял, что взрослые люди слишком много на себя берут, им очень тяжело нести весь этот груз важности, образа и "моего". У взрослых очень много желаний и высокая планка требований к "себе", это делает их жизнь крайне напряженной, образ им нужно постоянно защищать и бороться с другими людьми за место под солнцем. Освободиться от всего этого для них было бы облегчением, для этого им нужно для начала просто перестать возвеличивать "себя" и стать более щедрыми. Есть этап когда мы все вместе дружим в детстве. И мы равны. Мы что-то делаем вместе и радуемся вместе. Потом наступает этап, когда мы отделяемся. Каждый становится сам за себя. Каждый развивает некую свою линию. И остаётся только видимость дружбы. Но можно вспомнить, что всё-таки мы все вместе, мы не враги и не конкуренты. Мы вместе живём на этой небольшой планете и вместе умрём. Можно увидеть, насколько ценны и уникальны эти встречи с друзьями и близкими людьми. Можно радоваться вместе...

ПРЕОДОЛЕНИЕ

Существует секретное оружие, помогающее победить даже самых сильных демонов. Это оружие – улыбка. Найди в себе силы улыбнуться вопреки всему!

Иногда нам кажется, что проблемы обрушиваются на огонёк нашей души чтобы заглушить его. Кто знает, может быть Бог просто подкладывает дровишек, чтобы он поярче разгорелся!

В фильмах герои преодолевают препятствия, сражаются со злодеями, борются за мир во всём мире – это мы называем приключениями! В жизни мы преодолеваем препятствия, сражаемся со злодеями, боремся за мир во всём мире – это мы называем проблемами! Если бы человек научился смотреть широко и не заикливался на своей собственной личности, он бы увидел, что его проблемы – это лишь капля в океане жизни.

Нужно быть благодарным даже страданию, ведь именно оно толкает нас к позитивному изменению и пробуждает нас. Немногие люди догадываются об истинном значении зла. Зло существует, чтобы пробуждать существ. Некоторым людям кажется, что зло – это плохо, но в душе они мечтают о сражении со злом, т.к. в нём они очищаются. Без внешних врагов они не знают куда себя деть и засыпают, а то и становятся врагами самим себе. Если бы не злодеи, герои бы не стали героями! В пробуждении значение богини Кали. Когда добрый и вдохновляющий Вишну начинает вам казаться тривиальным, приходит богиня смерти Кали и превращает вашу жизнь в крошечный ад, тогда вы начинаете шевелиться и вспоминать, что вам действительно дорого.

Бывает что на нас обрушивается поток информации и новых испытаний. И мы бываем не готовы к этому. Организм запустит программу трансформации чтобы переварить поступившую информацию и сформировать новые механизмы действия. Это может восприниматься как: "колбасит не по детски", "я парализован болью", "я не знаю что мне делать". В общем организм как бы болеет чтобы измениться и эволюционировать. Особая статья этой эволюции – принятие новой сложной ситуации. То есть организм заботится о том чтобы в крайнем случае можно было расслабиться по поводу этих сложностей. А сложностей бывает иногда столько, что положение начинает казаться безвыходным. Единственное что может спасти – сдача и расслабление по поводу любого положения дел. Это невозможно сформировать усилием. Организм сам изменяет мозг, разум таким образом чтобы принятие случилось.

Бывает очень, очень сложно... Безвыходность и безысходность. Сомнение. Боль. Вызов чтобы стать сильнее. Ты понимаешь, что не сможешь преодолеть это, не изменившись. Возможно придётся пожертвовать своим образом, своими мечтами. Возможно, придётся внутренне умереть чтобы возродиться для нового. Здесь не помогут метания. Нужно успокоиться, быть спокойным и ясным. Нужно смотреть правде в глаза.

Не стоит впадать в иллюзию, что вот случится волшебное принятие, отпускание, все проблемы исчезнут и жизнь наполнится любовью. Такое если и произойдёт, то только в старости, когда ничего кроме как поливать цветочки и дарить любовь не остаётся. А сейчас проблемы придётся решать, используя силу и желание – всё остальное кажется ненадёжным. Львиный рык – вот что действительно может прогнать гиен! Иногда чтобы прийти к расслаблению и отпуску приходится пройти через тотальную борьбу и напряжение. Но если борьба не пройдена, расслабление может остаться обыкновенной ленью, а не духовным

раскрытием.

Я сталкивался со сложными внутренними проблемами, многие из которых казались безвыходными и выходящими из ряда вон. Но сознание, иногда очень медленно, шаг за шагом обесценивало все проблемы и сложности, снижало уровень драматизации, вытаскивало чувство юмора, и каким то образом находило пути реализации естественного потока жизни, который продолжал и продолжает течь вопреки всему. Я увидел, что мышление и психика человека обладают удивительной способностью к перестройке и адаптации, и могут видоизменяться в зависимости от того, что требует от них настоящий момент.

Есть проблемы, которые невозможно разрешить напрямую. Они провоцируют внутреннее изменение, которое позволяет превзойти их. В организме имеются колоссальные силы. Ментальные и эмоциональные препятствия, мешающие его спонтанному функционированию, в конце концов обесцениваются, отбрасываются, перемалываются в труху. Организм делает всё чтобы освободить собственную энергию, дать ей течь естественно и свободно. Эта огненная энергия всегда стремится только к свободе. Она обесценит всё что когда-либо тревожило. То, что сильно пугало, будет терять силу, пока полностью не потеряет власть над сознанием. Это происходит как часть естественного эволюционного процесса, регулирующего уровень страха по отношению к повторяющимся событиям. Как только вы столкнулись с той или иной проблемой, организм уже начал эволюционный процесс, целью которого является или устранение проблемы или изменение отношения к ней. Так организм устраняет препятствия своему естественному проявлению. Организм либо сопротивляется и уничтожает проблему либо, если у него не получается, расслабляется по поводу проблемы и отпускает её. В любом случае организм сделает так как удобно ему. Уменьшение и исчезновение страдания по поводу любой проблемы - вопрос времени.

Однажды я ехал в метро и чувствовал себя несчастным. И люди в вагоне выглядели как всегда унылыми. Но вдруг в вагон вошёл человек с сияющей улыбкой! У этого человека не было ног. Он перемещался на руках, безо всяких приспособлений. Его улыбка просто осветила вагон. Мне даже стало немного стыдно за свои грустные мысли. Мне не на что жаловаться. У меня всё хорошо. Каким мужеством нужно обладать, чтобы улыбаться, когда у тебя нет ног...

ПРИЯТИЕ

Всё Что Есть иногда называют Бытием-Сознанием-Блаженством. Если бы мы смогли увидеть, что все наши ошибки, проблемы и враги тоже состоят из этого Бытия-Сознания-Блаженства, смогли бы мы относиться к ним с той же серьёзностью? Если бы мы смогли распознать во всём Бытие-Сознание-Блаженство, мы, возможно, смогли бы довериться всему, что происходит с нами.

У нас всегда есть два варианта. Один - тот который по нашему мнению должен происходить, а второй - который не должен. Мы изо всех сил вцепляемся в первый, и изо всех сил отбрыкиваемся от второго. И в итоге оказываемся разорванными между этими двумя. Часто происходит так, что чем сильнее мы пытаемся избавиться от ненавистного варианта, тем сильнее он тянет нас к себе. И в итоге мы сваливаемся в него, проклиная всё на свете. Приятие не означает радостной встречи всех событий жизни, нет, это невозможно. Приятие можно выразить словом «ПУСТЬ». Оно представляет собой полное снятие внутреннего сопротивления. Не то что ты не борешься ни с чем. Можно бороться. Но внутри нет этого комка напряжения, изо всех сил защищающего свой идеальный вариант. Ты входишь в любой вариант без тормозов, глубоко осознавая, что сопротивление происходящему чаще всего только всё усложняет. И это осознание делает всё гораздо более естественным и плавным! Страдание - это сдерживание естественного потока, попытка его контролировать. Приятие - это отпускание естественности на свободу, разрешение вещам происходить своим путём. Когда происходит понимание невозможности управлять огромным потоком разнообразных событий, случается приятие. Когда становится уже невозможно больше защищать маленькую горстку представлений о том, как должно быть, происходит сдача. Предпочтения остаются, но исчезает сопротивление, происходит приятие той ситуации, которая есть.

Борьба то волна энергии, направленная на разрушение чего-либо. То против чего эта волна направлена, резонирует и создаёт разрушительную антиволну. Из-за этого разрушительная энергия усиливается. Приятие - это мирная энергия, которая не только не создаёт разрушений, но и гасит их. Через эту энергию конфликт растворяется. Иногда бывает необходимо применить энергию разрушения, но во многих случаях приятие гораздо эффективнее. За свободу надо сражаться. Но сила бывает ограничена в этом. Когда в игру вступают отпускание и любовь, то это смывает всё что не смогла уничтожить сила. Многие ситуации сложно решить силой. Иногда пытаешься по привычке рубить с плеча, но это не помогает и только усиливает конфликт. Такие ситуации учат приятию и отпусканию. Огонь устремления прекрасен, вода приятия дополняет гармонию твоего существа.

Две вещи, которые сложно принять: мышление и негативное эмоциональное состояние. Из-за внутреннего сопротивления им возникает конфликт, увеличивающий и то и другое. Нужно понять что мышление так же естественно как биение сердца, а негативное эмоциональное состояние иногда необходимо организму чтобы высвободить груз боли. Тогда борьба прекратится и организм будет действовать слаженно и естественно. Иногда сложно долгое время удерживать позитивное состояние. Но грусть - это не так уж плохо. Руми считал, что мы отдыхаем в грусти. Это как прохладная тень, в которой можно отдохнуть от палящего солнца веселья и активности. Этого не могут понять многие люди. Стараясь культивировать только положительные эмоции, они изматывают себя. Эмоциональность изнашивается в постоянных энергичности и позитивности. Более того, постоянная позитивность не позволяет отрабатываться негативным эмоциям, которые тоже являются нашей частью. Мы научились принимать всё хорошее и приятное и избегать того, что нам не

нравится. Но жизнь продолжает смеяться над нами и посылает ещё больше дерьма чем прежде. Почему бы не принять тот факт, что жизнь - это не только улыбки и радуги, но и войны и лишения?! Позволять всему происходить - это лучшее! Гнев, злость и боль пусть сами выражают себя, только так система может освободиться от напряжения, только так может прийти лёгкость!

МЕЛАНХОЛИЯ И ДРАМАТИЗАЦИЯ

Мы оживляем наши собственные беды своим вниманием и интересом, своей борьбой с ними. Что может победить дьявола? Только смех! Он только потирает руки когда мы злимся, драматизируем и переживаем. А нужно просто рассмеяться, быть безразличным к его уловкам, не придавать ему никакого значения! В этом ключ!

Меланхолия и драматизация - это небольшие и не представляющие ничего серьёзного программы, которые тем не менее владеют умами большинства людей. Удивительно с какой лёгкостью они удерживают миллионы существ в состоянии несчастья. Печально, что для многих это становится привычным. Жизненно необходимо выработать лёгкое отношение и чувство юмора для того чтобы не впасть в такое распространённое в наше время уныние. В любом случае нельзя терять веру в себя и нельзя смиряться с подобными состояниями, иначе они могут затянуть. Злых духов прогоняют звенящими бубнами! А если вы сидите как тихая трясущаяся мышка, злые духи уж точно овладеют вами! Только очень яркая и интенсивная энергия может разогнать марево уныния! Только радость, только юмор, только танец! Над этим надо работать! Нужны хорошие впечатления, позитив! Нужно любить себя и радовать себя! Нужно верить в себя, быть сильным, с юмором относиться к себе и своим проблемам, уметь расслабляться и отпускать всё. Жизнь создана для радости, не надо упускать эту возможность!

Если всё драматизируешь, постоянно вращая в голове грустные мысли, страдание не покидает тебя. Но немножко подсобравшись, улыбнувшись, чуточку отрешившись, становишься тонким, благородным, недоступным для страдания. Ум поднимает кучу пыли, расстраивается, ищет выход и заставляет думать что всё плохо. Нужно быть очень тихим чтобы увидеть это и перестать в это верить. То "я", у которого якобы есть проблемы, само - лишь мысль. Эго - это королева драмы. Для неё всё серьёзно и драматично! Её королевская особа страдает даже от малейшего сквозняка. Пора обнаружить в себе эту самозванную королеву и свергнуть её! Существуют такие негативные факторы как боль, разочарование, неудовлетворенность и т.п. Проблема не столько в самих этих проявлениях жизни, сколько в их драматизации. Страдание - это и есть ментальная/эмоциональная драматизация. Но это также процесс, имеющий начало и конец. Драматизация в конце концов истощается. Ты не можешь долго драматизировать что-то. У драматизации есть ресурс, который рано или поздно сходит на нет. Таким образом страдание не может длиться вечно, оно рано или поздно закончится. И, вполне возможно, ещё до смерти тела. Ум так много драматизирует, он будет рассказывать драматичные истории до тех пор пока однажды ты громко не рассмеёшься над этим. Таков механизм успокоения ума! Он идёт глубже, глубже, глубже... в глубину великих прозрений, в глубину понимания жизни,... а потом... Где это всё? Просто смех!

Драматизация существует пока существует история. Пока живёшь в истории, ты придаёшь огромное значение её главному герою - "себе". Ты постоянно сравниваешь его текущее состояние с прошлым и пытаешься привести его к счастью, волшебному будущему, реализации и т. п. И это создаёт потрясающую драму, полную удач и разочарований. В то же время в ней есть что-то вроде насилия... Воображая дальнейшее развитие истории, пытаешься подогнать жизнь под свои рамки и огорчаешься когда желаемый сюжет не складывается. Это и есть двойственность, попытки создать замок из песка на берегу моря во время прилива. Если история заканчивается, ты просто здесь. Может быть развитие событий, но некая внутренняя история завершается. Это покой. Ты наконец возвращаешься домой. Ты дома.

ЛЮДИ

*Есть вот такие обычные категории людей.
Чего-то ищет и недоволен.
Нашёл и доволен.
Нашёл и не доволен.
А есть вот такая, необычная и революционная.
Не нашёл, не ищет и доволен!
Обычные люди обычно недовольны тем,
что существуют люди этой необычной категории.*

Что мне делать в мире снов, в котором люди живут историями и надеждами на будущее? Они готовы убить, если их сны потревожить. Настоящий момент и осознанность никому не нужны. Людям нужны деньги, отношения и развлечения. Они развивают себя и верят, что движутся к совершенству, хотя в действительности движутся к смерти. Раньше я думал что мне нужно делать что-то хорошее и весёлое для других людей. А потом стало ясно, что на самом деле большинству из них это не нужно. Они устали от чего бы то ни было и их уже ничем не удивить. И тут я понял, что в этом то вся и фишка! Им нужно именно это Ничего. И это самое большое что я НЕ могу им дать!

Нет особого желания вмешиваться в чужие жизненные программы, все и без этого вмешательства постепенно развиваются, получают свои уроки. Вдохновлять кого-то на что-то - в большинстве случаев абсолютно бесполезное занятие. Вдохновение либо есть либо его нет. Если оно есть, то остаётся подкинуть маленькую идею, которая как искра зажжёт "пропан вдохновения". А если его нет, все эти "вдохновляющие" идеи бесполезны! Попытки вдохновить в этом случае будут подобны предложению сытому и привередливому человеку разных изысканных блюд, от которых он будет просто воротить нос. Еду нужно предлагать, когда человек действительно проголодается, а не когда ему показалось, что, возможно, надо бы чего-нибудь съесть, а чего конкретно он пока не знает! Вдохновение исходит изнутри, а не извне.

То, что говорится, фильтруется, в основном пропускается мимо ушей. Слышится только если слушателя окатывают холодной водой, и кричат ему на ухо. Это хоть немного приводит человека в чувство. Почему Мастера Дзен использовали палку и били своих монахов? Потому что это один из способов заставить человека ну хоть немножко осознать, хоть ненадолго вывести его из кромешного ада мыслей. Я сею зёрна, а потом не делаю ничего, и это ничегонеделание заставляет зёрна прорасти. Мне нужно оставить их в полной тишине, в полной пустоте, я должен стать совершенно пассивным, создать пространство, в котором эти зёрна прорастут, пространство, в котором активность других людей сможет проявиться. Иногда лучший совет - отсутствие совета. Оставшись без помощи, человек начинает действовать сам.

Люди в основном не нуждаются в помощи. Они оснащены системами выживания, приспособления к окружающей среде, стремления к комфорту. Их действия в основном направлены на увеличение своего удобства и своего наслаждения. Жители мегаполисов в основном живут в комфортных условиях и, тем не менее, привередливы и придираются к мелочам, дрожа за свой комфорт. Эти люди склонны жалеть себя и не сильно ценят то, что уже имеют. Им не нужна помощь, они сами заботятся о себе, украшают себя, защищают свою жизнь, ублажают себя удовольствиями. Несмотря на жалость к себе они являются хищниками, готовыми уничтожить то, что мешает их комфорту.

Люди любят красочный и глянцевоый контент. Общество с кукольной психологией ценит красивых кукол, одетых с иголки. Людей интересует энергия: энергия красоты, энергия эмоций, энергия силы. Чтобы добиться успеха в этом мире, нужно быть красивым и сильным и производить приятную или интересную людям энергию. Если у вас нет того, что привлекает людей, они отвернутся от вас и забудут вас. Их не интересуют "вы", их интересует "связанная с вами" энергия.

Людей притягивает боль и слабость. Боль притягивает их, потому что они сами пропитаны болью, слабость притягивает их, потому что они видят в ней возможность контроля. Жалуйтесь, говорите и пишите о своих проблемах и слабостях - и вы станете объектом интереса, незамедлительно появятся те, кто надменно предложат вам помощь или проявят некое лживое подобие сострадания. Появятся те, кто якобы захочет с вами подружиться, но в действительности они будут хотеть пострадать вместе с вами, использовать ваше общество как удобную базу для проявления собственного страдания, такое общение, основанное на страдании, отвратительно, это примерно то же, что пить вместе водку. Если же вы искренне хотите избавиться от психологической боли, вам, возможно, придётся привыкнуть к одиночеству.

Людам часто не хватает воли, чтобы изменить свою жизнь. Повсеместно вижу в людях расплывённость и разорванность энергии. Иногда внутреннюю энергию человека сравнивают с необузданными лошадьми - да, так и есть. Считается, что покорить её сложнее чем совершать внешние героические поступки. Страдания человека в значительной степени носят психологический характер, человек страдает от того, что его ум разорван, исполнен неудовлетворённости, фантазий о будущем и сожалений о прошлом. Нужно сформировать в психике мощный центр, который не могут затронуть изменения внешнего мира, мысли и эмоции. Если такой центр будет сформирован, человек сможет стойко переносить любые невзгоды судьбы, сможет ощущать покой и гармонию. Чтобы сформировать его, нужно стать сильным, сильный человек может бесстрашно радоваться жизни и дышать полной грудью. Слабость и уныние делают человека жалким. Огненное желание жить, развиваться и познавать себя стирает уныние в пыль. Строгость - полезное качество. Особенно в отношении самого себя. Не нужно жалеть себя и сетовать на судьбу, нужно укрепить свой дух и верить в себя. Вместо того чтобы искать в себе "око циклона" лучше выковать его самостоятельно. "Приятие" - расплывчатое понятие. Сила и хладнокровие действенны и эффективны. Меня интересует устранение психологического страдания, и я вижу решение в формировании психики, которая не подвластна этому страданию. Не стоит ждать подарков свыше или "милости", лучше работать над собой и самостоятельно реализовать свои мечты. Путь Воина означает не быть размазней, не сетовать на жизнь и не жалеть себя. Как львиный рык прогоняет гиен так мощная устремлённость к благой цели прогоняет сомнения и страх. Хладнокровие, отрешённость и благородство - вот качества, позволяющие пройти по этому миру, не увязнув в грязи.

Приверженность измерению пробуждения - вот что привлекает меня в людях. Живущие в сансаре, в историях обычно предсказуемы и серы, хотя и среди них попадаются яркие личности. Но есть такое явление как приверженность Богу, Истине, Присутствию, Моменту, Свободе, Тайне. Если я вижу такое в человеке, я влюбляюсь в него. Таких очень мало, но они есть. Те, кто уже не верит в истории, те, кто не растрчивает себя на внешнее, те, кто не привязан к личности, биографии. Вот эти люди заслуживают моего интереса. Они благословенны.

СВЕТ ДУХА

Очень важно сохранить в себе Свет, не распылять его понапрасну. Иногда мы получаем этот Свет в детстве с воспитанием, Он может разгореться в нас благодаря жизненным событиям, благодаря общению с людьми Света. Он воспринимается как что-то сокровенное и важное, как Путь Сердца. Тайна красоты в преданности Сердцу. Человек, преданный своему Сердцу, красив, он светится красотой изнутри вне зависимости от возраста. В нём чувствуется благородство и ясность. Поистине, в нём отражается Бог.

Многие пускают жизнь под откос и уничтожают себя представлением о том, что им ничего не светит, и что остаётся только доживать свой век. Не стоит давать волю такому губительному умонастроению! Нужно собрать всё лучшее, что в тебе есть, весь этот Свет, всю искренность, и стереть сорняки унылых мыслей! Здесь нужна храбрость, бескомпромиссность, упорное стремление к Правде.

Если в своём поведении всё время ориентироваться на вкусы других людей, потенциал никогда не раскроется на полную, так как у людей совершенно разные вкусы, и далеко не обязательно твоё естественное проявление всем понравится, а особенно оно не понравится им, если твоё поведение будет ранить их обидчивое эго. Вообще люди часто завистливы и не любят тех, кто осмеливается раскрыть свой потенциал, те, кто распяли Христа, сделали это, чтобы им спокойнее жилось, чтобы никто не тревожил их эго. У людей, раскрывших свой потенциал, часто есть враги, но, лучше иметь врагов, чем приспосабливаться к обществу и его ценностям, пусть лучше общество приспосабливается к этим великим людям!

Люди не от мира сего. Их жизнь часто бывает трудной. Их сердца, наполненные любовью, легко поранить. Они живут чтобы принести в этот жестокий мир немного доброты. Общество боится свободных людей. Оно им завидует и ненавидит их, потому что они представляют угрозу для привычной сопливой и никчёмной жизни. Поэтому святых забрасывали камнями. Во все времена за свободу приходилось бороться.

Иногда люди напоминают произведения искусства. Человек может не уметь петь, но быть как песня! Может не уметь читать, но быть как книга! Не стоит недооценивать себя. Люди, встретившиеся с духовностью, вошли в мощный и светлый поток Духа. И многие из них – прекрасные сияющие существа. Стоит помнить, что мы не одиноки. Да, мы разбросаны по свету, но, тем не менее, мы вместе. Нас объединяет это стремление к доброте, свету, любви. Замечательно знать, что ты не одинок в этом стремлении.

ГНЕВ

Энергию свободы невозможно долго сдерживать, даже если подавлять её, она всё равно вырывается наружу в виде огненного гнева. Это может казаться чем-то злым и греховным, но это сама свобода ищет себе дорогу! Организм очень хорошо знает что ему необходимо в данный момент, и если создаётся эмоция гнева, значит она для чего-то нужна. Гнев – очень мощная и преобразующая энергия, это огонь, сжигающий всё мутное и неистинное. Гнев сжигает страх. Конечно, нужно быть осознанным и не перегибать палку, но не стоит подавлять гнев или воспринимать его как что-то неправильное. Гнев – это львиный рык, прогоняющий гиен.

Иногда человек подобен проснувшемуся вулкану. Наружу рвется раскаленная лава эмоций и чувств. Это в природе вулкана – выражать себя, проявлять себя в извержении. Но общество учит подавлять эмоции. Так лава не выходит из жерла и начинает застывать прямо внутри вулкана, мешая другим порциям лавы проходить. Добавим ко всему обездвиженный образ жизни. И лава начнёт стыннуть внутри ещё быстрее. Самое плохое что может случиться – полное застывание вулкана. Это означает что в нём не осталось огня. Чтобы этого не случилось, нужно расшевелить вулкан, выразить то что в нём осталось невыраженного, заставить лаву двигаться и проявляться. Тогда вулкан оживёт.

Иногда я вхожу в состояние гнева, это состояние иногда мне помогает, а иногда вредит. Теперь я понимаю, что когда состояние гнева мешает мне выполнить ту или иную задачу, мне нужно успокоиться и подождать пока это состояние пройдёт. Состояние гнева подобно шторму, и чем больше делаешь в этом состоянии, тем больше запускаешь волн и тем сильнее шторм. Очень полезно научиться уменьшать количество создаваемых волн до тех пор, пока шторм не успокоится. Это работает не только во время гнева! Когда мы волнуемся или тревожимся мы иногда стараемся погасить беспокойство какими-то действиями или мыслями. Иногда они не то что не помогают, а наоборот усугубляют беспокойство из-за создания всё новых и новых волн. Нужно распознавать, какие действия и мысли действительно могут помочь справиться с проблемой, а какие являются просто невротическими реакциями. Эти реакции, если их не ограничить, могут возрастать в количестве и интенсивности подобно лавине, если же не потакать им, они постепенно успокоятся.

СКУКА

*Если достало всё,
тебя может устроить только Ничего.*

Мы столько времени проводим в ожидании. С утра мы ждём, когда вскипит чайник. Потом в метро ждём когда поезд доедет до нужной станции. На работе ждём когда наступит обед и окончание рабочего дня. Дома пытаемся убить время, ожидая отхода ко сну. А ещё есть гораздо большие ожидания. Ожидание хороших времён. Ожидание счастья. Ожидание любви. В общем, мы не живём - мы ждём. Вот только жизнь не ждёт...

Многие говорят о скуке и о том что не могут найти себя. Всё это от отсутствия цели. Если возникают такие чувства, значит человек не может собрать себя и смиряется со своим жалким положением. Это может быть приправлено соусом "недеяния", "гармонии", "дао" и т.д. и тем не менее остаётся никчёмным существованием. Это напоминает бесцельное плавание рыбы в мутном пруду. Чтобы выбраться из этого состояния, нужно выбрать достойную цель. Например, быть свободным, быть счастливым, реализовать себя. И затем нужно двигаться к этой цели. Двигаться, несмотря на все утверждения об отсутствии пути и т.д. Если нет чувства свободы, то эти утверждения приносят только вред и вводят в заблуждение. Нужно стремиться к свободе, быть свободным, чувствовать это. Конечно, мы все свободны по своей природе, но если ты не чувствуешь этого, то какой в этом прок? Нужно быть сильным, мудрым, искренним, чтобы почувствовать эту свободу и чтобы жить по-настоящему свободно.

Большая часть людей находится в состоянии брокколи. Ленивый и усталый брокколи умеет только жаловаться. Ему всегда скучно, он не в состоянии изменить свою жизнь. Да у него и нет желания. Он занимается только тем, что сетует на судьбу и оправдывает своё жалкое существование. Да, у него всегда есть оправдания такой жизни. "Я бы мог быть тем-то, я бы мог делать то-то, у меня столько талантов, НО....." и затем перечисляются многочисленные причины, по которым брокколи не делает то, о чём мечтает. Мне не жалко таких людей. В действительности мне они противны. Не в состоянии собрать себя, они постепенно обрастают "толстой кожей" и становятся невосприимчивыми и тусклыми. Они непробиваемы в своей тупости. Только колоссальное потрясение может что-то слегка изменить в них. Выхода нет... Нет смысла вдохновлять таких людей на что-то - они начнут что-то делать, если только почувствуют угрозу своему существованию. Но нет худа без добра. Есть на свете люди, которые действительно меняют мир. Они понимают, что дело не в обстоятельствах, а в них самих. Что в действительности можно изменить свою жизнь, если приложить конкретное и своевременное усилие. Что жизнь является отражением внутреннего мира, и можно изменить её, меняя самого себя. Духовность именно для таких людей. Это не приложение к личной истории. Это глубокий и важный процесс, требующий внимания и самоотдачи.

Если встал на Путь, то скучно уже не будет. Но если всё-таки возникает скука? От чего? Всё просто. Уже попробовал вкус Того, и понял что всё остальное - фигня, но всё-таки остаётся ещё привязанность к внешнему. По инерции пытаешься из внешних объектов получить удовольствие, но оно уже не катит. Поэтому-то внешнее и становится скучным. С Тем не скучно никогда!

КАРМА

Жизнь это казино, и в нём есть много ставок. Можно поставить на будущее, на друзей, на любовь, на развлечения, на карьеру. Но на что бы ни поставил, выигрыш одной ставки не будет длиться вечно, и рано или поздно ждёт поражение. Перестань делать ставки на внешнее и изменчивое, тогда рулетка сансары остановится.

Смотрите, что происходит, если не дотрагиваться до глади воды... Она спокойна. Волны не появляются, а те, что были, постепенно исчезают. Кристальная чистота, прозрачность и покой. В этом суть учения о карме. Наши мысли, эмоции и действия создают последствия. Это подобно цепной реакции. Ум, пребывающий в покое, не создаёт кармы. Наши метания порождают ещё больше метаний. Борьба порождает ещё больше борьбы. Так страдания только множатся. Если мы будем более спокойными и внимательными в наших мыслях, эмоциях и действиях, это сделает нашу жизнь более гармоничной и счастливой.

Карма - это что-то вроде завода заводной игрушки. Карма исчерпывается, когда заканчивается её завод. Рано или поздно это произойдёт с каждой игрушкой. Но как долго вы готовы этого ждать? Мы живём в истории своей жизни... и эта история может закончиться ещё до смерти. Представляете, вот это стремление что-то искать, куда-то идти, эта жажда чего-то... может однажды закончиться. Необходимость о чём-то беспокоиться тоже пройдёт. Это называется изжить карму, размотать клубок. И он неизбежно разматается. Количество ниток в нём ограничено.

Ощущение "я двигаюсь по жизненному пути" происходит от беспокойства ума. Если ум спокоен, пути нет, есть только момент СЕЙЧАС. Ум неизбежно движется в покой. Он упадёт в него и сольётся с ним. Для каждого существа - это лишь вопрос времени. Ум обычно имеет тенденцию к успокоению. Внутренние проблемы, беспокоящие человека, постепенно теряют силу и уходят. Внешнее, как отражение внутреннего, постепенно гармонизируется. В состоянии глубокого расслабления человек чувствует радость, которой хочет поделиться со всем миром. Нужно некоторое время для этого. Просто не баламутьте воду, тогда песок осядет на дно, и ваша душа станет спокойной и ясной.

Все истории когда-нибудь заканчиваются. Наслаждайтесь этой историей, ведь она больше не повторится! Счастье и несчастье, красоту и уродство, понимание и непонимание, любовь и ненависть - всё заберёт смерть. Смерть неизбежна. Умрут все, кто дорог. Исчезнет всё, что любишь. Всё пройдёт. Пока всё это ещё здесь, цените. Рождение естественно, жизнь естественна, смерть естественна. Радуйся своей жизни, улыбнись своей смерти! Не повторится больше никогда то, что происходит сейчас. Мы закрываем на это глаза, а потом с ностальгией вспоминаем об этом времени. Ничто не останется прежним - ни предметы, ни люди, которые тебя сейчас окружают. Что бы мы ни делали - всё исчезнет!!! Поэтому не стоит переживать по этому поводу! Какой бы красивый замок из песка мы ни построили, вскоре его смоем прибой. Всё кроме Источника Жизни пройдёт. Не стоит цепляться за преходящее. Непреходящее называют Сердцем Бытия. Это и наше Сердце. У нас одно Сердце на всех.

Тишина ничего не объясняет, она просто любит и ждёт, пока наиграешься во все свои сценарии, пока проживёшь все свои истории. И когда, наконец, это происходит, Она как бы безмолвно говорит: "Привет, я всегда была здесь, и мы, наконец, встретились".

ЭНЕРГИЯ

Не хватает энергии? Это бесконечное присутствие является неисчерпаемым источником энергии для любых целей и задач. Подключайтесь к Источнику. В настоящий момент подключение бесплатно!

Чтобы выйти за пределы страдания нужно поднять уровень своей вибрации. Драматизация, скука и депрессия возможны только на низком уровне энергии. Поэтому нужно использовать практику, диету и особый стиль жизни для того чтобы повысить энергетический уровень! Наши эмоции напоминают ноты. Низкие ноты подвержены страданию, а высокие возносят нас к вершинам радости и вдохновения. Борьба с низкими нотами может происходить только на уровне низких нот и не выводит на более высокий уровень. Лучше просто привнести в свою жизнь больше высоких нот. Это и будет истинной победой над страданием. Счастье – это уровень энергии. Самопознание – тоже. Когда энергии мало, человек чувствует недостаточность и неудовлетворение. Когда энергии много, человек чувствует наполненность и радость. Когда энергии очень много, могут случаться духовные прозрения. Но на низком уровне энергии высшие духовные истины остаются просто идеями. Определённый способ жизни увеличивает уровень энергии и делает жизнь человека песней свободы. Этот способ и путь у каждого свой. И сердце хорошо знает его. Высокая энергия – высокое напряжение. Люди в основном боятся этого, поэтому намеренно понижают свою энергетику алкоголем, сексом и телевизором, уходя в забытие. Проводить высокую энергию поначалу сложно, но лучше научиться этому чем вечно быть зомби. Есть такая практика в тантре где нужно представлять себя божеством. Это интересная психологическая штука с отождествлением. У нас есть эта сила. Мы можем отождествить себя с измученным путником, ищущим счастья, а можем отождествиться с улыбкой.

ЭКСТРАСЕНСОРИКА

Для особо продвинутых я – не более чем пучок разноцветных энергий. Они должны видеть все мои чувства, мысли и реакции как всполохи энергии. Возможно, они видят это или уровень осознанности. Встречал таких людей. Жаль, но они слишком холодны и слишком профессиональны. Видят энергию, владеют телепатией и т.п. Человека меряют по количеству излучаемой им энергии. Им всё равно кто ты, чем ты живёшь, что тебя волнует. Для них главное – количество энергии. Если ты излучаешь много, они тебя могут объявить продвинутым существом, почти Богом. Они ведь даже встречаются с богами и неплохо ориентируются в астрале. Но всё это остаётся односторонним, бесчувственным, бессердечным. Это важность, построенная на эзотерических знаниях. Очень опасная уловка. Именно поэтому отсутствие сиддх (сверхспособностей) считается милостью. Подсесть на них легко, а слезть очень и очень трудно, ведь кому не хочется почувствовать себя сверхчеловеком! И как сложно не посмотреть свысока на "обычных" людей когда у тебя есть сверхспособности...

ЛЮБОВЬ

Любовь без привязанности означает что ты любишь что-либо, но ничего от этого не ожидаешь и не удерживаешь это. Это любовь вне насилия. Дисциплина ума без любви превращается в насилие. А там, где есть насилие, нет покоя. Даже ум понимает язык любви. Любовь может успокоить ум. Насилие может сотворить ад. А насилие над собой создаёт ад внутренний. Наверное, иногда здорово заниматься самомуштрованием, но есть внутренние конфликты, которые насилие не может устранить. Оно скорее усиливает их. Оно действует на поверхности – может сделать организм более мужественным и сильным, но на большее оно не способно. Этим грубым ключом не открыть сердце. Сердце не откроется насилию. А жизнь с закрытым сердцем – это не жизнь. Нужно отыскать этот ключ от сердца. Он тёплый, спокойный, радостный. Это улыбка, доброта, любовь... Самая тяжелая и безрезультатная война – это война с самим собой. Война бессмысленна. Нужно лишь согреть сердце любовью так чтобы оно доверилось этой любви и расслабилось в ней. От насилия сердце сжимается. Трудно сохранить свое сердце чувствующим и живым. И так трудно растопить замерзшее сердце. Только любовь может растопить сковывающий сердце лёд.

Из-за того что люди не любят себя, они также ненавидят и других. Тот кто постоянно осуждает и винит себя, винит и осуждает других. Тот кто ищет в себе недостатки, выискивает их и в других. Безусловная любовь в этом обществе неизвестна. Ум привык воспринимать всё серьёзно и жёстко. И он хорошо натренирован в поиске недостатков. Когда он видит недостаток, уже готов изойти ненавистью. А если не может найти недостаток, от силы ухмыльнётся. Вот так устроен человеческий ум. Сердце прощает недостатки. Оно любит вне зависимости от параметров. Путь любви означает любовь к себе и ко всему миру.

Умствования, психоанализ ещё никого не сделали счастливым! Любовь – универсальное средство от всех психологических проблем. Просто поднимите человеку настроение, воодушевите его, и он сам превосходно разрулит все свои ситуации! Доброта и улыбка – лучшие помощники в этом. Человек строит свою жизненную философию и пытается понять как лучше поступать и кем лучше быть до тех пор пока в его жизни не появляется Любовь. Он пытается сделать свою жизнь лучше, пытается подправить её и себя то там то здесь, изменяет своё поведение, волю, образ мыслей, но всё время что-то не сходится и чего-то не хватает. Это что-то – Любовь. И это единственное что человек не может сделать. Она может прийти незвано, как Милость, как подарок. И тогда вопросы о том как лучше поступать и чего в жизни не хватает будут сняты автоматически. Любовь позаботится обо всём.

СВОБОДА

*Когда все вокруг спят, я стремлюсь к просветлению.
Когда все вокруг стремятся к просветлению, я наслаждаюсь игрой майи.
Когда я вижу бездуховность, я утверждаю Учение.
Когда я вижу привязанность к Учению, я разрушаю Его.
Когда мир оказывается в упадке, я прихожу, чтобы уничтожить зло
и восстановить принципы религии!
И в этот раз у меня очень много работы!*

У жизни нет смысла! И это прекрасно! Если бы у жизни была конечная цель, она стала бы ограниченной, узконаправленной. Это уму нужны смыслы и цели. Он не хочет принимать бессмысленность. Ему кажется, что это повод для самоубийства, хотя в действительности это свобода! Все уже свободны. Где кандалы и решётка? Можно прыгать и летать от счастья, а можно просто наслаждаться покоем или даже пострадать ещё немного! У свободы нет запатентованной формы. Мы свободны изначально. В любом состоянии, в любом переживании, в любом месте. Жизнь - это раскрытие, расцвет этой изначальной Свободы. Духовный путь, практика - это не война. Это часть этого раскрытия.

Сердце не терпит скованности. Если желание свободы живо, оно рано или поздно разрушит все препятствия. Свобода - это не кусочек торта. Эта сила, которая разрывает изнутри, пока рассуждаешь о том, как быть свободным. Энергия свободы создаёт хаос для старого. Желая избежать этого хаоса, человек пытается забыться или глушит новую энергию. Если же человек преодолевает страх и входит в этот хаос, в этот огонь, он преображается.

Свобода — это обоюдоострый меч, рассекающий страдание. Одно острие меча огненное. Это огонь устремления и ясности, испепеляющий уныние и инертность. Второе острие - водное. Это приятие и отпускание, растворяющие напряжение и привязанности. Этот меч воплощает в себе гармонию двух начал. Он содержит активность и расслабление, женское и мужское, инь и ян. Когда два начала раскрыты в совершенстве и уравновешены, достигается свобода.

Нужно без сомнения распрощаться с сомнениями, страхами, бесчисленным множеством бесполезных вещей, на которые впустую уходят силы. Нужно собрать всю свою энергию и вложить её в Жизнь. В Жизнь настоящую, яркую, мощную и красивую. Это возможно. Нужно только захотеть. Это как радио. Нужно выбрать волну, которую хочешь слушать, и четко настроить её, устранив помехи. Нужно выйти на свою волну, и она должна быть громкой яркой, красивой, такой, которую не могут уже затронуть никакие помехи (страдания).

Освободившись от покоя, освободившись от счастья, освободившись от развития, освободившись от необходимости просветления, освободившись от борьбы с умом, освободившись от борьбы с эго, освободившись от борьбы с негативными эмоциями, освободившись от стремления к гармонии, освободившись от представлений о том как надо, танцуй в экстазе!

Отринь грусть и радость, отринь знание и невежество, отринь мирское и духовное, отринь мир и сознание, отринь ненависть и любовь, отринь беспокойство и покой, и, наконец, отринь, самого себя. Это и есть освобождение.

*Не грусти, добрый друг!
Скоро станет всё вокруг
Простым и ясным!
Не беспокойся ни о заботах
Ни о собственных мыслях
Лучше пой со мной эту песню!*

*На пути к просветлению
Мы радуемся каждому дню!
И жизнь приносит нам
Сплошные благословения!
Даже Будда пустился в пляс,
Услышав нашу радостную песню!*

*Хэй-хэй! Будда, хэй!
Просветление для всех!
Хэй-хэй! Будда хэй!
Всех зови друзей!
Хэй-хэй! Будда, хэй!
Собери в сердце цветов!
Хэй-хэй! Будда, хэй!
С песней веселей!*