

Руслан Жуковец

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ



- *Работа над своим Эго*
- *Избавление от комплекса неполноценности*
- *Преодоление боли и страха*
- *Обретение свободы*

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОСТИ

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



АННОТАЦИЯ

Основой этой книги является материал лекций, прочитанных автором в 2016 году. Охват тем, представленных в ней, довольно широк, но в каждой из них немало места уделяется тому, как практика осознанности помогает нам решать внутренние проблемы и достигать высшей духовной реализации. Что такое осознанность? Это непрерывный процесс отслеживания текущих переживаний, всего происходящего в настоящий момент. Если у Вас она в жизни есть – прекрасно! А если нет, то эта книга поможет Вам ее обрести. В ней рассматриваются ключевые вопросы практики осознания себя, своих эмоций, мыслей и желаний. Немало внимания уделяется изучению структур ума, мешающих тому, чтобы человек пребывал в осознанном состоянии. Осознанная молитва, духовный рост и просветление, восприятие Божественного – эти и другие темы также затрагиваются в новой книге Руслана Жуковца, рассчитанной на широкий круг читателей.

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	1
Современные суфийские методы обучения	2
Осознанность – теория и практика	12
Природа ума и желаний	28
Эмоции и что с ними делать	46
Энергетические центры и их возможности	60
Эго, его структура и работа с ним	76
Комплекс неполноценности	95
Секс и духовный рост	113
Свобода воли	133
Выбор цели в духовном поиске	147
Духовный рост и просветление	182
Взаимодействие с Высшим: зикр и молитва	206
Восприятие Божественного	219

ВСТУПЛЕНИЕ

Эта книга написана на основе материала лекций, прочитанных мной на открытых встречах в 2016-м году. Темы, затронутые в них, совмещали в себе то, что хотелось бы рассказать мне самому, и то, о чём хотелось бы послушать тем, кто их посещал. В результате получился этакий обзорный цикл лекций, охватывающий как практические, так и теоретические вопросы духовного поиска и работы над собой. В книге почти нет дословной записи того, что я говорил на лекциях, как и не включено большинство вопросов, которые мне на них задавались. Большую часть материала я переписал заново, используя текст лекций как основу, без точного следования тому, что говорилось мною тогда. Поэтому, хотя их названия остались прежними, содержание стало несколько иным, а изложение – более последовательным и глубоким. В любом случае, я рекомендую эту книгу тем, кто интересуется работой над собой и суфийским её пониманием. Тем более что некоторые вопросы, которые я здесь рассматриваю, не затрагивались ни в одной из написанных мной ранее книг.

СОВРЕМЕННЫЕ СУФИЙСКИЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Нельзя сказать, что люди сильно изменились за последние две тысячи лет, это не так. Изменились условия их жизни, и все перемены, произошедшие с людьми за это время, связаны именно с этим. В последние сто лет много внимания стало уделяться образованию, и потому смещение в ум, отождествление с ним и заикленность на его состояниях теперь выражены куда сильнее, чем раньше. Информационный поток стал плотнее, расстояния преодолеваются быстрее, а это увеличило и скорость жизни, и количество впечатлений, получаемых людьми в течение одного дня. Вопрос выживания перестал (или почти перестал) быть насущным для большинства людей западного мира. А значит и смерть перестала быть спутником жизни каждого человека – во всяком случае, такая иллюзия появилась у большинства людей, и в силу этого они разучились отделять важное от второстепенного. Потребление, возведённое в культ, ориентирует людей на бесконечное продуцирование желаний, и все обеспокоены тем, чтобы производить всё больше и больше вещей и потреблять их, соответственно, тоже всё больше и больше. Люди обрели

пусть и ограниченную, но всё же власть над материей, и теперь при желании они запросто могут уничтожить планету, на которой живут. В результате всего вышеперечисленного у них начала пропадать повседневная *необходимость* в Боге, зато появилась иллюзия собственной силы, которая как бы даёт им власть над собственной жизнью. Количество знаний, доступных людям, выросло на порядки, и вся эта ситуация, конечно, не могла не отразиться на их состоянии, которое приходится учитывать тем, кто принял на себя функцию обучать искателей мистическому Пути.

В обучающих историях, применявшихся в древности, часто говорилось о том, что человек, придя в этот мир, забыл о высшей реальности и о своём высшем предназначении. В наше время его забывчивость только усилилась. Многие духовные и мистические течения просто выродились, а духовность и мистика стали предметом ширпотреба, главное предназначение которого – давать людям благосостояние и счастье, то есть служить их желаниям. Между тем суть человеческой природы и основных нужд человека несколько не изменились. Если не брать во внимание базовые человеческие нужды (пища, сон, тепло и тому подобное), то можно выделить две главные потребности, которые, как правило, прямо почти никем не осознаются. Одна из них требует выхода за пределы себя, преодоления собственной ограниченности и отделённости от реальности. Если вы понаблюдаете за тем, что делают люди, то заметите, что в очень многих случаях они ищут *слияния* с чем-то большим, чем они сами. Они – совершенно бессознательно – хотят исчезнуть в чём-то, объединиться с тем, что поглотит их. Отчасти это стремление объясняет то, почему людям так нравится отождествляться с внешними вещами – терять осознание себя во время просмотра фильмов, чтения книг и прослушивания музыки. Кто-то стремится к слиянию

с природой, кого-то тянет вступить в фан-клуб или раствориться в любимом человеке – суть всех этих движений одинакова – выйти за пределы себя и стать чем-то большим, чем ты есть сейчас. Чувство принадлежности к семье или роду, членство в партии или клубе болельщиков «Спартака» даёт тебе иллюзию слияния, которая отчасти компенсирует первую главную потребность человека. Суфии, однако, считают, что только слияние с Богом и исчезновение в Нём могут принести истинное насыщение этой потребности, и ничто иное не насытит её полностью. Но большинству людей почти невозможно осознать этот простой факт ровно в силу того, что и саму эту потребность они осознают весьма смутно и к ясной формулировке её практически никогда не приходят.

Другой главной потребностью людей является потребность в служении. Они служат идеям, обществу, семье и прочим объединениям, в которые вступили с целью удовлетворить свою первую потребность. Служение придаёт их жизни смысл, который до некоторой степени оправдывает их существование. С точки зрения Высшего все эти вполне земные смыслы – эфемерны, но людям хватает их для удовлетворения своей потребности в служении. Для суфиев – как, впрочем, и для других истинных мистиков – совершенно очевидно, что по-настоящему удовлетворить эту потребность можно только в служении Богу. Причём не в том служении, которое требует соблюдения ритуалов и прописанных религиозными правилами действий (потому что это тоже будет служение идеям), но в прямом следовании Воле Бога, которая явлена конкретно для тебя. К этому стремятся суфии, и к этому же ведёт суфийский Путь.

За время существования суфизма появилось много описания стадий или стоянок, которые должны были указывать искателю его текущее положение на Пути и в работе над собой. Стоянки вообще всегда имели техниче-

ское значение — то есть они одновременно обозначали состояние человека, достигшего определённой стадии Пути, и форму практики, которую он сейчас выполняет; то, над чем он сейчас работает. Описания многих из прежних стоянок, описывавших Путь, сейчас просто устарели или им отчаянно не хватает точности. То, что было хорошо в средневековье, в наше время не всегда выглядит адекватным. К тому же не будем забывать разницу не только временную, но и культурную — для современных людей, выросших в лоне западной культуры, подавать информацию нужно несколько иначе.

В нашей школе мы различаем следующие стадии Пути:

1. Стадия очищения внутреннего пространства;
2. Стадия открытого Сердца;
3. Стадия отказа от своей воли и принятие следования Воле Бога;
4. Стадия исчезновения в Боге;
5. Стадия пребывания в Нём.

Последние три стадии совпадают с общепринятыми во всех суфийских орденах, хотя в большинстве из них стадия исчезновения собственной воли и следования Воле Бога рассматриваются как отдельные друг от друга.

В стадию очищения внутреннего пространства входит работа с подавленными энергиями — эмоций, чувств и желаний, а также осознание своего эго и обусловленности. Это стадия, которая подготавливает человека к последующим этапам Пути, и без прохождения которой их достижение попросту невозможно. Вторая стадия обозначает первое *качественное* изменение бытия человека, с которым случился акт открытия Сердца, и с этого момента ему открывается Истина реальности Бога. Я много писал и говорил об открытом Сердце и здесь повторяться не стану. При этом нельзя говорить, что после открытия Сердца человек уже полностью очищен, это, как правило, не так. Ему ещё

придётся дорабатывать и это, и обусловленность, но открытое Сердце уже позволяет ему начинать готовиться к сдаче своей воли Богу. Когда же искатель к ней приходит, то наступает период служения, то есть удовлетворения одной из главных потребностей человека. Служение Богу полно тайн, и в нём раскрывается высший творческий потенциал суфия. Через служение суфий приходит к исчезновению в Боге, которое есть тайна сама по себе, и тогда происходит осуществление другой его главной необходимости – слияния с чем-то великим и выхода за свои пределы. И после исчезновения в Боге наступает стадия пребывания в Нём, в которой самым мистическим образом продолжается и служение Господу, и слияние с Ним.

Обучение на Пути происходит двумя способами – через передачу знания и посредством обретения обучающимся собственного опыта. Чтобы начать движение к высшей реализации, мало одного только желания – нужно сначала многое узнать. Действие начинается из ума, и если ему непонятно, что конкретно делать, то и предпринять он ничего не сможет. Поэтому нужны объяснения о том, что такое Путь, к чему он ведёт и как по нему двигаться. То есть книги и устные объяснения нужны обязательно. Причём здесь действует принцип «нужное знание в нужное время», потому что можно, конечно, рассказать всё и сразу, но любое знание приносит реальную пользу тогда, когда человек в нём по-настоящему нуждается. Поэтому книги полезно время от времени перечитывать, а устные объяснения даются по мере возникновения необходимости в них. Вопрос, возникающий из опыта, требующего понимания, позволяет получить точный и нужный прямо сейчас ответ. Который, впрочем, может быть получен из книг, а иногда – прямо от Господа.

В прежние времена суфии пользовались обучающими историями, которые несли в себе несколько уровней

смыслов и были полезны для роста понимания как искателей, так и обывателей. Сейчас это метод обучения потерял прежнее значение в силу того, что теперь общий уровень знания и подготовленности людей позволяет говорить многие вещи прямо, без облечения их в форму сказок и притч. Хотя иллюстративный метод обучения и не потерял полностью своего значения, но опираться только на него в наше время уже нет смысла.

Получение собственного опыта – а значит, и собственного знания – обеспечивается выполнением практик, которые даются искателю именно для этого. Практики делятся на три вида – в зависимости от направленности их действия. Различают практики очищения, развития и трансформации. При этом базовой и необходимой для очищения и всего прочего является практика осознанности, без которой продвижение по Пути попросту невозможно. Существуют практики, развивающие восприятие и способности, есть трансформационные техники, но все они практически невыполнимы без должного уровня осознания себя.

Бога нельзя найти снаружи, двери к Нему спрятаны у нас внутри. Но чтобы войти внутрь, приходится пройти путь самопознания и поработать со своими психологическими проблемами. Психология человека всегда была составной частью суфийского знания, и в наше время в этом смысле ничего не изменилось, кроме, разве что, языка, который стал более современным и точным. Желания, страхи, их связь и законы взаимодействия – всё это тоже входит в обучение, потому что без этого знания очистить своё внутреннее пространство будет очень нелегко. А значит, и двери к переживанию Истины Бога останутся для вас закрытыми. Теоретически можно достигнуть этого одним только зикром и молитвами, но на практике такое случается очень редко. Нужны сочетанные усилия в осознании себя и работе с эмоциями и желаниями, а также в

практиках взаимодействия с Высшим. Опыт показывает, что подобный подход является наилучшим для продвижения по Пути.

Нельзя сказать, что современные суфийские методы обучения отличаются радикально от прежних, старых методов. В своей основе — они такие же, но состояние умов современных людей, а также различия в культурном контексте между средневековым Востоком и современным Западом требуют несколько иных подходов. Я уже не раз писал о том, что бесполезно пытаться использовать практики, выработанные для людей, живших тысячу лет назад. Сейчас подобный подход используется во многих суфийских орденах, и там искателям даётся набор практик, освящённых традицией, причём даётся он однократно и потом никогда не меняется. Например, ученику сообщается имя Бога для выполнения индивидуального зикра, и с ним нужно работать до самого конца — в широком смысле этого слова. При всей пользе и эффективности практики поминания имени Всевышнего нельзя сказать, что такой подход может дать серьёзный эффект. Да, поначалу какая-то польза будет, но потом ум привыкнет к этой практике, возникнет скука и тонкое сопротивление, которое сведёт все усилия искателя на нет. Не видя существенных результатов, тот начнёт чувствовать разочарование или впадёт в уныние от ощущения собственной неспособности добиться хоть чего-нибудь. Я слышал немало подобных историй, и все они сводились к тому, что упражнения, выданные один раз и навсегда, через год-два перестают работать, а человек теряет мотивацию и перестаёт их делать. Тем более, что набор упражнений, выданный раз и навсегда, не подразумевает под собой процесса обучения — фактически это такая форма самостоятельной работы над собой, вот и всё. Даже если к упражнениям прилагаются мотивирующие общие собрания и беседы о возвышенном, сути дела это не меняет

– ведь нет никакой перспективы в том, что даётся раз и навсегда, совершенно игнорируя ваше возможное развитие и приходящие с ним изменения или же полное их отсутствие. Обучение – это процесс, в котором практики должны меняться по мере роста и продвижения ученика, с учётом его текущего состояния и трудностей. Если же в самом начале обучения вам выдаётся всё сразу, и ждать больше нечего, то это не обучение, а некая милость или даже милостыня со стороны того, кто вам их открыл и предложил к выполнению. Представьте себе, что вам в первом классе выдали набор учебников, произвольно выдернутых из всей школьной программы обучения. Учебник по физике – за девятый класс, по русскому языку – за четвёртый, по химии – за десятый, и так далее. А потом сказали бы – делай из них упражнения, и ты освоишь всю программу. Вот так выглядит ситуация, в которой даётся набор одних и тех же упражнений, не предполагающих хоть какого-то развития и их смены.

Обучение должно иметь под собой систему, в которой теоретическая и практическая часть будут дополнять друг друга таким образом, чтобы обеспечивать развитие ученика. Понятно, что идеальное обучение должно происходить под непосредственным наблюдением наставника, но современные средства коммуникации позволяют сделать его достаточно эффективным даже при дистанционной работе. Во всяком случае, в нашей Школе есть примеры, когда искатели, занимающиеся дистанционно, получали импульсы Милости Бога и вообще серьёзно продвигались в своей внутренней работе. Было бы стремление, терпение и упорство.

Невзирая на все успехи человечества в сотворении второй природы и овладении некоторыми тайнами материи, Бог никуда не делся, и главные потребности людей тоже не изменились. Путь всё ещё существует, и по нему

идут те, кто осознал необходимость в чём-то большем, чем внешняя реализация и бесконечная компенсация своего комплекса неполноценности. Существуют и возможности обучения – лишь бы вы были к нему готовы. Потому что, если вы не понимаете точно, чего на самом деле хотите, но вам кажется, что вы готовы к обучению и теперь уже учителю пора появиться, – то чаще всего это не так. Есть два признака вашей готовности к обучению: ясное понимание того, что мир не может дать вам того, что вам нужно, и понимание, что вам требуются глубокие внутренние перемены. Даже если вы стремитесь к Богу, нужно понимать, что такими, какие вы есть сейчас, вам к Нему не прийти. Ну а если вам нравится думать, что вы уже сейчас совершенны и просветлены, тогда ни Путь, ни обучение вам вовсе не нужны.

Суфийский шейх Сайид Йахья писал: «Теперь узнай, мой дорогой, что проявления Истины нет предела. Если будут сотни тысяч проявлений, то ни одно из них не окажется похожим друг на друга. Даже если ты проживёшь в этом мире тысячу лет, и тогда эти проявления будут одно выше другого. Коли Истине нет предела, то и проявлениям нет конца. Если бы Её проявления были однородны, влюблённый скоро бы пресытился. Поэтому, поскольку она не хочет, чтобы влюблённый в печали произносил: «Веди нас прямым путём», – то на этом пути он находит жизнь, не похожую на другую, и всякий раз предаётся созерцанию, не похожему на другое созерцание, и приближается по нему по пути духовной души». Путь, воистину, бесконечен, и тому, кто на него вступает, следует помнить о том, что обучение будет длиться всю его жизнь. На каждом этапе Пути будет открываться что-то неизведанное ранее, и даже в пребывании в Боге вы продолжите познавать всё новые и новые уровни Истины. И если в начале для обучения вам будет нужен наставник, то потом им станет Сам Господь, Откры-

вающий тайны. Его обучение будет самым совершенным из возможных, но сначала вам всё равно придётся пройти этапы обычного обучения, которое и подготовит вас к восприятию Истины и следованию ей. Так достигают суфии, и таков суфийский Путь.

ОСОЗНАННОСТЬ – ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Я начну с ошибок, которые люди делают, когда пытаются понять, что такое осознанность; с ложных представлений, возникших в умах людей по её поводу. Так, например, считается, что осознанность – это некий вид контроля, и осознанный человек сидит неподвижно, подобно статуе, медленно двигается и медленно говорит. Почему-то людям кажется, что осознание себя должно замедлять тело, что требуется какое-то время на осознание происходящего, и потому человек в осознании себя должен стать медлительным и малоподвижным. Всё это – заблуждение начинающих, которым кажется, что если не двигаться, то осознавать себя становится легче. Люди, имитирующие осознанность, стараются выглядеть такими сфинксами, они изображают высокую осознанность за счет того, что контролируют свое тело. Тем, кто занимается практиками сидячих медитаций, вроде муракабы или дзадзена, тоже порой кажется, что неподвижность, контроль над телом есть одно из условий правильного их выполнения. Но контроль тела – это ум, а он не имеет отношения к осознанности. Осознанность не предполагает того, что энергия в

теле перестаёт двигаться и что тело должно сделаться статичным. Осознанность означает присутствие в том, что происходит, и можно сидеть полностью неподвижно, при этом отсутствуя в себе. Или же двигаться быстро, прекрасно осознавая себя. У осознанного человека может зачесаться нос, и тогда он его почешет, осознавая своё действие. С точки зрения тех, кто видит осознанность в контроле, такое действие может расцениваться как бессознательное, но настоящая бессознательность проявляется в другом.

Люди, начинающие практиковать осознанность, считают, что её показателем, кроме всего прочего, является хорошая память. То есть если я помню, что делал сегодня, вчера и в прочие дни, значит, я осознавал себя. Это – ещё одна подмена процесса осознания функцией ума. Сознание не связано с памятью, и помнить всё, что делаешь, важно только для ума, для его оценки собственной эффективности. Помнить обо всём, что делаешь, вовсе не обязательно, надо присутствовать в том, что делаешь, этого вполне достаточно. Люди, которые путают осознание себя с процессом мышления, также считают, что когда у них ум становится ясным и они могут думать о чём-нибудь, не отвлекаясь на хаотично всплывающие мысли, то в этот момент они как раз-таки становятся полностью осознанными. Но это не так. Масса заблуждений относительно осознанности возникает только из того, что люди путают осознание себя, присутствие в своих действиях, с качественной работой ума. Поскольку они не могут разъединить действия и ум, то у них возникает ложное убеждение, что чем лучше, чище и точнее функционирует их ум, тем выше их осознанность. Это широко распространённая ошибка среди начинающих практику, и если они вовремя не получают настоящий навык осознания себя, то могут так и остаться в иллюзиях относительно природы осознанности.

Ещё одно заблуждение, связанное с осознанием себя,

заключается в том, что осознание должно быть использовано для остановки ума. Здесь ум воспринимается как враг и главное препятствие к просветлению, а остановка его, наоборот, является величайшим благом для искателя. Это тоже очередное заблуждение, пущенное в оборот недобросовестными учителями. Остановка ума не приводит к просветлению. Есть способы остановить ум, но ничего особенного в результате не происходит. Остановка ума приходит как следствие выведения внимания из него, в процессе, например, медитации. Не получая энергии внимания, он сам успокаивается и останавливается. И, конечно, для этого сидеть в настоящей, а не имитационной медитации придётся долго. Но никакого просветления в этот момент не наступает, и ум включается снова, как только вы начинаете заниматься повседневными делами. Нужно различать бытие *вне ума* и пресловутую остановку внутреннего диалога. В осознанности вы живёте вне ума, он перестаёт быть центром вашего бытия, и вы пользуетесь им по мере необходимости. Попытки же остановить ум насильно приводят к тому, что сначала вы его тормозите и он сам себя заклинивает, а потом у вас кончается энергия, и вы не можете продолжать его сдерживать. Тогда он развивает бешеную активность, сбрасывая через неё всё накопившееся за время вынужденного торможения энергию. Этим, собственно, и заканчиваются все попытки остановки ума. Контроль ума над самим собой тоже не относится к осознанности.

Теперь поговорим о природе осознанности. У нас не было бы возможности осознавать себя, если бы мы не обладали Сознанием. Индивидуальное Сознание – отдельное тело, связанное с остальными нашими телами через канал внимания. Фактически оно является атрибутом Бога, Его даром, без которого мы не смогли бы существовать. Сознание вечно и неизменно. Его энергия никогда не

уменьшается, не увеличивается и не иссякает. Его энергия оживляет любые процессы, на которые она направлена. Другими словами, энергия Сознания – главная сила нашего внутреннего мира.

Внимание – функция Сознания, которой мы можем пользоваться по своему усмотрению. Мы управляем им с помощью ума, который служит своеобразным канализатором, направляя его или вовне, на внешние объекты, или внутрь, на ощущения. Если мы, например, захотим почувствовать ощущения в руке, то луч внимания к ней будет направлен умом. Или, если у нас появится боль в руке, внимание сместится туда автоматически, потому что любой сильный раздражитель мгновенно его привлекает, и ум тогда остаётся в стороне.

Сознание никогда или почти никогда не присутствует в нас в чистом виде, потому что наше внимание соединяется с теми объектами, на которое направлено. Мы смотрим интересный фильм, и наше внимание полностью поглощается тем, что происходит на экране. Мы испытываем страх, и оно растворяется в его энергии, усиливая её. Наше внимание всё время отождествлено с чем-нибудь, оно никогда не остаётся свободным. Даже если нам совсем нечем заняться, оно тут же сливается с потоком мыслей и ассоциаций. В этом, собственно говоря, и заключается вся ситуация, описываемая как человеческая бессознательность. Мы не присутствуем в том, что происходит, мы поглощены разного рода процессами, с которыми сливается наше внимание. Мы живём будто бы во сне, в мороке, совершенно не осознавая причин своих реакций и состояний, потому что у нас нет свободного внимания для того, чтобы их увидеть, ведь оно всегда чем-нибудь поглощено. Когда мы охвачены страхом, нас нет, есть страх. Мы, конечно, думаем о нём, и ум создаёт иллюзию нашего присутствия в происходящем, но это просто его реакция на страх, не имеющая

под собой реальности. Ум просто даёт названия нашим состояниям, но он не может их видеть, потому что у него нет соответствующей функции.

Допустим, вы испытываете страх. Ваше внимание погружается в него, и он усиливается, вы охвачены им. Вы пытаетесь отвлечься, но ничего не получается, потому что страх на данный момент является самым сильным раздражителем из всех имеющихся, и внимание автоматически возвращается к нему. Ваш ум реагирует на ситуацию потоком привычных мыслей и начинает подавлять страх, заталкивать его во внутреннее пространство и в мышцы тела. Так страх перестаёт быть главным раздражителем и внимание освобождается, чтобы тут же отождествиться с умом и его беспокойством. Ум при этом думает в понятиях «я», поддерживая иллюзию того, что всё это происходило не просто так, как ещё одна неуправляемая реакция, к которой вы не имеете практически никакого отношения, а что это происходило *с вами*. Получается, что вы представляете собой сумму своих реакций, которые ваш ум либо может контролировать, либо не может, они просто случаются с вами, и всё. Вот поэтому мистики и говорят о механистичности людей, ведь в массе своей они живут как машины, у которых всё время случаются какие-то реакции, возникают одни и те же состояния, причём абсолютно вне их воли. Большинство людей ничего не могут сделать со своими повторяющимися день изо дня состояниями, и фактически они ими и являются, хотя ум старательно поддерживает в них иллюзию целостного «я». Но этого «я» на деле нет – пока реакции чередуются друг за другом, каждая из них, поддерживаемая энергией вашего внимания, заменяет вам «я». И потому каждое сильное желание или чувство на время становится вашим «я», а ум занят поддержанием иллюзии, что некое «я», объединяющее все неподвластные вам состояния, существует.

Есть только один способ прервать эту безысходность: нужно избавиться от механистичности своих реакций и познать причины возникновения своих состояний. Чтение книг по психологии в этом не поможет – даже верные описания причин происходящего не могут повлиять на вашу механистичность. Для того, чтобы произошли серьёзные изменения, вам нужно вернуть свободу своему вниманию, которое отождествляется с вновь возникающими реакциями и даёт им силу. Сделать это можно только одним способом – через обретение осознанности, через отделение внимания от внешних и внутренних объектов.

В нашем внутреннем пространстве энергия Сознания имеет качество света. Только благодаря ему мы можем осознавать (а фактически – *видеть*), что и почему происходит у нас внутри. И так же за счёт силы энергии Сознания мы можем менять ситуацию, избавляясь от любых своих механистических реакций и любых состояний. Но для того, чтобы это стало возможным, мы должны научиться *разделять* своё внимание.

Тело Сознания связано с остальными нашими телами тонким каналом, через который его энергия и входит в них, становясь вниманием. В обычном состоянии человека количество энергии внимания у него *физически* ограничено из-за узости этого канала, и, как ни старайся, невозможно взять и охватить вниманием, например, всё своё физическое тело. Внимания хватает только на осознание ощущений из отдельных его частей. Суть практик осознанности сводится к тому, что луч внимания должен быть разделён на две части – из которых одна будет направлена на осуществление действий, а другая – оставаться свободной, ни с чем не отождествлённой. Усилие в разделении внимания осуществляется за счёт сознательной части ума – того его слоя, где происходит процесс мышления, которым мы можем управлять. Техника деления внимания довольно

проста – в любой момент времени мы должны стремиться к тому, чтобы часть нашего внимания всегда была направлена на ощущения в теле. Например, вы моете пол. Часть вашего внимания обязательно будет направлена на внешнее – сам пол, тряпку, ведро с водой и процесс мытья. Вторая часть внимания должна быть направлена на то, что вы ощущаете во время совершения действия. То есть на ощущения тела – на руки, ноги, может быть, или на спину, которая тоже получает нагрузку. Тогда вы станете присутствовать в том, что сейчас делаете. В состоянии отождествления вы будете мыть пол механически – выполняя привычные движения, но находясь при этом в уме и отдавшись потоку ассоциативных мыслей. Часть вашего внимания тоже будет отдана процессу помывки пола, но часть совсем малая, и то она будет включаться только тогда, когда совсем на рефлексх делать всё не получится. Внимание на секунду отвлечётся от мыслей, а потом вернётся к ним снова. Вы будете мыть пол в полузабытьё. И это – стандартная ситуация для всех действий, не требующих от вас активного мышления, когда вы делаете что-то привычное и давно освоенное. Именно такие действия и составляют большую часть всего, что вы вообще делаете в жизни. Для развития осознанности требуется иной подход. Нужно присутствовать в том, что вы делаете, а это значит, что, действуя через тело, вам нужно оставлять внимание в его ощущениях. Это ключ к тому, чтобы расширить канал внимания и вообще начать путь, по которому вы сможете прийти к полному осознанию себя.

Главная трудность в разделении внимания связана с умом; с тем количеством энергии, которое он может потратить на то, чтобы удерживать внимание разделённым. Количество этой энергии ограничено, и потому в самом начале осознать себя бывает довольно трудно. Начиная практику разделения внимания, вы поначалу справляетесь с

ней более-менее прилично, но потом наступает момент, когда вы и хотели бы продолжать держать внимание на ощущениях тела, но это почему-то становится невозможным. Причина одна – ваш ум потратил всю энергию, которая поддерживает внимание разделённым. И пока он не отдохнёт, и энергия, управляющая вниманием не накопится, вы не сможете вернуться к практике.

Нужно понять, что осознанность растёт *только* в разделении внимания и никак иначе. Если, например, вы сидя наблюдаете дыхание, выполняя випассану, то этим вы тренируете свою способность удерживать внимание в одной определённой зоне тела. Вы делаете своё внимание дисциплинированным, вы тренируете ум, в котором вследствие постоянных усилий по удерживанию внимания в одной области начинает вырабатываться больше энергии, позволяющей им управлять. Но ваша осознанность начнёт реально расти только тогда, когда вы будете продолжать наблюдать своё дыхание во время повседневных действий. Тогда появится то самое разделение внимания, о котором я говорю. Ваше внимание будет разделено между действием и внутренним наблюдением, и постоянное усилие в удержании его разделённым принесёт свои плоды. Во-первых, вы сможете дольше осознавать себя, потому что нужной для этого энергии в уме станет больше. Ум в данном случае подобен мышце – если вы её тренируете, то она становится сильнее и выносливее. Усилие по разделению внимания приносит те же плоды, только на уровне ума. Во-вторых, ваша осознанность станет расти за счёт того, что узкий первоначально канал внимания, связывающий вас с телом вашего индивидуального Сознания, начнёт расширяться.

Тот, кто практикует осознанность, знает, что она растёт скачками. То есть вначале ваш базисный уровень осознания себя равен нулю, и как только ум теряет возможность разделять внимание, вы снова погружаетесь в состояние полуза-

бытия и отождествления. Потом, через какое-то время, посвящённое усилиям в разделении внимания, вы вдруг обнаруживаете, что даже при полном выпадении из практики в вас остаётся некое присутствие, то есть базовый уровень изменился. У меня, например, первое изменение уровня осознанности проявилось в том, что я начал ощущать в груди некую точку, некий центр, которого раньше не было. Точка эта не относилась к сердечному или каким-нибудь другим центрам, она существовала сама по себе и давала мне чувство постоянства, прежде мне незнакомого. До этого любое помрачение ума или сильная эмоция «сносили» меня полностью. Теперь же внутри меня появилась точка, которая не менялась вместе с моими состояниями. Она стала подобием маяка во мгле и якоря во время шторма. Даже когда мне было очень плохо, это точечное постоянное присутствие придавало мне силы, чтобы всё пережить и перетерпеть.

Осознанность никогда не растёт постепенно, от недели к неделе. У вас могут быть моменты, когда она повышается и вы осознаёте себя лучше обычного, но через день-два всё снова возвращается на круги своя. Рост базового уровня осознанности происходит скачками, и это изменение обычно вами не улавливается. Вы констатируете его задним числом, когда вдруг видите, что даже в самых трудных для себя состояниях не исчезаете полностью, что определённая доля внимания остаётся свободной. Так происходит ровно потому, что в усилиях по разделению внимания канал внимания расширяется и количество его энергии у вас внутри возрастает. Осознанность всегда растёт скачками, и каждый скачок означает расширение канала и прибавление объёма внимания, доступного для использования. С каждой такой переменной усилия для осознания себя требуются всё меньше. При достижении состояния полной осознанности они совсем не нужны. Всё, что с вами происходит, *всегда*

находится в поле вашего Сознания – безуспешно, вполне естественным образом.

Разделение внимания – это навык, которым следует овладеть. Из сидячих медитаций лучше всего в этом помогают суфийская муракабы или буддийский дзадзен. В них внимание разделяется между внешним и внутренним практически поровну, и для подготовки к осознанию себя в повседневной деятельности они очень подходят. Практики слушания, осознания тела или наблюдения своих внутренних состояний, подобно випассане, тренируют способность удерживать внимание, но сами по себе, в отрыве от внешнего, осознанность не возвращают. Любая из них, будучи применённой в повседневной жизни, приводит к разделению внимания и идёт на пользу. Выполняемые как сидячие практики, они готовят вас к практике разделения внимания, но ей не являются.

Разделяя внимание, вы не можете оставить его свободным – во всяком случае, вначале, когда его у вас мало. Вы должны его за что-то «зацепить», направить на конкретное ощущение. Если вы идёте, вы можете смотреть на ощущения в ногах, если работаете руками – то на ощущения в них. Это и будет практикой осознания тела, применённой в повседневной жизни. Поначалу вам просто нужно держаться за какие-то конкретные ощущения внутри или направлять внимание на конкретный участок тела, иначе, ни за что не зацепившись, оно будет «схлопываться», сливаясь с другой своей частью, направленной вовне, и разделение прекратится. Если вы работаете с энергетическими центрами, то можете направлять внимание в один из них, например, в сердечный. Польза от этого будет двойная: с одной стороны, вы разделяете внимание и работаете с осознанностью, с другой – своим вниманием вы активизируете энергетический центр, способствуя ускоренному его развитию.

Поначалу без привязывания внимания к внутренним ощущениям не обойтись. Позже, когда ваш навык осознания окрепнет, а энергии внимания прибавится, вам уже не нужно будет обязательно за что-нибудь его зацеплять. Нужно будет просто удерживать его внутри, и тогда, оставаясь свободным, оно станет обращаться на то, что происходит у вас внутри здесь и сейчас. В этот момент и начинает проявляться феномен внутреннего видения, который может быть создан только свободным вниманием и ничем другим: в режиме реального времени вы начинаете видеть свои эмоциональные и ментальные реакции. То есть ваше внимание уходит с ощущений тела на восприятие того, что всегда было от вас скрыто или осознавалось задним числом. Так возникает возможность для самоисследования, избавления от механических реакций ума и освобождения от подавленных эмоций и чувств. А соответственно, вы можете очистить своё внутреннее пространство и начать двигаться внутрь себя, к познанию своей природы и открытию связи с Богом. Это естественное развитие событий, если вы правильно разделяете внимание и упорно работаете с тем, что вам открывается по мере роста осознанности.

Начинать практику осознания следует тогда, когда вы выработали в себе твёрдое намерение стать осознанным, изменить свою внутреннюю ситуацию. Попытки осознавать себя два-три раза в неделю ни к чему не приведут, усилие в разделении внимания должно быть постоянным — ежедневным и ежечасным. Начинать осознавать себя нужно сразу, как только вы проснулись. Не откладывайте усилие на потом, с утра у вас больше всего энергии, и потому практика даётся легче. Поначалу привычка отождествляться с умом, «выскакивая» из ощущений тела, будет снова и снова возвращать вас в старую колею. Не отчаивайтесь, никто не становился осознанным быстро. Падения неизбежны, и к ним нужно относиться именно так — они будут, но это не

повод бросать начатое. У вас будет кончатся энергия ума, нужная для разделения внимания, вы будете банально забывать о том, что собирались весь день осознавать себя, — этого не избежать. Механистические привычки и реакции не исчезают без борьбы. Но забыв себя или утратив силы для удержания внимания разделённым, каждое утро начинайте новый заход в этой практике. Постепенно падения ваши станут всё более редкими, а периоды, когда вы присутствуете в своих действиях, — удлинятся, и порой вы будете спонтанно возвращаться в осознанное состояние, даже не прикладывая к этому особых усилий.

Сидячие практики осознания безусловно помогают. На них одних осознанным не станешь, если, конечно, не сидеть в медитации целыми днями. А как подспорье в работе над постоянным разделением внимания они очень полезны. Многие начинающие искатели пробуют делать себе напоминалки-будильники, которые должны возвращать их к осознанию, если они вдруг забудутся и снова отождествятся с умом. Опыт показывает, что толку от будильников немного, потому что ум быстро к ним привыкает, и они перестают действовать. Ничего, кроме настоящего сильного стремления к тому, чтобы пробудиться, чтобы проявить в себе Сознание во всей его полноте, — не помогает. Вы можете посещать группу, в которой люди тоже практикуют осознанность, и встречи с ними будут вас до определённой степени мотивировать. Но если у вас нет собственной мотивации, ничем её не заменишь. Зато, если она есть, то все преграды на пути к высшим уровням осознанности становятся преодолимыми.

Когда у вас появляется достаточное количество свободного внимания, то вы уже можете начинать решать свои внутренние проблемы. Это одновременно и применение практики осознания для конкретной своей пользы, и способ продолжать взращивать осознанность. Когда же она у вас

совсем невысокая, то её силы хватает только на то, чтобы видеть самые грубые вещи – сильное напряжение или столь же сильный гнев. Здесь нужно отметить, что количество доступной нам энергии внимания прямо связано с его силой внутри вас. Это похоже на воздействие солнечного света – когда в комнату падает один его луч, то ничего особенно не меняется. Если же она вся залита солнечным светом, то вся комната быстро нагревается. Поэтому, когда у вас становится больше света Сознания внутри, то, во-первых, вы видите более тонкие вещи, которые раньше бы просто остались необнаруженными, а во-вторых, вам легче освобождаться от подавленных энергий, работать со страхами, желаниями и прочим внутренним хламом, скопившимся за годы вашей бессознательной жизни. Когда у вас мало энергии внимания, вы смотрите на страх и не можете ничего с ним сделать, он не исчезает. Вам приходится тратить много времени и сил, чтобы хотя бы уменьшить его количество. Если же внимания много, то этот процесс существенно ускоряется, и страх рассеивается быстро, а причины его возникновения осознаются максимально глубоко. Чем шире канал, связывающий ваше Сознание с прочими телами, тем больше у вас внимания, и тем выше сила его воздействия на ваши внутренние энергии.

Если вы достигли определённого уровня осознанности, а потом бросили заниматься, то положение не изменится – вы останетесь ровно на том же уровне, который у вас есть. Вы не двигаетесь дальше, но и не деградируете. Я наблюдал подобное неоднократно, и объяснить этот феномен можно только тем, что, однажды расширившись, канал внимания больше уже не сужается. В этом заключается отличительная особенность практики осознания. Остановиться можно на любом этапе, и потому можно встретить тех, кто остановился в самом начале, а кто – в середине пути. Остановка происходит по одинаковым причинам –

человек либо теряет мотивацию, достигнув компенсации своей неудовлетворённости жизнью, либо сталкивается с тем, что ему не хочется осознавать, и тогда он останавливается из желания остаться в той компенсации, которую уже себе заработал. Среди духовных тренеров и учителей немало тех, кто прошёл путь осознанности до половины и даже несколько дальше. Поэтому они вроде бы и присутствуют в себе, но не полностью; поэтому они порой ведут себя вполне осознанно, а иногда вдруг впадают в полусознанное состояние. Так происходит из-за того, что бессознательная часть их умов не очищена до конца и там лежат страхи, желания и прочие подавленные вещи, которые проявляют себя в определённых случаях. Тем не менее определённый уровень осознанности у них вполне может быть, ведь он не теряется от прекращения усилий и остановки в продвижении внутрь себя.

Увеличение количества внимания не очень-то проявляется вовне, точнее, оно не тратится на внешнюю деятельность больше, чем раньше. Всё оно остаётся внутри, делая ваше присутствие в себе и в мире более полным. Я уже говорил, что энергия Сознания всё оживляет, действуя как катализатор. Чем больше его становится внутри вас, тем более живым вы становитесь — обостряется ваше восприятие, энергии движутся быстрее и легче. И вы совершенно иначе себя ощущаете.

Когда канал внимания расширяется до возможного предела, ваше индивидуальное Сознание входит в ваше бытие. Если до этого вы оперировали узким лучом внимания, то теперь энергией Сознания пронизаны все тела. Теперь вам не нужно входить вниманием в ум, чтобы наблюдать его движения, потому что они уже находятся в поле Сознания и воспринимаются сразу, как только возникают. Вы видите в себе всё, на всех уровнях. Представьте себе охранника в супермаркете, который видит всё, что

творится в магазине, благодаря сигналам, поступающим с видеокамер на экран его компьютера. У него там десяток маленьких экранов, на которых происходит движение покупателей. Он может наблюдать их общим планом – все сразу. Он может вывести один из маленьких экранов в полный размер, чтобы лучше видеть происходящее в том отделе магазина, на который направлен объектив камеры. Когда вы пребываете в состоянии полной осознанности, то всё происходит примерно так же. Ваше внимание одинаково в каждой точке вашего физического тела, вы одинаково хорошо их ощущаете. Вы точно так же хорошо чувствуете любое изменение энергий, выделяемых или воспринимаемых вашим эфирным телом. Вам открыты все движения вашего ума, на всех его слоях. Если вам нужно, вы можете посмотреть куда-то более пристально, но, в принципе, ваше внимание и так присутствует везде. Не думаю, что это можно адекватно себе представить, но ситуация полной осознанности именно такова.

Есть известная рекомендация, которая выдаётся всем желающим просветления: наблюдайте свидетеля или – осознавайте своё осознание. Хороший совет, но принципиально невыполнимый. Начнём с того, что никакого свидетеля в нас нет, хотя, если постараться, то его, конечно, можно придумать. Ощущение свидетельствования появляется тогда, когда ум разделяет внимание на две части. То есть в процессе выполнения практики осознания. Ощущение свидетельствования возникает в уме, и он и есть этот свидетель. Даже когда вы начинаете наблюдать ум, энергию внимания всё ещё разделяет он сам, иначе никак. Тогда ощущение свидетельствования рождается тоже из него. Когда мы наблюдаем ум, наше внимание как бы поднимается над ним, что вполне возможно, ведь тело ума имеет объём почти равный нашему физическому телу. Там формируется точка, которая может ощущаться как некое

высшее я, из которого, собственно, ум и наблюдается. Это временная фиксация, и она позже, после очередного расширения канала внимания, исчезает. Её можно ощущать, но нельзя наблюдать. Это такая временная фиксация точки разделения внимания в уме. Теперь представьте себе, что ум разделяет внимание таким образом, что загоняет его назад, в канал, по которому оно к нам приходит. Даже если это удастся, случится следующее — никакого осознания осознания не произойдёт, но вы, скорее всего, умрёте. В общем, все эти рекомендации практически бесполезны, потому что свидетель появляется в уме и нигде больше. После того как Сознание входит в ваше внутреннее пространство со всей полнотой, то от свидетеля не остаётся и следа, зато его сменяет присутствие. Свидетель появляется вследствие того, что ум разделяет внимание, но его нет как некой самостоятельной сущности. Это нужно понять всем, кто пытается сделать невозможное.

В Сознании нет центра, его энергия ровная и одинаковая по силе в каждой его точке. Есть присутствие — ровное и неизменное. Ум может меняться, но Сознания это не касается. Выполняя практики осознания себя, вы приходите к переживанию того, что «я» существует только как фиксация в уме, как его способ обозначать источник производимых человеком действий. И когда ваша осознанность крайне мала, ничего кроме этого выдуманного «я» у вас, по сути, и нет. Когда же энергия Сознания наполняет ваше бытие, когда его свет пронизывает всё ваше существо, то вы переживаете себя как присутствие, в котором тоже нет центра, хотя есть тела, через которые оно проявляется. К этому приходит каждый, кто достиг всей полноты Сознания. К этому придёте и вы, если приложите достаточное количество усилий в практике осознанности.

ПРИРОДА УМА И ЖЕЛАНИЙ

Ум — это отдельное тело, которое, наравне с физическим и эфирным телами, обладает своими свойствами, возможностями и структурой. Обычно расположение ума связывают с головой — потому что процесс мышления происходит как бы в ней. Но тело ума имеет куда больший объём, и он почти совпадает с объёмом эфирного тела, которое, подобно кокону, окутывает тело физическое. А то, что мыслительные процессы мы ощущаем в голове, объясняется тем, что в ней расположены органы чувств, получающие информацию из внешнего мира. Если вы задаетесь такой целью, то узнаете на собственном опыте, что думать можно, например, животом или грудью, причём сам процесс мышления поменяет место, но фактически не изменится. Так, можно читать молитву в сердце, и это не метафора, означающая, что вы во время молитвы направляете туда внимание — нет, имеется в виду, что молитва в данный конкретный момент произносится *прямо* в области сердца. То есть функция активного мышления сместилась в эту зону. Суфийский зикр, который смещается в сердце на одной из стадий практики с ним, означает то же самое —

чтение его в сердце, а не мысленное перенаправление его туда из головы. Мистики, владеющие своим вниманием и не отождествлённые с умом, могут смещать процесс мышления во внутреннем пространстве тела ума, это не так уж сложно. Другое дело, что с практической точки зрения думать головой всё-таки удобнее.

Нередко ум путают с мозгом – всё из-за того же совпадения *места мышления*. Учёные бьются над загадкой мозга, но разгадать её им не под силу. Они пытаются найти в нём источник мышления, которого там нет, и вместо причины они всегда видят следствия, силясь создать из них целостную картину, объясняющую всё многообразие функций ума человека. Мозг – всего лишь проводник между телом ума и физическим телом, и процессы, происходящие в нём, есть отражение деятельности ума. Если мозг повреждён, то функция проводника нарушается, и потому при лоботомии мы видим явные нарушения мышления у того, кому она была сделана. Если ваши глаза слепы – это не значит, что света в мире нет, просто функция глаз оказалась нарушена. Практически то же самое происходит, когда при повреждении мозга у человека нарушается память, мышление и другие функции, источником которых является ум. Наука, которой подвластно лишь исследование материи, остаётся в вынужденном тупике и в вопросах мышления, и в вопросах сознания. Пока люди не поймут, что в них есть не один, а несколько разных уровней бытия, каждому из которых соответствует своё тело, ясности относительно того, что, как и почему происходит в человеке, достигнуто не будет.

Мозг получает импульсы от ума, проводя их в тело. Но есть и обратный процесс – сигналы от тела тоже получаются умом, и происходит реакция ума в виде мыслей и решений. Все три низших тела человека – физическое, эфирное и тело ума – в этом смысле очень тесно связаны, и

потому различить сферы их проявлений и действия можно только взрастив в себе достаточно высокий уровень осознанности. Вот почему мистики, достигающие состояния полной осознанности, разбираются в людях куда лучше любых психологов.

В теле ума есть активная и пассивная части. К пассивной части относится память – это такое хранилище всех впечатлений, полученных человеком. Надо сказать, что впечатления являются пищей для тела ума, тем, в чём он нуждается для своего нормального функционирования. Как и физическая пища, впечатления могут быть разными по качеству, здесь можно провести аналогию. Если вы съедаете слишком солёную, острую или недоброкачественную пищу, то у вас может начаться расстройство желудка. Или же вы, например, объелись – тогда вам становится тяжело и тоже возникает дискомфорт. Примерно такое же действие на ум оказывают впечатления – есть такие, которые приводят его в состояние возбуждения, есть травмирующие или, наоборот, вдохновляющие. Если же вы получаете слишком много впечатлений за короткий промежуток времени, то ваш ум перегружается и устаёт.

Все без исключения впечатления хранятся в памяти. Они, собственно говоря, и создают её. Бывают впечатления, которые создают в вас сильную эмоциональную и ментальную реакцию. Например, родители вас наказывают ни за что. В этот момент вы испытываете сильную обиду, непонимание и страх. Всё это не выражается в силу ситуации – вам просто не позволяют этого выразить. Тогда в память откладывается впечатление, заряженное невыраженными энергиями – гнева, страха или какими-то другими. То есть это воспоминание станет вызывать к жизни соответствующую реакцию во всех телах. Оно неотработанное, оно как неразорвавшаяся мина сидит в вашей памяти. Ну, или как незажившая рана, которая время от времени начинает

кровоточить. На основе подобных впечатлений формируются все фобии и неврозы.

Как и любая пища, впечатления могут быть грубыми и тонкими – и воздействие их, соответственно, тоже будет разным. Как физическая пища формирует физическое тело (например, избыток углеводов приводит к полноте), так впечатления будут влиять на формирование ума, на его восприимчивость, гибкость и так далее. Под воздействием грубых впечатлений ум будет развиваться одним образом, под воздействием тонких – другим. Искатели нередко сталкиваются с тем, что в процессе работы над собой их вкусы меняются. Им хочется слушать другую музыку, читать другие книги и бывать в каких-то других, ранее ничем не привлекавших их, местах. Так меняются потребности ума по мере продвижения искателя.

Там же, в памяти, хранится набор достаточно абстрактных идей, из которых формируется *обусловленность* человека. Обусловленность – это набор верований и представлений человека о мире и людях. Ни одна идея не будет работать в уме, если человек не принял её как истинную; если он в неё не поверил. Вы знаете довольно много разных идей, и к каким-то из них вы равнодушны, а какие-то вас возмущают. Есть ещё идеи, которые вы считаете правильными и готовы их отстаивать в спорах и биться за них насмерть. Вот это и есть идеи, которыми вы обусловлены и которые определяют ваше поведение и реакции. Исходя из этих идей вы совершаете выбор – как поступить в той или иной ситуации, и он, в результате, предопределён (то есть обусловлен) ими. Так работает человеческий ум.

Пассивная часть ума имеет значение только в связи с активной его частью, в которой осуществляются процессы мышления. Она состоит из трёх слоёв, каждый из которых играет свою роль в жизни человека. Когда начинаешь целенаправленно наблюдать активную часть ума, то сначала

видишь первый его слой. Лучше всего представить себе три сферы, которые находятся одна в другой. Так вот, первый слой ума, в котором осуществляется сознательное мышление, которым мы можем управлять, будет внешней сферой. Здесь мы можем строить планы, мечтать, сочинять тексты, обдумывать произошедшие события. Здесь создаются субличности, хотя сразу после создания они уходят на второй слой ума, откуда и включаются по необходимости. И благодаря этому слою мы можем управлять вниманием, можем разделять его и возвращать осознанность. Для пущей простоты я буду называть этот слой *сознательным умом*. Так вот, именно он позволяет нам производить осмысленную деятельность, и благодаря его наличию у нас есть возможность реализовать свой духовный потенциал, став полностью осознанными. У животных нет сознательного ума, у них в активной его части присутствует только два слоя. Поэтому у них нет никакой возможности разделять своё внимание, и у них по полной программе работает слой, идущий у человека вторым – *бессознательный ум*.

Представьте себе, что каждая из трёх сфер, помещённых одна в другую, вращается независимо от других, и каждая – со своей скоростью. Тогда внешняя сфера активного ума будет вращаться со средней скоростью, средняя, вторая по счёту, – с очень высокой, а вращение третьей, внутренней сферы, будет очень медленным. Эта картинка даёт представление о том, что происходит в слоях активной части нашего ума. И если скорость вращения первых двух сфер может то ускоряться, то замедляться, то внутренняя сфера движется с одинаковой скоростью, на которую ничто не влияет.

Второй слой – бессознательный ум – имеет огромную скорость, и он, по сути, поддерживает человеческую бессознательность. Это слой автоматических реакций, здесь – все ассоциативные связи, все стереотипные движения; здесь

всё, что не требует сознательного участия – все автоматизмы, привычки и навязчивые мысли. Помните песенку, которая крутится у вас в голове и от неё никак не избавиться? Это работа бессознательного ума. Он тесно связан с памятью, и все ассоциации, которые всплывают у вас во время, например, разговора – продуцируются им. Все повторяющиеся состояния, все невротические реакции закрепляются и поддерживаются бессознательным умом. Когда вы вырабатываете в себе навык контроля над эмоциями, этим занимается сознательный ум. Он обучается их подавлению. Но как только вы овладели этим навыком, он тут же переходит под власть бессознательного ума, и подавление происходит уже без вашего сознательного участия. Бессознательный ум забирает себе все усвоенные вами навыки, и ровно поэтому вы можете оставаться неосознанными во время выполнения любой привычной работы. Благодаря ему человечество может продолжать «спать» на ходу.

В силу того, что скорость бессознательного ума куда выше скорости ума сознательного, его реакции очень часто остаются неотслеженными, скрытыми от вас. Вы видите только их последствия в виде ухудшения самочувствия или изменения настроения. Механистичность психоэмоциональных реакций человека возникает благодаря бессознательному уму. Вам что-то говорят, сознательный ум это слышит, но не успевает ещё толком оценить входящую информацию, как в дело вступает бессознательный ум, в котором на неё уже идёт соответствующая реакция. Если информация неприятная, то включится подавление отрицательных эмоций и защитное поведение. Активируется жалость к себе и привычные упаднические мысли. Весь психологический фон изменится почти мгновенно, и сам момент этого перехода вы не уловите, просто констатируете, что ваше настроение испортилось, может быть, даже не связав его изменение с полученной вами информацией.

Когда чувства подавляются, то увидеть, из-за чего вы вдруг расстроились, бывает довольно сложно, потому что запрет на их выражение имеет под собой обоснование, идею, которая противостоит признанию истинного положения дел. Например, вы считаете себя смелым и сильным (ну или хотите им быть) и попадаете в ситуацию, где вам стало страшно. Ваш бессознательный ум подавил страх, а сознательный начал отрицать, что вам вообще было страшно. И вы начинаете думать, что давление у вас подскочило просто так, без видимой причины.

Сознательным умом управляете вы, а бессознательный управляет вами. Причём то, что вы решаете в сознательном уме, потом осуществляется в бессознательном. Например, вы решили никогда больше не демонстрировать своей слабости – ни в чём вообще. Решение принимается сознательно, но исполнение отходит к бессознательному уму, который и поддерживает в вас сопротивление по отношению к миру и людям. Так во всём – сознательный ум воспринимает новую информацию, анализирует её и принимает решение. Если оно долговременное, то его воплощением занимается бессознательный ум. Поэтому одним из основных усилий искателя в работе с умом становится выведение автоматических действий бессознательного ума в сферу сознания.

Когда я говорю, что сознательным умом управляете вы, то это, до некоторой степени, условное утверждение. На деле он сам управляет собой. В нём существует структура вашей личности, вашего эго, из которой он сам себе выдаёт указания. Ваше «я» – тоже ум, и это нужно понимать вполне ясно. Другое дело, что вы – больше, чем просто ум, но ваше «я» зафиксировано и существует *только в нём*. Это своеобразный парадокс, суть которого становится понятной и очевидной по мере роста осознанности.

Третий слой активного ума можно назвать *молчащим*

умом, потому что в нём, когда вы наблюдаете его, практически ничего не происходит. Во время бодрствования он никак не участвует в происходящем, но в глубоком сне вы опускаетесь именно в него, на какой-то период он становится главным. Больше о нём и сказать-то особенно нечего.

В «Книге об очевидном и неочевидном» я описывал практику наблюдения этих слоёв ума и прохождения через них. Некоторые читатели решили, что если им удастся дойти до осознания молчащего ума, то все их проблемы с механистичностью бессознательного ума разрешатся сами собой. Это не так. Практика, описанная в книге, даёт возможность познакомиться со строением вашего ума, но избавления от автоматизмов не приносит. Вы начинаете лучше видеть движения слоёв своего ума, меньше отождествляться с ним, но для того, чтобы освободиться от конкретной механистической реакции, вам нужно осознавать её во всей полноте — включая впечатления, на основе которых она возникла. Это другая практика.

Когда вы устаёте, сознательный ум слабеет и проявления бессознательного ума становятся более яркими. Так, если в вашем уме начался поток бессвязных мыслей и ассоциаций, всплыли песенки, которые вы слышали накануне, значит, энергия вычерпалась, и вам следует отдохнуть. Особенно это важно для искателей, стремящихся к работе с вниманием, потому что в таком состоянии делать что-либо с ним почти невозможно. Отдохните, и тогда способность к разделению внимания снова появится.

Существует мнение, что человеческий ум творит реальность каждого человека. При этом зачастую имеется в виду внешняя реальность, внешний мир. На этом допущении строятся многие современные учения по достижению успеха и личного счастья. Наша реальность сложна, и в ней существует немало дыр, благодаря которым возможно всякое. Но утверждать, что наши мысли прямо влияют на

внешнюю реальность вокруг нас или что целенаправленным думанием её можно изменить – это, конечно, перебор. При этом не будет никаким преувеличением, если мы скажем, что ум полностью выстраивает нашу внутреннюю реальность. Внешняя реальность для всех одна и та же, а вот внутренняя – у каждого своя. Наш активный ум подобен призме, только она не преломляет солнечный свет, а меняет наше восприятие, отсекая одни влияния и впечатления и усиливая другие. Ум создаёт нам страдание, ум ставит перед нами цели, он может создать внутри нас целые миры, которые нам будет трудно отличить от настоящих.

Мне довольно часто приходят письма с описаниями духовных переживаний и разного рода видений. Большая часть их настолько фантастична, что там и комментировать практически нечего. Разве что сказать, что не нужно позволять своему уму впадать в буйные фантазии. Но порой этого просто не избежать. Когда вы ищете цель, которой нет в реальности, то ум создаст вам переживание её достижения внутри себя. И вы не сможете отличить, насколько реально ваше переживание, если ваша осознанность находится в зачаточном состоянии. Например, вы ищете пресловутое высшее «я» или стремитесь увидеть источник осознания. Подобный поиск обречён на неудачу, потому что нет внутри нас таких центров. Но вы практикуете и смотрите внутрь с одной единственной целью – обнаружить «это». Если вы стараетесь, то через некоторое время начнёте ощущать некую точку, которая вот «оно» и есть. И, смещая внимание в неё, вы будете входить в изменённое состояние, в котором ум вроде бы замолчит, но ничего больше не произойдёт. И ничего произойти и не сможет, потому что ум выполнил свою задачу – нашёл вам то, что вы ищете, внутри себя самого. И даже если «это» находится в животе или грудной клетке, то вспомните о том, что тело ума у нас большое. Если вы хотите видеть энергии или общаться с

высшими сущностями, то ум может создать вам и это тоже. Он – мастер иллюзий, и чем больше вам хочется в них верить, тем больше их появится. Не забывайте об этом и всегда относитесь критически к подобным переживаниям, потому что большинство из них, поверьте моему опыту, рождены вашим собственным умом и ничем больше. Осознавайте себя, уводите внимание из ума в тело, а не идите за ним, потому что ни к чему кроме новых иллюзий ум вас не приведёт.

Иллюзии возникают на почве обусловленности, когда мир представляется вам оплотом греха, например, а люди в нём – сплошь содомиты. Мир может быть страшным, интересным, безразличным – ваш ум создаёт его версию для внутреннего использования вами же. Люди вокруг – тоже творение вашего восприятия, в том смысле, что вы воспринимаете их избирательно, согласно своим представлениям о добре и зле или о вреде и пользе, проецируя на них свой собственный сон. Так живут практически все люди.

Конечно же, ум творит иллюзии не просто так, а на основе ваших желаний. Вот тут-то и пришло время поговорить о них. Желания являются плодом ума, но не возникают в нём. Сила желаний – это жизненная сила, которую мы получаем каждую ночь во время сна. Жизненная сила приходит к нам с Нисходящим Потоком Творения. Я писал о Потоках Творения в своих книгах, и здесь подробнее останавливаться на этом вопросе не буду. Так вот, жизненная сила приходит к нам в чистом виде, никак не оформленная. Для того чтобы её использовать, ей нужно задать направление, нужно найти канал, в который она будет направлена. И ум как раз-таки и занимается оформлением её в новое, например, желание. Или направляет в уже готовый канал реализации старого желания, требующего воплощения. Тут нужно учесть, что существуют длинные и короткие желания. Если вы хотите стать просветлённым, то это – длинное

желание, поскольку его реализация потребует длительного времени и большого количества усилий. Если же вам захотелось сходить в кино – то это желание короткое, которое может быть выполнено прямо сейчас и о котором потом можно просто забыть, потому что оно исполнено. Так вот, вновь поступающая жизненная сила может быть направлена как в канал старого желания, которое пока ещё не пришло к своему полному осуществлению, так и в создание нового желания.

Каждое желание содержит в себе импульс жизненной силы, которая должна быть потрачена на действия по его осуществлению. И потому действовать без желания или идти против своих желаний так трудно. Я бы сказал, что это практически невозможно, но ситуация такова, что в процессе воспитания и взросления нам в ум закладывают массу идей, которые призывают к ограничению или отказу от тех или иных желаний. И здесь надо понять, на основе чего желания вообще возникают, откуда ум берёт темы для оформления импульсов жизненной силы в желания. Существует всего две такие темы – наши нужды и наши идеи. Для продолжения существования в теле нам необходим ряд условий. Мы должны питаться, иметь определённый уровень комфорта (тепло, сон, отсутствие длительных стрессов и так далее), у нас есть потребность в близости, самовыражении, в новых впечатлениях, в конце концов. Но основе этих потребностей и возникают те или иные желания. Мы не можем пожелать то, о чём не знаем, потому что наш ум оперирует только известным. Поэтому и желаем мы, отталкиваясь от впечатлений – от увиденного, услышанного или пережитого ранее. Мы можем захотеть пищу, которую уже пробовали, потому что нам понравился её вкус. В другом случае нам кто-то её так расхвалил, что желание попробовать её возникло прямо в процессе разговора. Так это происходит, и когда мы

ведёмся на очередную новинку, здесь, помимо прочего, проявляется потребность ума в новых впечатлениях. В новых ощущениях, которые нас до некоторой степени насыщают.

Идеи, которые лежат в нашем уме и в которые мы верим, тоже дают нам возможность создавать желания. Если мы верим в идею свободного рынка, значит, мы хотим, чтобы он, во-первых, имелся в нашей стране, а во-вторых, чтобы он действительно был свободным. И если ничего такого нет и в помине, то нам придётся страдать, потому что желание наше останется неудовлетворённым. Идей, за которые держатся люди, – немало, и у каждого из них существует свой индивидуальный набор тем, за которые он переживает всей душой. Из идей рождаются идеалистические желания, которые в принципе невозможно удовлетворить. Например, очень популярная в России идея справедливости. Человек, обусловленный ею, будет страдать регулярно, потому что его желание того, чтобы всё было по справедливости, никогда не сбудется. Чем больше идеалистических желаний несёт в себе человек, тем более принципиальным и значимым он себя чувствует, и тем больше беспокойства они ему приносят.

Сами по себе желания не плохи и не хороши. Они отражают ваши потребности, вашу неудовлетворённость и те сущностные склонности, с которыми вы родились. Кто-то любит читать, кто-то смотреть, а кто-то – пить водку в бане, предварительно хорошенько распарившись. Сексуальные желания становятся извращёнными ровно потому, что вам внушили запрет на них, и тогда естественное течение энергии оказывается нарушенным, а сексуальное влечение начинает проявлять себя совершенно неожиданным образом. Хорошие и плохие желания – это ваше отношение к ним, основанное на вашей же обусловленности. Другое дело, что выполнение некоторых желаний влечёт за собой

тяжёлые последствия именно для вас. И тут уже вы сами делаете выбор, нужны ли они вам.

Если у вас нет возможности удовлетворить своё желание, то вы будете страдать, потому что его энергия требует выхода, она должна быть потрачена в действии. Но даже не само нереализованное желание приносит вам страдание, а его следствия в виде гнева, печали и страха. Гнев возникает на того, кто мешает воплощению вашего желания, печаль приходит позже, когда становится понятно, что в ближайшее время оно не может быть реализовано, а страх становится тем фоном, на котором желание существует. Вы боитесь, что у вас никогда не получится достигнуть желаемого, вы испытываете страх остаться ни с чем. И наоборот, если вам удалось воплотить желаемое в жизнь, возникает реакция радости и удовлетворения.

С теми желаниями, которые реализуются легко и просто, проблем нет. А вот с теми, которые по тем или иным причинам выполнить невозможно, возникают определённые затруднения, потому что не очень понятно, что с ними тогда делать. Обычно данная проблема разрешается двумя способами: если желание нельзя реализовать из-за внутреннего запрета на его осуществление, то оно подавляется. Подавленное желание лежит в теле ума как энергетический сгусток и ждёт своего часа. Когда их скапливается слишком много, напряжение растёт как в бессознательном уме, так и в теле ума в целом. Ум становится скованным, негибким, в нём могут начаться расстройства в виде, например, неврозов или маниакально-депрессивных состояний. Иногда дело доходит даже до серьёзных психических заболеваний.

Когда желание не запрещено обусловленностью или действующими законами, тогда оно откладывается. Например, вам хочется купить машину, но не хватает денег. Тогда это желание даёт вам силу на то, чтобы их зарабатывать, но

само его выполнение отложено. Или вы не можете осуществлять желания из-за внешних причин, например, вы сидите в тюрьме или служите в армии. Тогда они откладываются до момента возвращения домой, а до той поры живёте короткими желаниями, которые должны удовлетворить ваши текущие потребности. И если отложенные желания время от времени напоминают о себе, снова появляясь в поле зрения сознательного ума, то подавленные загоняются во внутреннюю тьму как можно глубже, чтобы, по возможности, забыть их напрочь. Зато от подавленных желаний куда меньше печали или гнева, в отличие от тех, которые вы отложили на потом. Когда желание подавляется в зародыше, оно не успевает вызвать эмоциональную реакцию эфирного тела, а значит, гнева, печали или страха, связанных с этим желанием, внутри нас нет. Зато есть другой страх, связанный с запретом на проявление желания, из-за которого оно, в общем, и подавляется.

Иногда человеку *приходится* подавлять желание, хотя запрета на его выражение нет. Например, он хотел стать хорошим музыкантом, но у него ничего не вышло. Часть энергии желания тратится на действия, которые не приносят желаемого результата. Потом человек понимает, что у него ничего не получается, и тогда он либо перестаёт качать энергию жизненной силы в этот канал, либо подавляет остатки своего желания, чтобы оно перестало о себе напоминать. Ещё чаще подобные вещи происходят в отношениях. Вы влюбляетесь и хотите быть рядом с объектом своей любви, но не получаете взаимности. Тогда вам нужно либо прожить отказ, побыть в гнев и печали, а потом осознать всю невозможность осуществления данного желания и освободиться от него, либо нужно его подавить, чтобы оно не сводило вас с ума. Есть ещё вариант долгих терзаний, страданий и душевных мук, но он совсем мазохистский, хотя многие люди выбирают именно его. Тут, что

называется, всё зависит от вашего психотипа. Психопаты в таких случаях предпочитают подавлять, а невротики – мучаться.

Проблема с нереализованными желаниями – неважно, отложены они или подавлены – заключается в том, что их энергия, будучи неистраченной, никуда не девается. Детское желание, которое сформировалось, но не осуществилось, столь же живо, как и тридцать лет назад. Подавление – это консервация, а не избавление. Импульс жизненной силы, заключённый в желании, существует столько, сколько вы живы. Их энергия рассеивается только после вашей смерти. При этом существует способ, как рассеивать её, не дожидаясь своей кончины. На нём основана духовная работа во всех без исключения традициях, где избавление от желаний считается главным условием достижения высших состояний бытия. Единственная сила, которая может помочь вам в избавлении от любого уже сформировавшегося желания, – сила вашего Сознания. В практиках осознания вы можете очистить своё внутреннее пространство от любых подавленных или нереализованных желаний.

Осознание – метод, но есть и ключи к работе с желаниями. То, что подавляется, ум прячет от нашего внимания, и запретные желания попадают в его «слепую зону». Ум в этом смысле – великий волшебник. Поэтому обнаружить их, просто захотев этого, сразу ни у кого не получается. Здесь нужно двигаться за хлебными крошками, используя вместо них эмоциональные реакции эфирного тела. Начинать придётся с простого. Например, у вас возникло раздражение, которое есть ни что иное, как контролируемое проявление гнева. Если вы понимаете, что гнева без желания не бывает, то сразу можете отследить момент, в котором он появился, и понять, что его спровоцировало. Как только вы увидите причину раздражения, вам станет легко понять

желание, которое вами в тот момент двигало, оно станет для вас очевидным. Люди настолько часто живут и действуют «на автомате», что частенько не могут отследить в себе очень простых вещей. Особенно если эмоциональные проявления гнева или печали у них тоже под запретом. Так или иначе, через осознание момента, в котором внутри вас появился гнев, вы можете увидеть желание, которому кто-то помешал осуществиться. Сначала, возможно, у вас будет получаться отслеживать истинные причины своих эмоциональных всплесков только задним числом, но по мере роста осознанности вы начнёте видеть их сразу, прямо в момент появления. Наблюдая свои реакции, изменения своего настроения и внутренних состояний, вы придёте к их причинам. И чаще всего причинами этих перемен будут желания и страхи. Контроль и подавление хорошо отслеживаются через тело — как только вы замечаете, что у вас выросло напряжение в плечах или, например, в животе — это служит сигналом, говорящим вам о том, что в данный момент вы что-то в себе контролируете. То есть подавляете. Или же, если вы уже научились осознавать процесс своего дыхания, по нему тоже можно узнать, что сейчас происходит в вашем уме. Если дыхание стало поверхностным, менее глубоким, чем обычно, значит, прямо в этот момент вы не позволяете чему-то проявиться. Через сдерживание дыхания вы тоже контролируете эмоциональные проявления, и, начиная поверхностно дышать, вы ослабляете их энергию. Если вы всегда дышите поверхностно, значит, вы живёте в постоянном контроле своих желаний и эмоций.

Так, через наблюдение своих реакций и обращения внимания на то, что их вызывает, вы придёте и к осознанию работы своего бессознательного ума, и к тем желаниям, которые были до этого от вас скрыты. Сама же работа с конкретным желанием проста в описании, но трудна в исполнении. Вы позволяете желанию подняться, дать ему

развернуться в вашем внутреннем пространстве, вы даёте ему захватить ваш ум. При этом вы не идёте за мыслями, которые тут же сосредотачиваются на способе, каким можно воплотить желание в жизнь, но смотрите на них и на ощущения, которые возникают у вас внутри. Желание будет требовать действий, но вы остаётесь неподвижными. Желание будет требовать воплощения, но вы остаётесь наблюдателями. Вы просто сидите и пребываете в нём, не отождествляясь с умом, не впадая в фантазии или в построение планов. Тогда энергия вашего Сознания будет рассеивать энергию желания, и, если вы сумеете смотреть на него достаточно длительное время, оно исчезнет, как будто бы его и не было. Иногда на работу с желанием требуется час или два. Иногда несколько дней кряду вам придётся держать на нём часть своего внимания. Есть, однако, один закон, которого здесь не обойти. Если вы на самом деле не хотите от него избавиться, если у вас есть надежда, что оно всё-таки сбудется, то избавиться от желания не получится. Вы бессознательно станете его защищать, не вкладываясь в практику с необходимой самоотдачей, и тогда оно на время ослабнет, но не исчезнет. А потом ваш ум вкачает в него новую порцию жизненной силы, и оно вернётся к вам во всей своей иррациональной красе. Только поэтому у многих искателей не получается работа по избавлению от очевидно бессмысленных желаний: где-то внутри им всё-таки верится, что они могут и должны сбыться.

Не все желания обязательно нужно рассеивать. Есть такие, которые проще выполнить, относясь к этому делу как к практике. Те, например, на которые вам жалко денег или времени. Те, которые кажутся вам глупыми и ненужными. Такие желания, кстати, следует выполнять в первую очередь, потому что глупыми и ненужными ваши желания становятся в силу программы их отрицания, на которой стоит весь комплекс неполноценности. Начав с них, и

наблюдая реакции своего ума в момент их удовлетворения, вы уже приступите к работе по принятию себя – пусть даже в виде своих желаний. Которые кстати, никогда не являются глупыми – все они, так или иначе, отражают какие-то ваши потребности. Идеалистические желания в принципе выполнить невозможно, поэтому все они должны быть осознаны и рассеяны. А одновременно с этим нужно потерять свою привязанность к тем светлым идеям, на основе которых они возникли. Если вы продолжаете верить в идею справедливости, то у вас не получится избавиться от желания, чтобы справедливость восторжествовала, но через работу с желанием вы можете глубже осознать пагубное влияние этой идеи на себя и ограниченность её применения в мире. Тогда избавиться и от желания, и от идеи будет куда проще.

Используйте эти знания для того, чтобы изменить свою ситуацию, чтобы бессознательный ум и нереализованные желания не превращали вашу жизнь в бег по кругу под аккомпанемент негативных эмоций. Если знаешь, на что смотреть, то осознавать себя и доходить до сути вещей становится намного проще. Может быть, кому-то покажется глупой сама затея с рассеиванием энергии желаний и освобождением от них, но не менее глупо иметь такую возможность и не воспользоваться ею. Мы же, в отличие от животных, можем разделять своё внимание, можем не отождествляться с движениями ума и выходить за его пределы. Мы можем очень многое изменить в себе, если по-настоящему этого захотим. Так что смело создавайте новое желание – осознать себя и освободиться от механических реакций бессознательного ума, а также – очистить внутреннее пространство от подавленных желаний. И – за работу!

ЭМОЦИИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ

Начнём с того, что в современной психологии существует неразбериха в том, что касается количества эмоций и причин их возникновения. Ясности нет потому, что никто из психологов не занимался практикой осознания себя, в которой всё, что происходит у нас внутри, становится абсолютно очевидным и понятным. Если вы практикуете осознанность, но ещё не различаете эмоциональные и прочие реакции, значит, ваши усилия пока не принесли должного результата.

Итак, поговорим об эмоциях. Что бы по этому поводу ни говорилось в учебниках психологии, их всего пять – не больше и не меньше. Это – страх, гнев, радость, тревога и печаль. Понятно, что каждая эмоция может проявляться в слабой степени или в максимальной; кроме того, она может выражаться непрямым образом, как это происходит, например, в случае с обидой. Обида является ничем иным, как непрямым выражением гнева, но кому-то может показаться, что это разные эмоции. Или же распространённое выражение – «чувство тревоги» – может послужить поводом к тому, что тревогу отнесут в раздел чувств, но это

тоже будет ошибкой. Путаница между эмоциями и чувствами разрешается очень просто. Эмоция – это чистая, элементарная энергия, неделимая на части. Чувство же, наоборот, состоит из нескольких элементов, одним из которых обязательно будет желание, потом сопровождающие его эмоции, и в чувстве могут быть даже замешаны какие-то идеи. Возьмем, к примеру, чувство ревности – в нём есть идея верности, желание, чтобы верность была соблюдена, страх того, что случится измена, подозрительность (как реакция ума), гнев и печаль, если партнёр всё-таки изменил. Чувство всегда несёт в себе несколько элементов, среди которых, кстати, обязательно присутствуют одна или несколько эмоций, но сама эмоция – элементарна, то есть неделима.

Нужно крепко-накрепко усвоить, что ни одна эмоция не существует сама по себе. Она всегда возникает как реакция на внешний или внутренний раздражитель, с которым, таким образом, она оказывается связанной. Начнём со страха. Он является оградительной, защитной реакцией, побуждающей человека выйти из опасной ситуации. То есть если вам что-то угрожает, надо бежать или укрыться. Это реакция самосохранения, которая есть у всех животных, кроме простейших. Вы автоматически стремитесь уклониться от любой ситуации, которая вас пугает, это первая реакция ума, которая, в свою очередь, продиктована страхом. То есть выбор здесь такой – либо бежать и прятаться, если вы уже попали в пугающую вас ситуацию, либо – сделать всё возможное, чтобы в неё не попасть. Второй вариант поведения уже выбирается умом на основе предыдущего опыта или информации, полученной от других людей, – например, родителей. Вы, будучи детьми, им верите, а они пугают вас цыганами, милиционерами и прочей жуткой нечистью, сначала создавая в вас страх, а потом используя его как мотиватор к хорошему поведению.

И наказывая, если вы не послушались, попутно прививая вам страх боли и боязнь снова быть наказанными.

Страх боли – главный страх человеческой жизни, из которого потом вырастают все остальные многочисленные человеческие страхи. Боль является первичным раздражителем, вызывающим реакцию страха, которая закрепляется в памяти ощущением сильного дискомфорта и нежеланием снова и снова его испытывать. В бессознательном уме формируется реакция на страх, которая потом начинает возникать сама собой, как только вы подумаете о чём-то пугающем. Сила выраженности этой реакции может быть разной – от холодной волны внутри тела до приступа паники или обморока, но суть её остаётся прежней. Вам нужно, просто *необходимо* выйти из дискомфорта, приносимого страхом, и если выход возможен только за счёт обморока, то и он сойдётся. Все невротические расстройства, возникающие у людей, служат одной цели – не допустить их в ситуацию, в которой им придётся испытать боль, причём реальную боль здесь уже заменяет дискомфорт, причиняемый страхом. Или даже мыслями о ситуации, которой вы боитесь.

Страх смерти, который тоже, по обыкновению, считается базовым человеческим страхом, всё-таки является реакцией на желание жить, на желание продолжать существование, несмотря ни на что, и оно тоже досталось нам в наследство от животного мира. Человек может преодолеть страх боли и смерти, но для этого ему нужна более сильная мотивация, которая, как правило, возникает на фоне идей, которым он служит. Но люди, в силу своей бессознательности, не видят разницы между желанием и страхом, потому что в опасных ситуациях он всегда выходит на первое место. Ум хочет законченности всех своих планов и осуществления всех желаний, а когда перед нами встаёт неизбежность смерти, то мы оказываемся перед

фактом, что нам не дано будет узнать, чем всё кончится, как сложится жизнь у наших детей, кто победит на следующих выборах и что ещё хорошего с нами, может быть, случится. Отсюда возникает нежелание умирать, и отсюда же – обратное ему желание жить как можно дольше. Вот тогда и появляется страх смерти как таковой, причём у многих он формируется тоже в детском возрасте под воздействием всё тех же родительских внушений.

Страх боли и страх смерти – вполне понятные и объяснимые страхи. Но людям, пытающимся что-то изменить в себе, приходится иметь дело не с ними, во всяком случае, в самом начале Пути. Они сталкиваются с вторичными страхами, которые не так-то просто осознать. И в первую очередь, это страхи, связанные с преодолением внутренних запретов, страхи на выражение своих эмоций, чувств и переживаний. Если вам внушили, что вы не должны злиться и показывать своё недовольство, то у вас внутри есть запрет на выражение гнева. Тогда вы контролируете его и боитесь его проявлений в себе. У вас есть страх перед ним, который проявляется даже тогда, когда кто-то рядом с вами просто начинает ругаться и гневаться. Чем сильнее запрет, тем сильнее страх, с ним связанный. И вот увидеть в себе наличие этого страха бывает порой очень трудно, потому что всё настолько скрыто от вашего внимания, всё настолько глубоко подавляется, что вы даже не хотите смотреть в эту сторону, предпочитая сдаться и сказать, что ничего не выходит, что «у меня не получается увидеть свой страх». Так проявляет себя одно из классических препятствий в работе над собой, которое я называю *страхом страха*. Вы настолько привыкаете к тому, чтобы избегать неприятных ситуаций, что не хотите видеть ничего, что могло бы причинить вам боль или дискомфорт, которым, кстати, сопровождается любое нарушение внутренних запретов. И вы защищаете себя с помощью внутренней слепоты,

объявляя во всеуслышание, что никакого страха внутри себя обнаружить не можете. А гневаться вы, в общем, способны, просто почти никогда не хотите этого.

Любые внутренние табу поддерживаются страхом, он лежит в их основе. Запрет на секс, на «плохое» поведение, запрет на проявление своих чувств и прочие запреты – основаны на страхе, который либо был вам привит, либо стал следствием вашего опыта. Например, вы стремились к близости, но ваш партнёр причинил вам боль. И если ваша рана не зажила, если вы подавили чувства и не сумели принять боль и прожить её без остатка, то вы можете сами ввести себе запрет на близость. Для этого не требуется больших усилий, особенно если подавление и контроль являются привычным фоном вашей жизни. Тогда вы перестаёте подпускать к себе людей слишком близко, держите с ними дистанцию и уже практически бессознательно начинаете избегать близости с ними. Ваше сознательное решение становится частью программы бессознательного ума, который претворяет его в жизнь, да так, что вы и сделать-то уже ничего не можете. Ведь теперь у вас есть запрет на близость.

Избегание, вызванное страхом, проявляется как неспособность действовать. Вы и хотели бы сделать что-то, но как только входит страх, вы парализованы, вы теряете силу к действию. Страх парализует волю, блокируя ваши желания. У некоторых людей, например, бывает так называемый сонный паралич, во время которого они уже проснулись, но не могут пошевелить ни рукой, ни ногой и пребывают в тихом ужасе по этому поводу, совершенно не зная, что делать. Так проявляет себя подавленный страх, который поднимается из глубин подсознания во время сна и парализует человека. И в этот момент надо либо разозлиться, чтобы страх отступил, либо очень захотеть встать, «включив» таким образом желание; но если стоит запрет на гнев,

да и желания тоже подавляются, то сделать это будет трудно. Можно ещё лежать, не впадая в панику, и наблюдать энергию страха, вызывающую паралич, но тогда нужно уже иметь навыки в осознании себя.

Если проводником тела ума в физическом теле является ум, то эфирное тело связано с физическим через вегетативную нервную систему. И поэтому, когда у вас накапливается много подавленных эмоциональных энергий, вегетативная нервная система приходит в состояние дисбаланса, приводя к различным расстройствам в теле. Например, когда у вас обнаруживается вегето-сосудистая дистония, то это явный признак того, что вы слишком многое подавляете. О работе с эмоциями мы поговорим чуть позже, а пока продолжим рассматривать причины их возникновения.

Поскольку страх лишает человека возможности действовать хоть сколько-нибудь толково, то, в качестве компенсации этого эффекта, появляется тревога. Она толкает человека к действию, лишая его спокойствия и принося ему другой вид дискомфорта, отличный от того, что возникает вследствие переживания страха. Тревога не возникает, если вы ничего не боитесь, — она существует *только* как реакция на страх, заставляя вас делать всё, что необходимо, чтобы разрешить пугающую вас ситуацию. В этом смысле тревога приносит определённую пользу, иначе многие люди просто опустили бы руки, забрались под одеяло и лежали бы под ним до последнего. Проблема тревоги в том, что она хоть и компенсирует страх, но далеко не полностью, и потому люди, испытывающие её, совершают множество ненужных действий, продолжая избегать тех, которые по-настоящему нужны. То есть страх всё равно мешает им сделать необходимое, и вместе с дискомфортом, приносимым тревогой, они вынуждены испытывать дискомфорт от усилий, связанных с преодолением страха. Поэтому тревожные состояния так

выматывают человека, ведь в них тратится очень много энергии – как на суету и бесполезные действия, так и на совершение необходимых действий, которые всё равно делаются через силу.

Люди, живущие в страхе совершения ошибки, испытывают тревогу регулярно, как правило, по утрам, перед началом своей деятельности. Для них сама по себе тревога становится проблемой, с которой необходимо что-то делать. В большинстве случаев они тоже начинают её подавлять, и тогда внутренняя ситуация становится только хуже, ведь теперь напряжение во всех телах возрастает, а страх, являющийся причиной всего этого, окончательно скрывается за тревогой, с которой и начинают бороться как с главным злом. Так внутренняя ситуация запутывается всё сильнее, и когда люди начинают принимать какие-нибудь транквилизаторы, до причины своего состояния им становится просто не добраться. Пока вы не увидите, что все ваши эмоции – это просто *реакции*, пока вы признаёте за ними некую самостоятельность, вам от них не избавиться, потому что вы не видите истинных их причин.

Гнев тоже никогда не возникает просто так – он есть следствие нереализованного желания. Причём это мгновенная реакция: как только кто-то встал на пути исполнения вашего желания, так сразу же возникает раздражение, злость или ярость – в прямой зависимости от того, насколько сильным оно было. Гнев всегда следует за неисполненным желанием, и реакции детей ничуть не отличаются от реакций стариков – если вы не дали того, чего им хочется, они будут на вас злиться. Другое дело, что кто-то станет подавлять свой гнев, а кто-то его выразит на вас; в остальном у всех всегда всё будет одинаковым. И здесь, как и в случае с тревогой, нужно всегда идти к причине. Если вы пытаетесь избавиться от гнева, не осознав, каким желанием он вызван, – у вас ничего не получится. И наоборот:

если вы видите его причину, то, осознав её, вам станет легче осознавать гнев, чтобы его энергия рассеялась, а не подавлялась. Таковы законы нашей внутренней жизни, обойти которые практически невозможно: вы либо подавляете, либо выражаете, либо осознаёте. Выразать можно вполне осознанно, и это ещё один путь, очень помогающий в работе с подавленными эмоциями.

Если желание не реализуется слишком долго, на смену гневу приходит печаль. Она является отсроченной реакцией на несбывшееся, когда надежда на то, что желание исполнится, почти утрачена, или когда становится понятным, что ждать желаемого придётся очень долго. И если гнев со временем проходит, то печаль остаётся с вами навсегда. Она может копиться годами, и чем больше у вас нереализованных желаний, тем больше накапливается печали во внутреннем пространстве вашего эфирного тела. Печаль блокирует сердечный центр, лишая его чувствительности и возможности открытия. Она делает все тела человека тяжёлыми, и, когда её много, печаль становится фоном всего его существования. Избыток её, который всегда сопутствует большому количеству нереализованных желаний, время от времени перерастает в депрессию разной степени тяжести. Состояния эти являются очень дискомфортными: в них ощущение невыносимости текущей ситуации сопровождается отсутствием проявленных желаний, и тогда человек страдает, оставаясь неспособным сделать со своим страданием хоть что-нибудь. Депрессия – это тоже реакция, но уже не на одно неисполненное желание, а на большое их количество. Хотя если желание слишком сильное, никак вас не отпускающее, то и оно может приводить вас к депрессивным состояниям. Зная это, нетрудно понять, что избавиться от депрессий практически невозможно, если вы не работаете со своими желаниями.

Единственной положительной эмоцией в этом списке

является радость. Она тоже несамостоятельна и возникает как реакция на осуществлённое желание. Поскольку радость почти никогда не подавляется, то ни у кого нет её запасов во внутреннем пространстве. Радость приятна и привлекательна, поэтому все с удовольствием её проживают, и она, возникая, расходуется без остатка. Если бы люди так же легко могли проживать все остальные свои эмоции, то у них вообще не возникало бы проблем ни в эфирном, ни в физическом теле. Радость такова, что даже если вам пришлось скрыть её в какой-то ситуации (например, умер человек, которому вы, в принципе, желали смерти, но радоваться этому прилюдно просто неприлично), то в одиночестве вы насладитесь ею сполна. Поэтому работать с подавленной радостью никому не приходится, наоборот, её все ищут и хотят переживать её снова и снова. Другое дело, что жить в постоянной радости никому не удаётся.

Для того чтобы изменить всю картину своей эмоциональной жизни, нужно сначала выработать в себе терпение. Без него вы не сможете ни избавиться от подавленных эмоций, ни освободиться от внутренних запретов, приводящих к контролю и подавлению ваших эмоциональных реакций. Терпение развивается довольно просто – следует приступить к ежедневному выполнению, например, сидячих практик осознания вроде випассаны или муракабы. И здесь нужно понимать, что вам, с одной стороны, требуется обрести навык удерживания внимания, навык выведения его из ума в тело, а с другой стороны, вы должны научиться терпеть психоэмоциональные и физические дискомфорт, возникающие во время выполнения практик. Ваш ум будет сопротивляться, тело будет сопротивляться; всё будет стремиться к тому, чтобы вернуться в обычное состояние, в котором бессознательный ум и его реакции управляют вашей жизнью. И чтобы обрести возможность преодолеть это сопротивление, чтобы научиться входить в страх, гнев,

печаль и тревогу, вам нужно обрести внутреннюю стойкость по отношению к любым внутренним дискомфортам. Поэтому поначалу можно просто даже сидеть без движения, наблюдая, как растёт сопротивление в уме и в теле, и терпеть его, насколько это возможно. Подобными упражнениями вы начнёте преодолевать страх боли, вы научитесь не убегать от неё и создадите себе возможность работать с любыми внутренними ситуациями. Бездействие вкупе с наблюдением – великая сила, меняющая любое состояние человека.

Если вы научитесь удерживать внимание и спокойно переносить дискомфорты, всё остальное становится делом техники, и изменение своей внутренней ситуации – это просто вопрос времени. Тогда вы можете перестать бегать от своего страха и наконец-то взглянуть на него прямо. Принцип работы с подавленными эмоциями довольно прост – нужно позволить подняться, например, страху или печали, просто вспомнив какую-нибудь ситуацию, в которой они у вас проявлялись. Вы должны дать разрешение на проявление того, что скрыто у вас внутри, это нужно вашему бессознательному уму, чтобы он мог снять контроль и позволить им подняться в поле вашего внимания. Для этого нужно сказать себе: «я хочу увидеть то, что подавлено, я разрешаю страху проявить себя». Эта формулировка может изменяться по необходимости, но поначалу входить в подавленные эмоции, желания и чувства может быть очень непросто. Потом вы вспоминаете подходящую ситуацию, и как только страх хоть немного начинает ощущаться, переводите внимание на это ощущение. Если вы всё сделаете правильно, то после этого он начнёт усиливаться, и вы должны продолжать смотреть на ощущения, никак не вмешиваясь в происходящее. Тогда страх заполнит ваше эфирное тело, и ощущения эти приятными не назовёшь. Но вам следует сидеть и осознавать их, не поддаваясь

желанию поскорее из них выйти. Вы просто пребываете в страхе, наблюдая ощущения эфирного и физического тела и отчасти даже отслеживая разные упаднические мысли, возникающие при этом в уме. Если у вас получится наблюдать страх, не включая обычную свою привычку к его подавлению, то через некоторое время он начнёт отступать. Его энергия будет рассеяна силой энергии вашего Сознания, и от него ничего не останется. Вы освободитесь от порции страха, которую когда-то подавили, и присутствие её тонким образом влияло на ваше самочувствие и решения. Так, раз за разом, можно проработать большие слои подавленных эмоций, желаний и чувств. В какой-то момент вы упрётесь в запреты, которые вам будет трудно обойти одним только внутренним разрешением, и тогда придётся поработать над уровнем своей осознанности, чтобы сила вашего внимания выросла. Используя её, вы сможете пройти глубже внутрь,ломав все табу, наложенные на вас обусловленностью.

Так можно работать с печалью, а вот с тревогой, например, работать подобным образом можно не всегда. Если у вас есть страх ошибки, и тревога становится фоном всех ваших действий, то поднять её для осознания будет не очень сложным делом. А вот если такого постоянно присутствующего страха нет, тогда тревогу найти будет трудно, ведь она без соответствующего страха просто не возникает. Гнев тоже не очень подходит для наблюдения, потому что, подняв его, куда проще его выразить, чем наблюдать. Здесь мы подходим к другой практике, которая тоже нужна для того, чтобы разрешить проблему подавленных эмоций.

Как я уже говорил, всё, что мы подавляем, в той или иной степени отражается в физическом теле. Гнев, как и все остальные эмоции, *должен* быть выражен через тело. Он выражается криком или повышением тона голоса, он может требовать активных действий — например, надо ударить

обидчика или начать бить посуду. Когда вы его подавляете, то тело тоже участвует в этом процессе. Вы контролируете проявления гнева через мышцы, зажимая их и не позволяя энергии гнева выразиться в действии. Поэтому если вам хочется очистить внутреннее пространство от подавленного гнева, то начинать лучше с тела. Практика выражения довольно проста в описании, хотя и вызывает трудности у многих, кто пытается её выполнять. Чтобы войти в выражение, нужно позволить телу двигаться так, как ему хочется, нужно позволить ему открыть свои напряжения и сознательно сбросить их. Но у многих не получается это сделать, не получается снять контроль, налагаемый умом на тело. Ум сопротивляется выражению, поскольку оно выглядит для него глупым и неуместным действием. И здесь нужно найти в себе силы, чтобы это сопротивление преодолеть. Нужно понять, что ограничения, запреты и табу вы накладываете на себя *сами*. Да, вам их внушают, но именно вы *принимаете* их как руководство к действию. Вы совершаете данный выбор, и в вашей власти его отменить. Так что нужно сформировать в себе решимость, сформировать твёрдое намерение позволить телу выразить свои напряжения, и тогда дело сдвинется с мёртвой точки. Может быть, у вас не получится с первого раза, может быть, вам потребуется музыка, чтобы начать движение, — но при должном упорстве тело начнёт двигаться спонтанно, а вы станете свидетелями происходящего. Тогда и станут проявляться эмоции, подавленные в тело, и гнев, как правило, становится первой из них. В динамической медитации Ошо есть стадия выражения, которая прекрасно подходит для того, чтобы попробовать снять контроль ума и приступить к высвобождению запертых в теле энергий. Как бы там ни было, выражать их всё равно придётся, иначе не получится осознать сам механизм контроля или же на это уйдёт гораздо больше времени. Через тело выражаются любые

эмоции, хотя страх, например, может проявляться не прямо, но ощущаться как сильный холод, выходящий из тела во время выполнения практики.

Осознание и выражение позволяют не только очистить внутреннее пространство человека, но и перестать подавлять в него новые порции эмоциональной энергии. В процессе выражения вы начинаете видеть сам механизм подавления, который включается в уме, но проявляется в теле. Здесь и дыхание, которое в момент усиления контроля становится поверхностным, и напряжения в мышцах, сковывающие тело, и, конечно, изменение состояния эфирного тела, которое тоже будто бы замирает. Приучаясь выражать эмоции, перестав их бояться, вы учитесь тому, как жить с ними в повседневной жизни, здесь и сейчас. Вы можете научиться выражать свой гнев адекватно ситуации, сразу же, как только он возникает, и даже если вас вынесло и вы наговорили лишнего, придя в себя, вы не видите ничего страшного в том, чтобы извиниться. Вы можете не прятать свою печаль и осознавать тревогу, приходя через неё к страху, который её спровоцировал. И тогда вы уже не копите новые и новые подавления внутри себя, а значит, ваши прежние хронические эмоциональные проблемы уйдут в прошлое. Зато появится возможность отчётливо видеть желания, которые порождают всплески эмоций, и тогда вы сможете, применив терпение и наблюдение, проработать и их тоже. Так вы обретёте власть над собой и станете жить искреннее, свободнее и легче.

Понятно, что эти изменения происходят не за один день. У меня в своё время ушло три года на работу с тревогой, которая была связана со страхом ошибки. Но это не были три года бесконечных мучений – мне приходилось работать с ней сессиями, в моменты, когда она снова проявляла себя. Сначала я занимался ей три месяца, пересидживая её приступы и наблюдая, что происходит, – без всякого

видимого результата. Потом она просто исчезла, и я ощущал свободу от неё две или три недели. Это было совершенно новым состоянием для меня. Потом тревога вернулась, но стала слабее, и я продолжил свою работу с ней. Она опять отступила и вернулась, но уже не столь скоро. И так она исчезала на всё большие промежутки времени, возвращаясь в уже гораздо более слабой форме. И наконец – она исчезла совсем и навсегда. Страх ошибки прорабатывался частично одновременно с тревогой, и частично пришлось поработать с ним немного позже. И так во всём, что касается эмоциональных реакций, – если вы начнёте осознавать и выражать их, то придёте к их причинам. И, например, если вы склонны к депрессии – наблюдайте её без отождествления и тогда вы увидите желание, которое за ней стоит. Потом поработайте с желанием – так же, как работаете со страхом или тревогой, – и ваша депрессия к вам больше не вернётся. Никогда.

В этом и заключается красота сознательного подхода: то, что осознано до корней, до глубинных причин, то – исчезает навсегда, а вы получаете новый опыт и несколько иное бытие. Можно работать с эмоциями, взяв себе избавление от проблем с ними как самоцель. Но тогда у вас либо не получится дойти до главных причин, либо вы выйдете за рамки этой цели, потому что вам придётся осознать и ум, и желания, и тело. А осознав их, вы приблизитесь к познанию природы своего Сознания, а значит, – к познанию реальности Бога. С другой стороны, не очищая своё внутреннее пространство, вы не придёте к росту осознанности, а значит, и Путь к Богу будет очень долгим. Что за изменением своего бытия, что за переживанием Истины нужно всё равно идти внутрь, так что учитеесь терпению и не бойтесь боли. Тогда всё у вас получится.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ ЦЕНТРЫ И ИХ ВОЗМОЖНОСТИ

Для тех, кто стремится к духовной трансформации, работа с энергетическими центрами имеет очень большое значение. При том, что большинство людей никак их не ощущает и вообще не знает об их существовании, они есть у всех, и у всех работают. Другое дело, что каждый центр может быть активирован в максимальной степени или в такой же степени заблокирован, а тогда он и функционирует соответственно. В начале девяностых, когда я впервые узнал о чакрах, мне захотелось их открыть, ведь их открытие должно было дать быстрый прогресс на духовном Пути. У меня имелось прекрасное описание чакр, в котором были обозначены лепестки каждой из них, с соответствующими мантрами. Я какое-то время пытался практиковать по данной мне схеме, но никакого результата не увидел, и потому забросил это дело. У меня не сформировалось своего мнения относительно того, реальны ли энергетические центры и как они работают. Я решил, что, возможно, мне не хватило терпения или умения, и оставил данный вопрос без ответа. Спустя несколько лет я начал заниматься телесно-ориентированной терапией, в которой излечение психосо-

матических недугов производится через работу с мышцами. Вскоре я обнаружил, что центры напряжений, например, в мышцах живота, лежат точно в проекции чакр – свадхистаны и муладхары – как они описываются во всех руководствах. Причём у всех, у кого эти напряжения вообще были, они располагались одинаково, будучи всегда привязанными к точкам, где, по идее, должны находиться энергетические центры. Тогда я тоже принял это к сведению, но с выводами спешить не стал. Позже выяснилось, что мышечные напряжения тесно связаны с энергетическими блоками в эфирном теле, которые, в свою очередь, привязаны к определённым энергетическим центрам в нём же. Со временем роль и функции чакр стали мне известны, хотя я не могу утверждать, что обладаю полным знанием по данному вопросу – слишком уж он обширен и загадочен. Но то, что на данный момент известно точно и проверено многими людьми на практике, я вам и расскажу. При этом мой опыт несколько отличается от разнообразных йоговских описаний функций и значения чакр, но зато он объясняет ряд мистических положений и содержание работы мистиков.

Энергетические центры расположены в эфирном теле. Они могут генерировать энергию – каждый на своей «частоте», а ещё они участвуют в энергетическом обмене на уровне эфирного тела. Кроме того, некоторые из них могут принимать энергию извне, и для искателей эта функция – самая важная. Существуют разнообразные описания того, как чакры влияют на состояние человека и за что они «отвечают», но зачастую эти описания никак не подтверждаются практикой. И здесь нужно понять, что раскрытие того или иного центра не может быть самоцелью, что оно – шаг на пути к главной цели искателя, а потому именно практическая сторона вопроса должна интересовать его больше других. Существуют мотивационные тексты, в которых

расписываются качества, обретаемые человеком после того, как кундалини войдёт и раскроет очередную чакру, – и описывается это дело как настоящая духовная трансформация. То есть раскрытие центра должно приводить к глубокому изменению человека, и самое забавное, что так оно и есть, но в текстах, описывающих древние йогические знания, эта тема доведена до абсурда. Я согласен с тем, что человек не может трансформироваться за счёт собственных энергий и ему нужна энергия иного порядка, которая выступит катализатором трансформации. В суфизме в качестве такой энергии выступает Милость Бога, получаемая свыше через седьмой центр, в йоге называемый сахасрарачакрой. Поэтому кундалини, волшебным образом меняющая человека и спрятанная в нём же, не противоречит логике получения высшей энергии, необходимой для трансформации. Однако эта теория противоречит опыту, да и сама практика, в которой люди сосредотачиваются на поднятии таинственной кундалини, создаёт простор для игр ума, который, конечно же, создаст все требуемые ощущения огня и жара в позвоночнике. Ничего особенно сложного в этом нет, особенно для тех, кто владеет искусством визуализации и концентрации. Но будут ли эти ощущения свидетельствовать о настоящем поднятии кундалини (в отношении существования которой тоже есть серьёзные сомнения) или об успешном самовнушении? Во всяком случае, мы знаем множество групп, где занимаются кундалини-йогой, но не видим Мастеров, добившихся истинной реализации на этом Пути.

Есть много описаний центров, в которых их то связывают с телами человека, то со степенью его продвинутости на Пути – в том смысле, что открытие очередной чакры и есть следующий этап, с новыми качествами и способностями. Способности, кстати, как и положено в мотивационных тестах, тоже описывают самые что ни на есть

фантастические. Подобные описания наводят на мысль, что главное — открыть соответствующий центр, а там всё хорошее само собой случится. И тогда некоторые горе-искатели сосредотачиваются на открывании того или иного центра, используя для этого все возможные способы. Ко мне, например, обращался один мужчина, который просил провести сеанс мануальной терапии ему на позвоночнике. Когда я поинтересовался, для чего нужен этот сеанс, мужчина ответил, что он давно пытается открыть третий глаз и всё необходимое уже сделал, но тот, проклятый, никак не открывается. И, возможно, всё дело в энергетическом блоке в позвоночнике, из-за которого кундалини не поднимается, а глаз остаётся закрытым. Так он свёл духовную работу к простым механическим действиям, и так поступают многие искатели, стремящиеся открыть Сердце, сахасрару или аджна-чакру.

Я не буду описывать здесь расположение энергетических центров, потому что оно у нас ничем не отличается от общепринятой схемы расположения семи чакр, и с этой информацией обычно знаком каждый искатель; к тому же её без всякого труда можно добыть в интернете. Я расскажу о том, как можно работать с ними и какие плоды приносит эта работа. Начнём с того, что все эти центры расположены в эфирном теле человека, и, значит, на их активность прямо влияет его состояние. То есть если в вашем эфирном теле подавлено много эмоций, то они блокируют нормальное течение энергий в центрах. Центры буквально забиваются ими, и без предварительного очищения эфирного тела, которое производится с помощью практик выражения, не то что открыть, но даже просто активировать их — не получится. Подавленный страх блокирует второй центр — свадхистану, тревога — третий, печаль — четвёртый, а гнев — пятый. Чтобы у вас получилось как следует активировать центры, нужно сначала поработать со своим внут-

ренным пространством, очистив его, насколько это возможно.

Активация центра и его открытие – совсем не одно и то же. Активация – это приведение центра в максимально рабочее состояние, в котором он выполняет свои обычные функции с наивысшей мощностью. Открытие центра – это качественное изменение его функции, сопровождающееся изменением бытия человека и обретением новых возможностей, которых раньше у него не было и в помине. С точки зрения мистиков всех традиций два главных центра в этом смысле – анахата и сахасрара чакры. Они главные ровно потому, что при их открытии становится возможной прямая связь с Богом, а также получение Его Милости, импульсов Воли и прочие чудеса. Суфии идут через Сердце, через четвёртый центр, но, в процессе следования Воле, приходят к седьмому – на финальных стадиях Пути. Многие йогины сразу начинают с седьмого центра, игнорируя Сердце, поэтому у них другие практики и несколько иной опыт Пути. Активацию центров можно провести только за счёт собственных усилий, а вот открытие их зависит от ряда факторов, на которые мы повлиять не можем. В том, что касается Сердца и седьмого центра, их открытие – это всегда мистический акт, который взять и вызвать собственными усилиями почти невозможно. Усилия готовят вас к тому, чтобы Сердце могло открыться, но открывается оно вне усилий, спонтанно. Это просто случается, и всё. С другой стороны, если вы не стремитесь к Богу, не ищете связи с Ним и не прикладываете усилий в работе над собой, то Сердце и не откроется, потому что оно вам не очень-то и нужно.

Подробнее об открытых центрах мы поговорим чуть позже, а сейчас обратимся к их активации – как необходимому условию для того, чтобы они вообще открылись. Как и любая духовная работа, она осуществляется за счёт

использования силы Сознания, за счёт направления внимания в тот центр, который вы собираетесь активировать. И если у вас нет навыков удерживания внимания, выработанных в сидячих практиках медитации, то поначалу вам будет довольно трудно это делать. Простое удерживание внимания в том или ином центре обычно не даёт быстрых результатов – их надо *раскачивать*. Санскритское слово «чакра» переводится как колесо или круг; так вот, центр нужно раскручивать, потому что простого смотрения на него чаще всего бывает недостаточно для активации. Центр нужно *толкать*, давать ему импульсы, которые будут преодолевать его инерцию, и начнут его возжигать. Обычно для этого используются мантры, движения и визуализация. Всё это вспомогательные вещи, ведь главную работу по пробуждению центров делает ваше внимание, но без них провести активацию становится труднее и времени на это уходит куда больше. Но сила вашего внимания всё равно играет главную роль в активации центров.

В нашей школе есть практика первичной активации первых шести центров, в которой используется движение, мантры и, конечно же, сосредоточение внимания на каждом из них. Она входит в программу наших базовых практик, которые призваны подготовить ученика к более сложным и продвинутым упражнениям. Как правило, она предписывается к выполнению в течение двух месяцев, и процентов у восьмидесяти учеников за это время активируется сердечный центр. Иногда возжигаются почти все центры, но это зависит от предыдущей подготовки человека, которую он получил, занимаясь практиками других школ и традиций. В любом случае, у современных людей верхние центры активируются куда лучше нижних. Первый и второй центры – муладхара и свадхистана, соответственно – обычно активируются последними, и этот факт ещё раз подтверждает, насколько современные люди смещены в ум

и оторваны от тела. Показателем активности центра является его реакция на ваше внимание. Когда вы в него смотрите, он должен разогреваться – быстро и достаточно ощутимо. Именно это происходит в нашем упражнении по активации центров – через какое-то время после освоения практики вы начинаете ощущать, что в центрах происходит движение, а потом и разогрев. Тепло, появляющееся в них, – не физическое, оно возникает в эфирном теле, когда центры разгоняются на полную мощность. При этом оно настолько явное, что ни с чем другим его не спутаешь. Тепло возникает во всех центрах, кроме седьмого – в нём при активации появляется этакий ментоловый холодок или ощущение «шапочки» на темени.

Поскольку мы уделяем большое внимание работе с Сердцем, то и все нюансы его активации нам известны достаточно хорошо, хотя принцип здесь один и тот же для всех центров. Когда вы начинаете активировать Сердце, то поначалу можете не ощущать вообще ничего. Так бывает всегда, и ничего страшного в этом нет. Потом, если вы продолжаете стараться, центр либо активируется, либо в нём начинают появляться болезненные ощущения, которые вызваны подавленными энергиями, его блокирующими. Иногда боль концентрируется в конкретной точке, иногда она мигрирует по грудной клетке и может варьироваться от не сильного покалывания до довольно болезненных ощущений, в редких случаях напоминающих стенокардию. Отличительной особенностью подобных болей является то, что они появляются только в моменты, когда вы работаете с сердечным центром. Любые другие виды нагрузок не вызывают у вас проблем, а вот как только вы обращаете внимание на Сердце, выполняя упражнение, так появляются эти странные болевые ощущения. Надо сказать, что боли такого рода являются прелюдией к активации сердечного центра и продолжаются обычно недолго – две или три

недели. Потом центр активируется и всё приходит в норму. Или же вы уходите с практики, не «дожав» себя, и тогда они тоже проходят, хотя возжигания центра при этом не происходит. Значит, вам придётся дорабатывать его позже. Когда возникают дискомфорт в Сердце при его активации, следует заняться практиками выражения, чтобы ускорить процесс и облегчить его.

Когда центр активирован, он время от времени начинает возжигаться спонтанно, без прямого участия вашего внимания. Вы чем-то занимаетесь – всё равно чем – и вдруг ощущаете, что он разогрелся, и разогрелся хорошо. Нет большого смысла искать объяснение этим спонтанным возжиганиям, и относиться к ним нужно как к подтверждению того, что центр выполняет свою функцию и работает в полную силу. Не нужно искать в этом какой-то мистики или особого знака. Это, на самом деле, нормально. Позже, если вы по-прежнему не качаете центр в упражнениях, спонтанные возжигания проходят, но это не значит, что центр перестал быть активным. Он должен по-прежнему легко и быстро разогреваться, если вы обратили на него внимание. Если же этого не происходит, значит, вы снова наподавливали печали и пора сделать цикл практик выражения.

Если сердечный центр хорошо активирован, то, как показывает практика, от него постепенно возжигаются все остальные центры, и вы тоже начинаете ощущать их разогрев. Но всё это, конечно, при условии, что вы продолжаете работать над собой. Даже один хорошо активированный центр начинает менять работу всех остальных центров, начинает «разгонять» и их тоже.

Надо сказать, что активация центров несёт с собой два побочных (или основных?) эффекта. Побочные они, конечно, в том смысле, что мы стремимся возжечь центры для достижения куда более высокой цели, а не просто ради

активации как таковой. И потому все другие эффекты в данном контексте рассматриваются как побочные. Первый из них такой: во время активации центров на вас начинают обращать внимание люди, причём, как правило, противоположного пола. Этот эффект был отмечен неоднократно – сексуальная притягательность человека, работающего над активацией своих энергетических центров, резко возрастает. Второй эффект встречается реже, но и приятного в нём намного меньше. Он выражается в том, что вы вдруг начинаете ощущать подавленные эмоции окружающих, чувствуя их почти как свои собственные. А поскольку все люди их в той или иной степени подавляют, то вы начинаете не очень комфортно чувствовать себя в людных местах. Кто-то ощущает чужие подавленные энергии в определённых центрах, а кто-то – всем эфирным телом, и если чувствительность становится слишком сильной, то хорошего в этом мало. К счастью, все эти эффекты довольно быстро проходят, хотя восприятие чужих подавленных эмоций иногда сохраняется надолго, но потом, как правило, человек поднимается на более высокую ступень развития, и это тоже остаётся в прошлом. Ну и, конечно, работа с энергетическими центрами делает вас более живыми, более энергичными; но этот факт, как мне кажется, является самоочевидным.

Активация центров может проводиться и без мантр, зикра или движений – одним только вниманием. Но тогда оно тоже не должно стоять в одной точке, оно должно двигаться, опять же исходя из принципа *раскачивания* центра. Один из способов – центр нужно мысленно вращать, и мы, например, делаем это против часовой стрелки, если смотреть на центр изнутри. В суфийском латаифе – упражнении, предназначенном для работы с центрами, – внимание попеременно направляется в четыре точки, расположенные по две с каждой стороны груди, над

и под левым и правым сосками. Перемещение внимания из одной точки в другую тоже раскачивает сердечный центр, активируя его и подготавливая к открытию. Да и лепестки, присутствующие в описании чакр, служат той же, по сути, цели: работая с ними по очереди, вы делаете круг внимания, вращая и раскачивая чакру. Основные принципы работы с центрами через внимание остаются общими для всех.

Теперь, когда с активацией, я надеюсь, всё стало более-менее понятно, перейдём к открытию центров. И здесь сразу же возникает вопрос, что же означает их открытие. Точнее так – куда они открываются? Общепринятым является мнение, что открытие, например, «третьего глаза», приводит к тому, что человек начинает воспринимать всякие энергии и прочие невидимые обычному глазу вещи. То есть «третий глаз» открывается в буквальном смысле, начиная видеть невидимое. Что же касается остальных центров, то с их открытием уже не так всё понятно. И вот что получается: помимо своей функции обмена и регуляции энергий в эфирном теле ряд центров имеет и другие возможности, причём они связаны с иными функциями. Открытый центр – это канал, открывающий человеку другие уровни Реальности. Первый, третий и пятый центры каналами не являются. Во всяком случае, мне неизвестны случаи, когда они открывались бы хоть куда-то. Второй, сексуальный центр, открывается в другого человека, причём только во время секса. Если говорить конкретнее, то при определённых обстоятельствах сексуальный центр одного партнёра соединяется с центром другого. Они *открываются* друг другу, и тогда секс приобретает иное качество, качество слияния не только на физическом, но и на энергетическом уровне. Естественно, что при этом происходит куда большее насыщение и удовлетворение, чем при обычном сексе, и связь между партнёрами тоже углубляется. Не могу сказать,

что открытие второго центра приносит нечто большее; оно не освобождает от необходимости в нём и никак не меняет человека, просто даёт ему новый опыт. К тому же, как и во всех остальных случаях с открыванием центров, здесь ничего нельзя запланировать и найти партнёра, с которым заранее будет известно, получится энергетическое слияние или нет. Более того, такой опыт может быть однократным – в том смысле, что только с одним партнёром ваш центр вдруг откроется, а когда вы с ним расстанетесь, ничего подобного ни с кем больше не повторится. И никакие ваши старания здесь не помогут. А секс, каким бы великолепным он ни был, не спасает от противоречий, присущих любым отношениям.

С аджна-чакрой картина, отчасти, схожая. Её открытие не несёт коренных изменений в бытии человека, хотя и даёт ему новые возможности. Они связаны с тем, что этот центр открывает доступ к ментальному плану нашего Бытия, к плану Творения, в котором прописаны как узоры личных судеб людей, так и целых цивилизаций. И тот, кто имеет восприятие ментального плана, может знать будущее, причём довольно точно, по крайней мере, ближайшее будущее, которое прописано уже достаточно точно. Случайные прорывы подобного восприятия бывают почти у всех – когда дело касается какой-то нашей сильной необходимости, ответ на неё может прийти в виде знания того, что же произойдёт. Порой знание такого рода люди путают с предчувствиями, но тот, у кого шестой центр открыт, может знать ближайшее будущее весьма точно. Доступ к ментальному плану вообще открывает много возможностей, например, магического воздействия, только мистики обычно ими совсем не пользуются, потому что у каждого подобного воздействия есть своя цена. Взаимодействие с энергиями ментального плана открывает мистику новые *силы*, но всё это, в общем, ему самому не очень-то и нужно, если он стре-

мится к Богу. Ряд традиций вообще обходится без того, чтобы специально активировать или открывать шестой центр, и при этом люди в них достигают высшей духовной реализации. Другими словами, в его целенаправленном открытии большой необходимости нет, особенно если вы отдаёте себя в руки Господа, полагаясь на Его Волю, доверяя ей и принимая то, что вам даётся. Тем более что когда вы пребываете в здесь и сейчас, то знание будущего вам, в общем, ни к чему. Но люди, ищущие силу, хотят рулить миром, знать всё наперёд и иметь власть над жизнью и смертью. Они открывают себе «третий глаз» и пытаются пользоваться им в *нашем мире*, хотя «глаз» для этого совсем не предназначен. Отсюда возникает множество нелепых описаний тонких миров, масса ошибок у целителей и вообще много всякого духовного бреда. Помните, что если вы попытаетесь что-то увидеть, движимые желанием, то оно уже будет влиять на результат. А если вами руководят эгоистические мотивы, то открытие шестого центра принесёт вам, в итоге, куда больше вреда, чем пользы. Поэтому я не стану описывать здесь возможные способы работы с ним, потому что истинному искателю они не нужны. А то, что ему нужно, ему и так откроет Господь.

Что касается открытия Сердца, то к нему стремятся те, кто хочет познать реальность Бога, кто хочет ощутить живую и явную связь с Ним. Я уже много говорил и писал о том, что Сердце открывается через принятие, хотя каждому приходится принимать что-то своё. Нет здесь общего рецепта, и новое открытие Сердца у очередного ищущего – это новый мистический акт. В отличие от второго и шестого центров, Сердце открывается в измерение Бесконечности, где осознаётся и переживается связь с Творцом. Причём, если второй и шестой центры открываются *наружу*, вовне, то Сердце, самым таинственным образом, открывается *внутрь*. Звучит странно, но именно внутри открывается вход в некое

бесконечное пространство и возникает ощущение прямой и постоянной связи с Источником. Поэтому, собственно, все мистики и призывают людей идти внутрь, потому что дверь находится там. А точнее – в нашем Сердце. Сам по себе акт его открытия сопровождается появлением света внутри грудной клетки, причём практически никогда это не происходит по центру. У кого-то пространство света возникает в проекции физического сердца, а у кого-то – в правой половине груди. Отсюда возникли теории о том, что существует некое духовное Сердце, располагающееся у человека напротив обычного, с правой стороны. Позже, когда Сердце открывается полностью, оно располагается по центру груди, но на это, как правило, уходит некоторое количество времени. И это, кстати, относится ко всем упомянутым мной центрам – сначала они приоткрываются лишь немного, а потом, если человек продолжает работать с ними, раскрываются полностью. Без открытого Сердца нет Бога, а есть только спорадические переживания Его Присутствия и набор верований. Подтверждение истинности Его существования мы получаем через Сердце, когда реальность Бога явлена нам столь ясно, что верить в неё просто нет смысла.

Можно жить с приоткрытым Сердцем, не доходя до стадии следования Воле и не особенно стремясь к его полному открытию, так бывает. Открытие Сердца меняет энергии человека, но не отменяет его эгоистических желаний, и тот, кто начинает потакать своему эго, может застрять на этой стадии надолго, никуда далее не продвигаясь. Среди современных учителей мне попадались люди с приоткрытыми Сердцами, но, к сожалению, их желание учить порой начинало питать их эго, и сама проводимая ими работа по обучению других становилась препятствием к дальнейшему продвижению внутрь. Так тоже бывает.

Открытые центры не беспокоят вас постоянно, они не

дают знать о себе, пока что-то не случится в той области, в которую они открыты. Или пока вам не понадобится сознательно в них войти. Но Открытое Сердце ощущается постоянно, хотя для того, чтобы в него погрузиться, нужно направить внимание конкретно на него. А так ощущение света и лёгкости в Сердце становится фоном, на котором происходят все остальные переживания. Если вы доходите до стадии исчезновения в Боге, тогда Сердце исчезает, поскольку оно выполнило свою функцию – привело вас к Нему. Я сам, например, испытал шок, когда оно вдруг исчезло, как будто его никогда не было. Это было очень неожиданное и невероятное, с моей точки зрения, событие. Не такое глубокое, как переживание открытия Сердца, но зато куда более шокирующее. Но исчезновение в Боге – это всё-таки исчезновение, и начинается оно с Сердца. Так начинается новый этап суфийского Пути – то, чем вы жили раньше, становится неактуальным, но зато появляется нечто совсем новое, неизведанное. Этим и хорош суфийский Путь – вы движетесь на нём от этапа к этапу, и на каждом из них всегда получаете новый опыт, и вам открываются новые грани Истины.

Если в Сердце мы обнаруживаем выход в бесконечность внутри себя, то открытие седьмого центра связывает нас с Бесконечностью внешней. Здесь уже нет Бога-Творца, но есть Абсолют, непроявленный и неопиcуемый, но отражающийся в переживании мистика, который в нём и исчезает. Звучит парадоксально, но по-другому не скажешь. Все аналогии и метафоры неприменимы к этому опыту, потому что мистик продолжает оставаться в теле, но при этом он исчез. А то, что появляется несколько позже, уже совсем не получается выразить словами хоть сколько-нибудь адекватно.

Открытое Сердце проявляет новое пространство внутри человека, но оно совсем не связано с его обычным внут-

ренным пространством. Оно лежит в другом измерении, и вы можете входить в него, используя Сердце как дверь. Седьмой центр не бывает открытым постоянно, но когда он открывается в силу вашей или Божественной необходимости, то вы тоже ощущаете пространство, в котором исчезает ваше тело, а иногда даже вся верхняя часть черепа целиком. И если через Сердце приходят импульсы Воли, то через седьмой вы получаете импульсы Милости Бога и импульсы Знания. Но о седьмом центре в этой связи я буду рассказывать ещё в лекции, посвящённой духовному росту и просветлению.

Если подводить итоги этой в полной мере обзорной лекции, то их можно сформулировать следующим образом: во-первых, энергетические центры существуют и весьма сильно влияют на возможности вашего продвижения по духовному Пути, во-вторых, они блокируются подавленными энергиями, а активируются с помощью энергии Сознания, так что работу с центрами следует совмещать с практиками очищения внутреннего пространства и возвращением осознанности; в-третьих, не совсем правильно ставить перед собой задачу открыть тот или иной центр, потому что они открываются тогда, когда вы готовы, и при наличии сочетания факторов, которые вам всё равно не учесть и не создать искусственно; в-четвёртых, благодаря наличию у вас энергетических центров вы можете познать реальность существования Бога и вступить в осознанное взаимодействие с ним (например, сознательно принять Волю Бога при открытом Сердце); в-пятых, через открытые центры вы можете получать и отдавать высшие энергии, которые будут вас трансформировать. И пусть здесь перечислены не все возможности, которые появляются по мере активации и открытия центров, но, как мне кажется, и перечисленного уже вполне достаточно для того, чтобы понять, насколько важна работа с ними на духовном Пути. Можно

полностью игнорировать их наличие, можно быть одержимыми их открытием, но всё это — крайности. Найдите золотую середину, в которой работа с центрами будет занимать своё место на Пути к Господу, и тогда у вас всё получится, потому что истинный Путь пролегает в равновесии, а не в постоянных попытках прыгнуть выше головы или получить всё и сразу.

ЭГО, ЕГО СТРУКТУРА И РАБОТА С НИМ

Тема нашей сегодняшней встречи – эго, его структура, и как с ним работать. Понятие эго широко распространено в духовных кругах и встречается во многих учениях и текстах. Обычно эго связывают с человеческим «я», с его личностью. Считается, что избавление от эго сразу же продвигает человека на пути к Богу и просветлению, но так ли это? Так или иначе, в среде искателей понятие эго имеет негативное смысловое содержание и рассматривается как одно из главных препятствий в работе над собой.

Попробуем дать эго конкретное определение, чтобы понимать, о чём вообще идёт речь. Эго – это структура в теле ума, которая создаётся и развивается исключительно для общения с себе подобными. Ребёнок рождается без всякого эго. Он рождается с чистым умом, который постепенно начинает заполняться разного рода впечатлениями и информацией, которая чуть позже ложится в основу его обусловленности. Эго начинает формироваться в общении с родителями, но оно не набирает силы, потому что родители поначалу воспринимаются ребёнком как часть его самого.

Конечно, это относится в первую очередь к матери, с которой у ребёнка в первое время существует очень сильная связь. Отношений пока нет, но связь есть. Отношения начинают возникать позже, и более-менее явные проявления эго мы видим у ребёнка где-то в возрасте трёх лет, потому что и ум к этому возрасту тоже уже почти сформировался. Как правило, эго ребёнка быстро формируется в общении с себе подобными – то есть с детьми близкого возраста. Это уже не родители, это другая ситуация, и для выживания в ней ребёнку нужно найти общий язык со сверстниками и как-то обозначить свою роль среди них. Эго возникает вследствие необходимости выживания в социуме, а выжить в данном контексте – значит, занять в нём место, которое будет обеспечивать тебе определённую безопасность и соблюдение твоих интересов. На этой основе возникают субличности, которые представляют собой разные модификации эго, но о них мы поговорим чуть позже.

Пока ребёнок общается только с родителями, ему не приходится как-то отделять себя от них – в этом нет необходимости. Как только он оказывается среди себе подобных, такая необходимость тут же появляется. Ему нужно как-то обозначить себя, провести границу между собой и другими, проявить свою независимость и утвердить собственное существование. Ему нужно не потеряться среди других детей, и, как правило, данная цель достигается через формирование двух утверждений, которые позже превращаются в жизненные установки. Первая гласит: «это моё!», вторая – «я не буду!». Обозначая *своё* (моя игрушка, мой стульчик, моё место) – ребёнок очерчивает принадлежащее ему пространство, свой маленький мирок. Утверждая: «я не буду» (есть кашу, рисовать, ложиться спать) – ребёнок демонстрирует наличие собственной воли, которая в этом возрасте не может быть проявлена по-другому. Ребёнок вынужден проявлять себя через отрицание ровно потому,

что если он на всё соглашается и следует всему, что ему предложено, то его воли в происходящем вообще нет. А значит, практически не существует и он сам. Поэтому отрицание и сопротивление служат ему способом обозначить своё существование, показать наличие собственной воли. Так происходит первичная фиксация эго, и если вы посмотрите на свою ситуацию повнимательнее, то увидите, что в основе вашего, да и вообще любого человеческого эго, лежат два главных принципа – обособление (это моё), и отрицание (я не буду). Начинаясь с детства, обособление и отрицание сопровождают вас всю последующую жизнь. Таким способом вы утверждаете наличие себя, значимость и значительность вашего «я». Поэтому, чтобы не слиться с толпой, вы должны отделять себя от неё и *выделяться*, вам нужно пространство, отделяющее вас от других. Одновременно с этим вы самоутверждаетесь, вы демонстрируете наличие собственного мнения, настаиваете на своём и сопротивляетесь, если вас к чему-то принуждают. Ну, или вам кажется, что вас принуждают. Говорить «нет» для эго куда естественнее, чем соглашаться, и потому самоутверждение обычно происходит за счёт критики авторитетов, за счёт отказа от следования общепринятым нормам поведения и просто через обливание словесными помоями всех и вся. Говоря нет, вы укрепляете ощущение собственного существования, вы демонстрируете позицию, которую занимает ваше я. Вы, можно сказать, демонстрируете его силу. Эго любит бороться, за счёт борьбы оно укрепляется. Неважно, с кем или чем вы боретесь – важен сам факт борьбы, противостояния, в котором наличие у вас собственного «я» подтверждается снова и снова. Известно, что в борьбе с собой, которая начинается из духовных мотивов, можно взрастить настолько сильное эго, что все обычные люди будут казаться вам бессмысленными насекомыми, а

вы ощутите себя исполинами духа. Противопоставление себя окружающим – вполне обычное дело для эго.

Наше «я» создаётся умом, и эго, как его составная часть, с определённого момента с этим «я» полностью отождествляется. Когда маленький ребёнок, разговаривая с родителями, говорит «я», для него это способ обозначить себя, и здесь нет ещё тех смыслов, которое позже эго привносит в это понятие. Человек, избавившийся от эго, тоже говорит «я», но для него это просто способ выражать мысли на привычном для восприятия людей языке.

С началом формирования эго ребёнок начинает проявлять эго и по отношению к родителям, сначала самоутверждаясь в отрицании, а чуть позже и обособляясь от них. Это естественный процесс развития и становления человеческого ума, изменить в котором, по существу, ничего нельзя.

На основе первичного модуля эго развиваются субличности, каждая из которых предназначена для общения с людьми во вновь возникающих условиях. Субличность – это модификация эго, то есть определённая роль, которую человек играет в конкретной социальной группе. В школе формируется субличность ученика, в семейной жизни – субличность мужа или жены, на работе – начальника или подчинённого; и так далее, и так далее. У каждой субличности имеются свои цели и желания, с ней связанные, кроме того, каждая из них имеет свой лексикон, модель поведения и привычки. Вы, к примеру, не будете говорить и вести себя с родителями так же, как с друзьями. И уж тем более вряд ли вы точно так же станете общаться со своими детьми.

Когда человек покидает какую-то социальную группу, участником которой он был, то субличность, связанная с ней, становится неактуальной, но не исчезает. Посмотрите, как вы ведёте себя на встрече выпускников, и увидите, как из ниоткуда всплывают старые шуточки и словечки, и как

меняется ваше поведение. Вы словно попадаете в прошлое и молодеете на десятки лет. Всё это происходит только в вашем уме, в котором включилась ваша школьная или университетская субличность.

В течение дня вы меняете несколько ролей, но даже не осознаёте этого. В этом и заключается главная ловушка ума – вы имеете иллюзию целостности себя, не замечая того, что вас на самом деле несколько, и разные вы имеете совсем разные цели и желания. Субличность мужа будет отличаться от субличности любовника, роль матери отличается от роли дочери, а роль подчинённого – от роли начальника. И не будем забывать, что все перечисленные мной субличности довольно часто сосуществуют в одном человеке, вступая в действие в соответствующей ситуации. Бывает очень забавно наблюдать, как кто-нибудь разговаривает по телефону. Сначала он говорит с поставщиком, то есть общается по работе, потом с любовницей, а после – с женой. Все три разговора будут разными не только по содержанию, но и по интонациям, и по лексике. За короткий период три субличности сменяют друг друга, но человек этого совершенно не замечает, считая, что все три звонка совершил он сам, единственный и неизменный. То есть он, конечно, понимает, что со всеми тремя разговаривал по-разному, но полагает, что выбор того, как ему говорить, осуществлялся из единого центра его «я». На самом деле это не так. Субличности формируются сообразно обстоятельствам общения и тем целям, которые это общение преследует. У него может быть одна субличность, которая создана для общения с любовницами, и тогда вне зависимости от того, меняются они или нет, она останется прежней. Но каждая субличность – это отдельная модификация человеческого «я», и ни о какой внутренней целостности здесь говорить не приходится.

Попадая в новое сообщество, вы всегда сталкиваетесь с

необходимостью приспособления к его правилам, формам общения и взаимодействия. Это относится к любому сообществу – будь то семья, тюрьма или группа духовных искателей. Новая субличность формируется некоторое время, и при этом могут быть задействованы элементы прежних, уже отживших своё ролей. Но как только она сформировалась, вы перестаёте замечать её включение и выключение. Смена ролей внутри вас происходит мгновенно и остаётся вне вашего внимания. Вам кажется, что вы не изменились, но вы при этом *меняетесь*. Между эго и личностью можно смело ставить знак равенства, но целостности в них нет. Личность – сама по себе надстройка, модуль, сформированный в уме, но и он состоит из более мелких модулей, работающих в автоматическом режиме согласно текущей ситуации общения.

Между разными субличностью и их желаниями не может не возникать противоречий, они неизбежны. Слишком разные роли приходится играть человеку в силу условий его жизни. И для того, чтобы хоть как-то решить эту проблему, создаётся главная ваша роль – субличность, благодаря которой вы общаетесь сами с собой. Все знают о внутреннем диалоге, который рекомендуется прекратить, чтобы продвигаться на духовном Пути, и все его в той или иной форме ведут. Так вот этот диалог осуществляет ещё одна субличность, созданная для внутреннего пользования, в основном для того, чтобы примирить и скомпенсировать противоречия всех остальных субличностей. Понаблюдайте, в какие моменты ваш внутренний диалог усиливается. Это происходит тогда, когда вам нужно оправдать себя, объяснить себе мотивы своих действий или решений; в момент, когда вы испытываете дискомфорт от своего участия в той или иной ситуации. Внутренний диалог всегда включается задним числом, уже после того, как всё произошло, и именно его рассуждения и выводы относятся

к тому, что в народе называют «задним умом», которым все крепки. Вы разговариваете сами с собой, осмысляете то, что случилось, понимаете, как следовало себя вести и делаете выводы на будущее. Вы одновременно избавляетесь от дискомфорта и обрабатываете полученный опыт. Или же просто сбрасываете чувство неловкости, начиная осуждать себя или других. Главная функция субличности «я» – компенсировать внутренний дискомфорт, и неважно, в силу чего он возникает, от противоречивых действий других ваших субличностей или просто из-за того, что они вели себя глупо и неадекватно тому, как надо бы. С самим собой можно обсудить то, что не обсудить с другими, снимая при этом напряжение с ума, так что от субличности «я» имеется вполне очевидная польза для психического равновесия человека. Вы высказываете внутри себя то, что не можете высказать родителям, друзьям, начальству. В результате всех этих диалогов вы выстраиваете внутри некий образ себя, который показывает вам, что вы, в принципе, нормальные, неплохие люди. В отличие от большинства окружающих.

Нужно понимать, что это и все его модификации – это искусственно созданные структуры, что роли, которые вы играете, тоже искусственны. А потому, как бы вы с ними ни отождествлялись, некоторое внутреннее напряжение всегда присутствует внутри вас. Некоторые роли приносят больше напряжения, некоторые – меньше, но все они так или иначе вас напрягают. Часть этого напряжения сбрасывается через внутренние диалоги, но только часть. Вот почему каждому человеку хотя бы иногда хочется побыть одному, выйдя из всех ролей. Но из роли самого себя выйти невозможно, и чем больше противоречий несёт в себе личность человека, тем меньше он может расслабиться, даже оставаясь в полном одиночестве. И если вам кажется, что никто вас не понимает, не ценит и не любит, то эта же субличность

самого себя выдаёт реакцию жалости к себе, в которой можно прожить всю свою жизнь. Бессознательно отождествляясь с очередной своей ролью, вы становитесь заложниками её реакций. Модель поведения в ней жёстко зафиксирована, и у вас нет выбора, как повести себя в отношении, например, матери или мужа. Вы следуете одному и тому же сценарию – с небольшими вариациями. Автоматизм смены субличностей и их функционирования поддерживает человеческую бессознательность.

Помимо личности у человека имеется то, что в духовной психологии называют сущностью. Сущность представляет из себя сумму всех наследственных черт, задатков и способностей, с которыми человек рождается. У одного от рождения сильный ум, склонный к анализу, а у другого – сильное тело, благодаря которому он может переносить большие физические нагрузки. Темперамент, сила и скорость эмоциональных и ментальных реакций – всё это характеристики сущности человека. Сущность, безусловно, влияет на то, каким в конце концов станет личность человека, но и личность оказывает на сущность некоторое влияние тоже. Бывает так, что человек рождается со склонностью к агрессивному поведению, но попадает в среду, где такое поведение не будет приниматься окружающими, и тогда ему либо придётся их покинуть, либо сформировать субличность, подавляющую агрессивные проявления сущности. Темперамент и прочие свойства сущности могут усиливать или ослаблять эго человека, однако суть его останется прежней. Может быть более грубое эго, а может быть очень рафинированное и утончённое – большой разницы нет, ведь суть их от этого не поменяется.

Идеи, которыми обусловлен человек, прямо влияют на содержание его личности. Если он, например, обусловлен идеей справедливости, то в некоторых его субличностях она может определённым образом отражаться. Исходя из неё,

он станет осуждать одних людей и хвалить других, например. Если же он верит в то, что в жизни есть некий высший смысл, тогда он станет приносить его во все свои субличности тоже. Наличие особого смысла в своей деятельности даст субличности его «я» ощущение важности собственного существования, и так человек обретёт популярное среди духовных искателей ЧСВ, то есть чувство собственной важности. Его основным носителем станет именно субличность «я». Нельзя утверждать, что какая-то идея подчинит себе все субличности человека, это не так. Быстрая смена субличностей может создать такое впечатление – вот человек только что общался со своей дочкой и ни о чём таком не думал, как вдруг весь загорелся и стал ругаться за справедливость. Это просто быстрый переход от одной роли к другой и не более того.

Эго формируется на противопоставлении себя другим, но тем не менее именно для общения с ними оно и создаётся. Общение – это не только обмен информацией, но и демонстрация себя, и тут каждая роль может превратиться в целое представление. Понятно, что демонстрация себя нужна в первую очередь тем, кто компенсирует свой комплекс неполноценности, но эго активно участвует в этой компенсации. А так как комплекс неполноценности есть в той или иной степени практически у каждого, то компенсаторную функцию эго не упомянуть здесь нельзя. В своём самоутверждении эго стремится к необычности, ему надо выделиться из толпы, ему нужно привлечь к себе внимание. Любая особенность, любая необычность становится тем, на чём укрепляется ваше эго. Причём неважно, в хорошую или плохую сторону вы отличаетесь от остальных. Даже особенная, большая греховность сделает ваше эго довольным, ведь главное слово здесь – особенная, не такая, как у всех. Успехи выпячиваются и преувеличиваются, неудачи замалчиваются и оправдываются обстоятельствами – вот

типичная политика эго в том, что представляется людям. Вы должны быть особенным, а если этого нет, то надо найти в себе что-то такое или, на худой конец, придумать. Можно гордиться детьми, преуспевающими в учёбе, можно родственниками, добившимися высокого положения, а если всё совсем плохо, можно, наконец, создать себе особенность из полной своей никчёмности, стеная и жалуясь на злую судьбу.

Когда человек внутренне не насыщен – что практически всегда бывает при комплексе неполноценности – то он питается вниманием окружающих. Эго, соответственно, занимается тем, чтобы это внимание было на него обращено. И если вы не привлекаете внимание людей своими нарядами или особыми талантами, то всегда остаются анекдоты и шутки в компании, а если и с ними не идёт, то можно жаловаться на свою жизнь, рассказывая всем, как у вас всё плохо. Эго питается вниманием, и любой политик или артист могут вам это подтвердить. Внимание других в данном случае служит дополнительным подтверждением вашего существования вообще и некоторой значимости – в частности. Как это начинается с детства, так и продолжается всю жизнь – в тех или иных формах.

Внешнее внимание даёт нам определённую энергию, ведь энергия Сознания, пусть даже чужого, всё равно действует оживляюще. На Пути проблема внутренней ненасыщенности решается довольно просто – как только вы начинаете направлять внимание внутрь себя в практиках осознанности, так оно и начинает вас питать. Энергия Сознания, которая раньше тратилась на отождествление с чем ни попадя, теперь остаётся у вас внутри и напитывает ваше существо. С ростом осознанности потребность во внешнем внимании пропадает напрочь, да и причины комплекса неполноценности устраняются тоже.

Стремясь к тому, чтобы выделяться из толпы, эго живёт

тем, что постоянно сравнивает себя с другими. Сравнение – неотъемлемая черта эго, и вы постоянно страдаете из-за того, что у кого-то дела идут лучше, чем у вас, или же чувствуете тонкое удовлетворение, если у кого-то всё плохо. Даниил Хармс выдал в своих дневниках идеальную формулировку эго. Он написал: «Я такой же, как все, только лучше». Здесь и сравнение себя с окружающими, и уверенность в превосходстве над ними. Хотите жить спокойнее и легче – откажитесь от сравнения, избавьтесь от этой привычки ума. Живите своими необходимостями, не вступая во внутреннее соревнование с людьми, возникающее как следствие сравнений. Не гонитесь за тем, чтобы всех превзойти, и не печальтесь из-за того, что кто-то, как вам кажется, преуспел в этой жизни. Она трудна для всех, что бы там ни шептало ваше эго, стремящееся к изначально противоречивой цели – чтобы всё было не так как у всех, но и не хуже, чем у них.

Будучи созданным для общения с другими, эго всегда выстраивает отношения с ними. Отношения – это форма негласного договора, в котором каждый друг другу что-то должен. Мать должна воспитывать ребёнка и заботиться о нём, а ребёнок должен её слушаться и испытывать благодарность. Друзья должны оказывать помощь и поддержку, а также разделять ваши печали и радости. Муж должен одно, а жена – другое. Так эго выстраивает систему долженствований, в которой ему самому живётся не очень-то просто. Любые отношения в определённые моменты начинают утомлять, но вы всё равно поддерживаете их, исходя из мнимого долга и в надежде на то, что вам в свою очередь ответят тем же. И, конечно, если кто-то не выполняет того, чего вы от него ждёте, то вы начинаете злиться. Отношения стоят на ожиданиях, которые возникают из желаний, так что гнев в случае отказа осуществить ваши ожидания вполне закономерен и неизбежен.

На Пути мы избавляемся от ожиданий. На Пути существует духовная связь, которая, собственно, ни к чему никого не обязывает. Когда есть связь, отношения не нужны. Мать, ощущающая связь с младенцем, ухаживает за ним из любви, из внутренней потребности, а не потому, что должна ему что-то. То, что она делает, — естественно для неё, и потому она не требует благодарности. Там, где вы ожидаете благодарность, ваше действие было вынужденным, и благодарность принимается эго как признание его усилий и их значимости.

У нас существует практика, позволяющая взглянуть на свои ожидания, увидеть этот стереотип отношений с людьми. Она выполняется в течение трёх дней. В первый день вы должны держать в уме фразу: «Я никому ничего не должен». Нужно держать её в поле зрения и вспоминать её каждый раз, как только вы начинаете с кем-нибудь общаться. Займите внутреннюю позицию, в которой вы ничего никому не должны, смотрите на это ощущение, проживайте его. Почувствуйте его вкус, а заодно посмотрите на реакции своего ума в ответ на эту позицию. На второй день возьмите вторую фразу: «Мне никто ничего не должен». Так же держите её в уме, обязательно вспоминая снова и снова при очередном общении с кем угодно. Если первая фраза обычно легко принимается вашим эго, то со второй, если вы искренне примете её смысл, могут возникнуть проблемы, может подняться сопротивление. Наблюдайте его, узнавайте свои желания и ожидания. На третий день вы берёте фразу: «Никто ничего никому не должен». Если у вас получится поработать с ними правильно, не уходя в сопротивление ума, то вы увидите и осознаете все свои ожидания от людей. А осознав их, сможете сломать этот шаблон.

Духовное эго тоже строится на общении и ожиданиях. Просто вы начинаете общаться не с людьми, а с Богом,

Высшим Разумом или с Крайоном – это, по сути, неважно. Важно, чего вы от них ждёте и что им собираетесь давать. Если вы ожидаете от Бога особого к себе отношения, то вы хотите, чтобы Он служил вам, даже предлагая ему взамен своё служение. Мистики служат Богу без всяких условий, и ищут не отношений с Ним, а связь. Кроме того, духовное эго питается чувством превосходства над теми, кто «блуждает во тьме», не зная «истинного пути». Оно так же соревнуется с другими, и, в общем, происходит всё то же самое, что эго делает в миру, только теперь его деятельность переносится в духовную сферу.

Эго любит выносить суждения по любому вопросу – так оно подчёркивает свою значимость и осведомлённость. От суждений эго легко переходит к осуждению, потому что эго потребность в отрицании всего на свете никуда не девается. Сильное эго осуждает других, слабое – сосредотачивается на осуждении человека, которого представляет. Не то чтобы оно осуждает себя – для эго это сложновато, но субличность «я» начинает осуждать действия человека, его поведение, тело и всё прочее. То есть в слабом эго компенсаторная функция субличности «я» перестаёт работать, и она погружается в самоосуждение по малейшему поводу. В таком случае жизнь человека превращается в сплошное страдание. И для, того, чтобы, например, начать работать над собой, нужно сначала «вылечить» больное и слабое эго человека, привести его в более уравновешенное состояние. Для этого существуют разного рода психологические методы и практики, которые призваны увеличить уверенность в себе и избавиться от самоедства. Нельзя начать Путь из состояния, в котором у вас уже нет эго, оно как раз таки исчезает по мере продвижения искателя к Богу.

У суфиев нет понятия эго, у них существует понятие нафса. Оно шире, чем то, что обычно подразумевается под эго в западной психологии; в него включаются сущностные

качества человека. Нафс – это сущность и личность одновременно, и в суфизме различают семь стоянок, семь состояний нафса, которые человек проходит на Пути к Богу.

Первая стоянка – повелевающий нафс. Это самое плохое состояние человека, в котором его низменные инстинкты подчиняют его себе целиком и полностью. Им правит гордыня, похоть, алчность, зависть, ревность и тому подобные чувства, и он ничего не может и не хочет с этим делать.

Вторая стоянка – осуждающий нафс. Здесь человек уже отличает хорошее от плохого и стремится к тому, чтобы побороть в себе низменные инстинкты и желания. Он осуждает зло, следует морали и законам и, совершая запретное, пытается больше подобного не делать. Иногда это у него получается, иногда – нет. В стадии осуждающего нафса находится большинство людей, как верующих, так и атеистов.

Третья стоянка – вдохновлённый нафс. Он соответствует состоянию искателя, который ощутил стремление к Высшему и обнаружил Путь. Он вдохновлён, он готов прикладывать усилия к тому, чтобы пройти Путь, у него есть возвышенная цель. Он склонен много рассуждать о духовных вопросах, его интересует древняя мудрость и он прочитывает множество духовных книг. Он хочет совершать добрые дела. На этой стоянке искатель начинает движение от людей к Богу.

Четвёртая стоянка – умиротворённый нафс. Им обладает человек, продвигающийся по Пути. Он обладает высокой нравственностью, истинной верой, правдивостью, покорностью, терпением и довольством. То есть он уже достиг той степени осознанности, когда подавленные эмоции и желания в значительной степени проработаны, новые не плодятся, и человек пришёл в стадию умиротворённости, внутреннего комфорта. Он уже продвинулся

достаточно далеко, но ещё не дошёл до высших стадий Пути.

Пятая стоянка – довольный нафс. Эта стоянка соответствует стадии Пути, на которой суфий утратил свою волю и принял Волю Бога. Теперь он всецело подчиняется Господу и не ищет ничего другого. Он служит Богу и доволен тем, что Господь ему даёт.

Шестая стоянка – нафс, которым довольны другие. На этой стоянке суфий получает Милость Бога и становится обладателем Божественных атрибутов. На Пути данная стадия соответствует этапу пребывания в Боге. Здесь суфию становятся доступны некоторые тайны, относящиеся к сокровенному. Другими словами, здесь суфий познаёт Истину. По воле Бога он получает способность воздействовать на других людей, передавая им благодать и Истину. Может становиться проводником Милости и благодати, передавая их энергию другим людям.

Седьмая стоянка – совершенный нафс. Суфий становится совершенным человеком, но описаний для этого состояния нет, и я тоже не буду их придумывать.

Как видите, нафс имеет развитие, он не исчезает, хотя исчезают и меняются его качества. В случае с эго никакого особенного развития быть не может – только его очищение и утончение. Если рассматривать стоянки нафса с точки зрения эго, то оно может сохраняться до пятой стоянки включительно. На первых трёх оно есть безусловно, на четвёртой уже его может не быть, но так случается редко. И уже окончательно оно исчезает на этапе следования Воле Бога. Здесь, что называется, могут быть индивидуальные варианты продвижения и развития на Пути.

Нужно понимать, что эго – это костыль, искусственно созданный модуль, который очень нужен в начале жизни, но не является абсолютно необходимым для её продолжения. В детстве у вас нет выбора, с вами случается то, что

случается, и ум развивается так, как может, как его вынуждают к этому обстоятельства. Если вы захотите, то вполне сможете избавиться от всех своих субличностей и стать везде одинаковым – то есть стать самим собой, выйдя из замкнутого круга ролей, автоматически сменяющих друг друга. И единственный путь к этому – практика осознанности.

В качестве первого шага к освобождению хорошо бы *начать видеть* своё эго. Здесь не подходят полумеры – вы должны чётко и однозначно признать, что на данный момент все ваши реакции и мысли исходят из эго или проходят через его фильтры. Вам нужно начать критически относиться к своим реакциям. Например, вам сообщают какую-то новость. У вас тут же возникает реакция в виде словесного ответа и, возможно, какой-то эмоции. Вы должны помнить о том, что и то и другое – ответ эго. Осознавайте их, но не отвечайте, не идите на поводу у первой возникшей реакции. Можете сказать, что вам следует это обдумать и взять небольшую паузу. Иной вариант ответа вы увидите быстро, и он уже не будет автоматическим. Повторюсь: относитесь критически к *любой* своей первой реакции, потому что она всегда автоматическая, она всегда идёт от эго. Критическое отношение – ключ к тому, чтобы начать видеть проявления своего эго, и хороший задел к полному его осознанию. Не следуя первым своим реакциям, вы создаёте дистанцию между собой и модулем эго, вы уже начинаете разотождествляться с ним.

Осознание помогает и в работе с субличностями. Когда у вас уже есть навык наблюдения, когда вы можете спокойно, не уплывая за мыслями и не падая в ум, внутренне смотреть на то, что вам нужно, вы можете поднять свои субличности и исследовать их. Фактически это будет практика созерцания. Вы садитесь с намерением увидеть свою роль по отношению, например, к начальнику или

подчинённому. Вы мысленно поднимаете картинку себя в этой роли, себя на службе. Потом вы смотрите на неё, и вам начинает открываться её суть – то, где вы врёте или льстите, то, как вы изображаете занятость или многозначительность, то, как вы манипулируете окружающими или пытаетесь уйти от ответственности. В общем, все приёмы, которые вы используете в этой роли. Потом вы можете увидеть желания и ожидания с ней связанные, типы отношений, которые вы строите на её основе и вообще всё, что с вами в ней происходит. На осознание этой роли может уйти какое-то время, и, возможно, не всё вам откроется с первого же захода, но в результате вы начнёте видеть то, как она включается и выключается в вашем уме. То есть, находясь на работе, вы будете замечать, как действует ваша субличность и у вас появится выбор, которого раньше не было – как себя повести в той или иной ситуации. Так, через осознание и созерцание вы можете узнать содержание всех своих ролей, включая роль самого себя. Её лучше всего наблюдать в действии, во время очередного диалога. Не пытайтесь с ним бороться или насильно его останавливать – это бесполезно. Просто наблюдайте его, и вы увидите, что с помощью его компенсируется прямо сейчас. Всё это – очень полезное самоисследование, которое поможет вам прийти к полному осознанию своего эго и избавлению от него.

Работа с субличностью даёт вам свободу в выборе поведения. Вы начинаете действовать не из механически возникающих реакций, а из того, что на самом деле чувствуете, и из понимания ситуации на данный момент. В конце концов вы приходите к целостности, оставаясь одинаковым внутри в общении со всеми, хотя внешне вы можете сознательно сыграть какую-нибудь, подходящую к данному моменту, роль. Но это будет вашим сознательным выбором и адекватным ответом на ситуацию.

Можно понять, почему эго считается главным препятствием на духовном Пути. У человека есть потребность в том, чтобы выйти за пределы своей ограниченности, став частью целого. Кроме того, у него есть сильно выраженная потребность в служении. По сути, это две главные потребности человека, и по-настоящему они насыщаются лишь после слияния с Богом и служения Ему. Как это ни забавно, эго противостоит реализации обеих этих потребностей. «Это моё» создаёт замкнутое пространство, свой маленький мирок. А «я не буду» в принципе противостоит служению. Тому, кто хочет прийти к высшему служению и высшей реализации, придётся избавляться от установок, на которых стоит эго.

Эго – структура искусственная, и на поддержание всех его ролей уходит немало сил. Вы устаёте то от одной из них, то от всех сразу. Эго всё время требует «подкачки», ему всегда надо убеждать себя в том, что оно лучше других, и во всём остальном, о чём я говорил здесь. Во многих из своих ролей вы отрицаете себя, подавляя свои сущностные проявления или искренние реакции на происходящее. Искренность, кстати, ещё один ключ к тому, чтобы выйти из всех своих ролей. Говорите то, что вы чувствуете на самом деле, будьте искренними, и людям ничего не останется, кроме как ответить вам тем же. Или прекратить разговор, на худой конец. Вписываясь в социум, вы тонким образом начинаете отрицать себя. Поэтому в глубинной основе эго всегда лежит самоотрицание – отрицание того, какие вы есть без всяких ролей, со всеми своими качествами, полученными от рождения. Вы не живёте так, как вам хотелось бы, – вы следуете требованиям социума. Вы не одеваетесь так, как вам нравится, но носите то, что соответствует требованиям общества или той социальной группы, к которой принадлежите. Самоотрицание обнаруживается на самом дне эго, когда вы осознаёте его полностью. Поэтому вам следует

идти от обратного – от принятия. Примите тот факт, что у вас есть эго со всеми его заморочками. Примите необходимость работы с ним, если вы действительно хотите стать свободными. И начинайте осознавать его проявления, начинайте растворять эти искусственные структуры ума в свете своего Сознания. Тогда всё изменится. Тогда вы станете свободными – в общении, в выборе поведения и от необходимости быть лучше или хуже других. И даже ради одной только этой свободы имеет смысл встать на Путь и начать работу по осознанию себя.

КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Наша сегодняшняя встреча посвящена комплексу неполноценности. Дело в том, что комплекс неполноценности, выраженный в крайней степени, приводит человека к неврозу, к расстройствам восприятия и мышления. Это, что называется, комплекс, проявленный в тяжёлой форме. Однако практически у каждого человека имеются внутри отдельные элементы комплекса неполноценности или же он весь, просто в менее тяжёлой форме, не доходящей до клинических расстройств. Если давать ему определение — то можно сказать следующее: комплекс неполноценности — это глубокое ощущение своей ущербности и неправильности, сопровождаемое верой в то, что все окружающие лучше тебя.

Развитие комплекса неполноценности начинается в процессе воспитания, в процессе того, как нас готовят к жизни. Если рассматривать главную причину его возникновения, то она довольно банальна. Когда ребёнок рождается, у него имеются потребности: ему нужно питание, тепло и уход. Когда же он начинает расти и развиваться, у него появляются первые желания. Сначала они очень простые,

потом они становятся чуть посложнее. И этими желаниями ребёнок живёт.

Посмотрите на свою жизнь и на то, что вами в ней движет. Если вы ещё не просветлённый, то вы живёте своими желаниями. Можно сказать, что до определённой степени вы и есть ваши желания. Здесь, пусть и с небольшой натяжкой, можно поставить знак равенства. И если вы отрицаете свои желания, то фактически вы отрицаете себя.

Маленькие дети полны желаний, за которыми взрослым просто не успеть, потому что они появляются постоянно, и большинство из них с точки зрения родителей являются глупыми капризами, на которые не стоит обращать внимания. Ребёнок просит игрушку, шоколадку, мороженое. Он хочет смотреть мультфильмы или играть – и всегда этих желаний много, потому что у детей вообще много энергии, куда больше, чем у взрослых. Так или иначе, но ребёнка приходится останавливать, приходится отказывать ему в исполнении всех его желаний, тем более что их выполнение и в самом деле может принести вред его здоровью. Нельзя же питаться одними конфетами. И тем более невозможно бесконечно покупать ребёнку новые игрушки. Поэтому его надо каким-то образом укротить, дать ему понимание того, что не все его желания могут и должны быть удовлетворены. Поскольку на объяснения нужно много терпения, то обычно выбирается путь отрицания – когда ребёнку просто отказывают в выполнении его желаний, объясняя, что они глупые и бесполезные. Что всё, чего ему хочется, – сплошная глупость и трата денег, которые нужны на более важные вещи. Это внушение, называемое воспитанием, постепенно приводит к тому, что ребёнок и сам начинает относиться к своим желаниям так же – с их осуждением и отрицанием. Отрицая желания, он поневоле отрицает себя, ведь кроме желаний у него ничего нет. Так зарождается

комплекс неполноценности. А если родители в целях лучшего воспитания начинают ругать своё дитя по поводу и без, тогда у него и закрепляется ощущение своей полной ущербности и непригодности к жизни.

Надо сказать, что термин «комплекс неполноценности» в свое время ввёл в обращение ученик Фрейда Альфред Адлер, психотерапевт и психолог. Он обследовал детей с физическими увечьями, то есть детей, которые из-за своих физических недостатков не могли делать то, что им хочется. Не могли бегать, не могли жить как все остальные дети. То есть в принципе не могли воплощать самые простые желания, о которых обычные дети даже не задумываются. У детей с физическими увечьями Адлер и обнаружил то расстройство личности, которое позже назвал комплексом неполноценности.

И то, что сейчас понимается под комплексом неполноценности, несёт в себе ту же самую суть. Вы не можете реализовывать свои желания, вы их отрицаете. В этом вся проблема. И когда вам внушают идею, что ваши желания плохие, вы поневоле переносите это определение на себя. Так у вас возникает ощущение собственной уродливости, ведь если все ваши желания никуда не годятся, то и сами вы тоже ни к чему непригодны. Так зарождается комплекс неполноценности, а потом начинается его формирование и развитие.

Если в семье принято жёсткое воспитание, и ребенка часто унижают, то его внутренние проблемы начинают расти как снежный ком. Появляется страх проявления себя. Если вам все время тычут, что всё, что вы делаете, — это неправильно и плохо; если над вами постоянно насмехаются и унижают при любой возможности, то вы замыкаетесь и боитесь сделать хоть что-нибудь, чтобы снова не подвергнуться наказанию или насмешкам. Вы начинаете *прятать* себя. Вы боитесь себя проявить, боитесь

ошибиться. Вы не хотите снова и снова получать душевные раны.

Когда у вас уже появилось ощущение внутренней ущербности, каждый отрицательный опыт его подтверждает и закрепляет. Вам хочется научиться кататься на коньках, но у вас не получается, вы падаете. Другие дети над вами смеются, и смеются довольно зло. Дети, как мне порой кажется, отыгрываются друг на друге за все унижения, которым подвергаются дома, в семье. И вот вы уходите с катка с ощущением поражения, с ощущением собственной никчёмности. Ваш комплекс неполноценности в очередной раз укрепился. И вот что характерно: положительный опыт, получаемый человеком с комплексом неполноценности, никогда не перевешивает опыт отрицательный. Здесь работает своеобразная избирательность восприятия, когда победы никоим образом не влияют на предыдущие поражения. Все неудачи преувеличиваются, а успехи на их фоне отступают на второй план. Избирательность восприятия действует следующим образом: в уме человека всё время активируются программы, которые направлены на самоотрицание, на самоуничтожение, и каждая мелкая ошибка раздувается до небес. Возникает мнительность, когда человеку постоянно кажется, что он делает что-то не то, когда человек постоянно ищет в своих действиях ошибку. Он чувствует, что здесь сказал что-то не то, что надо было сказать иначе и что он повёл себя не так, как было нужно. Субличность «я», про которую я рассказывал, когда говорил о структуре эго, у людей с комплексом неполноценности настроена на постоянное самоосуждение. То есть все действия, которые хоть немного выбиваются из программы, установленной у него внутри, начинают осуждаться. Вы говорили, и вам почудилось, что человек прореагировал как-то не так, что вы сказали какую-то глупость. И вот эта ситуация начинает прокручиваться у вас в уме, субличность

«я» приходит в панику, и вы сами создаёте у себя внутри небольшой персональный ад.

Кроме того, у вас возникает зависимость от мнения людей. В силу того, что вы чувствуете эту самую ущербность, становится очень важным, чтобы кто-то подтверждал вам, что вы не урод. И вам очень нужно показать людям, что вы, в общем, нормальные. Ваше поведение выстраивается так, чтобы получать одобрение окружающих. Если вы кому-то не нравитесь и вам об этом прямо заявляют, то вы либо гневаетесь, либо печалитесь, потому что вам *хочется нравиться всем*. И хотя умом вы понимаете, что это невозможно, но желание нравиться не подчиняется логике, а потому вы всё равно жаждете одобрения. Так вы становитесь зависимыми от мнения окружающих, получая от них то радость, то боль. Жить в зависимости от других не очень приятно, и вскоре они начинают вас раздражать. Чем сильнее вы привязаны к чьему-то мнению о вас, тем более сильными будут чувства. С одной стороны, вы будете пытаться получить одобрение и поощрение, с другой – вы станете злиться на того, от кого зависите. В любых зависимых отношениях ситуация развивается по этому сценарию. Именно так любовь переходит в ненависть – вы любите человека и не можете быть без него, а он не уделяет вам внимания или откровенно вас использует. Ненависть приходит как реакция на зависимость, от которой вы никак не можете освободиться. То же самое случается, если вы боитесь людей – вы непременно придёте к ненависти, потому что жить в одном только страхе невозможно, будет реакция его компенсации. Страх – тоже зависимость, тоже несвобода, а потому чем сильнее ваш страх, тем более сильными будут вспышки гнева на окружающих и желание, чтобы все они уже померли в страшных муках.

Чувство ущербности и потребность в его компенсации приводит людей к вранью. Некоторые врут, боясь нака-

зания или осуждения. Враньё из страха – распространённый способ компенсации и защиты от окружающих. Но существует и другой вид вранья, когда человек лжёт о себе исключительно с целью приукрашивания своей ситуации, с целью придания своему образу большей значимости и привлекательности. Такое враньё имеет своей причиной комплекс неполноценности и является чистой компенсацией, хотя и приносит очень мало практической пользы. Дело в том, что врать о себе попутчику в поезде – это одно, а врать людям, с которыми вы общаетесь каждый день, – совсем другое. Те, кто знает вас хорошо, быстро увидят несоответствие между вашими словами и вашей же реальностью. И тогда ложь принесёт обратные плоды – вас просто перестанут уважать и относиться к вам серьёзно. Я знаю нескольких человек, которые врут по поводу и без. В их лжи обычно нет выгоды, она такая – чисто компенсаторная, и даже детская по своей сути. Эти люди не вызрели, их умы тоже детские, ведь и компенсаторная ложь начинается в детстве – сначала в виде зазорного хвастовства, а потом уже превращаясь в сознательный обман.

Чтобы изменить ситуацию, связанную с комплексом неполноценности, вам нужно увидеть его проявления в себе. Враньё – то, с чего можно начать. Отслеживайте в себе то, для чего вы врётё, с какой целью. Прекратите врать, оставайтесь в том, что есть, не ищите в лжи защиты или способа представить себя в лучшем свете. Смотрите на свою потребность во лжи и осознавайте её причины. Так вы уже начнёте работать со своим комплексом неполноценности, и ситуация станет меняться.

Есть враньё, а есть реальность. Люди более зрелые ищут компенсации через принадлежность к элитарным, с их точки зрения, слоям общества. Это могут быть творческие сообщества, политические и вообще какие угодно. Главное, чтобы вы считали их теми кругами, принадлежать к

которым весьма почётно. То есть если вы член масонской ложи, значит, вы не урод, а избранное существо. Или вы являетесь членом какого-то интеллектуального клуба, и, значит, вы достойный и даже в чём-то превосходящий других человек. Тут в компенсацию включается эго, создавая себе мнимую значимость за счёт принадлежности к разного рода сообществам. Тогда вам не нужно будет врать, вы просто станете самоутверждаться как бы мимоходом, сообщая людям, что вы, дескать, на днях были там-то и общались с тем-то и тем-то. Очень распространённая форма компенсации и подчёркивания собственной значимости.

Существует противоположный выход, когда, например, вы смещаетесь в маргинальность, когда вы уходите в субкультуру. Вы становитесь панками или кем-нибудь ещё. Или, что тоже нередко бывает, вы уходите в среду, например, дворовых алкоголиков. У вас там своя компания, полностью маргинальная, состоящая в основном из пенсионеров и временно не работающих. И в момент, когда вы объединяетесь там, в этом круге, за пивом или водкой – вы чувствуете себя человеком на своём месте. Вы осуждаете всех остальных. Вы, может быть, и ниже других, но в тоже время и выше их. Осуждая других, вы чувствуете, что вы крутые. Маргинальные субкультуры существовали всегда, и суть их была примерно такой: все вокруг нормальные, а мы – особенные. Эго питается и в этой маргинальности, уходя из привычной, нормальной среды. Вам говорят: «Что ты пьёшь все время?» Вы отвечаете: «Ах вот так?! Не нравится?! Я пошёл». И вы опускаетесь ниже уровня нормальности, начиная компенсировать своё чувство уродливости другим способом. Вы считаете всех нормальных уродами. Это классический ход в общении с людьми у тех, кто достаточно сильно ощущает собственную неполноценность. Они начинают вешать на людей ярлыки, давать им прозвища. С

помощью ярлыков и разного рода прозвищ вы несколько принижаете и обесцениваете окружающих людей. Это тоже способ компенсации – чтобы меньше ощущать свою неполноценность, нужно выставить неполноценными всех окружающих. Понятно, что вы не говорите им этого в глаза, только внутри, только для себя и для тех, кто входит в доверенный круг вашей маргинальности. Вы лепите на окружающих свои проекции с одной целью – как бы понять их суть, а на деле – понять, в чём они хуже вас. В чём проявляется их скрытая уродливость. Ваше видение избирательно, оно направлено на то, чтобы увидеть слабые места или дурные проявления в человеке и поставить на него клеймо. Вы всё про него поняли, нашли его недостатки, успокоились, и вам стало хорошо.

Понаблюдайте за собой. Что вы в первую очередь замечаете в людях, на что обращаете внимание? На одежду, на поведение, на речь или на что-то ещё? Это то, каким образом вы его вычисляете, высчитываете. Сильнее ли он, умнее или красивее. Люди с самоосуждением всегда ищут уродство в другом, таков их подход. Назвать умного человека идиотом, доброго – слабаком, и вообще использовать сарказм по поводу и без него. Так вы защищаетесь от чувства собственной ущербности, и этот шаблон в оценке людей тоже нужно увидеть в себе и от него избавиться.

Понятно, что жить в чувстве собственной ущербности сложно. Все виды компенсаций всегда нужно поддерживать, и они в любой момент могут быть сломаны ещё одним негативным опытом или даже одним словом. Программа самоосуждения сидит в уме очень глубоко, и как вы ни пытаетесь скомпенсировать её действие другими программами, она время от времени всё равно оказывается сильнее. Обусловленность ума работает таким образом, что более ранние, более глубокие её слои всегда оказываются сильнее, чем слои, созданные позже. Те идеи, которые вам внушили

родители, будут действовать сильнее тех, которые вы потом привили себе сами или получили от психологов. Одно осуждающее слово, сказанное вашей матерью, полностью снесёт все ваши компенсаторные защиты, и вы снова почувствуете боль.

Каждая программа ума включается на кодовые слова, на кодовые картинки. Вовсе не обязательно, чтобы вам кто-то сказал нечто болезненное, иногда достаточно увидеть что-то по телевизору или на улице. Тогда происходит ассоциативная реакция, отбрасывающая вас в ощущение своей ущербности и несовершенства. Тогда вы нет-нет, да и задумаетесь о смерти. У людей с сильным комплексом неполноценности время от времени могут возникать мысли о самоубийстве – как единственном способе решения всех их проблем. К счастью, до реального самоубийства почти никто не доходит, иначе людей на Земле стало бы намного меньше.

В отношении программ вашего ума вам практически невозможно получить помощь снаружи. Ни один врач, ни один духовный мастер не сможет взять и убрать их из вашего ума. Можно показать путь к избавлению, можно предложить практики депрограммирования, но освободить себя от чувства ущербности можете только вы сами. Это ещё одно проявление свободы воли, которая дана вам свыше. Вы сами создали эти программы, приняв то, что вам говорится родителями, на веру. Вы сами наделили своё чувство ущербности силой воздействия на вас. Только вы можете всё отменить, только вы способны стереть эти программы и избавиться от всех автоматических реакций, которые она в вас порождает. Нет другого решения данной проблемы, как бы вам ни хотелось, чтобы за вас её решил кто-то другой. Нужны именно ваши усилия.

Дело обстоит таким образом, что большинство людей, постоянно компенсирующих свой комплекс неполноценно-

сти, даже не подозревают об этом. Внутренняя слепота людей столь сильна, что они совершенно не видят истинных причин тех или иных своих действий. Компенсация всегда предназначена для внешнего использования, ведь вы по-настоящему не можете желать что-либо для себя, у вас отрицание своих желаний. Поэтому вам трудно пойти и сделать то, что хочется для себя, вам нужно обоснование, оправдывающее это действие. Компенсация даёт вам это объяснение. Быть не хуже других, не отставать от всех – и прочие подобные объяснения снимают с вас ответственность за исполнение того или иного желания. Отсылка к тому, что у всех уже есть, значит, и мне пора – не обезьянье поведение, а возможность что-то позволить себе, взяв в качестве обоснования желания внешнюю причину. Человеку с комплексом неполноценности всегда приходится обосновывать причину, по которой он решил реализовать какое-то своё желание, чтобы обойти отрицание желаний, сидящее в его уме. Вы не можете захотеть что-то просто так, исполнение желания должно принести какую-то очевидную пользу вам, а ещё лучше – и окружающим тоже. Но даже то, что вроде бы делается для себя, нередко оказывается сделанным для других. Например, вы озабочены своим телом. Если вы мужчина, то вы занимаетесь спортом, ходите в качалку или в секцию каратэ. С одной стороны, это может быть компенсацией отрицания собственного тела, слабого и некрасивого. С другой – способ уйти от страха перед другими. Так или иначе, вы делаете своё тело для себя ровно в той степени, в какой и для окружающих. У женщин всё это проявлено ещё более ярко, потому что внешняя привлекательность является важнейшим фактором их уровня самооценки. Она-то точно предназначена для внешнего использования, то есть – для других. Отделить свои настоящие желания от тех, которые призваны скомпенсировать ваш комплекс, бывает довольно трудно.

Из-за того, что свои желания отрицаются, вы живёте в ощущении неудовлетворённости, которая уже не связана прямо с комплексом неполноценности, она, скорее, относится к его следствиям. Другими словами, у вас имеется неудовлетворённость, возникшая на фоне ощущения собственной ущербности, и есть другая неудовлетворённость, которая идёт из нереализованных желаний, время от времени повергая вас в печаль. Или даже депрессию. И поэтому, даже хорошенько скомпенсировавшись, вы не можете стать вполне удовлетворёнными людьми, потому что желания всё ещё отрицаются. Вам всё ещё нужна причина для того, чтобы что-нибудь захотеть только для себя, без дополнительных серьёзных обоснований.

Что такое по сути комплекс неполноценности? Это неприятие себя, со всеми вытекающими из него следствиями. Компенсаторное поведение, которое не помогает вам в принятии себя, но немного сглаживает ощущение ущербности, попытки исправить своё тело, накачивание ума знаниями для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах и вообще, — совершение большого количества действий, призванных это неприятие хоть как-то уменьшить. Одобрение других нужно только для того, чтобы вы хоть немного одобрили себя и чуть лучше скомпенсировались. В общем, главная проблема с этим комплексом заключается в том, как принять себя самого.

Раз его формирование начинается с отрицания собственных желаний, то нужно поработать с их принятием. Позвольте себе *желать*, позвольте подняться всем желаниям, которые вы до этого подавляли и отрицали, считая их глупыми. Неважно, достаточно ли у вас денег для того, чтобы их осуществить, здесь важно разрешить им подняться в сферу сознательного ума, дать им выйти из тени, куда они были загнаны вашим отрицанием. При этом наблюдайте сопротивление своего ума. Послушайте, не проявятся ли в

ваших мыслях голоса родителей, осуждающие ваше стремление желать, осуждающие вас. При комплексе неполноценности эти голоса, записанные в память ума, есть всегда, потому что они являются неотъемлемой частью программы самооуждения. Понаблюдайте, что у вас в голове говорит мама, папа или бабушка. Осознайте, что эта установка давно не имеет отношения к вашей реальности, что это просто запись, влияющая на ваше поведение ровно потому, что вы её не стираете. Вы воспринимаете эти установки и осуждение желаний так, как если бы они были вашими, и были вами придуманы. Но это неправда.

Осознавайте реакции своего ума, и в этом осознании они сначала ослабеют, а потом и вовсе потеряют силу. Суть депрограммирования заключается не в том, что вы полностью стираете некие идеи из памяти, не оставляя от них следа, — но в том, что вы освобождаетесь из-под влияния этих идей. Вы их помните и можете ими при необходимости пользоваться — в разговоре, например, — но они больше вами не управляют; они потеряли над вами власть. То же самое происходит и с записями памяти — вы можете помнить, как вас унижали в детстве, но это не вызывает горечи, обиды или страха — воспоминание становится нейтральным, ровно таким же, как все другие воспоминания. Это значит, что ваша рана зажила. Но для того, чтобы это случилось, вам придётся поработать, поднять воспоминания из памяти и прожить их заново, выразив все чувства, которые вы тогда испытывали, но подавляли. Вам нужно осознать их, внести в них свет, чтобы обезвредить, подобно тому, как обезвреживают бомбу с часовым механизмом. Подобные вещи нельзя сделать внушением или другим внешним воздействием, проблема решается только через осознание и рассеивание энергии, содержащейся в том или ином воспоминании. Вы должны заново прожить свою боль, чтобы навсегда от неё избавиться.

Сила идей, управляющих вами, держится только на вере в их истинность. Ваше чувство ущербности существует только потому, что когда-то вы поверили словам своих родителей и воспитателей. В глубинах вашего ума ещё жив тот ребёнок, которому всё это внушалось. Его нужно обнаружить. Нужно войти в свой ум, чтобы найти те фиксации, те впечатления, которые стали основой вашего ощущения собственной ущербности. Для этого, конечно, требуются достаточно хорошие навыки в осознании себя, но дело того стоит. Поднять сильные впечатления, связанные с прошлым, можно, выполняя практики выражения. Если у вас хорошо получается выражать подавленные эмоции, то за ними из глубин памяти могут подняться картинки воспоминаний. Иногда всплывают отдельные картинки, иногда они идут чередой. Это ключ к тому, чтобы начать работать с воспоминаниями и найти те фиксации, из которых позже вырос комплекс неполноценности. Работать с ними не так уж сложно: вы поднимаете из памяти открывшуюся вам картинку и мысленно в неё погружаетесь. Чем сильнее впечатление, с ней связанное, тем воспоминание будет более живым. Вы входите в воспоминание и остаётесь в нём как можно дольше. Вы восстанавливаете все ощущения, которые у вас тогда были, — цвета, запахи, свои переживания. К одному и тому же воспоминанию порой приходится возвращаться несколько раз, и это нормально. Если у вас возникает реакция на него, например, подступают слёзы — плачьте, если гнев — кричите. Если поднимается страх — смотрите на него, работайте с ним отдельно. Проживайте ситуацию полностью, так, чтобы она вообще перестала вызывать у вас хоть какие-то эмоции. Делайте практику с полной отдачей, не позволяйте уму впадать в ощущение нелепости и безысходности этого занятия. Не дайте ему снова всё подавить.

Когда воспоминание отработано, оно теряет свою

яркость, и вам уже нечего в нём переживать. Тогда можно закончить с ним и перейти к следующему. Работая с воспоминаниями таким образом, вы избавляетесь от детских фиксаций и освобождаетесь от реакций, с ними связанных. Так ваш внутренний ребёночек начинает понемногу исчезать. Без осознания прежнего опыта и душевных травм, которые в нём были, от него не избавиться. Тогда из той части ума, где он живёт и здравствует, вы будете регулярно получать ощущение ущербности, а также позывы к вранью и прочим компенсаторным действиям. Избавление от внутреннего ребёнка принесёт вам ощущение целостности и освободит вас от чувства ущербности, которое было им усвоено и принято как окончательная истина.

Понятно, что некоторые убеждения в своей неполноценности не будут прямо связаны с детством и опытом, в нём полученным. Какие-то идеи вы привили себе позже, посеяв их на хорошо подготовленную почву. Например, идею того, каким должно быть ваше тело, идею совершенного поведения или действия и другие, схожие по сути, идеи. С ними тоже надо работать через их осознание. Когда вы обращаетесь к идее, которая, как вам кажется, является очень верной и очень важной, вы направляете внимание на те связи, через которые она оказывает влияние на ваши реакции. Человеческий ум создаёт массу структур внутри себя, и каждая идея, которая вами управляет, имеет отдельную структуру, свой узор в уме. С ней соединены одно или несколько желаний, а от них уже идут эмоциональные и телесные реакции. Все эти связи можно разрушить только силой энергии Сознания, только через направления внимания на них. Только увидев воочию, каким образом конкретная идея влияет на ваши действия, сколько отрицательных эмоций и прочих видов страдания из-за неё возникает, вы теряете веру. Вы понимаете, что ни одна идея не отражает нашу сложную и многомерную реальность. Вы

становитесь свободными от её влияния, а осознание разрушает все связи и рассеивает желания, с ней связанные. Так вы меняете своё состояние, причём то, от чего вы избавились через осознание, никогда больше к вам не возвращается.

Начинать работу с комплексом неполноценности приходится с самых простых вещей. Для начала вам нужно признать, что он у вас имеется. Это будет первый шаг к тому, чтобы начать путь к освобождению от проблемы. Далее вам придётся поработать с принятием. Для начала нужно принять свои желания, признать их легитимность, их право на существование. И с ними придётся работать тоже, позволяя себе делать не обоснованные какой-то особенной пользой покупки и вообще осозная корни своих желаний. Нужно будет работать над принятием своего тела и расслаблением в нём.

Неприятие себя начинается с идеи, что вы и ваши желания – плохие. Жить с этой идеей трудно, и потому в качестве противовеса ей у вас возникает желание стать хорошими. Неприятие себя идёт из него, из этого желания стать другими, отменить то, что есть, и каким-то образом обрести нечто совершенно новое. Вы не сможете полностью принять себя, пока не избавитесь от желания стать другими, и вам всё равно придётся с ним что-то делать, или так и пытаться скомпенсироваться всю оставшуюся жизнь. Это очень тонкий момент. Вся современная цивилизация стоит на идее улучшения и развития. Показатели экономики должны улучшаться, новые машины должны быть лучше старых, и люди тоже должны улучшать себя. Идея того, что вы должны стать лучше, чем вы есть сейчас, стала массовой, и теперь повсюду проводятся тренинги личностного роста. Всем кажется, что идея улучшения себя очень правильная, и не о чем здесь больше говорить. Проблема, однако, в том, что нельзя улучшить то, что уже сломано. На

неприятии себя никаких улучшений сделать не получится, потому что все они будут компенсацией, но не развитием. Вы можете развивать то, что у вас есть, но если вы отрицаете себя, то и развивать можно либо отрицание, либо способы его компенсации. Никакого другого серьёзного развития не будет. И то, что сейчас идея улучшения и развития стала этакой духовной модой, говорит только о том, как много людей страдает от комплекса неполноценности.

Вы можете развивать *свои* способности и таланты, которые, уверяю вас, есть у каждого. Но если вы себя отрицаете, то ни о каком их развитии и речи быть не может, потому что вам нравятся *чужие* таланты и способности. Вы пытаетесь подражать кому-то и окончательно теряете себя. Поэтому, кстати, теперь так много печатается историй успеха – всем хочется найти идеальную модель действий и жизни, которую можно скопировать и стать счастливым. Жаль только, что из этого никогда ничего не выходит.

На Пути к Богу человек реализует свою уникальность. Посмотрите на настоящих мистиков – никто из них не похож на других. Их переживание по сути одинаковое, но выражение его – очень индивидуальное. Имитаторы остаются безликими, даже если пытаются копировать кого-то из мистиков и повторять их слова. Но каждый истинный мистик – уникален. Их уникальность не падает с неба, они несут её в себе от рождения. И это вовсе не значит, что мистики – какие-то особенные люди. Особенными их делает то, что они сумели развить весь заложенный в них потенциал, который, между нами говоря, есть у каждого. Но скажи человеку с комплексом неполноценности, что он уникален, и его эго сразу же за это уцепится и станет развивать идею уникальности своих страданий и своей ущербности.

Те, кому вы пытаетесь подражать, – на духовном пути

или на житейском — стали такими ровно потому, что развили свою уникальность, не ища другого и не пытаясь кому-либо подражать. Они нашли свои подходы к жизни и к взаимодействию с высшим. И они ничего не улучшали, а просто реализовывали себя, доверяли своей интуиции, искали способы делать и поступать не так, как все.

Если у вас сильный комплекс неполноценности, то вам вообще трудно добиваться успеха хоть в чём-либо. Неприятие себя выбрасывает вас из любой деятельности, потому что ваш ум всё время находит причины, почему она вам не подходит. Если же неприятие себя не очень сильное, тогда вы можете добиваться определённого успеха, но неприятие всё равно будет создавать вам проблемы в виде постоянного стресса из-за всяких мелочей. Поэтому работать над принятием себя в тех сферах, где вы себя отрицаете, всё равно придётся, если вы захотите кардинально поменять свою жизнь.

Для того чтобы развиваться, вам нужно принять себя со всем своим негативным опытом и прочими заморочками. Сделать это можно, начав с малого, — с принятия своих желаний, с обнаружения способов, которыми вы компенсируетесь, и через погружение в прошлое — для осознания тех моментов, когда вы усваивали идею того, что вы плохие. Здесь необходимы навыки в осознании — именно с их помощью осуществляется всё вышеописанное. Постепенно вы придёте к главному желанию — желанию стать другими — от которого отходят более мелкие желания и мелкие неприятия. Например, иметь другую форму носа. С главным желанием работать сложнее всего, но и от него можно избавиться достаточно быстро, если вы потеряете надежду на возможность изменения. Обычно утрата этой надежды приводит человека в депрессию, но вы должны подойти к данному вопросу иначе. Осознайте свои способы компенсации, посмотрите на то, сколько они приносят радости и

сколько страдания, и тогда, возможно, вам не захочется их поддерживать. И если вся ваша компенсация вас не меняет, то вам нужен другой подход. Это не значит, что вам нужен новый тренинг личностного роста или новый курс психотерапии. Вам необходимо пойти внутрь и осознать желание стать другими, а вслед за ним – идею собственной ущербности. Осознав их, вы от них освободитесь. Тогда-то и станет возможным развитие, которое уже не будет компенсаторным действием, но станет шагом к вашей реализации – во внешнем или во внутреннем, всё равно. Так освобождаются от того, что называется комплексом неполноценности.

СЕКС И ДУХОВНЫЙ РОСТ

Эта беседа посвящена сексу и тому, как он сочетается с духовным развитием. Главная проблема секса с точки зрения духовного поиска всегда была в том, что он напрямую связан с телом, с нашей животной природой. Сексуальное влечение, по сути, является наиболее ярким проявлением низшей природы, животного начала в людях. Если рассматривать стандартное сексуальное поведение людей, то мы найдём все его разновидности в животном мире. И ухаживание, с обязательным угощением перед сексом, и сами сексуальные ритуалы, которые существуют у людей, – всё равно такое же мы находим у млекопитающих и, более того, даже у насекомых. Кроме того, сексуальное влечение имеет над человеком очень большую власть, а потому все аскеты и духовные подвижники вынуждены были с ним как-то бороться, как-то его преодолевать. Выход за пределы своих человеческих ограничений всегда упирался в сексуальное влечение, которое никак не хотело сдаваться, и потому секс стал противопоставляться духовности, а состояние целибата превратилось в символ чистоты и святости человека. Осуждением секса пропитаны

многие религии, и в умах многих людей секс стал символом порока и греха, постыдным и недостойным занятием. Духовный человек должен быть свободным от сексуального влечения, и, если оно в нём ещё присутствует, значит, никакой он не духовный, а, напротив, порочный и богомерзкий. Всё это, в той или иной форме, закрепилось в умах людей, и тот, кто вступает на духовный Путь, неизбежно сталкивается с этой своей обусловленностью.

Но обусловленность – это ещё полдела. Есть реальная проблема с тем, что сексуальное влечение и желания, которые на его основе возникают, держат вас привязанными к миру. Продолжение жизни завязано на силу сексуального влечения, и тот, кто хочет приобщиться к Высшему, действительно сталкивается с массой нереализованных сексуальных желаний, которые ему мешают, потому что требуют воплощения. И если вы просто начинаете бороться с собственной сексуальностью, то проблема не только не решается, но и усугубляется, потому что вы начинаете копить в своём внутреннем пространстве энергию подавленных желаний.

Поскольку вопрос человеческой сексуальности очень широкий, я буду рассматривать в четырех аспектах всё, что касается секса. Первое – секс и эго человека, второе – секс и желания, секс и реакции ума, третий – секс как переживание, доступное нам, и то, что происходит в этом переживании, четвертое – секс и собственно духовное развитие. Как в реальности обстоят дела с сексом и духовностью, если отбросить иллюзии и многовековые представления об этом. А начнем мы с эго. Человеческое эго очень плотно завязано на сексуальность. Потребность в сексе есть у всех, и никуда от этого не денешься. Каждый человек проходит через период полового созревания, через изменения, происходящие в теле под воздействием женских и мужских гормонов. Каждый сталкивается с этой силой внутри себя,

которая требует выхода, требует разрешения. Секс подразумевает наличие пары, потому что самоудовлетворение помогает вам сбрасывать напряжение, но глубокого удовлетворения не приносит. Секс как полноценный опыт, как полноценное переживание, невозможен, если у вас нет партнера. А с партнером нужно общаться. С партнером нужно строить отношения. И вот вам основа для субличности, для модели эго, которая будет работать для партнёра, ведь для него она и создаётся. Вы будете играть роль мачо или обольстительницы, причём эта роль будет использоваться как для внутреннего, так и для внешнего применения. Что-то вы будете играть для партнёра, чтобы выглядеть привлекательно в его глазах, а что-то — для окружающих, для других потенциальных партнёров. Ваше эго будет самоутверждаться за счёт сексуальной привлекательности (или самоуничижаться, если её нет) и питаться вниманием лиц противоположного пола. Раздолье для укрепления эго. Если вы красивы и вам завидуют — ваше эго укрепляется. Если вы некрасивы и на вас не обращают внимания, ваше эго страдает и укрепляется в отрицании себя и неприязни к людям.

В современной культуре слово «сексуальный» стало нести в себе широкий смысл. Здесь: красивый, привлекательный, желанный, роскошный, крутой и так далее. В попытках общества преодолеть свои комплексы по поводу секса его тема становится чрезмерно раздутой. При этом секс в разных видах проникает всюду. Он и в рекламе, им насыщены популярные сериалы, и я уже молчу о видеоклипах. Ошо в свое время сказал, что когда уходит духовность, у людей остаётся только секс, и на фоне крушения всех прежних идеалов, которое случилось в двадцатом веке, мы наблюдаем это замещение.

В отношении эго к сексу существует две крайности. Одна стоит на осуждении секса, может быть, не во всей его полноте, а в каких-то отдельных проявлениях. Это люди,

впитавшие определённую мораль, живущие по религиозным или другим заповедям, в которых секс скорее осуждается, чем приветствуется. Их эго питается осуждением других и чувством превосходства над ними. Вы занимаетесь разрешённым сексом или не занимаетесь им вовсе, вы не демонстрируете свою сексуальность, подавляете свой интерес к противоположному полу, а они – демонстрируют, занимаются сексом по-всякому и пребывают в бесконечном грехе и блуде. Другая крайность, на которой эго тоже прекрасно возвращается, – это когда человек живет сексуально раскрепощенно, имеет много сексуальных связей, считает количество соитий с разными партнёрами и гордится своими навыками в сексе. Картина здесь ровно та же, эго тоже стоит на сравнении себя с другими, на ощущении превосходства над ними и гордости по поводу внутренней свободы, которая позволяет ему так себя вести. Для хорошего эго пищей становится всё, и секс тут не является исключением. Искателю необходимо работать со своим эго, и если он проигнорирует ту часть личности, которая связана с сексом, то она останется не осознанной им и, значит, станет препятствием на Пути. Вы должны посмотреть на своё отношение к сексу, на свою обусловленность с ним связанную и увидеть, как она отражается в вашем поведении и отношении к другим людям. В чём вы осуждаете их и себя. Чем вы гордитесь в сексуальной сфере. И то и другое должно быть хорошо осознано, иначе эго будет по-прежнему управлять вами. Нужно смотреть, нужно критически относиться к своим реакциям, увидеть эту субличность, которая включается в определённых ситуациях, где женщина, например, начинает бессознательно завлекать, а мужчина так же бессознательно демонстрирует себя настоящим самцом. Нужно научиться видеть эти бессознательные проявления, ведь только осознав их, вы от них избавитесь.

Теперь – о сексуальных желаниях. Не подавлять их, если вы специально с ними не работаете, практически невозможно. И понятно, что они начинают подавляться с детства, практически с момента первичного полового созревания, с момента возникновения первого влечения, в возрасте пяти-семи лет. Вторичное половое созревание делает подростков уже готовыми к сексу, но социальная система устроена так, что они в принципе не могут им заниматься. Это считается почти что преступлением не только против морали, но даже против закона. А желания в этом возрасте самые сильные, и вы вынуждены их давить, сдерживать, и никакая мастурбация от них не спасает. Основная проблема мастурбации заключается в том, что для неё вам нужен объект. Для того, чтобы вы возбуждались, вам нужна картинка – воспоминание или порнография. Просто сбросить накопившуюся в теле энергию влечения не получится – нужен некий объект, образ, чтобы влечение перешло в возбуждение, и случился оргазм, приносящий разрядку и некоторое расслабление. И вы возбуждаете себя через отождествление с образом – неважно, фантазия это или видео с порносайта. И поскольку возбуждение поддерживается за счёт ума, за счёт образов и отождествления с ними, то при оргазме происходит сбрасывание сексуальной энергии в теле, но образы закрепляются в уме, и желание секса из него никуда не уходит. В настоящем сексе возбуждение поддерживается многими факторами, и здесь образ играет не главную роль. Есть запах, есть прикосновение. И вообще, секс – это, в первую очередь, ощущения тела, а никак не работа ума. При мастурбации ум становится главным источником возбуждения, а потому она не может принести глубокого удовлетворения – только временное облегчение от давления сексуальной энергии. А желание в уме будет требовать повторения удовольствия, которое тоже происходит, в основном, в уме. Возникает замкнутый круг, когда

избавление от одной проблемы приводит к возникновению другой, и мастурбация становится привычкой, закреплённой в уме, от которой трудно отказаться даже после того, как у вас появляется регулярная половая жизнь. Большинство подростков вынужденно занимается мастурбацией, потому что у них нет другого способа сбросить избыток постоянно вырабатываемой сексуальной энергии в их теле. Если это сопровождается самоосуждением, то возникает основа для возникновения невроза, сопровождаемая попытками избавиться от этой потребности и приводящая к ещё более глубокому подавлению сексуальных желаний. Но и без самоосуждения возникает проблема перемещения секса из тела в ум, которая накладывает отпечаток на всю дальнейшую сексуальную жизнь человека.

Сейчас у большинства людей, кроме, может быть, тех сообществ, куда не добралась цивилизация, секс смещён в ум. Потребность тела превратилась в зависимость ума, которому нужны новые и новые образы для возбуждения, потому что старые образы приедаются и перестают возбуждать. Поэтому растёт спрос на порнографию, на новые и новые её порции. Ум требует новой пищи, и рынок порнографии становится всё больше и больше. Каждая новая картинка, которая вас возбуждает, рождает новое желание, которое не осуществить за счёт мастурбации, и потому ваш ум всегда остаётся ненасыщенным. Даже обильные занятия сексом снимают это напряжение в уме лишь на время.

Сексуальное влечение может существовать в теле неоформленно, просто как некий избыток специфической энергии, заставляющей вас обращать внимание на противоположный пол. У детей могут приходить приступы сексуального возбуждения, никак не оформляющиеся в желание. Желания начинают формироваться тогда, когда вы уже *знаете*, что с вами происходит и как решается проблема возбуждения. Тогда желание тесно связывается с возбужде-

нием, и, подавляя одно, вы всегда подавляете и другое. Можно накопить в себе много энергии возбуждения, если вы долго её подавляли. Тогда она начнёт проявлять себя в ситуациях, прямо связанных с реализацией желаний, которые могут не иметь к сексу вообще никакого отношения. Возбуждение начинает проникать во все сферы, которые связаны с реализацией *любых* незапрещённых у выполнении желаний. Например, у вас появилась возможность купить какую-то желанную вещь. Вы идёте за покупкой и на вас накатывает волна лёгкого возбуждения, в теле разливается тепло, появляется некоторая суетливость в движениях, и глаза горят. Или вы идёте на вечеринку и испытываете то же самое. Если возбуждение периодически охватывает вас, хотя оно и не имеет сексуального оттенка, вы должны понимать, что корни его – всё равно сексуальные. Это подавленная энергия сексуального возбуждения так рвётся наружу. Чем больше возбуждения вы накопили, тем чаще вы будете испытывать его даже по самым незначительным поводам. Другого источника для возникновения возбуждения у нас нет – оно всегда связано с сексом.

Другая распространённая реакция ума, возникающая на фоне отрицания своей сексуальности, – стыд. Он прививается в детстве, когда ребёнку объясняют, что не нужно трогать себя за писю, что наши половые органы – это нечто грязное, то, чего нужно стесняться, стыдиться и прятать. Я бы сказал, что таким образом нам прививают первородный грех. Адам и Ева, съев яблоко с древа познания, поняли, что они нагие, и устыдились своей наготы. Этот путь повторяется тогда, когда детям внушают, что их нагота постыдна, что сексуальность тела должна быть спрятана и забыта. Тогда вы начинаете стыдиться своего тела, и первые проявления чувства стыда возникают как следствие того, что кто-то увидел вас голым или в каких-то подобных ситуациях. Вы уже не можете раздеться перед кем-то, стесняетесь, и

даже оставаясь в одиночестве, продолжаете носить одежду. Чем более в вас развито отрицание своего тела, тем больше вы стыдитесь всех его проявлений, и особенно тех, которые связаны с половыми органами. Потом вы начинаете стыдиться своих мыслей, и постепенно стыд проникает во все сферы вашей жизни. Всё, что мы подавляем, постепенно начинает пропитывать все слои нашего существа.

У реакции стыда есть одна функция, которая сильно влияет на жизнь человека. Любая ситуация, в которой вы испытали чувство стыда, очень сильно запечатлевается в вашей памяти, оставаясь таким предупреждением: стоп, сюда нельзя! Дискомфорт, вызываемый чувством стыда, столь силён, что никто не хочет попадать в подобную ситуацию повторно. Но когда человек начинает стыдиться почти всех своих проявлений, это становится настоящей проблемой. Всё подавленное становится преградой на пути внутрь, а отрицание тела добавляет проблем, потому что из-за него существенно снижается чувствительность тела. Избыток стыда приводит к невротической импотенции у мужчин и фригидности у женщин. Тем, кто встаёт на Путь, приходится заниматься этой сферой, иначе к состоянию полной осознанности им никогда не прийти.

Ещё существует состояние похоти, и в него время от времени входят люди, у которых сильное влечение, вырабатывается много гормонов и много подавленных желаний. Похоть – изменённое состояние ума, в котором он практически полностью поглощается влечением. Ум охвачен влечением, и всё внимание человека сосредоточено на сексуально привлекательных объектах. Любое изменённое состояние меняет поведение человека, и похоть, соответственно, тоже на него влияет. Люди, опьянённые похотью, говорят и делают вещи, от которых воздержались бы в обычном состоянии. Прислониться к кому-нибудь в автобусе, ущипнуть девушку за ягодицу, говорить сальности и

совершать дурацкие поступки; искать сексуальных оргий и извращённых способов удовлетворения своего влечения – ко всему этому людей толкает похоть.

В подростковом возрасте сексуальные желания подавляются вынужденно, но это не значит, что с наступлением совершеннолетия всё налаживается. Во-первых, есть обусловленность, осуждающая секс. Даже в наше время, когда с секса, казалось бы, сняты все запреты, ничего особенно не изменилось. У нынешних двадцатилетних в умах содержится такой же запрет на секс, какой был и у их родителей. С этим я сталкиваюсь довольно часто. Отношение к сексу передаётся невербально, считывается из поведения родителей и подкрепляется воспитанием. Страх перед силой сексуального влечения столь велик, что его проявления так или иначе всё равно осуждаются. Так что контроль над сексуальными желаниями всё равно остаётся, и многие из них подавляются в момент возникновения, в момент ощущения притяжения к мужчине или женщине. Вторая причина подавления сексуальных желаний – невозможность их реализовать. Даже если у вас в уме нет отрицания секса, вы всё равно будете вынуждены контролировать свои сексуальные желания. Представьте себе, что вас возбуждает жена друга или муж подруги. Такое, скажу я вам, случается сплошь и рядом – мы хотим тех, кто рядом с нами. Вам хотелось бы переспать с ним или с ней, но делать этого нельзя, чтобы не разрушить свой брак и отношения с друзьями. Тем более что умом вы понимаете всю нелепость этого желания, но поделать с ним ничего не можете, потому что на то оно и желание – рациональные доводы на него не действуют. Так что и во взрослом возрасте избежать подавления сексуальных желаний бывает довольно трудно.

Любое неудовлетворённое желание влечёт за собой гнев и печаль. В подавлении гнев обычно возникнуть не успе-

вает, но ощущение неполноценности своей сексуальной жизни постепенно растёт, а с ним прибывает печали и разочарования. Я видел немало людей, которые в преклонном возрасте сожалели о том, что упустили возможность сделать свою сексуальную жизнь менее ограниченной и более глубокой. Любая наша потребность, которой вы не уделяете должного внимания, рано или поздно «аукнется» вам ощущением того, что вы прожили жизнь поверхностно, так и не насытившись ею.

Когда у человека имеется внутренний запрет на секс, то даже при совершении полового акта он не может войти в него тотально, потому что отрицание блокирует его энергию. Всё делается вполсилы, контроль не снимается, и удовольствие получается неглубоким. Поэтому люди ищут способы обойти этот запрет, и один вариант освобождения от контроля им даёт алкоголь, а другой – особая внутренняя позиция. Она заключается в том, что человек сам не предпринимает активных сексуальных действий, но готов к тому, чтобы его соблазнили или даже взяли силой. Тогда ответственность за происходящее с него как бы снимается, он не инициатор секса, а значит, ничего плохого в происходящем нет. Я видел такую позицию как у женщин, так и мужчин.

В том, что касается страхов и желаний сексуального характера, то здесь рекомендации точно такие же, как и в работе с любыми другими желаниями или страхами. Помогает осознание их, поэтому надо работать с практиками осознанности. Если вы идёте внутрь, то подавленные сексуальные желания рано или поздно поднимутся сами. Или же их можно поднимать сознательно, вспоминая тех, кого вам хотелось, но вы это подавили. Нужно, кроме того, не плодить новых желаний, и это становится вполне вам по силам, если вы уже осознаёте себя. Вовсе необязательно создавать желание из каждого возникающего влечения или

притяжения. Только ваша склонность «западать» на желание, тут же бессознательно превращать в него каждый свой порыв, плодит их снова и снова. Вы можете почувствовать сексуальное притяжение к кому-то, наблюдать его и не создавать на его основе новое желание. Тогда подавлять ничего не придётся, а притяжение ослабнет, если вы сами не начнёте его всячески поддерживать и укреплять своими фантазиями.

Теперь посмотрим на секс как переживание. Он начинается с влечения, с появления энергии, которая ищет выхода и объекта для взаимодействия. Когда такой объект найден, появляется возбуждение, то есть тело становится готовым к совершению соития. Потом идёт сам половой акт, в котором тело и его состояние играют главную роль, и финалом всего этого процесса становится оргазм, приносящий расслабление телу, сбрасывающий энергию влечения и, в идеале, доставляющий наслаждение. Все, кто занимается сексом, знают, что оргазм может быть разным по глубине, а возбуждение – разным по силе. Вообще, сам по себе сексуальный акт – в смысле получения глубоких ощущений и внутреннего насыщения – зависит от ряда факторов, которые меняются от момента к моменту. Во-первых, на его качество прямо влияет состояние вашего тела. Секс начинается и заканчивается в теле, и ум, по идее, вообще не должен принимать в этом какого-то особого участия. Но у нас теперь всё происходит в уме, а не в теле.

Оргазм – это взрыв, это сбрасывание энергии возбуждения, в которое вовлекается всё тело человека. Но представьте себе, что в нём накоплено много подавленных эмоциональных энергий. Мы контролируем эмоции и чувства через тело, и в соответствующих его зонах накапливаются хронические напряжения, связанные с подавленным гневом, страхом, печалью или тревогой. В мышцах образуются блоки напряжений, в которых энергия течь не может,

тело становится менее чувствительным и более жёстким. В оргазме эти участки тела задействованы не будут – просто потому, что они в принципе не способны расслабиться самостоятельно. Для того, чтобы это произошло, нужно целенаправленно работать с подавленными эмоциями, выражая и осознавая их. Когда тело напряжено, оргазм становится поверхностным, и тело в нём участвует только наполовину. Так обстоят дела у большинства людей.

Если ваше внимание постоянно смещено в ум, то вы становитесь отрезанным от тела. Вы хуже его ощущаете, и это тоже прямо влияет на то, каким становится ваш секс. Вам трудно возбудиться через ощущения, через близость тела партнёра, через естественное течение энергий. Вам требуется задействовать ум. То есть нормальное возбуждение, такое, к которому нас предрасположила природа, становится для нас почти недоступным. Нам нужно возбуждать ум, и уже через его возбуждение переходить к телу, к совершению акта соития. Тогда нужна порнография, ролевые игры или возбуждающие мечты, в которых многие люди умудряются пребывать даже во время самого секса. То есть вы представляете себе что-то, так сказать, мастурбируете в уме, а секс через тело служит всего лишь фоном, на котором происходит возбуждающая игра воображения. Такой секс по определению не может приносить глубокого удовлетворения, потому что он мало чем отличается от мастурбации. Вместо того чтобы направить внимание в тело и присутствовать в происходящем, вы остаётесь в уме, который забирает на себя энергию, которая должна уйти в оргазм, и тогда он тоже становится поверхностным.

То же самое происходит, если в вашем уме существует осуждение секса. Продолжая оставаться в уме, не выходя из него во время соития, вы активируете его, и энергия возбуждения начинает блокироваться. Тогда оргазма достигнуть вообще невозможно. Фактически вы занимаетесь сексом,

борясь с самим собой, борясь с идеями ума, а ум всегда сильнее тела. Осуждение гасит возбуждение, а на преодоление его тратится большая часть энергии, которая могла быть направлена в оргазм. Только по этой причине у женщин развивается фригидность и они не могут испытать оргазма, как ни стараются. Ум, с которым они никак не могут разотождествиться, становится непреодолимым препятствием на пути к взрыву и расслаблению. Они, как правило, расслабляются тогда, когда секс, слава Богу, закончился, потому что вместе с ним прекращается внутренняя борьба и сопротивление, создаваемое умом. У мужчин тоже бывают подобные проблемы, и тогда у них развивается импотенция разной степени тяжести.

Наблюдая за людьми, я пришёл к выводу, что большинство из них не приходит к глубокому оргазму, или же он случается редко, в силу удачного стечения обстоятельств. Более того, я считаю, что все люди, которые не занимались практиками очищения своего внутреннего пространства от подавленных в нём энергий и не работали над разотождествлением с умом, не способны испытывать максимально глубокий оргазм, в который вовлекается всё тело. Это просто невозможно в обычном состоянии современных людей. Тем более невозможно для них переживать глубокий оргазм каждый раз, когда они занимаются сексом. И, как ни крути, главная проблема людей в сексе связана с их умом и его привычками или запретами, которые он в себе несёт.

Чтобы прийти к полноценному сексуальному переживанию, нужно научиться выводить внимание из ума в тело. Добиться этого, не выполняя практик по осознанию тела, почти невозможно. Если вы наблюдаете за дыханием, если приучаете своё внимание быть обращённым на ощущения в теле, то сделать это становится проще. Нужно понимать, что ум живёт шаблонами, программами и алгоритмами. В сексе он точно так же придерживается определённых

шаблонов, которые усвоил, и стремится к их выполнению. Допустим, у вас есть представления о том, как должна осуществляться прелюдия и какие позы должны быть использованы во время самого акта соития. Вы увидели их в каком-нибудь откровенном кино, вам понравилось, у вас возникло желание получать удовольствие таким же образом, и вот вы уже следуете этой программе. В тот момент, когда вы начинаете отрабатывать «обязательную программу», из секса уходит естественность, потому что делом опять заправляет ум. Ум и тело живут в разных ритмах. Ум, привязанный к представлениям о том, каким должен быть секс, нарушает естественное течение энергий в теле, потому что из «высших» соображений контролирует их. Кроме того, уму всё время хочется повторять одно и то же однажды полученное удовольствие. С кем-то вы получили наслаждение в определённых обстоятельствах, и ум будет снова и снова пытаться воспроизвести их, чтобы снова его пережить. Посмотрите на свои привязанности и привычки в сексе и попробуйте осознать, откуда вы их «зацепили», какой опыт или схваченный извне шаблон поведения вы пытаетесь воспроизвести.

Если вы живёте возбуждением, возникающим в уме, а не в теле, то насытить ум всё равно не получится. Представьте себе, что есть какая-то актриса, глядя на которую вы испытываете возбуждение. Если оно сформируется в желание, то, чтобы его реализовать, вам нужно заниматься сексом именно с ней. Поэтому вы можете представлять её себе во время секса с партнёршей, но насыщения не будет, потому что занимаетесь сексом вы всё равно не с ней. В уме останется неудовлетворённое возбуждение, которое потребует нового секса. Очень часто получается, что телу уже ничего не нужно, а ум хочет секса ещё и ещё, и человек загоняет себя до полусмерти, пытаясь хоть как-то освободиться от возбуждения ума. Я знал товарищей, которые умудрялись

мастурбировать по восемь раз в день, пытаясь наконец уже пресытиться. Но пресыщения так и не наступало, просто тело истощалось, а ум так и оставался неудовлетворённым. Поэтому нужно перестать потакать уму, нужно перестать питать его своим вниманием, выводя его в тело и обрывая фантазии, возникающие во время секса сразу же, как только они появляются. Попробуйте выйти из грёз, обратившись к тому, что есть сейчас, попробуйте побыть в ощущениях тела, в ощущении энергии партнёра, попробуйте насытить своё естество, не отдавая всё на откуп уму. Навык пребывания в том, что есть, развиваемый в практиках осознания, здесь очень помогает.

Вы не должны использовать партнёра как объект для удовлетворения своих потребностей, но именно так и происходит, когда вы погружаетесь в ум во время секса. Партнёр становится декорацией для развёртывания вашей фантазии. Если вы начнёте ощущать себя, присутствовать в своих ощущениях, то начнёте чувствовать и партнёра тоже. Его состояние, его энергию, и тогда, будучи не ориентированными на шаблоны ума, вы сможете двигаться вместе, опираясь на ощущение энергии и на чувство друг друга. Вы выберете позу, которая хороша для вас именно сейчас, вы будете двигаться так, как этого требует ваше общее состояние. Тогда вы придёте в гармонию, которая позволит вам наращивать возбуждение одновременно и приходить к оргазму тоже одновременно. Тогда в каждом своём соитии вы будете в гармонии с тем, что есть.

Взаимодействие с партнёром – очень важный момент в сексе. Если вы одинаково сонастроены, если между вами есть связь, если вы слушаете друг друга и хорошо друг друга чувствуете, то секс ваш будет иметь куда большую глубину ощущений, чем это возможно с первым встречным. Новый человек даёт вам новые впечатления, причём большая часть их относится к впечатлениям ума. Новизна

обостряет возбуждение, особенно тогда, когда оно рождается, в основном, в уме. Острота возбуждения приносит некую остроту и в секс, но чаще всего всё это происходит тоже в уме. Секс без любви – это либо терапия, когда нужно куда-то девать избыток накопившейся энергии, либо попытка удовлетворить свою похоть, либо поиск новых впечатлений. В нём может быть своя глубина, но, как правило, только в любви достигается переживание связи, которое даже выше оргазма. У тех, кто практикует работу с центрами, бывает переживание соединения с партнёром во время секса через второй центр, через свадхистану. Это высшее переживание, которое может быть достигнуто в сексе, ничего выше не бывает. В момент, когда ваши вторые центры соединяются, на уровне энергий вы становитесь одним целым. Тогда секс обретает совсем иное качество, он становится почти мистическим актом. Тогда и оргазм – даже если он уже к тому моменту был у вас глубоким, обретает невыразимую глубину. Честно говоря, состоянию слияния в сексе нет аналогов, и описывать его непросто. Но это, наверное, высшее из всех чувственных переживаний, доступных человеку без употребления каких-нибудь наркотиков. Другое дело, что далеко не с каждым партнёром (неважно, работал он с вторым центром или нет), возможно такое взаимодействие. Вам должно повезти, чтобы вы встретили подходящего человека, потому что найти его непросто.

Чтобы слияние было полным, вы, конечно, должны слушать друг друга, хотя в подобном сексе это происходит вполне естественно. Кроме того, ваши центры должны соприкасаться, так что поза миссионера в данном случае оказывается единственно важной и подходящей. Никакой этой акробатики из камасутры вам уже не нужно. Однако ставить перед собой цель пережить нечто подобное – для

искателя слишком мелко. Духовные переживания превосходят любые чувственные удовольствия.

В сексе есть ещё один момент, важный с точки зрения внутреннего насыщения. Это полнота отдачи себя, внутренняя интенсивность. Многие люди берегут себя, живут вполсилы, действуют вполсилы, как будто экономят энергию для чего-то более важного. Как правило, эта привычка связана с реализацией желаний. То есть вы занимаетесь тем, чем вас заставляют заниматься, например, выполняете некую работу, откладывая свои желания на потом. И вы помните, что когда закончатся вынужденные действия, то у вас будет время пожить для себя. Вот тут-то вы бессознательно и начинаете экономить силы, перестаёте вкладываться в действие по полной программе. Это начинается ещё в школе, а потом становится бессознательной привычкой. Всё время откладывать, беречь силы непонятно для чего. Тоже самое переносится на секс, вы действуете, но не вкладываетесь, вы внутренне притормаживаете. Так поступают мужчины, стремящиеся показать женщине свои сексуальные способности и возможность долго елозить туда-сюда, чтобы обязательно довести её до оргазма. Действуя так, вы никогда не получите глубокого оргазма. Чтобы он случился, вы должны поднять всю свою энергию, задействовать тело по полной, и тогда оргазм будет настоящим взрывом. Вы должны трахаться так, как будто это последний секс в вашей жизни, вложив в него всю свою энергию. Женщине тоже нужно слушать своё тело и не подавлять его, если оно хочет движения. Энергия должна двигаться, она так устроена, и потому от того, как вы двигаетесь в сексе, зависит глубина оргазма. Другое дело, что это движение должно двигаться вашими ощущениями, а не идеями ума.

Выходите из ума, следуйте за ощущениями, вкладывайтесь в секс тотально — и тогда вы получите то насыщение,

которое избавит вас от похоти и ментальной одержимостью им. Таковы ключи, которые изменяют вашу сексуальную жизнь.

Теперь поговорим о сексе и духовности. Создано множество мифов, которые поддерживают отрицание секса и противопоставляют его духовному развитию. Обоснования приводятся самые разные, но суть их одна – секс вреден, он лишает вас возможности продвижения к Богу. Существует и противоположная точка зрения, в которой предполагается, что сексуальную энергию можно использовать для просветления и духовного прогресса. Как бы там ни было, в обоих случаях сексуальной энергии и самому сексу придаётся очень большое значение.

Начнём с тех, кто считает, что сексуальную энергию можно использовать в благих духовных целях. Ошо, например, говорил, что секс можно трансформировать в любовь. Причём, конечно же, имелось в виду высшее, духовное состояние любви, не имеющей объекта, но наполняющей человека и изливающейся просто так, без причины. Я писал об Ошо и указывал на его заблуждение относительно возможности трансформации тех или иных энергий человека. Дело в том, что у нас внутри нет активной силы, которая могла бы поспособствовать такой трансформации. Сознание очищает, но не трансформирует. Взаимодействия между уже сформированными энергиями не происходит тоже. Гнев не смешивается с печалью, это разные энергии, и они смешиваются только в наших ощущениях, но не в реальности. Любой, кто делал практики выражения, прекрасно это понимает. Ни одна энергия, которая уже выделена и оформлена любым из наших тел, не может каким-то образом влиять на другие выделенные и сформированные энергии. Эмоции влияют на состояния человека и могут отчасти компенсировать друг друга. Но компенсация и трансформация – совсем разные вещи. Энергия влечения

подчиняется тем же законам — она может быть использована для секса, подавлена, или рассеяна за счёт осознания, и ничего другого с ней сделать нельзя. Трансформацию нам приносит импульс Милости Бога, но это не трансформация конкретных человеческих энергий, при этом меняется базовый энергетический узор человека. Поэтому, как ни бейся, никаким другим способом использовать энергию влечения всё равно не получится.

Тот же Ошо советовал использовать оргазм для прыжка в просветление. С этим тоже ничего не выходит, потому что, с одной стороны, кто и куда будет прыгать? А с другой стороны, просветление тоже приходит как следствие полученного импульса Милости Бога, и оргазм тут тоже ни при чём. Попытки перенаправлять внимание во время оргазма в шестой или седьмой энергетические центры приводит к тому, что сам оргазм вы отчасти упускаете, вот и всё. Сам выброс энергии, происходящий во время оргазма, не затрагивается, и можно с таким же успехом перенаправлять внимание в эти центры в любые другие моменты своей жизни с точно таким же результатом.

Все попытки использовать сексуальную энергию для некоего продвижения на духовном Пути ведут в никуда. Даосы, к примеру, пытались использовать её для продления жизни или даже для достижения бессмертия. Их логика была простой — раз мужское семя даёт жизнь, то, изливая семя наружу, мы лишаем себя части жизни. Пару тысяч лет назад такая логика выглядела вполне разумно. И вот они придумали способ заниматься сексом без семяизвержения, чтобы, значит, и удовольствие получать, и жизни не лишаться. Жаль только, что все они умерли, так и не достигнув никакого бессмертия, хотя любители мифов могут со мной в этом не согласиться. И на этой же или подобной этой логике строились многочисленные запреты на секс в индуизме и прочих мистических и духовных течениях.

Считалось, что во время секса человек тратит жизненную силу, без которой его практика не будет успешной. Но в наше феминистское время то же самое придумали для женщин, видимо, в рамках борьбы за равноправие полов. Флоринда Доннер, например, пишет, что во время секса мужчина забирает энергию женщины, вампиря её самым наглым образом. А значит, и женщинам, ищущим просветления или встающим на путь знания магов, заниматься сексом тоже нельзя. Во всяком случае, с мужчиной – точно нельзя.

Полное воздержание от секса рекомендовалось по двум причинам. Первая – всё та же трата ценной энергии, вторая – отождествление секса с грехом, который отправит человека прямо в ад или, на худой конец, отвратит его от Бога. На этом, собственно говоря, все причины, по которым духовный Путь несовместим с сексом, и заканчиваются.

В суфизме секс никогда не отрицался, и отношение к нему было нейтральным, как к ещё одной потребности тела, которая должна быть удовлетворена ровно в той степени, в какой для него необходимо. С ним не боролись и не потакали ему, и тогда он переставал быть препятствием или подспорьем на пути к Высшему. Возращивали осознанность, работали с желаниями, развивали стремление к Богу. Секс никогда не был способом достижения Высшего или, наоборот, дорогой в кромешную Тьму. Сознание не загрязняется состояниями ума или действиями тела. Только ваше отождествление с идеями делает что-либо грязным или чистым. Суфии служат Богу, открывая для себя Истину. Часть Истины, касающейся секса, я изложил выше, а остальное вы откроете для себя сами, если попытаетесь использовать на практике то знание, которое здесь дано.

СВОБОДА ВОЛИ

Обычно свободу воли связывают с предопределением, с тем, насколько жёстко всё предопределено в нашей жизни. С тем, есть ли у нас выбор, как поступить, или мы имеем только иллюзию выбора, который тоже прописан в нашей судьбе заранее неведомым Творцом.

Существует две крайних точки зрения, одна из которых предполагает, что предопределено абсолютно всё и никто не может ни на йоту отклониться от заранее заданного сценария. Другая версия происходящего гласит, что всё происходит вследствие случайного стечения обстоятельств, которые так же случайно влияют друг на друга и на развитие событий в целом. Другими словами, в первой версии вы совершаете выбор, который уже прописан в программе вашей судьбы, и ничего изменить в нём нельзя. А во второй вы живёте, свободно и случайно совершая тот или иной выбор, который влечёт за собой цепочку следствий, но и они подвержены влиянию случайных факторов. Обе эти версии по-своему совершенны, и что вдвойне прекрасно – они одновременно и недоказуемы, и неопровержимы. Всё, что вы скажете или сделаете, может быть одина-

ково уверенно отнесено к предопределению или, наоборот, к его отсутствию. Например, вы задержались по дороге в аэропорт и опоздали на самолёт, который попал в аварию. Что это – случайность или предопределение? И сколько раз до этого вы уже опаздывали на самолёты и вообще повсюду? Если у вас есть привычка везде опаздывать, то это опоздание было предопределено ею, и вовсе не факт, что рок судьбы спас вас от неминуемой смерти. Это случайная неслучайность. А те, кто всегда приходит на важные мероприятия заранее, вовремя прибыли к самолёту и поплатились за это смертью. Тоже случайность, обусловленная их привычками. Точно так же достаточно случайно упал и самолёт, в котором вдруг что-то сломалось. Могло сломаться вчера, могло завтра, но сломалось сегодня, и он рухнул вниз. Рано или поздно такое случается в силу сочетания множества труднопредсказуемых факторов. Так ли это? Да нет, конечно. Вы опоздали на самолёт, потому что ваше время ещё не пришло. Вас уберёт не случай, а рок, ваша судьба. Тем, кто упал в самолёте, была назначена именно такая судьба в их жизненном узоре, и потому они и погибли. Ничего случайного в падении самолёта не было, а все труднопредсказуемые факторы и есть тайное воздействие богини Судьбы.

Я привёл здесь две противоположные точки зрения, которые, по сути, неопровержимы. Вы можете только верить в какую-либо из них больше, чем в другую. Чистых фаталистов мало, как мало и тех, кто живёт, воспринимая мир как набор случайно сочетающихся факторов. Обычное восприятие человека относительно своей судьбы лежит где-то посередине между этими радикальными утверждениями. К тому же людям свойственно искать смысл в происходящем, а потому спасение от неминуемой гибели всегда выглядит для них неким знаком, признаком особого расположения свыше. Они верят в это.

И здесь я должен вам сказать, что первая свобода, которая есть у человека, – это свобода верить или не верить во что угодно. Она, безусловно, относится к тому, что можно назвать свободой воли. Вы можете верить в Иисуса Христа, инопланетян или во что угодно или не верить во всё это, и никто не в силах заставить вас поверить насильно. В вопросах веры у человека существует свободная воля и свобода выбора. Можно, конечно, сказать, что вы верите в то, чем вас обусловили и что вам внушили как истину. Но и здесь не всё так однозначно, как кажется. Я много лет работаю с людьми и знаю, что они верят только в то, во что *хотят* верить. Вы можете сопротивляться чему угодно – и в этом, нравится вам это или нет, тоже проявляется свобода вашей воли. Даже сам Господь Бог не может заставить вас поверить в то, что Он существует, если вы этого не хотите. Иисуса не признало множество людей, когда он проповедовал в Иерусалиме, и не в его власти было заставить их поверить. Вера – акт вашей свободной воли, и именно потому к вере призывают все религии. Вы сами должны принять Бога, и это – тоже акт вашей свободной воли.

Известно, что можно предвидеть будущее. Многие людям снились вещие сны, многие получали предсказания, которые сбывались в точности, и, наконец, мистики могут прямо предвидеть своё и чужое будущее. Эти факты, казалось бы, говорят о том, что всё предопределено и вера фаталистов вполне обоснована. Однако всё не так просто. Бывали предвидения и предсказания, которые не сбывались, и, более того, человек, получив их, мог изменить своё будущее. Ошибки в предсказаниях обычно списываются на несовершенство восприятия провидцев – но так ли это на самом деле?

В одной суфийской притче говорится, что только наблюдатель видит всю картину в целом. Картина же может вообразать себе всё, что угодно. Мистикам высокого уровня

открывается картина людских судеб, и потому они больше знают о том, как складывается тот или иной узор судьбы.

Раз можно точно предсказать хотя бы несколько событий, то неопределённости, основанной на случайных влияниях и совпадениях, уже быть не может. Значит, существует некое поле событий, в котором они уже прописаны и в котором прописано ваше участие в них. Поле это находится в плане Творения, которое я ещё называю ментальным планом. Я не буду здесь рассказывать про него подробно, потому что о нём вполне достаточно написано в моих книгах. План развития событий жизни каждого человека прописан там и существует подобно линии, в которой первая точка – рождение, а последняя – смерть. И если бы там существовала только одна линия, то фаталисты оказались бы правыми, и говорить дальше было бы не о чем. Но судьба человека – это не линия, а узор. Это сплетение линий, которые содержат несколько вариантов развития его жизни. И от его выбора будет зависеть, каким в конце концов этот узор окажется.

Те, кто видят будущее, получают информацию из плана Творения. Они могут воспринять события актуализированных линий судьбы, тех, которые уже начали воплощаться, и тогда их предсказания сбываются. Но также они могут видеть потенциально возможное, существующее в Узоре Творения развитие событий, но по каким-то причинам эта линия останется нереализованной, и в этом случае провидцы ошибаются. То есть существуют варианты развития Творения, и из десятка возможных в реальность воплощается только один единственный. Конечно, для того чтобы существовала вариабельность развития событий, Творение не может развиваться по одной линии – их должно быть много, и поэтому необходимы точки перехода между ними. Тогда будут периоды – в человеческой жизни, в жизни страны и, по сути, в любом *живом* процессе, когда

развитие событий будет достаточно жёстко предопределено, но всё может измениться в момент достижения точки перехода между линиями Узора. Точка перехода в Узоре означает небольшой период времени, когда ход событий может быть изменён, а может остаться прежним. В точке перехода открываются возможности – новые или *другие* – воспользовавшись которыми, человек или общество могут изменить свою прежнюю судьбу.

Представим себе обычную человеческую жизнь. Как правило, в первые шестнадцать лет у ребёнка нет выбора – его развитие и жизнь предопределена семьёй и обстоятельствами, в которых он родился. Можно сказать, что его личный узор тесно связан с узором его родителей и подчинён ему. Первая реальная точка перехода возникает у него по окончании школы, когда он может выбирать, чем заниматься дальше. И тут он может следовать предпочтениям родителей, отдавая им свою свободу выбора, либо определять свою судьбу самостоятельно. Позже каждая точка перехода будет тоже связана с выбором – работы, жены или мужа, того, как потратить крупные суммы денег, если они у него будут, и так далее. Все точки перехода будут связаны с внешними изменениями, которые будут диктоваться либо внешними обстоятельствами, либо внутренними. Узор судьбы человека, так или иначе, связан с Узором страны и общества, в котором он живёт. А в наше время – порой и с Узором всего человечества. И если начинается мировой экономический кризис, то личные узоры многих людей поменяются просто в силу того, что этот кризис становится точкой перехода в развитии Узора всего человечества.

В общем, предопределённость нашей судьбы не является постоянной – она постоянна только на определённых, иногда длинных, а иногда коротких отрезках нашей жизни. И очень многое здесь зависит от вашего внутреннего состо-

яния, от того, меняетесь ли вы внутри, есть ли у вас стремления, ведущие вас за пределы обыденной ситуации, или их нет. Если вы довольны тем, что имеете, вам нет смысла напрягаться к тому, чтобы всё изменить. Многие люди проживают свою жизнь на одной линии, игнорируя возможные точки перехода и тем более не стремясь к их созданию. А их можно создавать вполне сознательно и целенаправленно. Но создание точки перехода в узоре тесно связано с вашим внутренним состоянием, с необходимостью перемен и с тем, насколько вы к ним готовы. Многие люди упускают свои возможности, потому что они к ним не готовы. Например, вы чувствуете, что вам пора бы поменять работу. Вроде бы можно, конечно, на ней и остаться, но есть некая неудовлетворённость тем, что вы делаете, тем, что вообще на ней происходит. Как правило, это ощущение означает приближение точки перехода в вашем личном узоре. Но вы сомневаетесь, не доверяете своим ощущениям, ум не хочет перемен, боится их, и тогда вы упускаете возможность уйти правильно, уйти из хорошей позиции, с хорошим выбором вариантов. Я не раз наблюдал, как некоторые мои знакомые тянут и тянут с действием, когда решение они как бы для себя уже приняли. Поменять работу, например, или развестись. Они всё выжидают некоего подходящего момента, пропуская точку перехода, в которой можно было бы менять ситуацию на своих условиях. И тогда ситуация, как правило, ухудшается – то есть их, например, увольняют с работы, и им приходится срочно искать хоть что-нибудь, потому что не остаётся времени для маневра, и всё выходит существенно хуже, чем могло быть, если бы они начали действовать вовремя. Пропущенная точка перехода в браке далеко не всегда кончается разводом, но отношения в нём тоже ухудшаются, и он сохраняется формально, почти без близости. А новая возможность так и не открывается.

Поэтому, если вы ощущаете необходимость что-то изменить, если у вас появилось чувство, что данную линию узора вы уже вычерпали – действуйте, иначе ухудшение ситуации вам гарантировано, и ваша жизнь всё равно поменяется, хотя и не так, как вы хотели бы. От некоторых точек перехода никак не уйти, хотим мы того или нет. И если вы не меняете внешнюю жизнь так, как следовало бы, то при сохранении внешней формы её внутреннее содержание всё равно поменяется. Это, если угодно, закон судьбы. Вы либо принимаете необходимость перемен и развиваетесь, получая новый опыт, либо сохраняете то, что есть, и потихоньку деградируете. Повторюсь: я видел много людей, не проявивших должной решительности в нужный момент. Потом, что бы они ни пытались делать, всё только ухудшалось.

С линией личного узора дело обстоит так – пока вы не достигли очередной точки перехода, изменить свою жизнь сколько-нибудь значительно у вас не получится. Будут возникать препятствия или не будет хватать воли для того, чтобы что-нибудь сделать. То есть основные ваши действия будут предопределены. При этом в мелочах у вас всегда будет оставаться свобода воли, и вы, следуя своим сиюминутным желаниям, сможете выбирать, какой фильм посмотреть или что съесть на ужин. Свобода воли в мелочах остаётся всегда, потому что она не делает никакой погоды с точки зрения развития и изменения вашего узора. При этом у всех имеется иллюзия того, что они в любой момент могут изменить свою жизнь, но это та иллюзия, жить без которой было бы совсем трудно. А может быть – невыносимо.

Нередко бывает так, что ваш узор меняется по внешним причинам. Например, вы попадаете в аварию. Если она происходит по вашей вине, значит, благодаря вашим внутренним качествам её возможность была прописана в вашем узоре. Возможно, вы слишком любите неосторожную езду

или же слишком часто отвлекаетесь на дороге. Когда авария происходит не по вашей вине, это может быть сущей случайностью, тем более если она ничего не меняет в вашей жизни – то есть вы не теряете трудоспособности или вообще жизни. При получении серьёзной травмы авария становится точкой перехода, после которой ваша жизнь может серьёзно измениться. Например, вы внезапно обратитесь к духовному поиску, такие случаи мне известны. В этих случаях в вашу жизнь вмешивается рука судьбы, и травмы, как правило, избежать невозможно. Причём необязательно это будет физическая травма – она вполне может быть психологической. Рассуждать здесь о причинах того, что меняет ваш узор извне, – сложно, потому что нам не учесть всего множества факторов, влияющих на это. Есть прекрасная теория индуистов об отработывании негативной кармы, но и на неё особенно полагаться не приходится, потому что она склоняется к полной предопределённости того, что с вами случается, вашими же прошлыми поступками. О которых вы даже помнить не можете, потому что совершили их в прошлых жизнях. Но все эти объяснения тоже ничего, по сути, не объясняют. Нам не дано знать всех тайн Узора Творения, как бы порой нам этого ни хотелось. Я был в ситуации, когда мне открылось, что один из моих знакомых попадёт в аварию со смертельным исходом. У меня был выбор, предупреждать его об этом или нет. У меня были весомые причины считать, что моё предвидение не является плодом моей фантазии. Поскольку мне была известна дата возможной аварии, я предупредил его, попросив несколько дней – до и после роковой даты – не садиться за руль. С ним ничего не случилось, и он жив до сих пор. Однако у меня на несколько лет пропал дар предвидения событий. У всего, как говорится, есть своя цена.

Мистики ощущают приближение перемен и знают о надвигающейся точке перехода заранее. Более того – её

можно целенаправленно создавать, и выбирать, по какой линии узора делать следующий шаг. Линия выбирается в зависимости от цели, к которой он движется, и этим достигается укорочение Пути. Такая мистическая практика существует, хотя и предназначена она для тех, кто ещё не достиг высоких стадий Пути. Тех, кто ещё движется к цели, и для кого время ещё имеет значение.

Тот, кто движется по Пути, создаёт себе точки перехода сам. Он прилагает усилия, он меняется и трансформируется. Эти внутренние изменения открывают перед ним новые варианты развития его узора, которые лежат в *иной плоскости*. Если вы представите себе узор, нарисованный на листе бумаги, то все линии развития, открывающиеся в очередной точке перехода, будут лежать в одной плоскости, в одной реальности. На мистическом Пути вы можете открыть для себя линии, проживая которые, вы откроете иную реальность. Образно говоря, мистики открывают линии узора, которые ведут вверх, покидая плоскость обычного сплетения линий. Это тоже тайна за семью печатями, но так всё и происходит.

Говоря о свободе воли, нельзя обойти стороной вопрос желаний – ведь на них, собственно, и держится то, что мы называем волей. Как я уже говорил в начале, у нас есть свобода выбора, верить или не верить, принимать или не принимать что-либо. В отношении желаний дела обстоят примерно так же – мы вольны желать то, что нам захочется, но далеко не факт, что нам удастся все их реализовать. Другими словами, эта свобода обходится нам боком – можно возжелать всё, что угодно, но получить всё – не дано никому. Если вы этого не понимаете, ваша жизнь наполняется страданием, потому что вы начинаете копить внутри себя желания, которым не суждено сбыться. А вместе с ними растёт количество печали, которая становится фоном всей вашей жизни.

Учитывая, что наша жизнь подчинена множеству биологических, физических, психологических и даже духовных законов, то говорить о полной свободе воли можно только условно, потому что всегда существуют факторы, её ограничивающие. Например, у нас есть свобода желать, но вытекает она из необходимости, которая встроена в нас изначально. Мы *должны* жить желаниями, и в этом у нас выбора практически нет. А уж что там нам вдруг захочется – это оставляется на наше усмотрение. Состояние, в котором у человека вообще нет желаний, – очень нездоровое. Как правило, это состояние депрессии, и он входит в него против собственной воли, но согласно законам, которым подчинено его существо.

Попробуйте войти в состояние без желаний – и у вас ничего не получится. Даже для того, чтобы приложить к этому усилие, вам потребуется *захотеть* освободиться от них. Прийти к состоянию, в котором вы можете оставаться в теле, не имея собственных желаний, возможно только после духовной трансформации, хотя и оно подчинено определённым законам.

В любой момент времени у нас имеется определённый выбор, некое ограниченное поле возможностей. Например, прямо сейчас вы можете встать и пойти гулять или заняться чем-нибудь ещё, вместо того, чтобы внимать моим словам. Свобода воли имеется, но она – опять же ограничена возможностями – свободным временем и, что главное, – вашими собственными желаниями. Желания, которые вы вольны формировать так, как вам хочется, со временем становятся ограничителями вашей же свободы. Это ловушка, которая не осознаётся большинством людей. Как только вы наплодили достаточное количество желаний, вы начинаете жить для их воплощения, вы, по сути, начинаете им служить и тратить на них всё своё время. Это, вроде бы, может считаться нормальным, ведь вы *сами* их создали, вы

сами их *захотели*. Проблема только в том, что вы могли уже измениться или попытаться измениться, но старые нереализованные желания тянут вас назад, в прошлое, и вы, в результате, теряете свою свободу, потому что вам становится не до того, чтобы желать чего-то нового, если и старое ещё не прожито. Вы можете только тосковать по несбывшемуся и надеяться на новые возможности, которые когда-нибудь к вам придут. И это уже – ловушка человеческой жизни. Ровно поэтому мистики выступают против желаний и, значит, против свободы человека желать. Они видят, к чему ведут желания, и знают все эти ловушки.

Если уж человеку суждено жить желаниями, большая часть которых не может быть адекватно удовлетворена – не лучше ли пойти другим путём? И тут есть буддийский способ избавления от желаний с последующим исчезновением в нирване, весьма негативный по отношению к миру. Есть способ позитивный, когда мистик отказывается от своих желаний, а значит, и от своей воли в пользу Воли Бога. Таков, в частности, суфийский Путь. И здесь тоже существует свобода выбора, потому что принятие Воли Бога осуществляется исключительно по вашей воле – никто не в силах вам её навязать. Принцип свободы воли в данном случае неукоснительно соблюдается. Другое дело, что вы не можете вот так взять и отказаться от своих желаний в пользу желаний Бога. Должны быть созданы условия, в которой принятие Воли станет реальностью, а не плодом вашего воображения. Я подробно описывал их в своих книгах, поэтому не стану здесь их рассматривать.

Почему же мистики отказываются от своей свободы воли? Здесь всё достаточно просто – свобода воли человека серьёзнейшим образом ограничивает возможности реализации его высшего потенциала. Эго бесконечно ценит свою свободу – свободу уходить в отрицание и самоутверждение. Желания, которые человек собирает всю свою жизнь, торят

ему колею, выбраться из которой порой невозможно. Наша свобода изначально ограничена нашей природой, условиями нашего существования. И единственный выход из этого загона – слияние с Богом, в котором мистик теряет себя вместе со своей свободой, в то же время обретая новое измерение бытия, в котором обычная человеческая свобода вообще не имеет смысла. Следуя Воле Бога, вы становитесь её проводником на нашем плане Творения. Сила, которую вы получаете вместе с каждым новым её импульсом, позволяет вам стать участником Творения, обрести новый опыт служения и такую реализацию, какая не может быть достигнута в обычной мирской деятельности.

Вы интересуетесь свободой воли только потому, что ощущаете несвободу. А это ощущение как раз и возникает на фоне того, что вам никак не удаётся реализовать свои желания, и вы начинаете искать причину этого. Вам кажется, что все обстоятельства направлены против вас. Вам кажется, что над вами довлеет злой рок, мешающий вам добиться своей цели. С одной стороны, так может проявляться ваша текущая позиция в личном узоре – в отсутствии точки перехода, в которой что-либо удалось бы изменить. Так может быть. Но поймите, что в мире в принципе всё устроено так, что ваша свобода воли заканчивается тупиками разной степени безысходности. Она постоянно ограничивается то внешними, то внутренними обстоятельствами. Не будем, кстати, забывать про обусловленность, которая программирует ваше восприятие мира и отношение к нему, помещая вашу свободу в очередные рамки. Даже простое избавление хотя бы от половины идей, которыми вы обусловлены, уже приносит вам новую степень свободы. Представьте теперь, какую свободу вы обретёте, избавившись от эго или, ещё лучше, от того себя, каким вы сейчас являетесь.

Точно так же принятие Воли Бога избавляет нас от

одной свободы, давая взамен другую. Оно даёт нам свободу от желаний, которыми мы переполнены, и направляет нас к полной трансформации себя кратчайшим путём. Детям кажется, что нет ничего на свете, что было бы ценнее их любимых игрушек, но, вырастая, они понимают, что это была воображаемая ценность. Так и с нашей свободой воли – если вы понимаете её пределы, то можете выйти за них, потому что ценность её надуманная и раздуваемая теми людьми, которым хочется стать богами. Людьми, чьи амбиции никак не дают им покоя. Есть другой Путь к свободе, хотя умам, одержимым мирскими желаниями, он представляется чем-то сродни пребыванию в тюрьме. Этот Путь ведёт к Богу, к Источнику всех свобод и ограничений. Только пребывание в Нём даёт настоящее ощущение свободы, причём свободы тотальной, хотя при этом мистик спокойно следует явленной ему Воле Бога. И пусть эта свобода больше относится к внутреннему, чем к внешнему, но обладая ей уже не беспокоишься о том, как обстоят дела со свободой воли вообще и с твоей в частности.

ВЫБОР ЦЕЛИ В ДУХОВНОМ ПОИСКЕ

У нас сегодня разговор о цели, о выборе цели в поиске и о том, как этот выбор обычно совершается. Кроме того, мы поговорим о том, насколько формулирование цели поиска предопределяет возможность её достижения.

Известно, что цель определяет средства. То есть если вы ставите перед собой исключительно духовные цели, то для их достижения вам будет достаточно духовных практик. Например, вы хотите познать себя. Это очень широкая формулировка цели. Когда цель сформулирована общими словами, то достижение её усложняется, потому что эти общие слова несут в себе много вариантов прочтения, много смыслов. Познание себя, например, имеет совершенно разные смыслы в зависимости от контекста, в котором употребляется. Можно познавать свои способности – к спорту, музыке, искусствам. Можно разбираться с тем, как устроен ваш ум и почему он выдаёт вам те или иные реакции. Можно, наконец, пытаться понять феномен своего Сознания и что-то для этого делать. Когда человек говорит: «Я хочу познать себя», – это общее заявление, к которому непонятно, как подступиться. И здесь мы получаем цель с

совершенно неопределёнными средствами. Что делать для того, чтобы познать себя? Какой метод взять – анатомический, психологический, этический, духовный? Поэтому, с практической точки зрения, подобные широкие и неопределённые формулировки целей не имеют смысла. Они показывают, что человек ещё не разобрался в том, чего хочет, и потому он выражает своё не осознанное до конца желание самыми общими словами.

Нужно стремиться к тому, чтобы цель свою, свое желание, которое влечет вас, свою неудовлетворенность, которая у вас есть, сформулировать максимально ясно. Это один из ключевых моментов успеха в поиске. Но, как правило, приходится сталкиваться с тем, что цель поиска формулируется общими словами. Возьмём, например, широко распространенную цель под названием просветление. Просветление – это очень широкое и по-разному трактуемое понятие. Большинство искателей имеют довольно смутное представление о том, что вкладывают в это понятие разные учителя и гуру и что вообще имеется в виду. Стремясь к просветлению, вы, например, хотите достигнуть какого-то состояния, о котором у вас уже сложилось своё представление. Вы что-то прочитали, с кем-то поговорили, кого-то послушали, и у вас возникло некое представление о том, что такое просветление. Можно с полной уверенностью утверждать, что это представление, безусловно, ложное, потому что вы судите о более высоком уровне бытия исключительно из того, что вы сами понимаете и знаете. То есть – из своего опыта. А ваш опыт – он очень земной. Ваш уровень бытия в начале Пути всегда невысокий, и судить о более высоких состояниях вы просто не можете. Поэтому в уме у вас складывается некое представление, и вы к нему двигаетесь, пытаетесь его достигнуть. Если вы не выбрали какой-то конкретный Путь, если вы не идете за конкретным Мастером или Учителем, то такой поиск будет кидать вас

туда-сюда, от одной практики к другой, от одного тренинга к другому. Вы будете стремиться к состоянию, которое сами себе представили, – то есть придумали – и пробовать разные практики. Пробуете одно – что-то идет не очень; тогда вы пробуете другое – и что-то опять не совсем то. Так весь поиск сводится к тому, что вы ходите от одного учителя к другому, от одного метода к другому, пробуете то там, то здесь, и в результате вам самим не понятно, что у вас выходит. Вы можете прийти к разочарованию, или ум вам подsunет некую замену, или же вы себе придумаете что-то о своих достижениях и успокоитесь.

В поиске, который называется духовным, все люди стремятся к *другому* состоянию. Мы ищем состояния, отличного от того, которое у нас есть сейчас, от того, в котором мы находимся всё время. Более комфортного состояния, более удовлетворённого. Большинство искателей, сами того не осознавая, ищут просветления только потому, что считают его состоянием наивысшего комфорта. И что бы мы ни искали, ищем ли мы просветление, ищем ли мы изменение себя, ищем ли мы нирвану или самадхи – на самом деле мы ищем новых состояний. И здесь надо понимать, что же вас влечёт. Что подталкивает вас к поиску? Чего вы на самом деле хотите?

Определитесь с тем, что вы ищете, конкретизируйте свою цель. Например, для кого-то просветление ассоциируется с блаженством. Тогда поймите, что вы ищете состояние блаженства, посмотрите на свои представления о том состоянии, в которое вы хотели бы попасть, которого вы хотели бы добиться. Если вы на это внимательно посмотрите, вы сможете ясно понять, что вам нужно. Будьте искренними с собой. Разложите свою общую цель на конкретные составляющие. За любым общим представлением о цели лежат ваши вполне конкретные ожидания. Сколько бы вы ни убеждали себя в том, что вы хотите только Истины или

только Бога, за этими целями есть ожидание того, какие состояния принесёт вам достижение Истины или Бога. Поэтому нужно взять свою цель и искренне её рассмотреть. Точнее, не цель даже, а причины, по которым именно эта цель стала притягательной для вас. Любую цель, любое ваше представление можно разложить на составляющие, и если вы посмотрите на свое истинное желание, то сможете точно сформулировать, какого же состояния вы хотите. То есть если вы стремитесь к осознанности, то, как правило, вы ищете измененного состояния сознания, вам хочется выйти из ума, освободиться от его пут. Вам не нравится, что ум всё время шумит, вам хочется больше спокойствия. Или вам кажется, что осознанность принесёт вам безошибочность действий и решений. И тогда, выбирая осознанность, вы на самом деле хотите получить состояние спокойствия и лёгкости.

Люди, занимающиеся в нашей Школе, обязательно должны точно сформулировать свою цель. И от того, как они её формулируют, становится понятно, что им нужно, и могут ли они это у нас найти. И я говорю вам из опыта, что некоторые люди, например, ищут осознанности только для того, чтобы совершать безошибочные действия. Когда их мучает страх ошибки, когда у них в уме сидит жажда безошибочного действия, жажда максимальной эффективности, максимальной точности и адекватности – они идут в осознанность. Они ищут её, так как им кажется, что именно осознанность это даст. Поймите, что высшие состояния, которые описывают мистики, – они существуют, но из своего уровня бытия вы всё равно не можете правильно понять то, о чём они рассказывают. Вы создаёте свою версию их описаний, которая уже переведена на ваш язык и опущена до вашего уровня понимания и бытия. Вам нужно понять, что вами движет и каковы истинные ваши мотивы, как можно раньше, иначе вы потратите время впустую,

пытаясь найти на духовном Пути то, что можно получить гораздо более простым и лёгким способом. Если то, как вы понимаете свою цель, расходится с вашей необходимостью, с вашей реальностью, то ваш поиск обречён на неудачу. Вы можете получить то, что пытаетесь найти в духовном поиске, гораздо проще и не тратя время зря; вы можете избежать разочарования и идти более короткой дорогой. Вам нужно разобраться со своей неудовлетворённостью, потому что если вам нужно безошибочное действие, значит ваша проблема – страх ошибки, и можно поработать с ним прямо, не впутываясь в системные духовные занятия. Если вы станете смотреть на то, какие состояния вас привлекают, то, может быть, увидите свою истинную проблему – страх, беспокойство или что-то другое. Вы увидите конкретную проблему, которая требует не духовного поиска, а прямого решения. И тогда вы можете использовать практику осознания для работы, например, со страхом, но это не будет требовать от вас продолжать делать вид, что вам нужен именно духовный Путь.

Есть немало измученных искателей, которые ходят по разным тренингам и группам, но нигде не могут приложить себя, потому что сформулированная ими цель не соответствует их истинным желаниям и не отвечает их истинной потребности. Они ищут позитива, в надежде, что у них получится избавиться от своих внутренних мук через любовь и просветление. На деле же им нужно не обрести, а избавиться. Избавиться от страхов и обусловленности, и от противоречивых желаний, с ними связанных. Но они ищут не избавления от проблемы, а просто обретения хорошего состояния, и в этом кроется ошибка многих искателей, не нашедших ничего, кроме разочарования. Таких людей в поиске тоже немало.

Для того, чтобы увидеть, чего же вы хотите, вам нужна искренность. В данном случае искренность с самим собой

становится тем ключом, который открывает двери к тайному, скрытому в глубинах ума. Вспомните свою цель и посмотрите на неё. Представьте себе, что вы её достигли. Представьте себе то состояние, в котором вы оказались, придя к осуществлению своей мечты. И теперь выделите главное в нём: что это – сила, покой, блаженство, ясновидение или что-нибудь другое? И, поняв это, вы сможете увидеть то, к чему на самом деле стремитесь.

Есть виды учений и духовных практик, которые привлекают людей с совершенно определенными запросами. Например, в гурджиевские группы чаще всего идут люди, которые ищут силу. Их привлекает образ Гурджиева, полный силы и могущества; им нравится его загадочность и довольно сложное учение. Им кажется, что четвёртый Путь создан для избранных, и вот они идут в группы, чтобы эту мнимую избранность развить и обрести. Если бы они посмотрели на свою потребность прямо, то смогли бы куда быстрее прийти к тому, чтобы избавиться от ощущения неуверенности и собственной слабости. Именно оно толкает их к поиску силы, и потому Гурджиев, который во всех воспоминаниях современников выглядит как сверхчеловек, становится для них привлекательной фигурой. А так люди занимаются в гурджиевских группах, тренируют волю, делают сложные упражнения, но главную свою проблему не решают, а в лучшем случае компенсируют. Если вы отворачиваетесь от своего страха, то вам не дано будет развить осознанность, потому что это нежелание сталкиваться с ним создаст «слепые зоны» в вашем внутреннем пространстве. Поэтому и осознанность не развивается, и сила серьёзная не развивается, и остаётся только подражать Гурджиеву, в основном с помощью чрезмерного употребления алкоголя.

Современная адвайта привлекает тех, кто ищет лёгкого пути или мгновенного преображения. Повернитесь внутрь, ощутите свою реальность, ощутите то, что за умом,

откройте своё сознание, ваше истинное я – вот что говорят гуру современной адвайты. И всё, на этом всё кончается. Удерживайте это ощущение, и всё изменится. Нет Пути, нет ничего, все идеи ложные, есть «не два», означающее некий особый способ восприятия реальности, который и объявляется единственно верным. Соответственно адвайта привлекает тех, кто ищет лёгкого решения всех своих проблем. Кто не готов постоянно прикладывать усилия, а хочет изменить свою жизнь одним движением, осознав своё «истинное я». Тех, кто запутался, кто пробовал разные Пути, но свою неудовлетворенность так и не разрешил. Кто-то не может делать практики, не может идти внутрь, ему не хватает воли, не хватает желаний, он не готов войти внутрь из-за страха увидеть своё состояние, и вот ему хочется найти легкий выход. Им движет надежда, что существует простой способ решения всех проблем. Ведь недвойственность восприятия как бы решает все проблемы, и об этом постоянно говорят все учителя адвайты. Надежда, которую несут в своём сердце подобные искатели, не позволяет им осознать, что все лёгкие выходы – это выходы ложные. Что бы вы ни ощутили внутри – пусть даже вам покажется, что вы почувствовали некое присутствие в себе, которое вне ума, – вам за это не удержаться. Один, пусть даже очень яркий, проблеск осознанности вам ничего не даст. Вы все равно вернётесь в прежнее состояние, потому что все ваши тела функционируют механистично, по определённым законам, и здесь одним проблеском ничего не разрешится. Внимание снова отождествится с умом и его ограничениями, вот и всё. А тем, кто пришёл в адвайту уже разочарованным в других Путях, и деваться-то некуда, кроме как разочароваться во всём окончательно. И если вы надеетесь на лёгкий Путь, то надо ясно понять, что вы не готовы прилагать усилия, что ваше стремление к *другому состоянию* пока ещё очень детское, незрелое. Тогда вам лучше пока

оставить духовный поиск и заняться своими проблемами во внешней жизни, потому что из-за них вы и ищете лёгкого выхода.

Нужно понять: цель, которую вы себе выбираете вначале, до некоторой степени предопределяет ваш дальнейший путь, потому что первый шаг самый важный. Первый шаг – это выбор направления, в котором вы собираетесь двигаться, и если цель сформулирована из ложных мотивов, то и двигаться вы начинаете не в ту сторону, что вам на самом деле нужна. И потом вам придется это направление либо менять, либо признавать свою цель недостижимой, а Путь (который вообще-то не имеет к вашему неверному выбору никакого отношения) – ложным. Всегда есть люди, утверждающие, что они, дескать, опробовали какой-то духовный Путь, но не получили на нём никакого результата. Довольно часто в таких случаях человек говорит не о Пути, а о себе, о том, что он не нашёл на этом Пути того, что искал. Если вы изначально не можете сформулировать точно, чем вы не удовлетворены, что вы хотите изменить в себе, что вы хотите изменить в своей жизни, может быть – что вы хотите получить, то вам придётся поплутать, пока вы не сформулируете это более конкретно. В процессе поиска цель меняется, и приходит это по мере получения опыта и избавления от иллюзий, с которыми вы в поиск приходите.

Кроме того, надо понимать, что в выборе цели всегда участвует эго. Эго вносит свои мотивы, которые обнаружить самому его носителю бывает довольно трудно. И ум, и эго всегда утилитарны, они ищут не просто так, они ищут для чего-то, чтобы это использовать. То есть если вы жаждете просветления, оно вам нужно для чего-то, если вы ищете Истину, она вам тоже нужна для чего-то. У суфиев есть выражение, что нужно желать Истины ради нее самой. Понять это высказывание непросто, если вы смотрите с

позиции эго. Что значит, искать Истину ради неё самой? Истина, она, как говорится, Истина, и она самодостаточна. Странно очень выглядит, что вы должны желать Истину ради неё самой, но это указание на то, что вы не должны желать её для себя. Вы не должны хотеть ни Истины, ни Бога, ни просветления, ни нирваны из эгоистической позиции, из того, что это будет *вашим*. Любимая позиция эго – *моё* просветление, *мой* жизненный путь, *мои* успехи, *мои* тяжёлые жертвы на Пути. Прийти к тому, чтобы не желать для себя, а желать ради Истины – это очень сложно, здесь вы уже должны быть достаточно зрелыми. Вкусить, но не обладать, пережить, но не присваивать себе переживание – чтобы прийти к такой позиции, вы фактически уже должны избавиться от эго. И препятствием на пути к цели становится вот это самое эго, ваше желание получить это состояние, то есть – вы сами. Ограничением становится эгоистическое желание измениться, сохранив эго, сохранив себя. У нас есть практики, где люди определяют, насколько они готовы измениться, насколько они готовы утратить какие-то свои качества – может быть, обретя новые, а может быть, и нет. Утратить то, что есть, не зная, что получишь взамен, и получишь ли вообще хоть что-то. И там мы видим самые разные реакции – как правило, большинство людей не готовы отказаться от того, к чему они привыкли в себе. Они вроде бы хотят изменений, но не хотят отдавать даже те реакции, которые им определённо мешают жить. Они испытывают страх изменения, их эго боится изменений, их ум боится перемен.

В такой позиции, конечно же, вам будет очень трудно прийти к серьёзной трансформации. Эго будет улучшать себя, и не более того. Люди умудряются практиковать осознанность по десять лет кряду и сохранять эго. Осознанность у них вроде бы растёт, присутствие растёт, но оно растёт очень специфически – только до определенных

пределов – и останавливается там, где начинаются «запретные» зоны ума. Это идеи и представления, разного рода табу, которые охраняются умом и закрываются им же для осознания. И если с эмоциями и желаниями эти люди ещё как-то могут работать, то трогать ум им очень страшно, потому что вся их идентификация тогда начинает рушиться. И проблема в том, что самому увидеть собственное эго бывает довольно сложно – нужна помощь со стороны. Работая над собой, вы утончаете и очищаете своё эго, но оно продолжает оставаться неизменным в своей основе. Довольно редко случается, чтобы без помощи извне человек смог сам полностью отработать свое эго. Здесь нужна либо помощь Бога, либо помощь учителя, все равно кого – может быть, даже товарища по поиску. Есть у вас учитель или нет, всё равно имеется круг общения, и вам может дать обратную связь даже человек, с которым вы просто вместе идёте по Пути. Кто-то должен стать для вас зеркалом, в котором вы смогли бы увидеть своё эго. В идеале, если вы практикуете осознанность, зеркалом для вас становятся все ваши ситуации. Кто-то вам что-то говорит, и у вас возникает реакция, вы на нее смотрите, вы узнаете себя; вы видите, что у вас еще не отработано, на что вы ведётесь. Это – идеальная ситуация, но, чтобы так учиться, у вас должен быть уже достаточный уровень осознанности, когда вы видите свои внутренние реакции, когда вы видите, как у вас реагирует ум. Тогда вы становитесь зеркалом для самого себя. Ваше сознание отражает и показывает вам причины ваших реакций, и вы видите, что на самом деле вами движет. Тогда вы начинаете видеть своё эго все более явно, и оно осознается вами всё больше. Постепенно вы доходите до того момента, когда оно может быть полностью рассеяно, когда эта структура в уме может быть расплавлена вашим вниманием. Поэтому, когда вы выбираете цель себе сами, вы должны понимать, что она выбирается вашим эго,

что она выбирается из необходимости, в том числе и эгоистической. Из вашей необходимости в компенсации, когда вы, допустим, слабы, и вам хочется силы. Когда вам хочется, чтобы ваши жизненные обстоятельства складывались наиболее благоприятно для вас, и вы начинаете искать разного рода полумагические практики, чтобы влиять на внешние ситуации, чтобы самим строить внешнюю реальность. Есть люди, которые пытаются это делать.

Пока вы сидите в эго – это тупик. Само эго будет становиться препятствием, ведь оно отбирает цель, оно пытается к ней прийти, и оно наполняет эту цель смыслами, приятными для себя. И оно же, в конце концов, всегда проигрывает, потому что для того, чтобы прийти к реальной трансформации, эго должно быть устранено, а вы должны выйти за пределы ума, подняться над ним. Пока вы действуете из ума, всё равно это будет приводить вас к разочарованию. Эго всегда служит себе, и даже если вы пытаетесь служить другим, удовлетворение, в конечном счете, получает именно ваше эго. Даже если вы пытаетесь помогать людям, вам трудно удержаться от того, чтобы не начать думать о важности того, что вы делаете, и не захотеть благодарности от тех, кому вы помогли. То есть вы не можете действовать без вовлечения своего эго.

В том, что касается эго и его мотивов в духовном поиске, существует один древний способ их преодоления и даже избавления от них. Способ этот – служение Богу, искреннее стремление к этому служению, в котором интересы собственного «я» могут быть отброшены ради высшей цели. Понятно, что служить тоже можно по-разному, и что можно извратить и служение, сделав из него новый способ для раздувания собственного эго. Извратить можно всё. Но, всё-таки, как способ стирания эго, как способ решения этой сложной задачи – истинное служение Богу очень помогает. Нужно направить себя к Богу, стремиться к Нему и искать

возможности следования Его Воле. Конечно, есть следование Воле Бога, предписанное, например, в религиях. Есть шариат в исламе, есть заповеди и ритуальная практика в христианстве, и вообще в любой религии есть установки, просто выполняя которые вы как бы служите, следуете Воле Бога. Но на мистическом Пути имеется в виду нечто иное. Здесь вы вступаете в прямое взаимодействие с Богом и получаете Его Волю относительно себя. Вы получаете совершенно осязаемый, совершенно конкретный импульс Воли, обращённый именно к вам, и так Господь вас ведет. В этом следовании вы проходите через испытания и стираете своё эго. В следовании Воле ваше эго стирается легче, потому что изначально ваша цель выше, чем его насыщение. Вам незачем его удерживать, пытаться сохранить. Просветление, оно может быть *вашим*, нирвана, что бы там ни говорили, – тоже может быть *вашим* состоянием. Если вы ставите себе цель, которая за пределами вас, которая гораздо выше вас, и преследуя которую вы получаете возможности совершенно иного порядка – это цель верная. Ища служения Богу, вы, так или иначе, вступаете во взаимодействие с Ним, и Его сила воздействует на вас, эта сила может вас вести. Никто, кроме Господа, не знает к Нему самой короткой дороги. Да и вообще – дорога эта в деталях только Ему и известна. Я бы не сказал, что это лёгкий Путь – служение и сдача себя Богу. Если брать настоящую серьёзную духовную работу, если брать настоящий Путь к высшим состояниям, он лёгким не бывает, хотя наш ум продолжает надеяться на лёгкое и простое.

Работа над изменением себя – всегда трудная, особенно если учесть момент, что вы сами в ней становитесь препятствием. То, что вы всегда о себе думали и считали в самом положительном смысле, вдруг оказывается препятствием, потому что от всего этого, от этих представлений и привычек, от всех этих ролей надо избавиться и остаться в какой-

то момент практически ни с чем. Пойти на такое довольно трудно. Но другого пути, который привел бы вас именно к высшей цели и к реальной трансформации, собственно говоря, и нет. Без импульса Милости Бога трансформации все равно не будет. Вы очиститесь, но не изменитесь. Вы будете все время балансировать на краю высшей степени очищенности, высшей степени осознанности, но в сути своей останетесь прежними. Из тех энергий, что вам доступны, никакой трансформации не получится, здесь нужен импульс внешней энергии, благодаря которому она и станет возможной. И этот импульс мы называем Милостью Бога, потому что именно ей – милостью – он и является.

Да, стремясь к Богу, вы можете сжечь свое эго, и так обычно и происходит. Если вы хотите стать орудием Бога, ищете слияния с Ним, то всё происходит куда легче. Если вы искренне стремитесь к Богу, то получаете ответ очень быстро. Вы получаете ответ на свои молитвы, он приходит к вам в виде импульсов, которые вызывают трансцендентные переживания, и вы, кроме того, получаете разного рода подсказки. Когда люди говорят, что пробовали искать, и у них ничего не получилось, это значит только то, что – либо они пробовали неверными способами, либо у них был иной мотив поиска. Возможно они ошибались в своих истинных намерениях, то есть имели мало желания. Это всегда так. Я все время слышу что-то вроде: «я много лет делал практики, но ни к чему не пришел». Если так происходит, то либо вы неправильно делали практики, что скорее всего, либо изначально это были не те практики, которые вам нужны. Я работаю с людьми много лет и вижу, как практики меняют любого человека, который вкладывается в них. Практики тоже можно делать по-разному. Сидеть, например, в медитации и думать в это время о чём-то своём. Ум работает, вы наполовину в уме, и вы как бы отсидживаете положенное время. Можно не вкладываться в практику,

формально ее выполнять, делать её вообще неправильно – и так далее.

Господь всегда отвечает, если вы искренне стремитесь, если у вас есть искренний порыв. Такое стремление никогда не остаётся без ответа, и всегда вам приходит некое переживание, некий ответ на ваши молитвы, который показывает вам, что ваша просьба услышана, что вы движетесь в правильном направлении. И Господь всё равно начинает вас вести так или иначе, Своей Силой, которая владеет всем, в том числе – и нами. Искреннее стремление без ответа не остается. Если же, например, человек что-то делает и у него ничего не получается, то ему надо сесть и разобраться со своей целью, с тем, чего он хочет на самом деле, потому что здесь и кроется препятствие. Может быть, ему вообще не нужен Путь, а нужно что-то другое? Понимаете, в поиск и на Путь можно попасть вообще по ошибке. Желания приобретаются очень легко, и когда у вас есть внутренняя ненасыщенность, есть внутренняя неудовлетворенность, вы можете увидеть счастливого человека и заинтересоваться тем, почему он счастлив. Вам просто захочется самим быть в таком же состоянии. А человек этот недавно сам вступил на Путь, он вдохновлён, у него все хорошо. У неофитов это часто бывает: они возбуждены, они улыбаются, им хорошо, они прямо-таки горят, и жизнь у них наполнена. Вот вы такого человека встретили, и он вам сказал, как ему хорошо, потому что он стал кришнаитом, например, и как у них там всё прекрасно, и как они поют мантры, от которых тоже делается хорошо. Вы видите его состояние, и вам оно очень нравится. Я же говорю – люди, в первую очередь, всегда ищут некое хорошее состояние. И вот в вас уже возникает желание, и, следуя ему, вы побрились наголо и стали кришнаитом. А через полгода выясняется, что ничего особенного с вами не происходит, что эмоциональные стимулы не настолько вас возбуждают и

счастья вы не получили. Кому-то подобное нравится, и, значит, они этого и искали, а вам, может быть, надо идти через медитацию, чем через такую вот любовь к Кришне. Но вы уже попались, вы пошли уже туда, куда не надо было идти, и вы выходите оттуда разочарованные. Не получив желаемого состояния, вы, может быть, станете говорить, что там не хорошо, что там – обман. А там, допустим, и не совсем обман, но то, что там есть, вам было не нужно. Но вы повелись, вас поймало желание. Такого рода вещи случаются довольно часто, люди приходят в поиск за компанию с кем-то, люди приходят из того, что не осознают толком своей неудовлетворенности. Им бы разобраться со своими внутренними проблемами, убрать избыток печали, уменьшить количество нереализованных желаний, чуть-чуть добавить осознанности – глядишь, они бы и скомпенсировались. Им стало бы хорошо, и никакого Пути после этого уже не захотелось. Но они всё ищут лучших состояний, по возможности – наивысших, и по возможности – безуспешно, и продолжают искать их в разного рода группах или на тренингах. А там довольно быстро выясняется, что серьёзные усилия им не по зубам, что необходимость у них не такая уж и высокая. И тогда они уходят и начинают нести своё разочарование дальше. Так часто бывает.

Истинный поиск, который приводит нас к настоящей трансформации, к каким-то серьёзным изменениям – начинается в тот момент, когда вы абсолютно ясно видите и понимаете, что в этом мире вам удовлетворения не найти. Что в этом мире нет того, по чему страдает ваше сердце или, если угодно, ваша душа. Когда вы видите, что то, чем живут люди, их интересы, то, чем они заполняют свой досуг, то, как они вообще живут, – вам это не подходит. Что вы не можете, а может быть, и не хотите жить этой жизнью, и выясняется, что вам она ровным счётом ничего не даёт. Ваша ненасыщенность, ваша неудовлетворенность никуда

не деваётся, наоборот, она становится глубже, потому что все вокруг как бы радуются, и вы видите, что им хорошо: они выпили, закусили, съездили на дачу, сходили в ночной клуб и им нормально. Они несут свои желания и живут надеждой на их удовлетворение, а вы так не можете, вас то, чего им хочется, совсем не насыщает. В этот момент и начинается настоящий, серьёзный поиск, потому что выбора у вас не остаётся. Вы теряете надежду на то, что сможете чем-то удовлетвориться в этом мире. Не обязательно, что при этом вы отказываетесь сразу от всех желаний или привязанностей, нет, совсем не факт. Но когда у вас есть цельное восприятие того, что этот мир вам ничего не принесет, что вы не хотите и не может так жить, что вам нужно нечто совсем другое, — тогда и начинается настоящий поиск иного бытия и иной, Высшей, Реальности. К этому рано или поздно приходят все истинные искатели.

Ко мне это понимание пришло в 19 лет, когда я вдруг осознал, что не хочу жить так, как живут люди вокруг меня. Я видел, что то, как и чем живут люди, мне не интересно, но никакой альтернативы их образу жизни придумать не мог. Был конец восьмидесятых, и я оказался в тупике, потому что не знал, куда себя девать. Это в наше счастливое время полно информации о разных способах прожить жизнь иначе, и повсюду проводятся то сатсанги, то тренинги, то открытые встречи, а тогда ничего такого в помине не было. В результате я четыре года искал, куда приложить себя. То есть мир для меня рухнул, все цели, которые я мог намечать в нём, утратили смысл, а замены им не находилось. И я начал искать, я подумал, что ответ есть в философии, и начал накачивать интеллект. Мне казалось, что духовная жизнь — это философствование и взгляд на жизнь свысока. Разное я пробовал, но только спустя четыре года, когда пал Советский Союз и идеология материализма пошатнулась, мне встретился человек, которого я считаю своим первым

Мастером. Благодаря ему я узнал, что существует, оказывается, мистический Путь, который и есть альтернатива пути земному. Он указал мне направление поиска и цель, к которой я и двигался последующие несколько лет. Он же дал мне первую практику, с которой началась моя работа над собой.

Когда я начинал поиск, были одни сложности, теперь они другие, и я не скажу, что начинающему искателю стало как-то особенно легче. Нынешнее многообразие учений и методов, предлагаемых на рынке, собьёт с толку любого. А начнёшь разбираться, и выяснится, что все предлагают одно и то же, причём – очень мирское. Торгуют психофизическими состояниями. Тут тебе и счастье, и блаженство, и, Господи прости, благополучие вкупе с богатством. Есть даже некие современные суфии, которые учат людей добывать себе благополучие и богатство. И вот сейчас новые духовные учителя предлагают хорошую жизнь, почти везде продают добрую, приятную, хорошую жизнь. Я не скажу, что она не имеет общего ничего с духовностью, одно другому, в общем, не мешает, но это – не цель. Это не цель для духовного поиска, точнее, подобная цель делает его бездуховным. Если вы хотите выйти за пределы, к Высшей Реальности, то вас не должны интересовать вещи этого мира, если уж так всерьёз говорить. И состояния, которые достигаются в этом мире, – тоже. Я не знаю, кто придумал блаженство как описание состояния высшей духовности, потому что блаженство, честно говоря, это состояние физиологическое. На уровне эфирных энергий бывает состояние блаженства, но, простите меня, при хорошем оргазме вы это состояние испытываете, или хорошенько попарившись в бане. Что после секса, что после бани вы получаете расслабление, а вместе с ним приходит этот самый эффект блаженства. Причем здесь духовность, простите меня? Чем глубже вы погружаетесь внутрь, чем больше меняются ваши энер-

гии, тем тоньше становится ваше восприятие и переживания. Блаженство по сравнению с ними – это довольно жалкое состояние, оно возникает у вас внутри, когда происходит трение энергий. Если ваше внутреннее пространство недостаточно очищено, то когда по нему будет проходить импульс любой высшей энергии, вы ощутите блаженство, потому что энергия будет создавать «завихрения» из-за трения с тем, что лежит у неё на пути. Если канал вашего внутреннего пространства полый, то вы ощутите просто вхождение энергии и всё, никакого блаженства.

Надо сказать, что люди в миру ищут удовольствий и всякого кайфа. Из-за того, что в поиск приходит немало случайных людей, они приносят с собой те же желания. Например, просветление для них – состояние вечного кайфа. Это не так, дорогие друзья. Но тем не менее люди этого ищут. Ищите блаженство в этой жизни, его здесь навалом, хотя, конечно, у любого блаженства есть своя цена. Мы не можем постоянно выпивать, закусывать, заниматься сексом или париться в бане, потому что придёт истощение, ведь получение любого удовольствия требует траты энергии, которая у нас не бесконечна.

— Давайте мы все-таки перейдем в формат свободного разговора. Я вам рассказываю общие вещи, а ваши вопросы дали бы мне возможность поговорить более подробно о каких-то конкретных аспектах выбора цели. Прошу.

— Меня интересует вопрос предназначения. Однажды вы рассказывали, что у человека есть три варианта развития жизни: малая, средняя и максимально возможная для человека реализация. И вопрос осознания и воплощения в жизнь своего предназначения — это и есть максимально возможная реализация для человека. Делая выбор, сознательно или бессознательно, человек двигается в одном из этих направлений. И этот выбор во многом зависит от цели, которую человек себе наметил. Интересно, как цель связана с предназначением человека, и можно ли как-то определить, является ли цель, которую человек выбрал, связанной с тем, что ему предназначено сделать?

— Вопрос предназначения и связанной с ним цели — это вопрос достаточно сложный в том смысле, что реализовать себя можно и в мире, в мирской деятельности. Совсем

необязательно ваша реализация будет связана с какой-то духовной миссией. Свои таланты, способности и прочие свои потенции вы вполне можете проявить в миру и таким образом их реализовать. Вы достигаете успехов в своей профессии, вы открываете что-то новое в ней и так реализуете свой творческий потенциал. Например, поэт пишет хорошие стихи, и пусть он, может быть, никакой не гений, но всё-таки он создает культурную среду, и люди, читая его творения, получают определённые переживания. Так происходит его творческая реализация, а может быть, и реализация его предназначения во внешнем мире. Нужно понять, что предназначение может иметь отношение к духовной реализации или же оставаться в рамках обычной мирской деятельности. Кроме того, следует помнить о том, что если понимать предназначение как некую особую миссию, которую человек должен осуществить, то такого предназначения у большинства людей просто нет. Если же смотреть на предназначение более широко, подразумевая, что каким ты родился, таким ты Богу и нужен, тогда все и так выполняют своё предназначение, желая того или не желая. А уж степень его реализации тогда зависит только от человека – насколько он вкладывается в то, что делает. Потому что даже поэт средней руки может иногда выдавать стихи более высокого уровня, чем обычно. Искреннее стремление к цели, как я уже говорил, приносит свои плоды.

В том, что касается предназначения в духовной работе, то ясное его проявление может быть только тогда, когда вы идёте по какому-то конкретному Пути, на котором оно может быть реализовано. Что такое предназначение? Предназначение – это выполнение некоторой работы, это выполнение какой-то функции, причём осуществляется оно всё равно вовне, в миру. То есть это предназначение, в котором человек участвует в Творении, в проведении замысла

Творца. Учёный становится проводником новых идей и приходит к открытию, меняющему мир. Пророк приносит новые смыслы в жизнь людей и, в итоге, меняет мир. И так далее. С этой точки зрения реализацию высшего духовного потенциала человека можно не считать реализацией его предназначения, хоть это и выглядит несколько загадочно. Здесь нам придётся разделить предназначение на высшее и низшее. И с моей точки зрения высшим предназначением станет реализация высшего духовного потенциала человека, а низшим – его реализация в мире, пусть даже она будет связана с пророческой миссией. Суфийская позиция такова: высшее предназначение человека – возвращение к Источнику, исчезновение в Боге. Причём происходить это должно не после смерти, а при жизни человека. Пройти через преображение и исчезновение в Боге, вот что приводит вас к полной духовной реализации. Тогда внутренняя суть человека меняется, и, хотя он до некоторой степени остаётся человеком, в нём уже есть и божественный Свет, проводником которого он становится. Если смотреть на это предназначение, на этот замысел, то каждый из нас может его реализовать, если очень захочет. Нет ни одного человека, который лишён этого предназначения и потенциала к его реализации. Другое дело, что большинство людей настолько загипнотизированы миром и своими желаниями, что это предназначение их совсем не интересует.

Если не обращать всё своё внимание на мир и его игрушки, если обратиться внутрь, то каждый человек неизбежно придёт к Богу и высшей реализации. Вы можете направлять внимание внутрь с совсем другими намерениями, не разыскивая там никакого Бога, но всё равно, войдя внутрь, вы обнаружите двери, ведущие к Нему. Вся моя духовная практика строилась на осознанности, и я думать не думал о том, что ждёт меня внутри, в моём внутреннем пространстве. В какой-то момент меня даже перестала

беспокоить моя прежняя цель, и я уже не искал ни просветления, ни Бога. Я осознавал всё, что происходит, и не беспокоился о том, что будет потом. Мистические вещи стали происходить со мной сами собой, я их не ждал и не вызывал специально. Реальность Бога открылась мне сама, и, идя через осознанность, я всё равно пришёл на мистический Путь. Поэтому и вы всё равно придёте в ту же точку, если вы пойдёте внутрь.

На мистиков иногда возлагается Богом некая миссия, но это уже будет низшее предназначение. Я написал книгу о некоторых из них, постаравшись рассмотреть Работу, которую они вели, и миссию, которая ими осуществлялась. Кому-то суждено передавать Истину другим, работать с людьми – это тоже предназначение. Любое предназначение появляется в рамках определенной Работы, в рамках определенного Пути, оно не падает с неба. Спектр этих предназначений – в рамках Пути – он не очень широкий. Это либо распространение Истины, либо проведение Воли Бога. Работа в следовании Воле не всегда связана с обучением, она может иметь совершенно другие направления. И если брать суть миссии мистиков, то она всегда связана со служением Богу, хотя конкретные задачи зависят от времени, места, состояния людей и требований Творения. Конкретные задачи, стоящие перед мистиками, могут быть очень разными, но суть их всегда одна – служение Воле, поддержка Творения, вот и всё.

Само по себе присутствие мистика высокого уровня уже влияет на мир. Но иногда есть конкретная задача, которую требуется решить, и на суфийском Пути такое бывает нередко. Суфийская Работа подразумевает следование Воле, прямо и непосредственно тебе явленной, и потому – весьма конкретной. И из явленной Воли порой и возникает предназначение – некая сверхзадача, которой посвящается вся жизнь и всё служение мистика. Поэтому предназначение

такого рода открывается только на Пути, и пока ты на него не вступишь, узнать его практически невозможно. У кого-то это предназначение сразу проявляется, у кого-то позже, после прохождения определенной части Пути. У кого-то имеется совершенно определённый потенциал, этаким мистический талант, и потому его предназначение проявляется почти сразу. Но не у всех хватает силы и терпения, и случается, что этот потенциал остается не реализованным. Я такое видел тоже.

— Может ли духовная цель как-то перекликаться с работой на практическом плане, я имею в виду творчество или социальное служение, если человек, художник, поэт, музыкант — кто угодно. Или, например, он врач, глава какого-нибудь благотворительного фонда и занимается служением более конкретным, в земном таком смысле, улучшая что-то в этом мире, то это всегда компромисс, и всегда там есть эго? И вообще, можно ли это как-то увязать, требует ли духовная цель отказа от любой практической реализации в качестве кого-то? Если человек искатель, и при этом он остаётся врачом, учителем, писателем.... Как увязывается с поиском социально-практическая деятельность?

— Социально-практическая деятельность с духовной работой увязывается легко. Но не факт, что быть, например, врачом там или инженером — это и есть ваше духовное предназначение. Тем не менее когда вы начинаете работать над собой, то внутренний опыт начинает помогать во внешней работе. Например, вы стали более осознанным. В результате этого адекватность ваших действий растёт — просто как побочный эффект ваших практик. Вы перестаёте погружаться в тревогу, в привычные реакции ума и начинаете лучше видеть и понимать, что нужно делать. С другой стороны, ваша внешняя деятельность будет давать вам пищу для наблюдений за своими реакциями. В результате

ваша внутренняя практика помогает во внешней работе, и наоборот. Все внешние ситуации дают нам пищу для наблюдений за собой, то зеркало, которым становится наше осознание себя. И вы видите свой гнев, свой страх, свою зависть или алчность – и можете со всем этим работать. Сядете в пещеру, удалившись от мира, и наблюдать вам станет нечего, но это отнюдь не значит, что все ваши внутренние проблемы уже решены. И там же, во внешней деятельности, вы сможете наблюдать проявления своего эго и чувства собственной важности по поводу того, что вы врач или глава благотворительного фонда.

– То есть это вопрос чистоты мотивов, в частности, то есть насколько бескорыстен человек в том, что...

– Это вопрос того, что рано или поздно на Пути вы всё равно должны выбирать.

– То есть это временный случай...

– Вы можете оставаться на своей работе, просто вы будете ее выполнять, не привязываясь к плодам. Вы будете делать её, насколько вы можете честно, без инерции, жалости к себе, без внутреннего сопротивления и нежелания напрягаться. Внешняя работа становится трудной тогда, когда вы не хотите ее делать, а если вы не хотите ее делать, значит, вы хотите делать что-то другое. У вас есть другое желание, которое не дает вкладываться в неё. И отсюда сложности с внешней работой. Если вы находитесь в принятии, то таких трудностей не возникает, и вы понимаете, для чего вам эта работа нужна. Она, например, обеспечивает вас деньгами или даёт вам возможность реализовать какие-то свои способности.

В книге одного суфийского учителя, в его обращении к ученикам, я встретил фразу, что суфии служат людям. Я не могу с этим согласиться, это неправильное определение. Суфии служат Богу, а через это служение они, так или иначе, служат людям. Есть разница в том, кого поставить в

центр – человека или Бога. Вы будете делать всю ту же работу, но вы будете делать ее с иным качеством, если вы изменитесь. Вы вполне можете продолжать заниматься тем, чем вы занимаетесь, но вы действовать будете гораздо эффективнее, чем раньше. Эффективность я здесь называл как одну из не очень верных целей, но она, безусловно, приходит. Вы перестаете делать лишние движения, начинаете глубже видеть и яснее понимать, а потому вы можете действовать нестандартно, не так, как раньше.

– Я еще уточню, если можно. Вот, если говорить о такой вещи, как увлеченность, если человек увлечен какой-то задачей, ну, предположим, творческой, то на теперешнем уровне я все еще воспринимаю это как некий конфликт, как будто бы ты выбираешь между неземным и...

– Здесь нет конфликта, это конфликт в уме. Конфликт между земным и божественным – это всегда конфликт ума. Нигде больше его нет.

– То есть если человек увлечен тем, что он делает, то он может это делать во имя Бога?

– Понимаете, не обязательно во имя Бога он будет что-то делать. Если у вас внутри уже есть некий свет, если у вас есть неплохой уровень осознанности, вы будете вносить это во все, что вы делаете...

– Независимо, я поняла...

– Какой бы вы деятельностью ни занимались, на любой деятельности это отразится. Я много лет работал врачом и параллельно уже обучал людей духовным практикам. Одно другому не мешало нисколько, более того – мой духовный опыт помогал мне во врачебной работе. Сейчас есть люди, которые схибно заявляют, что я больше психотерапевт, чем суфий. Это звучит забавно, потому что суфий – это не профессия, дорогие друзья, это совсем другое.

– Извините, я просто хотела попросить, не могли бы вы, например, привести хоть какое-то количество примеров,

разобрать на примерах, какие у людей вообще бывают цели, когда они приходят. Куда эти цели их заводят, диапазон вообще, поисков, вариантов, ошибок. Просто какие-то конкретные примеры.

– Ну, пожалуйста. Есть люди, которые хотят расширить свое восприятие. У них есть некое ощущение энергии внутри, или они иногда чувствуют какие-то энергии, и они хотели бы научиться их лучше чувствовать, научиться как-то управлять ими. Развить своё восприятие в области тонких энергий и, в общем, стать экстрасенсами. Вот вам один пример. Другой пример: люди, которые хотят сохранить себя максимально дольше и получить бессмертие. Вечную жизнь – в том мире или в этом. Такая у них цель – сохранить себя, продлить своё существование, и за всем этим стоит банальный страх исчезновения и смерти. Кто-то ещё хочет получить знания об устройстве мира, о тонких планах реальности, хочет накачать свой ум, создать в нём большую красивую картину Бытия. Это желание тоже идёт от эго и от потребности ума в понимании и упорядочивании всего. И первая история – про экстрасенсов – она тоже от эго. Опять о том, что «я не такой как все, я ощущаю энергии» и хочу эту свою особенность развить. Подобных историй я наслушался вдоволь. «Мне снятся яркие сны, я вижу энергии, которые двигаются по моим рукам, я вижу вашу энергию», и так далее и тому подобное. Многие ставят себе очень узкую цель – развить восприятие и превратиться в человека, который всё чувствует и про каждого может рассказать что-нибудь. То есть это поиск силы в несколько иной форме.

– Если я смотрю на какую-то из своих целей и начинаю работать, например, со страхом смерти, такую же цель и назначать?

– Это может стать промежуточной целью – отработать страх. Для того чтобы познать себя, чтобы войти во внут-

ренное пространство, нужно сначала его очистить. Работа со страхом будет одним из способов очищения. Но должна быть и высокая цель, иначе не будет достаточно сильной мотивации к тому, чтобы работать с тем же страхом. Работа со страхом может быть промежуточной целью, такой сиюминутной целью, но должно быть и нечто большее – цель более высокого порядка.

– Вопрос такой: а может ли необходимость выбора цели быть продиктована не эго, а быть откуда-то из другой точки, из другой необходимости?

– Необходимость в поиске возникает тогда, когда вы приходите к тому, что мир вас удовлетворить не может. Это то, о чём я уже сегодня говорил. И вот из необходимости найти нечто иное начинается поиск. Но эго поначалу его тоже будет окрашивать, потому что сразу и само собой оно не исчезает. Представьте себе, что вы пытались найти себя в мире, но не преуспели, всё оказалось не тем, что вам нужно. Неужели вы думаете, что такая ситуация не будет сопровождаться жалостью к себе, эгоистическими мыслями о собственной «особенности», пусть даже вам будет казаться, что вы белая ворона среди людей? Это всё будет. Поиск, начинаемый даже из истинной необходимости, будет сопровождаться гримасами эго – другое дело, что от них можно будет постепенно избавиться. Когда в поиск приходят зрелые люди, имеющие определенный опыт и внешнюю реализацию, вкусив мирского успеха, то и цели у них вполне зрелые, но эго поначалу будет присутствовать и в них.

– А если мотивация вначале была эгоистичная, а потом человек поработал, и он приходит к такой точке, где должна произойти смена цели, или изначально...

– Понимаете, смена цели у вас может произойти, даже если вы просто ясно посмотрите на свои мотивы. Вы посмотрите, как я это вначале рассказывал, чего вы хотите

на самом деле, какого состояния вы ищете, и само по себе это осознание может вам дать понять, что цель вы выбрали не совсем подходящую. Тогда вы увидите, откуда она, что вам нужно, что вы хотите в себе насытить или изменить. На пути цель меняется, когда вы двигаетесь и растёте. Вы работаете с желаниями, часть желаний у вас уходит, вы вдруг видите, что предыдущая цель была завязана на них, и вы снова смотрите на свою необходимость. И тогда цель более точно формулируется, становится менее эгоистической и так далее. Но мы в своей работе сразу ориентируем на служение, то есть на то, чтобы был наиболее верный подход. Хотя эту цель мы не навязываем. Те, кто к нам приходит, определяют свои цели сами, а я уже просто им сообщаю, чего реально достигнуть, а чего – нет.

– Руслан Владимирович, а вы не могли бы посоветовать, как, допустим, пошагово может быть даже, сесть и разобратсья со своими целями.

– Разобраться со своими целями – это не сложно. Возьмите лист бумаги и напишите на нём то, чего вы хотели достигнуть. Если это, например, состояние святого – то есть весьма общее определение – то расшифровывайте его детально, раскрывайте все свои представления об этом состоянии. Любовь ли это ко всему сущему, способность ли видеть будущее и исцелять силой молитвы – поднимайте всё, что, как вам кажется, несёт с собой состояние святости, и смотрите на это. И не забудьте, что в христианстве нормальное состояние святого – это, между прочим, стигматы на руках и ногах. Если у вас несколько целей – расшифровывайте их поочерёдно, доходите до деталей и сути своих стремлений. Даже любовь ко всему сущему может быть детализирована как переживание – приятное ли это отношение ко всему живому или принятие каждой твари такой, какая она есть; или же это изменённое состояние, подобное непреходящему экстазу, в котором вас

просто бесконечно «колбасит» от любви ко всему, что вы видите перед собой прямо сейчас. Можно внести ясность относительно своих представлений о любом состоянии, которое вас привлекает. Может быть, вы ищете просветления, тогда расшифровывайте, что конкретно вы вкладываете в это понятие. Например, в индуизме есть распространенное представление, что просветленный знает обо всём на свете. Есть ещё представление, что если вы сидите в присутствии просветлённого, дорогие друзья, то ваша прошлая карма уничтожается. Кстати, подобными обещаниями хорошо заманивать людей на сатсанги: нужно просто распространить о себе слух, что один час в вашем присутствии стирает всю негативную карму. Ну, или можно что-нибудь ещё придумать.

– А второй час тогда зачем?

– А второй час – образование положительной кармы. Когда негативное стерлось, вы начинаете создавать позитивную карму, которая в будущих ста тысячах жизней тех, кто пришёл на ваш сатсанг, создаст хорошие условия для духовного роста. Но это всё шутки.

В общем, возьмите свои представления о просветлении – любовь, блаженство, спокойствие или что-то ещё, и разберитесь в них подробнее, поняв, чего вы на самом деле хотите. Распишите подробно и посмотрите внимательно, в чем вы нуждаетесь и почему вам этого хочется, в чём ваша ненасыщенность. Если вы ищете спокойствия, значит, вас мучает тревога, значит, вас мучает страх, и тогда вам надо поработать со страхами в первую очередь. Если вам хочется развить сверхспособности, значит, ваше эго не удовлетворено, значит, оно ищет особенности. Потому что если вам хочется сделаться чудотворцем для того, чтобы служить людям и собрать, скажем, пять тысяч человек, накормив их двумя хлебами, значит, вам хочется славы, и чтобы потом все писали и думали тысячу лет, кто вы такие были. Это

желание эго в чистом виде, и с ним надо работать. То есть надо разобрать, к какому состоянию вы стремитесь, что вы в этом состоянии ищете и что вы хотите в нём получить. Тогда вы и узнаете о вашей истинной потребности, о вашей истинной необходимости. Если, например, вам хочется исчезновения, состояния «не-я», то, скорее всего, вы сами себе надоели. Усталость от себя – это очень полезно на определенном этапе Пути, потому что, когда она у вас возникает, вы готовы к сдаче собственной воли, вы созрели. Это очень помогает освободиться от неё и принять Волю Высшего. Но если подобная усталость возникает рано, превращаясь в желание избавиться от себя совсем, то вы станете искать способы быстрого решения этой проблемы. А такое решение найти сложно. Но надо разобраться в том, почему вам с собой так некомфортно. Почему вы так от себя устали, что у вас внутри, какое напряжение там накопилось и почему. От него надо избавиться, с ним нужно поработать.

Любая ваша цель говорит о вас, говорит о том, какая у вас проблема внутри, что вы пытаетесь разрешить, когда вы движетесь к этой высшей цели. И когда вы разрешите свою проблему, когда вы с этим поработаете, тогда, если уж в вас останется стремление к Истине, то это будет стремление к самой Истине. А не ради того, чтобы вы скомпенсировались, не ради того, чтобы ваше эго было украшено, и не ради того, чтобы с умным лицом писать на форумах, уличая всех в том, что у них Истины нет, а у вас она имеется в изобилии.

– Уточняющий вопрос.

– Да.

– А что значит анализировать – это значит идти через ум?

– Да, через ум. Цель-то формулируется в уме, и разбирать её на составные части тоже надо, пользуясь умом.

Ничего страшного или богопротивного в этом нет. Благодаря этому вы косвенным образом можете прийти к видению своей неудовлетворенности, откуда она исходит. Если она из ума, так надо и работать с умом, если она лежит глубже – это другой разговор. Бывает очень глубокая неудовлетворенность у искателей, и все настоящие искатели с этой неудовлетворенностью живут. Но иногда не могут толком её сформулировать, иногда у них очень все запутанно из-за того, что они мечутся, и у них много всего подавлено. Искатели, в основном, чувствительные натуры, у них повышенное восприятие, они острее чувствуют какие-то вещи, чем другие люди. Из-за острого восприятия у них возникают психотравмы, и многие искатели бывают в очень запутанном положении к началу своего Пути.

– Хотелось всё-таки уточнить, не понимаю один момент. Вот эта неудовлетворенность, с которой искатель живет, которая его мучает, она извне или все равно это какое-то внутреннее состояние?

– Неудовлетворенность внутри. Извне неудовлетворенности не может быть, потому что неудовлетворенность извне – это очень холодно или очень жарко; это внешний дискомфорт. Если вы долго в нём пребываете, то у вас появляется внутренняя неудовлетворённость, потребность избавиться от внешнего дискомфорта. То, что касается неудовлетворенности, связанной с поиском, то она возникает на фоне того, что вы не можете найти удовлетворения от жизни в мире, пусть даже у вас в ней всё хорошо и вы добились определённого успеха во внешней работе.

– Ну, допустим, это детализация, то есть там у меня есть цели, я расписываю, я вижу, что все цели, они идут от эго. Вот этот момент скомпенсированности не понятен – допустим, там я хочу силы, я иду этим путём, обретаю её, компенсируюсь. Я выпадаю из поиска?

– Конечно, вы выпадаете из поиска. Но, может быть, вы начинаете учить других, как приобрести силу.

– А зачем это нужно.

– Вы и дальше наращиваете силу, и с ней уже как-то живете. Очень много людей, которые скомпенсировались в работе над собой, после этого уходят из группы через некоторое время. С теми, кто ищет компенсации, так бывает всегда.

– То есть о наивысшем предназначении тут речи не идет, получается, да, что человек, он в клубок свернулся, и...

– Да, да.

– То есть смысл его существования просто в другом.

– Если он сразу искал компенсации, то в этом и был смысл его поиска. Я же и говорю, что если вы сразу разберетесь со своей неудовлетворенностью, то сможете сэкономить время, не тратя его на поиски подходящего для себя учения. Если вы начнете сразу с ней работать, понимая, в чём она у вас выражается, то всё будет быстрее и проще. Методов работы со своими внутренними проблемами создано много, и там даже есть методы, использующие практики осознания. И вы тогда можете не тратить время, не создавать себе иллюзию, что вы духовный искатель. Вам нужна компенсация, и вы можете решить свою проблему, избавившись от необходимости в компенсации. Поработаете со страхами и желаниями, избавитесь от одних и реализуете другие – вопрос и снимется.

– Но получается, что эта неудовлетворенность, она мне не принадлежит, то есть она изначально откуда-то была, и может быть в одном случае – это поиск Истины, а в другом – компенсация.

– Нет, неудовлетворенность, которая приводит к Истине, она всё-таки глубже. Эта неудовлетворенность очень глубокая, и я говорю, что её нельзя насытить этим

миром. Она не уходит после того, как вы разбираетесь со страхами и желаниями. Она всё равно остаётся, как потребность в ином, потребность в другом бытии.

– Но она, значит, не у каждого, эта потребность.

– Такая глубокая не у каждого, конечно. Я с этого и начал, ровно потому, что надо разобраться, какого состояния вы ищете, потому что, разбираясь с этим, вы можете глубже осознать свою неудовлетворённость и пойти тем Путём, который вам по-настоящему нужен.

ДУХОВНЫЙ РОСТ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Духовный рост — это технический термин, который подразумевает прогресс в работе человека над собой. Понятие "духовность" как таковое берёт своё начало от слова "дух", нематериальное. И, соответственно, духовный рост — это рост в сторону неземного, нематериального, в сторону того, что выводит нас из орбиты привычной жизни. Из ситуации, в которой живут люди, в основном погруженные в свои заботы, желания и тревоги.

Существует понятие духовности у нас в быту, в обыденном языке. Оно больше относится к интеллекту. То есть если человек увлекается возвышенными текстами, духовной литературой и светлыми идеями, значит, он сам по себе духовен, потому что его интересы лежат в плоскости более высокой, чем мирское. Так, во всяком случае, выглядит широко распространенное понимание духовности. Несколько иначе духовность понимается мистиками и практиками Пути. Интерес к возвышенным идеям не хорош и не плох, и эти идеи, действительно, переводят внимание человека с земного на небесное. Но этот интерес становится по-настоящему полезным только тогда, когда человек, начи-

тавшись книг, решает попробовать на практике осуществить то, что в них предлагается. Интеллектуального любопытства и возвышенного умствования мало – должна появиться практическая сторона, знание должно перейти в реальность, в бытие человека. Тогда начинается поиск способов, поиск методов достижения тех состояний, о которых он читал. Тогда человек начинает искать практики или Пути, которые могли бы его привести к искомой цели. И тогда польза от этого чтения становится очевидной. Если же человек читает для расширения собственного кругозора, если он накачивает себя цитатами и стремится таким образом улучшить самого себя, то это игра эго. Есть много людей, увлечённых этой игрой и пестующих свою «духовность». Немало их и среди искателей, которые вроде бы уже обратились к поиску, но так и не освободились от своей привязанности к умствованию и многознанию.

В том, что касается истинной духовной работы, то здесь издревле материя обычно противопоставляется духу и плоть, например, противопоставляется душе. Поэтому в большинстве старых школ духовная работа начинается с того, что вводятся аскетические практики, вводятся разного рода ограничения и запреты. Аскетизм как часть Пути, как часть работы над собой присутствует в очень многих традициях, в том числе и в суфизме. В ряде суфийских орденов вводятся четыре ограничения для тех, кто начинает обучение. Первое – меньше есть, второе – меньше говорить, третье – меньше спать, четвертое – меньше общаться с людьми. То есть ограничить, насколько это возможно, выход в люди – на базар, в кинотеатр и на разного рода увеселительные мероприятия. Некоторый смысл в такого рода ограничениях имеется. Но борьба с телом в аскетических практиках становится почти что самоцелью. Если человек научится укрощать свою плоть, то он научится контролировать свои физические потребности. Потому что

потребность в еде – она, конечно, потребность. Но иногда она переходит в обжорство, или появляется ряд привязанностей к еде, когда человек становится ей озабочен настолько, что порой ни о чём другом не может думать. Он всё время возвращается в мыслях к пище или напиткам, которые ему очень нравятся. Тогда его разум поглощён ожиданием, желанием, предвкушением наслаждения от пищи. И здесь ограничения в еде показывают вам, насколько вы к ней привязаны. Любое ограничение, которое может вводиться на Пути, сразу показывает, насколько вы привязаны к тому, в чем вас ограничивают. А от того, насколько вам трудно отказаться от чего-то, сразу видно, как велика ваша зависимость. И надо понимать, что в первую очередь – это зависимость ума, а не тела. В теле у нас развивается не так уж много зависимостей, и они всё равно слабее, чем зависимость ума от тех же, например, наркотиков. Поэтому ограничение в пище – это довольно разумный шаг. Главная польза от любых ограничений, от всех аскетических практик состоит в том, что если вы начинаете их делать в начале своего пути, когда вы только пробуете совершать духовные усилия, то у вас развивается воля. Кроме того, вы развиваете терпение, потому что терпите дискомфорт от того, чего вам вроде бы хочется, но вы себя ограничиваете. Как известно, терпение – это мать воли. Вы вырабатываете в себе волю, которая вам позже пригодится, если вы дальше пойдёте по Пути. Вы будете выполнять практики и встречаться с разными трудностями, преодоление которых потребует от вас и терпения, и воли.

Об ограничении в пище мы поговорили. Теперь рассмотрим остальные ограничения, которые предлагаются ученикам в суфийских орденах. Когда вы начинаете меньше говорить, вы начинаете видеть, где вы говорите бессознательно. Это способ, помогающий вам уменьшить количество бессознательных речевых действий. Вы начинаете отслежи-

вать моменты, в которых опускаетесь в пустую болтовню. Вы должны говорить только по необходимости, только по делу, не вдаваясь в разговоры ни о чём, во время которых, например, вы обсуждаете общих знакомых или последние новости. С точки зрения суфизма всё это – пустые разговоры, пустая трата энергии. Если вы начнёте говорить только по делу, то увидите, сколько у вас в голове мусора, который требует сбрасывания, и то, как вы привыкли сбрасывать его через болтовню. Если вы наблюдали, как происходит разговор в компаниях, то сначала обсуждаются текущие вещи, которые кого-то затрагивают, а потом начинается сбрасывание мусора: "я услышал то, расскажу вам" или: "я видел в телевизоре, сейчас расскажу вам". Это пустой обмен информацией, и к нему относится обмен сплетнями, обсуждение политики, пересказ анекдотов и тому подобные вещи. С точки зрения внутреннего развития – это бессмысленные разговоры, разогревающие ваш ум, вызывающие в нём массу ненужных ассоциаций и отвлекающие вас от внутренней работы. Разговоры подобного рода всегда будут поддерживать механистичность вашего ума. Привычка болтать и бесконечно изливаться в пустом трёпе становится частью вашего эго, и, начав избавляться от неё, вы лучше увидите своё эго. Ваше эго может питаться тем, что вы человек общительный, много знающий, и вообще – душа компании. Не всегда же люди пересказывают то, что где-то и от кого-то услышали. Иногда пересказывают то, что они прочитали, какие-нибудь глубокие мысли. Они делают этакий устный перепост, но на уровне эго этим они подчёркивают свой ум и образованность. Наиболее эгоистичные люди всегда очень любят говорить и плохо умеют слушать других.

Ограничение разговоров, помимо прочего, это ещё и сохранение энергии. Через разговоры мы сбрасываем очень много энергии. Вы сами знаете, что если вы с кем-то разго-

вариваете достаточно долго и разговор ведётся бессмысленный, то вы от него очень устаете. Когда вы меньше говорите – у вас остаётся больше энергии для действительно важных действий.

Третье ограничение – меньше спать. В основном, это направлено на привычку ко сну, к тому, чтобы лежать дольше, позволять себе по максимуму лениться. Такого рода ограничения добавляют тонуса. Могу вам сообщить, что наши учёные-физиологи давно уже открыли тот факт, что если человек спит много, долго, по девять-десять часов, может, даже по одиннадцать часов в сутки, то у него вырабатываются эндорфины в мозгу, которые поддерживают именно такой режим сна. Он спит долго, и на уровне физиологии тело привыкает к тому, чтобы спать больше. Если же человек спит мало, скажем, пять-шесть часов, то у него, наоборот, вырабатываются эндорфины, которые поддерживают его в рабочем состоянии при таком, шестичасовом сне. Соответственно, если вы позволяете себе спать долго, тогда вы и будете спать долго, вы к этому привыкнете, и эффективность вашего дня будет сужена на порядок. Если вы перестроите свой график сна, если вы введёте такое намерение в свою жизнь и осуществите его, то времени на то, чтобы жить и работать у вас станет больше. Ваша жизнь станет более полной.

Четвёртое ограничение, которое принято в суфийских орденах, – меньше общаться с людьми. Принцип все тот же: пустая трата времени. Кроме того, именно в разговорах труднее всего оставаться осознанным. В разговоре вы слушаете своего собеседника, вы смотрите на его лицо и реакцию, вам нужно его понять и ответить на его слова. Вашего внимания может банально не хватать на то, чтобы ещё и осознавать себя. Когда ваша осознанность невелика, то, вступая в разговор, вы теряетесь, исчезаете. Оказавшись в толпе во время какого-нибудь праздника, вы поневоле

станете заряжаться её энергией, которая тоже будет сталкивать вас в бессознательное состояние. До поры до времени мы не можем избежать влияния внешних энергий – особенно энергии толпы, которая наэлектризована, которая, как у нас часто бывает, заряжена алкоголем и которая стремится к массовому забытию. Находясь в ней, вы невольно будете хватать эту энергию и падать вместе с ними, опускаться до их состояния. Если вы не достигли высокого уровня осознанности, то влияние энергии толпы на вас неизбежно. Если же он у вас достаточно высокий, то вы никогда по собственной воле не пойдёте в места массовых сборищ, потому что в пребывании в них нет никакого смысла.

Аскетические ограничения для начинающих Путь существуют во многих духовных течениях. Они, например, есть в Тантре. В Тантре правой руки вводятся очень жёсткие ограничения. Там предписывается вегетарианство, вводится запрет на секс, на алкоголь и наркотики, запрет на выражение гнева и прочих отрицательных эмоций, а вменяется – правдивость и бескорыстие. Очень правильная, очень моральная жизнь. В начале Пути подобные ограничения могут помочь. Выработка воли в себе, проверка себя на прочность. Это очень важно – проверить, насколько вы вообще можете преодолеть свои привязанности и привычки. Но здесь существует одна опасность. Во-первых, если вы очень сильно ограничиваете себя в еде и сне, то вы ослабнете. Тело ослабеет, у вас будет меньше желаний, и вам будет казаться, что ваш ум успокоился. Это не так, это просто недостаток энергии. Такую изнурительную практику – длительных ночных бдений, недостаточного питания – используют во всех тоталитарных сектах, чтобы люди вообще не могли думать. Любой метод можно довести до крайности. Во-вторых, если у вас вырабатывается сильная воля и вы можете терпеть любые дискомфорта, то возни-

кает опасность того, что ваше эго чрезмерно укрепитя и разрастётся. Вы будете терпеть холод, жару и что угодно, вы будете иметь большую власть над телом, и всё это даст вам ощущение великой силы. Эго аскетов, дорогие друзья, это что-то особенное. Посмотрите на сильных йогоинов, на тех, кто существенно продвинулся в практиках. Эго там очень сильное, потому что власть над собой, ощущение, что я все могу, что я могу как угодно собой повелевать, оно даёт такой эффект автоматически. С таким эго потом очень сложно работать, и обычно мало кому из них хочется с ним что-нибудь делать.

Через ограничения и этакую лёгкую форму аскетизма мы можем начать свой Путь. Приходим мы все равно к тому, что нас привязывает к миру, то есть – к нашим желаниям. Желание формируется умом и поэтому нам придётся идти в ум для того, чтобы мы могли духовно расти. Для того чтобы начать двигаться по Пути, нам нужно будет от мирских желаний уходить к желаниям духовным. И по-другому не бывает – сначала мы должны поменять желания, потому что не можем избавиться от них в одночасье. Нам нужно будет сформировать в себе сильное желание достижения Истины, просветления или служения Богу – настолько сильное, что оно подчинит себе все остальные наши желания.

Нужно понять, что мы начинаем свой Путь из плохого состояния. В начале Пути мы всегда полны иллюзий. Мы начинаем из неправильных представлений о том, что нас ждет на Пути, что нас ждет в его конце, что с нами будет после просветления. И нам придётся разбираться со всем этим, а в особенности – с желаниями. Но ситуация такова, что даже духовные желания, которые мы можем сформулировать поначалу, чаще всего несут в себе изъян. Мы все равно начинаем с того, что нас притягивает. Если нам хочется покоя, мы идем туда, где нам предлагают покой.

Если мы устали от страданий, мы пойдем туда, где нам предлагают блаженство. Если у нас проблемы с уверенностью в себе, мы пойдем туда, где нам пообещают силу, целостность, самореализацию и другие прекрасные вещи. Если нам все до смерти надоело, то есть мы исстрадались так, что и сами себе надоели, и люди надоели вокруг, то мы идем туда, где нам предлагают исчезновение, полное растворение, объединение с всеобщим сознанием и так далее. Разбираться с содержанием своих желаний приходится позже, когда вы уже пошли, когда вы начали пробовать, получая собственный опыт. Когда вы начинаете видеть, что вы получаете от практик и что вам на самом деле нужно. Постепенно, с опытом самопознания, вы приходите к более точному формулированию своих желаний и к более точному осознанию свой цели в поиске.

Ни один духовный Путь не обходится без практики осознанности. Нет такого Пути, в котором бы она игнорировалась. Усилие в осознании себя – это то усилие, на котором стоит любой духовный Путь. Любой истинный Путь включает в себя практики осознанности, исключений из правила здесь не бывает. Конечно, существуют и дополнительные, вспомогательные практики, которые направлены на ускорение процесса продвижения. Но осознание себя – это базовая практика любого духовного Пути. Бывают разного рода секты, где предлагается непонятно что, но сейчас осознанность и сознание в такой моде, что о них говорят все, и везде что-то подобное предлагается. Хотя, конечно, говорить об осознанности и обрести навык осознания, навык разделения внимания – совсем не одно и то же.

С помощью осознания мы можем начать исследование своего ума, своих желаний и идей. По сути, духовный рост – это процесс избавления от желаний. Во всяком случае, без работы с желаниями, без их осознания и избавления от них

никакого духовного роста точно не будет. Желания привязывают нас к миру, и даже духовные желания в какой-то момент становятся препятствием на Пути. Человеку, который ещё не насыщен, избавиться от желаний невозможно, он может только подавить их, а подавление не ведёт к росту духовности. У нас в школе есть практики, где мы смотрим на желания и работаем с ними. В одной из них, например, человек должен разобраться с тем, от чего он хотел бы избавиться и что хотел бы обрести. Выяснилось, что люди не готовы избавиться от очень многих вещей. Причем люди, которых в целом можно назвать настоящими искателями, и они стремятся к Богу, к реализации, к просветлению, имеют внутри себя часть, которая не готова распрощаться с желаниями. Даже у настоящего искателя обнаруживаются желания, с которыми он не может расстаться. Это его ограничение, его потолок, который он должен ясно увидеть. Все препятствия к духовному росту лежат внутри нас. Их, как правило, нет снаружи. В мистической работе, где мы взаимодействуем с Высшим, с энергиями Света и Тьмы, внешние препятствия вполне реально бывают. А в том, что касается духовной работы, то, что касается работы внутри себя, только мы и есть препятствие. Наши состояния, наши подавленные энергии, нереализованные желания и привязанности – вот наши препятствия. Забавно, когда человек держится за своё желание, но объявляет: "Я бы хотел от него избавиться". Начинаешь с ним серьезно разговаривать на эту тему, предлагать ему простые способы, как решить этот вопрос. И он говорит: "Нет, не получается". Когда глубоко внутри вы не хотите от чего-то избавиться, вы от этого и не избавитесь – и наоборот. Весь процесс духовного роста – это избавление от лишнего.

В детстве мы наполняемся желаниями, которые не реализуются, которые по разным причинам не могут быть воплощены сразу, и они или подавляются, или откладыва-

ются на потом. Чтобы вырасти, нам нужно избавиться и от этих детских желаний, ведь внутри нас они всё ещё живы. Если в возрасте десяти лет в нашем уме фиксируется желание, которое осталось нереализованным, то в уме остается зона, соответствующая этому возрасту, возрасту десятилетнего ребёнка. В той части ума, где подавлено это желание, сохраняются детские реакции. Есть прекрасное наблюдение, что чем в более раннем возрасте подростки начинают подавлять сексуальные желания, тем более незрелым у них остается ум. Поскольку у мужчин сексуальность более агрессивная, а желания более сильные, то все они и похожи на подростков, так до конца и не повзрослевших. Догоняя свои детские желания, они без конца играют в какие-то компьютерные игры, пытаясь через них реализовать себя. Это – незрелость ума, которая все еще требует игры, больших или маленьких развлечений. Каждое желание, подавленное в детском возрасте, образует в уме зону незрелости. И чем больше желаний было подавлено, тем более незрелым остаётся человек. Внутри у нас живут не выросшие дети, и они живы благодаря тому, что мы несём в себе множество нереализованных детских желаний и сопутствующих им страхов. Ведь если исполнение желания было запрещено, то с ним теперь крепко-накрепко связан страх, запрещающий нам его реализовать. Внутренняя незрелость ярче всего проявляется в ситуациях стресса. У многих людей я наблюдал такие реакции: в момент сильного стресса они просто опускаются в состояние семилетнего ребенка – вплоть до поведения, до фраз, до интонаций, до всего. Регресс в детское поведение во время стресса встречается не так уж редко. И понятно, что нужно сначала избавиться от детских реакций и желаний, прежде чем можно будет говорить о возможности какого-то духовного роста.

Духовный рост – это очищение, избавление от лишнего и, в первую очередь, избавление от того, что вы накопили.

Когда вы освобождаетесь от подавленных энергий, появляется возможность для развития. Потому что если у вас накоплено много напряжения в физическом теле, оно становится нечувствительным. Если ваше эфирное, эмоциональное тело переполнено страхом, то оно не может быть чувствительным, его восприятие снижено. Вы ощущаете только грубые энергии – выбросы гнева, страха, тревоги. Ум, когда в нем накоплены желания и детские реакции, тоже не может работать нормально, он тоже работает или вполсилы, или в нём возникают слепые зоны. Из-за них у вас не получаются практики визуализации, из-за них же в какие-то моменты ваш ум работает прекрасно, а в некоторых ситуациях начинает сбоить и заикливаться. Есть известное невротическое расстройство, когда логика рассуждений человека абсолютно неадекватна происходящему и нелогична с точки зрения нормальных людей. Когда мы освобождаемся от подавленных желаний, эмоций или чувств, мы можем развить наше восприятие. И уж конечно, освобождение от них нормализует работу нашего ума и эфирного тела.

Если говорить о духовности с точки зрения Высшего, то духовный рост – это рост восприятия реальности Бога. Истинно духовным человеком можно считать того, для кого реальность Бога открыта, того, кто постоянно ощущает эту реальность, кто живёт в ощущении Божественного Присутствия. А пока ваше внутреннее пространство заполнено подавленными энергиями до самого верха, как вагоны с углём, ничего вам не откроется. Перед вами будет сходить Святой Дух, а вы можете ничего не ощутить, если он не направлен конкретно на вас. Да и тогда – совсем не факт, что вы что-то почувствуете. Случается, конечно, что Господь обращает на кого-нибудь Свою Милость, и с человеком происходит волшебное превращение, но это исключение, а не правило. Общее правило таково: чтобы вы смогли

ощутить Божественное Присутствие, чтобы вы смогли принять импульс Милости или ощутили сходящую на вас благодать, вам нужно восприятие, которого у вас не может быть в том состоянии, в каком сейчас живёт большинство людей. Я не буду говорить о людях, которые жили тысячу лет назад. Я подозреваю, что их внутренняя ситуация была несколько иной. У нас вот так. Мы сейчас живем в такой культуре и обществе, где подавление своих энергий стало нормой жизни. Внутреннее пространство нужно расчищать, без этого никакой рост невозможен.

Очищение – одна сторона дела, развитие – другая. Есть практики, которые помогают развить восприятие эфирного тела, есть практики, которые помогают активировать энергетические центры. Можно так развить ум, что вы сможете оперировать весьма сложными понятиями, схватывать на лету смысл того, что слушаете или читаете, и станете думать быстро, при этом нисколько не отождествляясь с мыслями. Восприятие ума – в первую очередь относится к восприятию сложных и тонких смыслов – как услышанного или прочитанного, так и происходящего вокруг вас. Развитие тонкого восприятия – необходимый этап на любом Пути.

Ни очищение, ни развитие невозможно, если вы не практикуете осознанность. Чтобы освободиться от подавленных желаний, нужно их осознать. С эмоциями или чувствами – то же самое. Вы не можете работать с тем, чего не видите и не ощущаете. Пока вы не начнёте видеть, как в вас возникает гнев, вы не сможете устранить причину его появления. Так что для глубокого очищения внутреннего пространства осознанность является необходимым условием. Надо сказать, что процессы очищения и взращивания осознанности – идут до некоторой степени параллельно. То есть вы осознаёте какие-то подавленные энергии, и у вас появляется возможность освободиться от них с помощью соответству-

ющих практик. Благодаря этому очищается внутреннее пространство, и вы начинаете лучше себя осознавать, потому что барьеров внутри стало меньше. Вместе с очищением внутреннего пространства утончается осознанность, и вы продвигаетесь всё дальше внутрь себя. Вы начинаете осознавать свой бессознательный ум и все хранящиеся в нём травмы, работаете с ними и очищаете и его.

Работа с желаниями выглядит так: те желания, которые могут быть исполнены, вы реализуете, а те, которые по ряду причин являются невыполнимыми, вы осознаёте и через осознание рассеиваете их энергию, освобождаясь от них. Параллельно вы перестаёте копить новые желания, направляя всю энергию жизненной силы в один канал – в желание достижения своей высшей духовной цели. Оно становится приоритетным, и вокруг его осуществления начинает выстраиваться вся ваша жизнь. Тогда вы оцениваете любую свою потребность по тому, насколько она важна для вас с точки зрения достижения высшей цели. Вы принимаете решения в своей внешней жизни исходя из того, как это решение повлияет на ваш Путь, облегчит ли его ваш выбор или затруднит. Например, можно отказаться от повышения по службе, если новая работа не будет оставлять вам достаточно времени для выполнения практик. Так определяются приоритеты в жизни, и от того, что вам мешает, вы постепенно избавитесь сами.

Избавившись от прежних нереализованных желаний и не накапливая новых, вы придёте к ситуации, в которой у вас останется очень мало желаний. Конечно, останутся нужды физического тела, какие-то необходимости, связанные с ним, да и с другими телами – они останутся. Но в этом месте, дорогие друзья, ваш духовный рост, по сути, заканчивается. Мы постепенно подходим к пределу того, что мы можем сделать сами для своего духовного роста. Можно ещё пытаться прийти к полному осознанию себя и

продолжать возвращать осознанность, но это становится довольно трудным делом. По мере того, как мы очищаем своё внутреннее пространство, у нас становится всё меньше объектов для наблюдения. Осознание становится тонким и способным различать малейшее движение энергий, но ничего нового в какой-то момент вы уже не видите. Нет зацепок для прорыва внутрь, для большего погружения, а то, что происходит, давно вами изучено и не приносит вам прогресса. То есть вы смотрите внутрь, а у вас там все хорошо, зацепиться не за что. Раньше у вас поднималась тревога, вы её наблюдали, она уходила, вы видели страх, который под ней лежит, и могли работать с ним. Это было движение, что-то происходило. А когда у вас, представьте себе, всё отработано, то никакого движения нет, возникает ощущение застоя. Вы, конечно, можете наблюдать за мыслями, это понятно. Вы на них смотрите и рано или поздно проходите все три слоя ума. Вы проходите слой активного мышления, которым мы можем управлять, потом осознаёте слой автоматизмов, на котором крутятся песенки, навязчивые мысли и у особенно продвинутых – мантры или имена Бога. Второй слой ума поддерживает вашу бессознательность, все автоматические реакции – например, реакция подавления запрещённых к выражению желаний и эмоций – это всё закрепляется там. Вы проходите через него, и потом вы оказываетесь в пустоте, в третьем слое, где, в общем, нет ничего, и из этой пустоты иногда всплывают цветные пятна, и все. Там тоже идти дальше некуда. И вот тут как раз встает вопрос – что дальше. Вы уже хороший человек. Понимаете, если у вас нет желаний, то, в принципе, вы уже не будете воровать, вы не будете делать плохих вещей, потому что исчезнет основа для их совершения. Нет подавленных желаний – нет и бессознательных действий, с ними связанных, нет гнева и печали, которые сопутствуют желаниям. Вы почти пришли, но чего-то всё еще не хватает. И

вы уже выросли настолько, что вам, в общем, хорошо, но вы всё ещё остаётесь собой; вы стали улучшенной версией себя, но это не привело вас к трансформации.

Когда мы идем по духовному Пути своими силами, когда мы работаем силой своего внимания, возвращая осознанность, отрабатывая все эти внутренние проблемы, то рано или поздно мы приходим к пределу, за который сами выйти не можем. Наши способности и наш потенциал здесь практически вычерпаны, мы сами не способны трансформировать себя.

На этой стадии Пути вы остаётесь теми, кем были, когда на него вступали, с той же самой историей, хоть и научившись очень многому, сильно развившие своё восприятие. Вы можете ощущать разные энергии, влиять на людей и лечить их; вы можете делать очень многое, чего не могли и не умели делать раньше, но чего-то всё равно не хватает. И не хватает, как правило, того самого, что люди называют просветлением. Кстати, именно на этой стадии Пути вас перестаёт волновать достижение просветления или какой-либо другой высшей духовной цели – всё это отступает, вы не беспокоитесь о достижении чего бы то ни было и просто живёте такими, какие вы есть. Эта стадия одновременно и лёгкая, и трудная. Вы уже многого достигли, но не пришли туда, куда направлялись. Можно застрять на этой стадии надолго, особенно если вы сами вдруг решите, что дальше вам идти незачем, или вам покажется, что вы уже достигли искомого и искать больше нечего.

Импульс Милости Бога, который приводит к тому, что называется просветлением, вы не можете вызвать по собственной воле. Вы можете молиться, просить о трансформации, читать зикр – но точно узнать, в связи с чем вам даётся Милость, – нельзя. Скорее всего, это происходит по совокупности ваших усилий и тогда, когда вы становитесь готовыми её принять.

Существует широко распространённое заблуждение, что просветление – это одноразовая вещь, одноразовое переживание, которое всё меняет раз и навсегда. Опыт показывает, что это не так, что однократная трансформация, значительно меняющая человека, случается очень редко. Обычно бывает целая цепь трансформаций, разных по своей глубине, и среди них можно выделить одно-два очень значительных.

Есть два условия, по которым сходит импульс Милости Бога, трансформирующий человека. Если вы занимаетесь только духовными практиками, упражняетесь в осознанности и не обращаетесь к Богу, то вам нужно вычистить себя так, чтобы ваше внутреннее пространство стало абсолютно пустым. Чтобы оно превратилось в чистый сосуд, ничего в себе не содержащий. У вас внутри не должно остаться никаких подавленных энергий, как не должно там быть и нереализованных желаний, выполнение которых вы отложили до лучших времён. Тогда вы превратились в пустой сосуд, вы вычищены. Ваши тела настолько свободны, настолько расслаблены, и энергия в них течет так легко, что импульс Милости сходит сам. Он сходит в образовавшуюся у вас внутри пустоту. Это что-то вроде закона, по которому пустой сосуд должен быть наполнен. Как говорил Аристотель, природа не терпит пустоты.

Когда импульс Милости входит в человека, происходит то, что описывается в разных источниках как просветление. Обычно говорят об ощущении, о переполнении энергией огромной силы. Об этом, например, говорит Ошо: его наполнила энергия, и от её избытка он не мог оставаться в комнате, поэтому выбежал во двор и встал под дерево. Импульс Милости меняет энергии человека, но не всегда люди понимают, что причина этой перемены приходит извне, а не изнутри. Ошо описывал своё просветление как внутренний взрыв, как то, что сознание, наконец, взорва-

лось у него внутри. А оно по природе своей взорваться не может и привести к внутреннему взрыву не может тоже. Ошо здесь ошибался, и его можно понять — когда ваше внутреннее пространство вычищено, вам не почувствовать вхождения импульса Милости, потому что нет внутри для него препятствий. И тогда вы видите только следствия его вхождения и трансформационные процессы, которые он инициирует. Так бывает, и можно совершенно неправильно понять то, что происходит, потому что работаешь в системе, в которой нет Бога, а потому знать о Милости тебе не дано.

В мистических практиках вы взаимодействуете с Богом, стремясь получить от Него Милость. Поэтому на мистическом Пути она может сходить и тогда, когда ваше внутреннее пространство ещё не вычищено полностью. Тогда импульсов может получаться много, хотя они и будут разной степени глубины и силы. Если сильный импульс Милости сходит на неподготовленного человека, такой человек, скорее всего, умрёт. Этого выдержать нельзя, у вас сломается тело физическое, все другие тела, и вы просто умрёте. Поэтому, как правило, на Пути, где вы прикладываете усилия, где вы идёте пошагово, от практики к практике, от этапа к этапу, трансформаций происходит много. Рамана Махарши рассказывал о двух трансформациях, которые он пережил. Одна из них произошла с ним в шестнадцать лет, вторая позже, и в обеих он чувствовал, что умирает. Но это были два сильных импульса Милости, а сколько их было, пока он сидел в пещере, нам знать не дано. И вот я вижу в нашей работе, что трансформации могут начаться довольно рано, человек отрабатывает полгода-год, и он уже проходит через какую-то трансформацию, причем спутать это ни с чем нельзя. Сам по себе момент трансформации ни с чем не спутаешь, потому что даже небольшой импульс Милости начинает производить в вас перемены, которые отличаются от тех, что приносят вам практики

осознанности, да и все остальные тоже. Представьте, что вы бросили в стакан воды несколько кристалликов марганцовки и не стали размешивать. Они медленно в ней растворяются, и через некоторое время вода станет розовой, она изменится. Нечто подобное происходит с импульсом Милости, он встраивается в наши внутренние структуры и меняет их в течение какого-то времени. И, кстати говоря, чем сильнее полученный вами импульс, тем больше времени уходит на то, чтобы проявились все перемены, которые он принёс. Это относится и к просветлению: сам по себе яркий момент трансформации – это одно, а все его следствия и изменения проявляются с течением времени. Возможно, вы испытывали состояние, в котором в вас неожиданно всё замирало, ну или замедлялось, причём вы для этого ничего специально не делали, и были даже в этот момент вне практики. В моменты такого замирания обычно и получается импульс Высшего. Это может быть импульс Знания, после которого вам открываются некие вещи, скрытые от вас до этого момента. Или бывает, что вы вдруг попадаете в изменённое состояние – может быть, во время выполнения практики, а может быть, и вне неё. Изменённое состояние как раз бывает связано с вхождением импульса Милости – особенно если оно возникло спонтанно, без ваших усилий. Потом оно проходит, и вроде бы ничего особенно не изменилось, но через несколько дней вы замечаете. Что изменились ваши реакции, и изменились вы сами. Исчезла, например, какая-то привязанность, которая вам сильно мешала, исчезла так, как будто её никогда и не было. И появляется в вас нечто, чего раньше не было, но описать то, что появилось, бывает довольно сложно. На то, чтобы осознать это, требуется ещё больше времени. Примерно так подобные вещи происходят в нашей Работе.

Так и происходят изменения, что-то исчезает, а что-то появляется. И вы, находясь в этом процессе, не можете сами

толком оценить, насколько глубоко меняетесь, – лишь оглянувшись назад, на своё состояние годичной, к примеру, давности, вы начинаете понимать, насколько глубоки ваши внутренние изменения.

Импульс Милости Бога мы получаем через седьмой энергетический центр, через чакру сахасрара. И, по ощущениям, Милость всегда приходит сверху, и может иногда сходить потоком, в котором можно находиться какое-то время. Милость может сходить через закрытый центр, активируя его, и так же сильный импульс Милости может открывать сахасрару. Есть упражнения для его активации и открытия, но если первую мы можем осуществить за счёт собственных усилий, то открытие центра лежит вне нашей воли. Мы можем активировать его и подготавливать к схождению импульсов Милости, но открыть центр своими усилиями нам не дано. Это, если угодно, мистический акт в чистом виде. Как правило, седьмой центр открывается в тот момент, когда вы получаете очень серьезный импульс трансформации, когда вы получаете нечто такое, что вас очень сильно меняет. У меня седьмой центр открылся после того, как я получил импульс Милости, в результате которого у меня внутри всё было заполнено ослепительным белым светом. Я закрываю глаза, а у меня внутри такой свет, что мне проще их открыть, потому что с закрытыми глазами он воспринимается как невозможно яркий. Две ночи я не мог спать из-за этого света внутри. Состояние, в котором я находился, было новым и несколько дискомфортным – побочный эффект в виде трудностей с засыпанием был лишь одним из эффектов, его сопровождавших. Так что в моём случае просветление было буквальным, сопровождавшимся ярчайшим светом, заполнившим всё внутреннее пространство.

Любая серьезная трансформация приносит болезненные ощущения, она всегда сопровождается какими-то диском-

фортами, и не зря это состояние описывается как смерть и второе рождение. Умирает старое и появляется новое, ранее неведомое. В случае Пути, который я представляю, эта смерть растянута, она раздроблена на несколько частей, и человек проходит через ряд трансформаций разной степени глубины. Некоторые современные учителя рассуждают о внезапном однократном просветлении, но у нас это не так, и я не уверен, что то, что они имеют в виду, вообще можно называть просветлением. Вполне вероятно, что они вкладывают в это слово совсем иной, только им понятный, смысл.

В древности не существовало языка, на котором мы говорим сейчас, потому что уровень знаний был совсем другим. В настоящее время мы можем говорить об импульсах энергии и описывать процессы духовного роста и просветления куда более детально. И это будет выглядеть как нечто новое, так, как будто совершается некое открытие, но на самом деле – это всего лишь описание тех же процессов на современном языке. Мы не можем за счет энергии своего Сознания себя трансформировать, мы можем себя только очистить и подготовиться к трансформации. Для того чтобы она с нами произошла, нужен импульс Милости Бога, и только он меняет нас так, что мы теряем прежних себя. Внешне при этом мы можем почти не измениться, но внутренне всё меняется радикально.

Существуют разные описания сути просветления. Обычно говорят об утрате эго, об исчезновении делателя. Тогда человек становится свидетелем того, что происходит с ним и через него, оставаясь внутренне незатронутым и неколебимым. Утрачивается иллюзия делания, иллюзия наличия собственной воли. Вы теряете центр, которым раньше было эго, и, благодаря этому, познаёте истинную реальность, где всё одно, кругом одно Сознание. И в силу происшедших изменений вы начинаете чувствовать

свободу, блаженство и любовь. Так – или примерно так – описывается просветление в разных источниках.

На суфийском Пути то, что описывается как просветление, происходит на разных его этапах. Исчезновение делателя происходит на стадии исчезновения собственной воли и принятия Воли Бога. Причём сдача собственной воли, отказ от делателя происходит сознательно, как мистический акт, в котором человек активно участвует. Тогда он становится проводником Воли Бога и постепенно утрачивает остатки собственной воли и желаний, из которых она, по сути, и возникает. Буддисты тоже избавляются от желаний, стремясь оставить только одно из них – желание помочь всем живым существам. Избавившись от всех желаний, человек должен умереть, покинуть своё брренное тело. Вот буддисты и обходят этот закон, сохраняя одно желание и становясь бодхисаттвами. У них нет Бога, а у суфиев Он есть, и потому эта проблема решается через принятие желаний Бога, которые и приходят как импульсы Его Воли. Так суфии обращаются к сознательному служению Ему. Следующая стадия суфийского Пути – стадия исчезновения в Боге, и тут происходит настоящее растворение, которое можно назвать подготовкой к куда более серьёзной трансформации в сравнении с теми, что были раньше. Или началом этой трансформации.

Когда вы следуете Воле Бога, это не метафора, это вполне осязаемая вещь. Все ощущают энергию желаний, все могут ясно ощутить желание и понять, чего им в данный момент хочется. Воля Бога, хотя и имеет несколько иную энергию, отличную от энергии наших желаний, входит в сердечный центр как импульс, который раскрывается, и вы понимаете, что вам нужно делать. Как и обычное желание, он исчерпывается в действии, по выполнении того, что требуется. Но когда начинается стадия исчезновения в Боге, тогда импульсы Воли перестают приходить, и вы

оказываетесь в пустоте, с которой раньше никогда не сталкивались. У вас нет своих желаний, и нет Воли Бога, а потому очень трудно делать что-либо, кроме удовлетворения своих самых необходимых потребностей, и становится нечем жить, кроме них. Это очень трудный момент на Пути, и чтобы его пройти быстро, лучше всего свести всю внешнюю деятельность к минимуму. Через некоторое время вы начинаете ощущать, что растворяетесь в некой энергии, качества которой описать невозможно. Вы растворяетесь, и всё, вы почти физически ощущаете это растворение. В какой-то момент – особенно в начале этой стадии – Вам может показаться, что Господь оставил вас, но это не так. Просто вы готовитесь к окончательной трансформации, к стадии пребывания в Боге. Потому что после того, как вы уже почти исчезли, вам даются Божественные атрибуты, что и означает начало стадии Пути, называемой пребыванием в Боге. Другими словами, в суфизме то, что можно назвать просветлением, представляет собой достаточно длительный поэтапный процесс.

Нельзя сказать, что суфийский процесс просветления связан с исчезновением эго. В суфизме есть понятие нафса, и о нём я говорю в лекции, посвящённой работе с эго. От эго можно избавиться раньше, чем вступишь в стадию исчезновения в Боге, потому что оно – всего лишь структура в уме человека. Нафс – более широкое понятие, он включает в себя не только личность, но и сущность человека. Трансформация на суфийском Пути прописана куда полнее и детальнее, чем это возможно сделать в рамках понятия просветления. В просветление сейчас вкладывают самые разные смыслы, отчего возникает очень большая путаница в умах искателей. Так вот, на стадии следования Воле Бога суфий избавляется от ощущения делателя. Потом, на стадии исчезновения в Боге, он теряет самого себя, сливаясь с бесконечной энергией Высшего. Если попытаться описать

этот процесс, то можно сказать, что внешние границы, границы физического тела, остаются, а внутренние границы стираются. То есть внутренне ты исчез в бесконечности, а внешне – присутствуешь в мире. Теряется разница между внутренними и внешними энергиями в том смысле, что раньше можно было различить – вот моя энергия, моё присутствие, а вот – энергия внешнего пространства. Теперь эта разница исчезла, и внутренняя бесконечность в этом смысле слилась с внешней. Ум при этом сохраняет свою работоспособность, и поэтому можно оставаться в мире и действовать в нём. На стадии же пребывания в Боге, после получения одного или нескольких Его атрибутов, трансформация обретает настолько мистическую форму, что описывать её сложно, да и незачем.

Вопрос: Главное препятствие к трансформации?

Главное препятствие к трансформации – это вы сами. Состояние, в котором вы находитесь, и есть главное препятствие. Например, у вас недостаточный уровень осознанности, и потому ваше внутреннее пространство заполнено подавленными энергиями. У нас в Работе была ситуация, когда мы могли получать Милость Бога, и на всех участников групп она сходила. Была такая возможность, которая существовала всего месяц, и потом закончилась. В мистической Работе такое бывает. Выяснилось, что когда человек недостаточно готов к принятию Милости, то ей некуда войти. И когда Милость всё-таки сходит на него, она выталкивает наружу те энергии, которые лежат у него внутри. Тогда у него начинается обострение того, что было подавлено и лежало внутри. То есть у кого-то начинался приступ страха, у кого-то – приступ тревоги, на кого-то накатывала депрессия. Характерным признаком была ломота в мышцах, этакая ломота во всём теле. Они получили импульс, который выбил из них подавленные эмоции, как, знаете, из подушки выбивают пыль. И когда вы не готовы,

импульс не приносит серьёзной трансформации, он даёт вам очищение, вот и всё. Суфии говорят, что если человек будет хотеть познать Бога так же, как утопающий спастись, то это произойдет мгновенно. Если ваша внутренняя необходимость будет столь огромной, то вы получите Милость Бога, либо сразу, либо очень быстро. Это факт. Будете ли вы готовы к её принятию – это другой разговор. Духовный Путь подготавливает человека к принятию Милости, готовит его к трансформации. Вот почему, собственно говоря, он и необходим, потому что без него, даже получив Милость, вам будет её не усвоить, и ничего с вами не произойдёт. Бывают исключения из этого правила, но они столь редки, что говорить о них не имеет смысла. Так что главное препятствие – это либо ваша низкая необходимость в изменении, отчего импульс Милости к вам не приходит, либо ваша неготовность его принять. Когда этих препятствий нет, есть возможность дойти до пика возможной трансформации, познав все её этапы, и все её мистические стороны.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВЫСШИМ: ЗИКР И МОЛИТВА

Тема нашей сегодняшней встречи – взаимодействие с Высшим, о котором я расскажу на примере практики зикра и молитвы.

Зикр – по-своему уникальная практика, изобретённая суфиями для постижения Бога, для того, чтобы познать Его Реальность. В Коране были перечислены некоторые характеристики Бога, были названы Его качества, вроде: Милостивый, Сострадательный, Щедрый – и прочие. Всего таких качеств, которые стали называться именами или атрибутами Аллаха, набралось девяносто девять. Людям, которые не имели опыта прямого взаимодействия с Богом, давалось описание Его свойств и качеств, на основе которого они хоть как-то могли составить себе представление о Творце. Во времена язычества было множество богов, каждый из которых имел ограниченное количество качеств, имел, что называется, свою специализацию и сферу влияния. Когда их сменил один-единственный Бог, людей нужно было с Ним познакомить, описать основные Его характеристики. Из этой необходимости и были собраны имена из текста Корана, в котором, по идее, Господь описывал Сам Себя.

Так была удовлетворена насущная потребность в создании у людей более конкретного представления о Всемогущем, которому они теперь начали молиться и поклоняться. Тем не менее нельзя сказать, что имена, приведённые в Коране, были неистинными – как может показаться из моего указания на психологическую причину, по которой стало необходимым появление описания Бога. Одно, как говорится, вовсе не исключает другого. Имена Бога несли в себе не только информирующую функцию – они становились дверью к Высшему для тех, кто хотел приблизиться к Нему. Так имена, отражавшие качества Бога, стали использоваться в практике суфиев, и так появился зикр – поминание Его имени (или имён).

Изначально зикр преследовал две цели – с одной стороны, он позволял всегда помнить о Боге, не давая своему вниманию полностью поглощаться мирскими делами. С другой стороны – сосредоточение на определённом имени позволяло искателю познать разные уровни его смыслов и через них прикоснуться к Истине Бога. Кроме того, сосредоточение на определённом качестве Всевышнего таинственным образом позволяло искателю развить подобное качество в себе. И результаты этой практики оказались столь впечатляющими, что зикр стал одним из основных упражнений суфиев.

Теория проверяется практикой и никак иначе. Правильно выполняемая практика зикра довольно быстро подтверждает возможность взаимодействия с Богом посредством сосредоточения на Его атрибутах, и более того, возможность познания их и проявления их качеств в себе самом. Поэтому зикр в отличие, например, от практики осознания, может быть использован для очищения внутреннего пространства, развития своего потенциала и духовной трансформации. Осознание помогает только в очищении и развитии; оно подготавливает человека к трансформации,

но не даёт её. А зикр существенно меняет того, кто правильно его выполняет в течение достаточного времени.

Суфии пользуются зикром почти полторы тысячи лет, и понятно, что за это время появилось много разновидностей этой практики, которые отошли от главной его сути. Чтение имён в некоторых случаях стало средством зарабатывания заслуг, когда определённое имя следует повторять тысячу один, например, раз, и тогда Аллах спишет вам все текущие прегрешения. Это утилитарное использование зикра, в котором утрачено его главное предназначение – познание качеств Бога и обретение их в себе. В зикре, который читается ради обретения заслуг, присутствует тонкая форма стяжательства, а ведение счёта повторений не позволяет сосредотачиваться на имени так, как это необходимо для получения главного результата. Кроме того, сейчас существуют разновидности зикра, которые выполняются в движении, сочетаются с дыхательными упражнениями, и в них чтение имени служит способом введения себя в состояние транса, что тоже не соответствует изначальной задаче, для решения которой создавалась эта практика. Подобные искажения со временем входят во все системы и упражнения, так что ничего удивительного или из ряда вон выходящего в данной ситуации нет.

Правильно выполняемый зикр содержит в себе элементы осознания и созерцания. Он не должен выполняться механически, когда ум блуждает в мыслях, а губы продолжают повторять имя Бога. Вам нужно полностью присутствовать в процессе, в ином случае он теряет смысл и становится пустой тратой времени. Поэтому у вас уже должны быть навыки осознания и удерживания внимания для того, чтобы зикр приносил тот результат, для которого его вообще читают.

В том, что касается практики зикра, существует два аспекта, которые необходимо ясно понимать. Во-первых,

это *практика взаимодействия* с Высшим, а не просто повторение каких-то слов, имеющих возвышенный смысл. Во-вторых, взаимодействие не может осуществляться абы как — для того, чтобы оно получилось, нужно соблюдать определённые условия. Главным из них является настрой ума, в котором выполняется практика. Он неизбежно должен использоваться в зикре, потому что с его помощью осуществляется повторение имени и удержание внимания на нём же. Видели ли вы стеклянную призму, которая расщепляет луч света, пропущенный через неё, на радугу? Так вот, в практике зикра происходит нечто подобное, только роль луча выполняет Божественное Присутствие, а роль призмы — наше внимание, и ум, который его направляет особым образом. И здесь очень важной является именно позиция ума, который принимает в зикре самое непосредственное участие. Учитывая, что в работе с качеством имени вы должны рассматривать его уровни смыслов, значит, вы должны направлять на них внимание. Это элемент созерцания, когда в процессе повторения имени вы мысленно держите его перед собой, поместив на экран ума и удерживая на нём своё внимание. Созерцание — это смотрение, а не думание. Вы просто смотрите на имя, ничего специально из него не вытаскивая и никаких смыслов в нём не отыскивая. Конечно, вы смотрите с *намерением* их узнать, но ничего кроме намерения больше не используете. И тогда высшие и земные смыслы имени начинают открываться вам сами. Здесь нужно отметить, что каждое качество может относиться как к Богу, так и к человеку. То есть при созерцании смыслов имён вы можете увидеть, как данный атрибут явлен в Боге и как он отражается на нашем земном плане и в человеческой жизни. То есть вам открываются *уровни смыслов* того или иного имени. Тогда ваше понимание растёт, а с ним углубляется соприкосновение с Истиной. И вот в чём загвоздка — для того, чтобы созерцание было

эффективным, ваш ум должен понимать имя, с которым он сейчас работает. И опыт показывает, что повторение имени на не родном для вас языке сразу же лишает практику созерцания большей части её силы. Энергия, которая должна уходить на рассматривание смысла, уходит на то, чтобы помнить его, произнося арабские слова, то есть вам постоянно нужно переводить имя с арабского на русский язык. Или на какой-то другой, являющийся для вас родным. В этом смысле привязанность ортодоксов к выполнению зикра на арабском языке способствует выхолащиванию сути практики и её искажению. Понятно, что Коран был дан на арабском языке, что зикр возник в той же культурной среде, но если уж ислам и суфизм покинули пределы Аравийского полуострова, то не учитывать столь очевидных вещей, как языковая разница, которая влияет на результаты практики, было бы очень недальновидно. Но тем, для кого арабский язык является родным, эта проблема вообще не знакома, к тому же очень приятно возвести свой язык в статус священного – вне всякого сомнения, это очень питает эго. Однако в результате такого подхода имени, произносимые по-арабски, превращаются в волшебные мантры, с которыми ничего уже не остаётся делать, как считать количество их повторений. Так буквализм убивает дух.

Конечно, можно считать, что Единый Бог является арабом или евреем, а потому не принимает молитв и поминаний ни на каком другом языке. Но это такой привет из язычества, отличавшееся тем, что у каждого племени существовал свой божок, который данное племя обслуживал и язык которого только и понимал. Иногда возникает чувство, что к чему-то подобному стремятся современные исламские ортодоксы.

Зикр – это не повторение мантр, которое вполне может осуществляться автоматически. Зикр требует вашего

присутствия и понимания того, что вы произносите. Состояние ума здесь является весьма важным – и если вы хорошо знаете арабский, то можете произносить имя Бога на нём, но если с арабским у вас плохо, то читайте зикр на родном для себя языке – толку от этого будет гораздо больше.

Есть два вида чтения зикра – громкий и тихий. Их главное различие состоит в том, произносите ли вы имя вслух или же читаете его молча, про себя. Даже если вы читаете зикр шёпотом, он всё равно будет относиться к громкой его разновидности. Разница в подобном подходе есть, и она довольно существенная. В громком зикре вам легче удерживать внимание на имени, потому что оно произносится вслух и вы сами его слышите, что облегчает сосредоточение. К тому же чтение имени вслух подобно выражению – при каждом повторении вы как бы сбрасываете его вовне, а отсюда ваш ум разогревается меньше. Любой, кто делал громкий и тихий зикр, может увидеть разницу между ними – в тихом зикре труднее удерживать внимание на имени, потому что ум всё время норовит соскочить в поток мыслей, но зато внутреннее воздействие зикра становится более сильным, иногда приводящим человека к экстатическим состояниям. Однако начинать всегда лучше с громкого зикра, чтобы, овладев навыками его выполнения, позже перейти к тихому. Или используя их оба по мере необходимости. Для практики в группе тихий зикр не подходит, потому что в нём не создаётся должной сонатной структуры её участников, и эффект от их совместной работы сводится к нулю. В любом случае, правила для выполнения тихого и громкого зикра остаются одинаковыми.

Поскольку при громком зикре в повторении имени участвует тело, то с него и приходится начинать. Тело должно войти в ритм повторения, и для этого можно использовать раскачивание туловища в такт чтению. Кто-то пользуется этим, кто-то предпочитает сидеть спокойно,

чтобы лучше сосредоточиться на зикре, здесь каждый выбирает то, что больше ему подходит. Однако при чтении зикра в группе ритмичное раскачивание всех её участников позволяет им действовать согласованнее, и тогда общий эффект от зикра становится сильнее. Так или иначе, вначале вы входите в ритм повторения. Он выбирается интуитивно, по ощущениям, и потом может немного меняться – уже во время выполнения практики. Войдя в ритм повторения, вы сосредотачиваетесь на смысле имени. То есть держите имя в поле внимания, не размышляя о нём, а просто смотря на него. Тогда вам начинают открываться разные уровни его смыслов, и ум сам, практически без вашего участия, обрабатывает и формулирует их. Это два параллельных процесса – ваше смотрение на смысл имени и их формулирование, производимое умом. Так происходит в любом созерцании, да и в обыденной жизни тоже – сначала вы видите что-то, потом ум даёт формулировку увиденному. Вам не нужно перемещать внимание в ум, пусть он работает сам по себе, вы продолжаете смотреть, понимая всё больше разных вещей и обнаруживая новые связи, которые раньше были от вас скрыты. Продолжая созерцание смыслов, вы уже вступаете во взаимодействие с Божественным Присутствием, и ключом, открывающим эту дверь, становится сила вашего внимания. А точнее – Сознания, энергия которого и взаимодействует с Присутствием. Так, через призму ума, сосредоточенного на смысле имени, и при непосредственном участии энергии вашего индивидуального Сознания происходит выделение качества имени из поля Божественного Присутствия. Подобно тому, как из солнечного света можно выделить один цвет, входящий в его составляющие, так и из Присутствия можно выделить одно качество, которое и отражает имя Бога. Здесь и начинается взаимодействие. В группе, которая читает зикр, усевшись в круг, изменение энергии внутри него обычно ощущается вполне ясно. Каче-

ство имени начинает ощущаться в пространстве, как энергия с определённой, только ей свойственной, вибрацией. Когда вы читаете зикр самостоятельно, почувствовать энергию имени вокруг себя мало кому удаётся. Для этого нужно иметь развитое восприятие и хорошую силу внимания. Тем не менее качество имени проявляется и начинает *отражаться* в вас. Вы не создаёте его внутри себя, это не то, что может быть создано вами. Это не самогипноз и прочие состояния, которые могут создаваться умом. Вы работаете с Присутствием, из него выделяется определённая энергия и постепенно проникает в вас, меняя уже ваши качества. Я видел, как зикр меняет людей, особенно если они достаточно долго работают с одним и тем же именем. Только вчера я общался с женщиной, которую уже больше года мучало воспалительное заболевание глаз, очень плохо поддававшееся лечению. В течение последних двух месяцев она читала зикр с именем «Видящий», и, как выяснилось, ситуация с глазами улучшилась на порядок. «Раз в десять», – сказала она. И случаев, когда зикр повлиял даже на физическое состояние человека, мне тоже известно немало.

Понятно, что бесконечно смотреть на смысл имени в зикре вы не сможете – рано или поздно все доступные вам на данный момент смыслы будут исчерпаны. Тогда вам следует перевести внимание в сердечный центр, удерживать его в нём и продолжать повторение имени. Так ваше внимание останется выведенным за рамки ума, который, если этого не сделать, может стать слишком активным и будет отвлекаться на посторонние мысли. При этом вы продолжаете выполнять практику, оставаясь полностью осознанными, и она продолжает работать так, как должна.

Я уже писал о том, что в выполнении практики зикра существует три вполне ощутимые стадии. Первая – начальная, в которой эффект от практики ощущается очень ярко. Вы ощущаете, как энергия имени на вас воздействует, и

видите, как меняется ваше состояние. Потом, две-три недели спустя, вы как будто бы останавливаетесь, и такого эффекта, какой был в начале, уже не чувствуете и не наблюдаете. Так происходит потому, что воздействие, которое вы могли получить, уже произведено, и вы уже изменились настолько, насколько могли; изменились настолько, насколько были к этому готовы. Всегда есть предел сиюминутных изменений, который у одних достигается быстро, а у других – медленно; но есть он у всех. И потом, читая зикр, вы ничего особенного не чувствуете, хотя эффект от него продолжает подспудно накапливаться. Так может пройти два месяца или полгода. Потом, если вы всё ещё можете оставаться осознанными во время практики, происходят изменения и качество имени начинает проявляться в вас, уже как *ваше* качество. Проблема, однако, в том, что ум привыкает к практике, и она начинает сползать в механическое выполнение. Если у вас повторение имени началось вне вашего желания и усилия, значит, оно стало выполняться бессознательным умом, и пользы в этом никакой нет. Если вы не можете выполнять практику осознанно, и ум всё время отвлекается, значит, вы вычерпали её для себя на данный момент, и лучше её оставить или поменять имя. Такова наша реальность, и просто проигнорировать её не получится. Вы можете бороться с собой, снова и снова пытаться приступить к зикру, который уже стал механическим, и пытаться перевести его в осознанный, но опыт показывает, что ничего особенно путного из этого не выходит, а вся энергия тратится на борьбу с собой. Лучше вернуться к повторению того же имени через некоторое время, чем тратить силы на то, чтобы продолжать его, невзирая на своё состояние.

Конечно же, трансформация, получаемая благодаря практике зикра, не столь радикальная и глубокая по сравнению с той, которую приносит с собой Милость Бога. Но и

то, что даёт зикр, игнорировать крайне неразумно. Благодаря качествам, которые возвращаются и проявляются в вас в практике зикра, вы можете продвигаться по Пути существенно быстрее, а работа с нафсом значительно облегчается. Зикр – ваша возможность взаимодействовать с Высшим даже не имея развитого восприятия, поэтому относиться к этой практике следует крайне серьёзно и внимательно.

Зикр относится к «запрограммированному» виду взаимодействия с Богом, а вот молитва имеет больше свободы в том, что касается его результатов. В работе с качеством имени вы не можете получить нечто отличное от того, с чем работали, а вот в молитве случаются совсем неожиданные ответы, до которых сам человек никогда бы не додумался. Я не буду говорить здесь о ритуальных молитвах, которые предписываются верующим в качестве обязательных к исполнению. С ними, в общем, всё и так понятно. Они должны поддерживать и укреплять их веру, они позволяют устанавливать связь с соответствующим эгрегором и с Богом. Куда интереснее поговорить об индивидуальной молитве, которая идёт от Сердца, от личной необходимости, и не является ни предписанной, ни формализованной.

Суть молитвы – прямое обращение к Богу с просьбой, которая, в идеале, должна быть удовлетворена. И здесь возникает немало вопросов, требующих какого-то разрешения. Например, духовные искатели порой стесняются просить о чём-либо кроме духовных благ – продвижения по Пути, просветления или освобождения от гордыни. Считается, что беспокоить Бога своими земными проблемами – почти непристойное занятие. На это я могу сказать, что подобная позиция имеет смысл только тогда, когда она искренняя и когда искатель действительно ни в чём больше не нуждается, кроме помощи на Пути. Если же ситуация другая (а в подавляющем большинстве случаев она другая),

то данная позиция есть проявление ложной скромности и даже гордыни. Мол, помоги мне в духовном, а с земным я уж как-нибудь сам...

Аксиома номер один: либо вы верите Богу и в Бога, либо нет. Если у вас есть потребность в Нём, в Его участии, то любая насущная проблема может стать поводом для обращения к Нему. Понятно, что Он не починит ваш унитаз, но, может быть, вразумит вас, как к этому относиться. Вы можете обращаться к Богу по любому вопросу, но...

Аксиома номер два: ответ приходит только на те молитвы, которые идут из насущной необходимости. Нередко искателей обманывает их собственный ум, и они просят о том, что ему кажется необходимым, но на деле главная потребность человека сейчас лежит в иной сфере. Будьте искренними с собой, не выдавайте желаемое за действительное и просите о том, что вам действительно нужно здесь и сейчас. Молитва становится сильной только тогда, когда в неё вложена энергия вашей неудовлетворённости; тогда она не может остаться без ответа. Если вам нужна Истина, просите об Истине, если же вам не хватает денег, просите помощи в нахождении такой работы, которая вас обеспечит. Если вы одержимы желаниями, которые больше от ума, а не от насущной необходимости, то ждать ответа, как правило, бесполезно, потому что для их удовлетворения нужно будет изменить весь мир и его законы.

Аксиома номер три: тщательно формулируйте свою молитву. Лучше всего работают короткие молитвы, составленные из одного предложения. Любую вашу необходимость можно сформулировать одной фразой. Если их получается две, значит, вы начали оговаривать дополнительные условия. Не стройте сложных предложений с использованием каких бы то ни было терминов и вообще сложных слов. Это всё — от ума, а ваша молитва должна

идти от Сердца. Выразите свою просьбу просто, но точно. Прежде чем молиться, осознайте, в чём конкретно вы нуждаетесь, какая помощь вам нужна. Помните о том, что если вы говорите: «Господи, помоги мне избавиться от страха», то вы оставляете контроль за собой, и это вы сами будете от него избавляться. Если же вы говорите: «Господи, избавь меня от страха», тогда вы предаёте себя в Ему, и Он выберет для вас тот способ избавления, который возможен в вашей ситуации. Ваша свобода воли остаётся неприкосновенной, и этот закон свято блюдётся. Вы всегда можете держать Господа на некотором расстоянии, прося о помощи, но не о вмешательстве.

Не молитесь механически, не молитесь по привычке. Обращайтесь к Богу тогда, когда вам действительно этого хочется, или же – просто необходимо. Если вы испытываете искреннее чувство благодарности к Нему – благодарите, если же вам нужна помощь – просите, но будьте искренними во всём этом. Господь не слушает неискренних слов.

Когда у вас есть истинная необходимость, соберите всю энергию своей неудовлетворённости, сформулируйте просьбу одной фразой и повторяйте её с полной осознанностью и с мольбой до тех пор, пока вся эта энергия не вычерпается. Вы должны вложить в молитву всю её, без остатка. Если этого не произошло или неудовлетворённость ваша снова и снова возвращается, тогда и вы опять возвращаетесь к молитве. Лет десять назад, когда все мои потребности уже были удовлетворены и мне ничего не нужно было кроме понимания, кроме Истины, я молился о том, чтобы Господь открыл мне её. Я молился об этом несколько лет, снова и снова возвращаясь к молитве, по мере очередного появления необходимости в Истине. И тогда постепенно она стала открываться мне. Искренняя молитва всегда получает ответ.

Аксиома номер четыре: каждому дано будет по вере его.

Если, молясь, вы сомневаетесь в возможности того, о чём просите, ваша молитва будет лишена силы в самом зародыше. Если ум не принимает возможность того, что молитва будет исполнена, он сам ставит на ней крест. Если внутри вас сидит атеистическая обусловленность, если вы отягощены научными представлениями о возможном и невозможном, то вы сами закрываете двери для множества чудес, которые могут быть явлены вам. Поэтому понаблюдайте, как ваш ум относится к вашей же молитве, нет ли в нём сопротивления, которое идёт от обусловленности, нет ли в нём желаний, идущих против того, что вы просите. Очень часто молитвы не работают именно по этим причинам. Вы расщеплены, вы не верите в то, что просите, и потому верите во что-то другое – например, в то, что вы этого недостойны или что чудес вообще не бывает. По вере вашей будет дано вам.

Если вам нравится начитывать готовые молитвы вроде молитвы оптинских старцев, то вы можете это делать, хотя надо понимать, что чтение такого рода молитв это уже другая практика, отличающаяся от вашего личного обращения к Богу. Многих ещё беспокоит вопрос, куда следует направлять свою молитву. Обычно всем хочется отправить её вверх, прямо к Богу в рай. Опыт, однако, показывает, что достаточно читать её внутри себя, направляя внимание в Сердце или вообще полностью сосредотачивая его на словах молитвы. Так она действует ещё сильнее.

Любая теория проверяется практикой. Попробуйте молиться так, как я вам описал сейчас. Тогда вы и узнаете, что может дать настоящая искренняя молитва, идущая из насущной необходимости. И на этом – всё.

ВОСПРИЯТИЕ БОЖЕСТВЕННОГО

Сегодня мы будем говорить о восприятии Божественного, о Боге как таковом и о том, как мы можем Его воспринимать. Это такой фундаментальный вопрос, если постараться вникнуть в него глубоко. Когда я смотрел на то, как лучше его излагать, я пришел к выводу, что нужно начать с базовых вещей – с возможностей нашего восприятия. С того, как мы вообще можем воспринимать реальность Бога, реальность Его проявления и существования.

Человеку доступно восприятие Бога в трёх ипостасях или, если угодно, в трёх уровнях, каждый из которых связан с Его проявлением и ролью в нашей жизни. Первое проявление – это Божественное Присутствие, у нас оно так называется, и так оно называется в некоторых мистических течениях. В христианстве нечто подобное, но фактически то же самое, называется Святым Духом. Божественное Присутствие – это то, что окружает нас всегда, то, что есть в нашем мире, в нашем плане бытия; это высшая энергия, которая присутствует в нем постоянно. При этом большинство из нас не может её воспринять. Наше восприятие не настолько

развито, не настолько чувствительно, чтобы воспринять силу этого Присутствия, но тем не менее ощутить его и жить в ощущении Божественного Присутствия вполне возможно. Начнем с того, что большинство из нас всегда испытывает некие ощущения энергии окружающего пространства. Другое дело, что, будучи сосредоточенными на своих мыслях и чувствах, а также постоянно себя контролируя, мы от этого восприятия отгораживаемся, мы сами сводим его к нулю. Как правило, мы очень плохо ощущаем даже свои собственные энергии, а внешние энергии воспринимаются нами ещё хуже. Нередко бывает так, что, пока гнев не захлестнёт нас с головой, мы его почти не чувствуем, потому что привычно подавляем его проявления. И пока нас не вынесет, пока эмоции не станут сильнее нашего контроля, мы вполне можем полагать, что в данный момент у нас их нет и мы абсолютно спокойны. Контроль рождает напряжение, и когда мы напряжены, мы уже закрыты от восприятия своих собственных энергий, и, соответственно, нам очень сложно почувствовать энергии, которые есть вокруг нас. А мы всегда можем ощущать энергию того пространства, в котором находимся. Вот, например, энергию этого места, где мы собрались сегодня. Энергия места, она есть всегда, куда бы вы ни пришли, в каком бы месте вы ни находились. И все вы по собственному опыту знаете, что в каких-то местах вы чувствуете себя хуже, энергия этих мест воспринимается вами как давящая, вы от неё устаёте. А в другом месте вы чувствуете себя лучше, и вам комфортно в нём находиться. В некоторых местах вам делается настолько хорошо, что вы готовы туда приходить снова и снова, вам там нравится, в них вы ощущаете себя легко. Каждое место имеет свою энергию. В жилом помещении она зависит от состояния людей, которые в нём постоянно находятся. На открытых пространствах на энергию места влияет много факторов, и

все их нам не учесть. Мы, как правило, замечаем энергию места только тогда, когда она на нас сильно воздействует – напитывает, тонизирует или, наоборот, давит и ухудшает наше самочувствие.

Есть энергия человека, который рядом с вами, энергия коллектива, в котором вы находитесь. В закрытых помещениях энергия места смешивается с энергиями людей, и порой она ими замещается. Там, где люди выполняют духовные практики, энергия всегда выше, лучше и чище, чем там, где люди работают, ссорятся и живут в напряжении. Там, где люди живут или работают в постоянном внутреннем напряжении, оно накапливается и создаёт ауру места. Любой, кто в ней окажется, вынужден будет произвольно напрячься и ощутить дискомфорт. Я рассказываю это для того, чтобы проиллюстрировать то количество энергий, в которых мы живём. Мы подвержены воздействию физических энергий, например, атмосферного давления, магнитных полей Земли, солнечной активности; мы открытые системы в этом смысле. Божественное Присутствие – когда вы начинаете его ощущать, когда ваше восприятие развивается до этого уровня, – ощущается как энергия, стоящая особняком по отношению ко всем остальным энергиям. Можно сказать, что она стоит *над ними*. То есть если рассматривать энергии на уровне вибраций, то могут быть сильные, но медленные вибрации или могут быть вибрации менее сильные, с меньшей амплитудой, но с большей частотой. Так вот, энергия Божественного Присутствия имеет высокую плотность и частоту вибраций. У них не очень большая амплитуда, если говорить в рамках этого примера, но очень высокая плотность, и Присутствие ощущается как энергия, которая стоит над всем, которая не вступает, в принципе, во взаимодействие ни с какими другими энергиями. Описать её можно как плотную, интенсивную и ровную. То есть если энергии

человека меняются в зависимости от его состояния, энергия места со временем тоже меняется, то эта энергия Присутствия не меняется никогда. Ошо говорил, что мы живем в Боге как рыбы в воде. По сути это так. В любой точке пространства, в любом месте, куда бы вы ни пошли, ни поехали, где бы вы ни находились, энергия Божественного Присутствия не меняется. Она всегда остаётся одинаковой. Именно с ней вы взаимодействуете в момент молитвы, суфийской практики зикра или шаманского камлания. Мы не можем вступить в прямое взаимодействие с Богом по ряду причин, о которых будет сказано позже. Божественное Присутствие – это проявление Бога на нашем плане бытия, Его манифестация, с которой мы можем взаимодействовать, просто обращаясь к Богу во время молитвы. Оно всегда рядом, всегда здесь.

Ощутить Божественное Присутствие без развитого восприятия – практически невозможно. Случается, что во время совместного чтения зикра или тогда, когда прихожане в церкви одновременно начинают петь «Отче наш», возникает ощущение уплотнения энергии в суфийском круге или в пространстве церкви, ощущение некоего присутствия. Так во время молитв или других мистических практик Присутствие и проявляет себя. Оно, собственно говоря, поэтому и называется Присутствием – ведь именно так оно нами и ощущается. Это не ощущение благодати или благоговения, не восторг или экстаз. Это просто ощущение присутствия чего-то Высшего, от которого не исходит никакого действия. Хотя та же благодать приходит к нам из Присутствия, как и ответы на наши молитвы тоже. Но само ощущение Присутствия ни к каким особенным переживаниям не ведёт. Переживания – следствие взаимодействия с ним.

Для того чтобы прийти к переживанию Божественного Присутствия, к тому, чтобы ощущать его и пребывать в нём,

нужно развить восприятие. Нужно очистить эфирное тело и иметь достаточно высокую осознанность, чтобы различать тонкие нюансы ощущений. Другими словами, нужно развить осознанность и избавиться от эмоций, подавленных в эфирном теле. Мы ощущаем Присутствие – как, впрочем, и все остальные внешние энергии – именно через эфирное тело, это его восприятие. И нам надо будет сначала очистить его, а потом научиться удерживать внимание на его ощущениях. Наше внимание блуждает и постоянно отождествляется с умом, поэтому придётся научиться выводить его из ума – сначала в ощущения физического тела, потом в более тонкие ощущения, принадлежащие эфирному телу. Существуют практики, которые помогают всего этого добиться.

Божественное присутствие не меняет качества, но может концентрироваться, уплотняться. Вы чувствуете его проявление именно как уплотнение, как если бы энергия пространства вокруг вас сгустилась. И в этот момент возникает наиболее сильное взаимодействие. Тогда и молитва, и зикр дают максимальный эффект. В слаженно работающей группе усиливать Божественное Присутствие можно специально, через чтение молитвы или зикра. Это вполне возможно и достижимо.

Итак, Божественное Присутствие – это первая из ипостасей Бога, которая может быть нами воспринята. Оно, так или иначе, упоминается в разных религиях, хотя и называется по-разному. Вездесущий Бог, разлитое вокруг нас Сознание – и так далее и тому подобное. Называть его можно по-разному, но суть его – безличное Присутствие, Высшая Сила, доступная для тех, кто ищет взаимодействия с Богом. Вторая ипостась открывается нам, когда мы идём в своё внутреннее пространство и начинаем работать через Сердце, через сердечный центр. Тогда нам совершенно явно открывается Бог-Творец, Бог как Источник всего

сущего. Бог как Источник мира, всех уровней Реальности, как их Творец и Создатель. Это происходит благодаря открытию Сердца, когда сердечный центр не просто активируется и начинает нагреваться, если мы обращаем на него своё внимание, но после мистического акта открытия нашего Сердца Высшему. Само открытие Сердца – это процесс, растянутый во времени. Сначала в нём появляется свет и новое пространство, не относящееся к тому внутреннему пространству, которое мы могли ощущать и раньше. Потом это *иное* пространство становится бесконечным, и, погружая внимание в Сердце, мы видим и ощущаем эту бесконечность. Сердце становится дверью в иное измерение Бытия. А потом уже, через некоторое время, мы начинаем ощущать связь с Творцом. В этот момент пропадают всякие сомнения в существовании Бога, если они всё ещё оставались.

Ум может сомневаться во всём. Вы можете иметь сомнения относительно своего восприятия Божественного Присутствия – то ли вы ощущаете, или всё это обман чувств и самовнушение. В минуту слабости вы готовы усомниться во всех своих достижениях на Пути и поставить под сомнение сам Путь и даже существование Бога. Ум любит и умеет плодить сомнения. В момент, когда открывается связь с Творцом, сомнения исчезают, потому что вы видите её. Вы ощущаете этот Источник, он совершенно явный. Другое дело, что вы видите Его как необыкновенно удалённый, существующий очень далеко от вас. Связь с Богом есть, но Он бесконечно далеко, и трудно сказать даже приблизительно, где Он находится. Но Он – Тот, от которого всё исходит, – существует. Источник, из которого творится мир, из которого он сотворён, – есть. И на этом, собственно говоря, стоят все монотеистические религии. Переживание реальности Бога, основанное на открытии связи с Ним, и ложится в основу монотеистического мировоззрения. Один

Источник жизни, один Господь всего сущего, без Воли которого не упадёт даже волос с головы человека. И который фактически является Творцом наших судеб, Творцом всего, что мы имеем. Мистический акт открытия Сердца случается в тех религиях, которые идут через Сердце, через сердечный центр. У тех, кто идёт через молитву, обращая внимание в сердечный центр. У христианских, еврейских и суфийских мистиков, по сути, происходит одно и то же, и все они приходят к переживанию реальности Творца. То, что до этого было голой идеей, становится переживанием. То, что до этого могло ощущаться лишь как Присутствие, теперь получает центр, из которого это Присутствие исходит, из которого это Присутствие наполняет наш мир. Бог-Творец является источником разного рода позитивных импульсов на Пути. Он даёт возможности, Он создаёт направление движения, благодаря которому мистики получают высший опыт.

Бог-Творец являет мистикам Свою Волю, которой те и следуют. Теперь это перестаёт быть идеей или верой в необходимость выполнения обрядов, молитв и всего остального, что предписывается верующим. Следование законам и заветам, следование предписаниям, существующим в разных религиях для того, чтобы верующие исполняли Волю Всевышнего, не подразумевает прямой связи с Ним. Вы можете делать всё, что положено, но так и не узнать ни переживания Присутствия, ни Воли Творца, явленной конкретно для вас. Мистики приходят к служению более высокого порядка, когда начинают получать импульсы Воли, требующие совершенно конкретных действий. В суфизме эта стадия Пути называется стадией принятия Воли Бога. Воля исходит от Творца, импульс её приходит в Сердце мистика, и всё это становится возможным, когда человек начинает жить в ощущении постоянной связи с Богом. Все люди имеют эту связь, но пока они не открыли

её для себя, не увидели её воочию, то её вроде бы и нет. Во всяком случае, она почти никогда не проявляет себя в их жизни.

Следование Воле – это один из этапов суфийского Пути, открывающий познание ипостаси Бога-Творца. Существует ещё один уровень восприятия Бога, который открывается на следующем этапе. Когда начинается исчезновение в Боге, происходит два события. Человек начинает сильно меняться, фактически он исчезает – во всяком случае, исчезает такой, каким он был прежде. И первым исчезает открытое Сердце вместе с импульсами Воли, приходящими в него. А затем исчезает ощущение связи с Богом-Творцом, и мистик остаётся в пустоте, которой, постепенно, он становится и сам. И тогда ему открывается новое переживание реальности Бога бесконечного и непроявленного.

Этот переход восприятия парадоксален, а смена состояния мистика поразительна для него самого. Вы знали Бога-Творца, вы взаимодействовали с Ним и служили Ему. И вот Он исчезает, вместе с явленной Им Волей. Источник, центр Творения, из которого всё исходит, центр Бытия – вы его теряете, как, впрочем, теряете и себя. И тогда возникает переживание реальности безмерного потенциала, огромной энергии, в которой есть всё, но всё это не проявлено в нашем мире. Бесконечность, в которой нет центра, в которой нет конца и начала и которая может породить что угодно, а потом принять в себя всё существующее и сотворённое. Что-то подобное пытался описывать Лао Цзы, и об этой ипостаси Бога говорится во многих мистических текстах. Но сколько об этом ни читай, без собственного переживания адекватно понять это невозможно. Из этого потенциала рождается Бог-Творец и начинается Творение.

В том, что касается уровней нашего восприятия Бога, можно сказать следующее: для восприятия Присутствия нужно стать присутствующим (то есть осознающим себя)

самому; для познания Бога-Творца нужно родиться в мистическом смысле — что и происходит в момент открытия Сердца; для познания великого потенциала непроявленного Бога нужно исчезнуть. Все эти уровни восприятия Бога открываются на суфийском Пути.

Есть Пути, на которых Сердце не используется, с ним не работают специально. Они занимаются открытием сахара, седьмого центра, и потому стадия восприятия Бога-Творца на их Пути отсутствует, они её проскакивают. Они сразу приходят к переживанию Бога непроявленного, Бога потенциального; и тогда Бог-Творец не играет никакой роли в их Пути и учении, потому что они ничего о нём не знают. По какой-то таинственной причине нельзя одновременно воспринимать Творца и непроявленного Бога. Если переживание Божественного Присутствия легко сочетается с восприятием и проявленного, и непроявленного Бога, то их одновременное восприятие нам не дано. От проявленного мы переходим к непроявленному, и то, что было вполне естественным и обычным на одной стоянке Пути, становится совершенно недоступным, а может быть, и ненужным на другой.

На Пути взаимодействие идёт одновременно и с частью Бога, которая проявлена в виде Творца, и с частью непроявленной, безымянной. От Творца мы получаем благодать, мы получаем импульсы знания — прозрения, которые могут нам показать Истину и повысить уровень нашего понимания себя и мира. Бывает, что учёному приходит импульс прозрения, импульс знания, который даёт ему совершенно новое видение мира, как это было, к примеру, с Эйнштейном. А мистика такой же импульс даст понимание его Пути, а также понимание своей ситуации и даже своей миссии в мире. Это — от Творца. А то, что я называю Милостью Бога, — те импульсы трансформации, которые мы получаем и которые нас меняют необратимо, — они приходят из непро-

явленной части Бога. И мы никак на это не можем влиять. Здесь существует парадокс. Если мы, взаимодействуя с Творцом, можем молиться, можем как-то влиять на нашу реальность, то Милость приходит из непроявленной части Бога, с которой мы в принципе взаимодействовать не можем. Потому что когда мы доходим до её восприятия, то начинаем исчезать сами. Становится некому взаимодействовать. В исчезновении в Боге происходит слияние, растворение, и, собственно говоря, нечего желать, и, по-хорошему, не о чем особенно молиться. Становится непонятным, кто, кому и зачем должен молиться. Несколько позже, на стадии пребывания в Боге, после получения хотя бы одного из Его атрибутов, это проходит.

На стадии исчезновения в Боге происходит исчезновение внутренних качеств человека; те, кто у нас в Работе получал импульсы Милости, могут подтвердить, что, когда получена даже небольшая Милость, первое, что ощущает и переживает человек, – исчезновение чего-то. Что какая-то часть его природы, его характера, его привычек, его каких-то склонностей, какие бы они ни были, – вдруг исчезает. Вот что происходит: импульс Милости из непроявленной части Всевышнего в первую очередь что-то в вас уничтожает. Он убирает лишнее, то, что вам сейчас мешает, то, что должно быть убрано. И только потом вы начинаете ощущать перемены: как внутри вас появляется некое новое состояние, новая энергия, новое видение, за ним следующее и так далее. Так вот, в части, связанной со следованием Воле на суфийском Пути, исчезновение собственной воли человека – это воздействие Бога непроявленного. А Воля, которую суфий потом принимает (хотя, как правило, эти процессы идут параллельно), исходит от Творца, от проявленного Бога, продолжающего Своё Творение. В том, что касается финальных стадий суфийского Пути, где происходит исчезновение в Боге и потом принятие Его атрибутов,

– исчезновение инициируется непроявленным Богом, а более позднее принятие Божественных качеств осуществляется благодаря Творцу. Если мы начнём исследование трудов серьёзных мистиков, то найдём то же самое, только выраженное соответственно времени, месту и той культуре, в которой они жили.

Атрибуты Бога – это вещь загадочная. Что такое пребывание в Боге? Что такое изменение человеческого нафса, человеческой сущности в момент приближения к Богу? Каждый атрибут, получаемый мистиком, относится к качествам Всевышнего, причём совсем не обязательно, что конкретный атрибут будет совпадать с одним из имён Бога. Это вовсе не обязательно. Мы не можем знать, на основании какой необходимости суфий получает те или иные атрибуты Бога, тем более что никто из тех, кто дошёл до этой стадии Пути, не оставил нам их описания. Поэтому материала для обобщений у нас нет. Но ясно одно – получение атрибутов есть позитивный акт, в то время как исчезновение в Боге является актом негативным по отношению к жизни мистика. Жить в исчезновении – невозможно. Во всяком случае, это очень трудно. Проще уже умереть и исчезнуть из мира окончательно. Но на суфийском Пути актам исчезновения всегда сопутствуют акты получения чего-то взамен. Теряя собственную волю, вы получаете Волю Бога, а утрачивая свои сущностные качества, обретаете взамен качества иного порядка. Так мистик может продолжать жить и служить своему Господу. Это вопрос такой: если вы исчезаете в Боге, то, вообще-то, вы должны умереть. И потому вам нужна некая уравнивающая энергия, которая будет вас держать в теле. Это практически то же самое, что если вы отказываетесь от всех желаний и вы работали над собой так, что у вас ни одного желания не осталось, то вы вышли из-под власти силы жизни, силы Нисходящего Потока Творения. А если вы из этого вышли,

то всё, вы должны умереть. Для того чтобы продолжать Путь, вам *необходимо* принять Волю Бога. Вы должны заменить свои человеческие желания желаниями Бога. И тогда вы сможете продолжать жить, тогда вы остаетесь в теле. Тогда вы не умираете, более того, вы становитесь проводником Воли, то есть служите Богу и достигаете главной цели суфиев – служения Всевышнему. Вы становитесь Его орудием, вы выполняете необходимую для Него работу, необходимую, может быть, для развития Творения. Если не будет этой позитивной части, тогда вы просто исчезаете. Тогда, простите меня, некому будет всё это рассказывать.

Но вернёмся к атрибутам Бога. Атрибут приходит как импульс энергии, очень большой импульс, на усваивание которого требуется некоторое время. И, как и в случае с принятием Воли Бога, у вас есть выбор, принять этот импульс или отказаться от него. В этом смысле свобода личной воли сохраняется. Я бы сказал так: то, что связано с взаимодействием с Творцом, подчинено закону свободы воли человека, свободы его выбора. Поэтому теоретически от предлагаемого атрибута можно отказаться. Если же вы не отказываетесь и принимаете его, то он начинает вас менять – в вашей пустоте, образовавшейся после исчезновения в Боге, возникает новая энергия и появляются новые качества, которых у вас раньше в помине не было. Это происходит постепенно, медленно, но неуклонно. Так это бывает.

В заключение темы проявленной и непроявленной частей Бога скажу, что в процессе Работы на Пути вы всегда взаимодействуете с ними обеими. Вы их ещё не ощущаете, но, благодаря практикам, уже получаете благодать, Знание или Милость. На любой части Пути мы в какие-то моменты имеем дело и с Присутствием, и с Творцом, и с бесконечным непроявленным Богом. Так, во всяком случае, обстоят дела на суфийском Пути.

Чтобы прийти к переживанию Бога, чтобы прийти к слиянию с Ним, требуется ваше стремление. То, насколько Господь кому открывается и почему, насколько рано вы получаете какие-то переживания, выходящие за рамки вашего обычного опыта, очень зависит от того, насколько вы сами к этому стремитесь. Сложность заключается в том, что начинать приходится с идей, начинать приходится с веры, потому что начинать больше не с чего. Вы должны поверить в то, что это возможно — прийти к прямому восприятию Бога и к слиянию с Ним. Ваше внутреннее мистическое чувство, что есть сила, влияющая на нашу жизнь самым серьёзным образом, всё равно будет оформляться в некую идею, на основе которой вы и будете строить свой поиск. Сначала вы поверите в идею, объясняющую вам, что за сила влияет на вашу жизнь, потом вам придётся поверить в методы достижения взаимодействия с ней, которые предлагаются как приложение к идее. Если веры в них не возникнет, то и делать вы ничего не станете. Молитва или зикр, например, работают наполовину или не работают совсем, если вы не верите в их действенность.

Ваш ум станет препятствием, он будет сопротивляться выполнению практики, лишая её силы. В этом пресловутая свобода воли людей – вас нельзя заставить поверить, если вы не хотите этого, если вы сопротивляетесь. Вам нельзя передать опыт, если вы не хотите его получить. И даже с благодатью возникает та же проблема. Человек, который достиг определенного уровня, который становится проводником благодати, может передать ее любому, кроме тех, кто не хочет ее брать, кто сопротивляется и остаётся закрытым. Господь, конечно, может достучаться до любого, но если вы хотите Его не видеть, не слышать, не ощущать; если вы верите в то, что Господь Бог – это выдумка наших неграмотных предков, всего безграмотного человечества, то понятно, что Бог для вас будет закрыт, что даже Его прямые проявления в вашей жизни, какие-то чудесные случаи, вы будете игнорировать и списывать на случайность. Это известная и широко распространённая история.

Начинать приходится с веры, которая постепенно должна быть заменена знанием. Вы должны получить опыт, подтверждающий вашу веру, потому что без него она не имеет смысла. На Пути любая вера должна быть подтверждена опытом и знанием, которое он приносит. Бесполезно верить в то, что Истина достижима и познаваема, следует пережить её самому. Вам хотелось бы получить опыт, вам нужны переживания Высшего, и чем выше будет ваша потребность в том, чтобы вы их получили, чтобы вам пришёл ответ, тем более быстрым и явным этот ответ будет. Сможете ли вы его принять, не поддавшись сомнениям – зависит от вас. Однажды я получил импульс Воли Бога, который заставил меня усомниться. Это было около десяти лет назад, и к тому времени я уже около трёх лет находился на стадии следования Воле. То есть опыт у меня был, и с различением того, где Воля, а где какое-то моё желание, проблем не было. Надо сказать, что следование Воле Бога –

лучшая школа из всех, какие можно себе представить. Она ведёт вас кратчайшим Путём, и ведёт иногда довольно жёстко, но опыт, который вы при этом получаете, того стоит. Так вот, как-то летним вечером было обозначено очередное требование Воли, которое показалось мне недо-стоверным; я усомнился в собственных ощущениях и решил, что ошибаюсь. Ничего криминального в этом требовании не было, всё укладывалось в рамки уже знакомой мне работы, однако некоторые её условия показались мне неправильными. А ситуация сложилась такая, что переносить выполнение Воли на завтра было нельзя. И вот передо мной встал вопрос: делать ли то, что от меня требуется, но то, в чём я сомневаюсь и чему не верю? Нужно было как-то его разрешить. Тогда я стал молиться, испрашивая у Господа знака, который подтвердил бы явленную мне Волю. Я чувствовал острую необходимость в ответе и молился около получаса, совершенно не зная, как мне поступить. Я снова и снова просил Господа дать мне знак в подтверждение Своей Воли. В конце концов, надо мной прошёл дождик. Он шёл *только надо мной*, охватывая площадь примерно четыре на четыре метра, и длился около трёх минут. На небе при этом не было ни облачка, и за пределами этого квадрата не упало ни капли влаги. Произошло настоящее чудо, которое и стало ответом на мои мольбы. Именно острая необходимость в ответе, моя решимость его получить и невозможность ничего сделать, если он не придёт, стала его причиной. Наш мир стоит на законе необходимости, и во взаимодействии с Богом она тоже играет ключевую роль. Если ваша необходимость в Боге высока, то вы получите ответ, Он откликнется на ваши молитвы и проявит Себя. И тогда вы можете стать свидетелем чуда, явленного персонально для вас.

Наш ум устроен так, что он может проигнорировать любое чудо. Он может закрыться от восприятия чего

удовно, и в этом проявляется его сила и слабость одновременно. Но именно возможность выбирать то, чему мы хотим открываться, а от чего закрываемся наглухо, и обеспечивает нам свободу воли. А также – в качестве побочного эффекта – все виды духовной и интеллектуальной слепоты.

Вы продвигаетесь к Богу ровно настолько, насколько сильна ваша необходимость в нём. Суть духовного потенциала, который можно точно определить в каждом конкретном человеке, сводится к тому, насколько сильна его потребность в Высшем. Когда ко мне обращается очередной искатель, всегда можно определить его духовный потенциал на момент обращения. Можно с определённой долей уверенности предсказать, до какой стадии Пути он продвинется и какие проблемы у него возникнут. Но данное предопределение – не приговор, всё может измениться, если он начнёт взращивать собственную необходимость в Боге и слиянии с Ним. Люди уходят с Пути потому, что та необходимость, с которой они пришли, либо вычерпана, либо вообще не насыщена. В первом случае они удовлетворили ту потребность, которая у них имелаась на момент вступления на Путь, и она никак не развилась за время, проведённое ими в работе над собой. Так бывает. Во втором случае человек сразу пришёл не туда, куда ему было нужно, и тогда приходится констатировать, что он сам изначально плохо понимал, что ему нужно на самом деле. И в первом, и во втором случаях ситуация может измениться благодаря полученному опыту, который подтверждает наличие высшей возможности для реализации себя или настолько меняет человека, что его другие, недуховные необходимости вдруг теряют свою силу. Если я вижу в человеке искреннее стремление к познанию себя или Бога на фоне невысокого духовного потенциала, то всегда даю ему шанс поучаствовать в нашей Работе. Потому что бывает и так, что после получения определённого опыта, человек меня-

ется. А с ним меняется и глубина его необходимости в Боге, что автоматически повышает его потенциал.

Для увеличения необходимости в Боге существуют два способа. Первый заключается в работе с мирскими желаниями. То есть вы должны отработать или осуществить те желания, которые конкурируют с вашим стремлением к Высшему. Осуществляется это через практику осознания желаний и их осознанной реализации. Вторым способ связан с молитвой, и им чаще всего пользуются суфии. Вы должны молить Бога о возвращении стремления, о повышении вашей необходимости в Нём. На начальных стадиях Пути это очень помогает – при условии, конечно, что ваша молитва искренняя. Понятно, что лучше использовать оба этих способа, но на работу с желаниями требуется время, а молиться можно начать сразу, если вы чувствуете, что ваше стремление в какой-то момент начинает слабеть и вытесняться другими желаниями. Тогда вы и можете получить помощь и поддержку через молитву, чтобы не застрять на очередном этапе Пути надолго, безо всякого прогресса во внутренней работе.

По мере продвижения по Пути Господь для вас становится ближе любого человека. Причём поначалу вам будет трудно удержаться от того, чтобы не начать строить отношения с Ним. Вы молитесь, вы ожидаете ответа. Вы не хотите видеть причин, по которым он не приходит, или же полученный ответ вас не устраивает, поэтому вы начинаете испытывать гнев на Бога. Я вижу такое регулярно у тех, кто только-только встаёт на Путь. Их эго пытается строить отношения с Богом, основанное на желаниях и ожиданиях, и в случае неполучения желаемого гнева и разочарования не избежать. Причём, следуя возвышенным идеям, они подавляют свой гнев, потому что он как бы неуместен и запрещён. Но гнев становится препятствием к тому, чтобы двигаться дальше, потому что из него возникает сопротив-

ление к взаимодействию с Богом и саботирование соответствующих практик. Вы несёте обиду в своём сердце, наличие которой не хотите признать, а значит, и разрешиться она не может. И тогда вам нужно понять, что вы начали строить отношения с Богом, начали играть с ним в игры эго, и выразить свой гнев, осознав его причины. Иначе вы застрянете в сопротивлении Ему, которое в итоге обернётся против вас самих, потому что из-за него вы так и не достигнете своей цели.

Многим из тех, кто обращается к духовному поиску, хотелось бы получить всё и сразу. Это детское, хотя и нередко встречающееся желание. Хочется лёгкой жизни, жизни, в которой нет трудностей, а из переживаний остаётся одно сплошное счастье или блаженство. Недобросовестные «святые» и лжеучителя всех видов нередко занимаются распространением подобных идей – о жизни в Боге как об одном сплошном счастье или о просветлении, которое нужно только для того, чтобы иметь постоянный безостановочный внутренний кайф. Проблема в том, что все эти обещания – пустышки, предназначенные для тех, кто хочет забыться. Когда вы хотите от Бога решения своих внешних и внутренних проблем – вы пытаетесь идти против фундаментальных основ Творения. Всё Творение стоит на необходимости, и значит, вы должны иметь некие необходимости, некую неудовлетворённость, чтобы оставаться в мире, потому что иначе вы просто умрёте и покинете его. Жизнь устроена так, что в ней должно существовать трение между возможностью и необходимостью, и нам даны необходимые, которые останутся с нами столько, сколько мы будем жить в теле. Отказ от поддержания потребностей тела приведёт вас к смерти, и ничего духовного в этом нет. Жизнь – это усилие, мы – проводники энергий, зависящие от множества внешних влияний. Служение Богу – усилие, превышающее обыденные человеческие усилия на порядок.

Но именно через них вы и приходите к высшей реализации, и другого Пути нет. Посмотрите на жизнь любого настоящего мистика. Посмотрите на жизнь Иисуса, Мухаммада или, например, Ошо. Была ли их жизнь простой и лёгкой? Служение требует огромных усилий, и по-другому не бывает. А те, кто соблазняет вас счастьем или блаженством, на самом деле ничего не знают о высших состояниях человеческого бытия.

Если вам трудно принять необходимость усилий на Пути и вообще в жизни, значит, вы ещё не созрели ни для того, ни для другого. Поэтому зрелым, уже реализовавшимся в миру людям Путь даётся легче. У них меньше желаний, конкурирующих с необходимостью в Высшем, и выше готовность вкладываться в работу над собой. Они могут быть отягощены разного рода представлениями о том, как должен быть устроен мир, и на этом основании у них могут возникать претензии к Богу, но, как правило, со временем и ростом понимания это тоже проходит. Путь к Богу – это Путь принятия себя, своей человеческой участи и законов Творения. Мудрость на Пути проявляется не в том, что вы наращиваете больше эзотерических знаний, а в том, что вы начинаете видеть совершенство Творения и ощущать на себе заботу Всевышнего. На Пути выпадает немало испытаний, и некоторые из них бывают довольно тяжёлыми. Но чем больше вы их проходите, тем лучше понимаете, что они были необходимыми для вас, для вашего преображения и развития. Тогда вы понимаете всю мудрость Бога, который ведёт вас с большой заботой и любовью к той цели, которую вы сами перед собой поставили.

Сначала вам приходится преодолевать сопротивление своих желаний и идей. Вы идёте к принятию всего, и чем оно выше, тем быстрее вы продвигаетесь. Потом из принятия начинает вырастать любовь к Творцу. Нужно

понимать, что можно любить Бога из обусловленности, из идеи. Чтобы ощутить любовь, которая изливается из всего вашего существа, вам нужно получить опыт *близости с Богом*, и такое редко случается на ранних стадиях Пути. Вы уже не строите отношений с Ним, вы живёте связью с Богом, которую постоянно чувствуете. И здесь, казалось бы, возникает парадокс: чем ближе к Нему вы становитесь, тем более сильным становится ваша потребность в Нём и стремление к слиянию с Ним. Вы готовы к тому, чтобы исчезнуть и раствориться в Нём, и чем выше ваша готовность, тем быстрее это произойдёт. Вы уже не нужны себе, вам достаточно одного Бога.

Как говорят суфии – Господь из великой Милости Своей открывает человеку, продвигающемуся по Пути, всё новые и новые грани Истины, чтобы тому было на что дивиться. Мой опыт именно таков. Каждый шаг на Пути ведёт к новому постижению и изумлению перед величием, мудростью и милостью Бога. Сколько вы будете живы, столько вы и будете открывать что-то новое, если будете двигаться дальше в познании Истины и пребывании в Боге. Воистину чудеса Пути бесконечны, как и сам Господь.

– Может ли быть такое, что ты находишься на первой, второй или третьей стадии восприятия Бога, когда Его уже ощущаешь, а потом Он почему-то прерывает связь с тобой? То есть связь прерывается свыше?

– Такого не бывает, просто не может быть. Вы либо доходите до этого уровня восприятия, либо нет. Подняться до высот и упасть оттуда невозможно, а уж Господу этого точно не нужно. Ощущение связи может быть утрачено по двум причинам. Первая – когда её и не было, когда она была воображаемой и существовала только в его уме. Тогда самогипноз может вас подвести

или реальность вашего бытия вдруг себя проявит, например, во время стресса. И вы теряете связь, которой на самом деле никогда не было. Вторая причина, по которой может возникать ощущение утраты связи с Богом – изменение вашего состояния. Во время переходов с одного этапа Пути на другой ваше восприятие может меняться, и привычные ощущения связи теряются, а новые пока не проявили себя. Так, например, бывает при переходе из стадии следования Воле Бога к стадии исчезновения в Нём. Но потом вы понимаете, что связь не утрачена, но она поменяла форму. Вот так бывает.

– Как можно служить Богу на стадии, когда человек ещё не способен воспринимать никакие импульсы Воли, может ли он служить Богу, и вообще нужно ли Богу такое служение или нет?

– На такой стадии человек может служить только ритуально. Если он принадлежит к какой-то конфессии, то там имеются вменённые молитвы, кодекс поведения, обряды и посты. Другой вариант подобного служения – следовать за тем, кто получает импульсы Воли, участвовать в его Работе.

– А ритуальное служение имеет смысл?

– До некоторой степени имеет, ведь с чего-то надо начинать, и такой опыт бывает полезным. Полезно получить вкус ритуальных молитв, узнать их действие, получить навык выполнения правил и обрядов. Узнать, насыщает ли подобное служение вашу внутреннюю потребность, будет потом, с чем сравнивать, если позже вы обратитесь к Пути. Так что это может быть полезным. А что касается Бога, то можно сказать только одно – раз такая форма служения существует, значит, она нужна. Просто есть сознательное индивидуальное служение, и есть служение для всех, не требующее осознанности и нередко выполняющееся для галочки, на автомате.

– Ваш личный совет, если человек в начале духовного

пути своего, что бы вы ему посоветовали, нужно ли ему сомневаться?

— Сомневаться нужно, конечно.

— Пока ты ищешь, пока ты ищешь себе наставника, нужны сомнения. До какой поры нужны эти сомнения?

— До той поры, пока вы не решили попробовать Путь или любую практику. Если вы сомневаетесь в каком-то учении умозрительно, этому грош цена, вы должны попробовать его на себе. То есть если вы читаете о каком-то Пути, который предлагает практическую часть, и он вам кажется близким, то сомнения преодолеваются опытом — неважно, положительный он или отрицательный. Вы должны убедиться в том, ведёт ли этот Путь к той цели, которую вы выбрали. Если вы прилежно выполняете практику, то не можете не увидеть результатов. Причём это может быть результат, доказывающий, что практика действует, или же доказывающий, что она ничего не даёт. Конечно, приступая к ней, вы должны применить свой разум и попытаться понять теоретическое обоснование учения, из которого обычно и вытекает его практическая часть. Если вам кажется всё это разумным, то здесь сомнения нужно отложить в сторону и вложиться в практику. То есть вы принимаете за рабочую гипотезу, что учение верное, и начинаете проверять практику, с полным доверием к ней и максимально в неё вкладываясь. Тогда вы получите опыт, который в любом случае избавит вас от сомнений. Это займёт какое-то время, но иного способа избавиться от сомнений нет, только личный опыт, и всё.