

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ

Истинные чудеса

Психология и эзотерика: новый взгляд



ИСТИННЫЕ ЧУДЕСА

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	1
--------------------	----------

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

НЕОБХОДИМОСТЬ ВНИМАНИЯ	7
СЛАДОСТЬ ЖЕЛАНИЯ	14
ЗАЦИКЛЕННОСТЬ УМА	22
СУБЪЕКТИВНАЯ УБЕЖДЕННОСТЬ	31
ПРЕДЕЛЫ МЫШЛЕНИЯ	39
ГНЕВ НА БОГА	46
ПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ	52
ЗАСТРЕВАНИЕ	59
НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ	67
ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС	73

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ОСУЖДАЮЩЕЕ «Я»	99
ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ	109
ВДОХНОВЛЕННЫЙ И УМИРОТВОРЕННЫЙ НАФСЫ	118
ПЕРЕМЕНЫ НАФСА	125
ИСТИННЫЕ ЧУДЕСА	140

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЖЕНЩИНЫ И ПУТЬ	163
НЕРАЗБОРЧИВОСТЬ ПРИСУТСТВИЯ	198
СВОБОДА ОТ СЛЕДСТВИЙ	208
ПУТЬ УЧЕНИЧЕСТВА	218

ПРЕДИСЛОВИЕ

Любой истинный Путь, духовный или мистический, характеризуется тем, что на нём происходит последовательная смена состояний. И здесь нужно уметь видеть разницу между состояниями, переживаниями и ощущениями. Для кого-то эти слова могут казаться почти синонимами, но смысловая разница между ними, конечно, имеется. При описании сложных процессов требуется точность терминологии, иначе образуется смысловой туман, не поддающийся пониманию, но зато оставляющий простор для субъективных фантастических толкований. В таких тонких вещах, какими являются духовные состояния и мистические переживания, точность языка просто необходима, иначе будут плодиться множественные описания одного и того же процесса, которые имеют одинаковую суть, но сильно разнятся в ощущениях.

Так, например, мы уже столкнулись с тем фактом, что при открытии Сердца первоначальные ощущения бывают различными. Суть при этом остаётся общей, но если все ученики нашей Школы, у кого в последнее время открылось Сердце, стали бы описывать ощущения, которые у них возникли после

этого, то можно было бы подумать, что все они пришли в разные состояния.

Одному состоянию могут сопутствовать разные переживания и тем более разные ощущения. Влюблённость будет состоянием, а приступ ревности на её фоне — переживанием, вносящим в базовое состояние новые ощущения. Заикленность ума, о которой, в частности, пойдёт речь в этой книге, может стать состоянием, в котором живёт человек. И если он заиклится на ревности, то она будет содержанием этого состояния. А тогда проблески любви, иногда возникающие на фоне постоянной ревности, станут переживаниями, вносящими некоторое разнообразие в это состояние помрачённого ума.

Состояние может длиться несколько месяцев или даже несколько лет. Переживание укладывается в несколько дней, и оно обычно по ощущениям окрашено сильнее текущего состояния. На Пути может быть переживание опьянения Божественным, и может быть состояние этого же опьянения, которое длится существенно дольше. Ученик может жить в состоянии готовности к новому опыту, или она может появляться на короткое время, как переживание, не меняющее его общего текущего состояния. Можно жить в состоянии внутреннего сопротивления, а можно войти в него как в переживание, на несколько дней или даже часов. Ну и наконец, человек может пребывать в состоянии высокой осознанности, жить в «здесь и сейчас» или же подниматься до него на короткое время в трансцендентном переживании.

На суфийском Пути существует понятие стоянок — например, стоянок нафса. На стоянке осуждающего нафса люди могут прожить всю жизнь, хотя их состояния при этом могут много раз меняться. Жизнь — тоже своего рода Путь, на котором смена состояний неизбежна, вот только (и довольно часто) состояния эти меняются от плохих к худшим или ходят

по кругу, создавая некоторую иллюзию разнообразия, которого на самом деле нет и в помине. Ответы на вопросы о том, как происходит смена стоянок нафса и сопутствующих им состояний, тоже содержатся в этой книге. Есть в ней и другие ответы: о том, что такое «тёмная ночь души» и почему она наступает; о том, в чём заключаются особенности прохождения Пути женщинами; о природе истинных чудес и многом другом.

Вдумчивое чтение книги тоже становится своеобразным путешествием, в котором читатель получает впечатления, переживания и даже может войти в новое для себя состояние. Книга перед вами, и я искренне желаю вам интересного и полезного путешествия по тропам её смыслов — к новым уровням понимания себя и своего Пути. Быть может, в ней вы обнаружите ключи к тому, как выйти из привычных состояний, начав двигаться к чему-то новому. Перестав скользить по плоскости известного и сделав вертикальный переход к новым возможностям Узора вашей индивидуальной судьбы; испытав на собственном опыте те стоянки и состояния, которые описываются в этой книге.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

НЕОБХОДИМОСТЬ ВНИМАНИЯ

I

В той или иной мере, внимания ищут все. Все в разной степени испытывают в нём потребность. И дело даже не в том, что внимание питает человеческое эго, нет; просто бывают ситуации, в которых, не получая внешнего внимания, жить становится почти невозможно.

Сила нашего внимания есть сила Сознания, Божественного атрибута, которым мы обладаем, сами того не понимая и не придавая ему значения. Сознание — это Свет, поддерживающий нашу жизнь — нескончаемый и негасимый. Сознание даёт возможность существования наших низших тел; оно рождает внутри нас ощущение вечности и бессмертия, и то, на что направлено наше внимание, поддерживается и насыщается силой его энергии. А там, где нет Сознания — нет и жизни.

Доброжелательное внимание окружающих оказывает прямое воздействие на человека — воздействие питающее и поддерживающее. Причём, чем человек слабее, тем более он нуждается в подобном внимании. Детям, тяжелобольным и невротизированным творческим личностям доброжелательное

внимание необходимо как воздух. И наоборот, негативно окрашенное, неприязненное внимание способно толкнуть подростка или поэта к самоубийству, а больному — существенно укоротить срок пребывания в теле. Конечно, к самоубийству стремится уязвлённое эго, однако влияние негативно окрашенного внимания в данном случае особенно очевидно.

Сила Сознания — обоюдоострый меч, который большинство людей использует во вред себе, напиваясь ею свои страхи, желания и негативные реакции. Можно использовать внимание для того, чтобы избавиться от страдания, а можно — для того, чтобы бесконечно усиливать и множить его. И в основе этого, как справедливо утверждают мистики, лежит незнание человеком природы своего Сознания и вообще невежества в отношении себя.

Внимание, которое мы дарим окружающим, передаёт наше отношение к ним. Если мы любим кого-то и не стремимся скрыть свою любовь, тогда тот, на кого она направлена, станет ощущать не только энергию внимания, но и тепло нашей любви. Наполняя нас, она через внимание будет передана тому, кого мы любим. Если мы испытываем презрение к объекту своего внимания, тогда он ощутит холод и отчуждение. Другое дело, что многие из нас больше стремятся получать внимание, чем отдавать его кому-то.

Когда нам плохо, мы ищем поддержки друзей и близких. Их сочувствие и доброжелательное внимание становятся целебными для нас в минуты отчаяния и горя. Нам нужно, чтобы нас *приняли*, ведь принятие нас такими, какие мы есть, — уже проявление любви со стороны близких. Люди всё время пользуются вниманием друг друга в терапевтических целях, делая это почти механически. Неуверенному человеку требуется немного ободрения, чтобы у него появились силы действовать дальше. Подавляющему большинству людей необходимо одобрение того, что они делают, чтобы не чувствовать

себя в пустоте бессмысленности. А одобрение есть не что иное, как доброжелательное внимание. Когда вся мощь нашего Сознания направлена на ослабление нас самих — внешняя поддержка становится жизненно необходимой.

Внешнее внимание проявляется как сила, которая может наполнить или опустошить нас, и нередко личности, подвергнутые общественной травле, впадали в депрессию и погибали. Приятно быть кумиром миллионов, но и избыточное внимание, которое никогда не бывает однозначно доброжелательным, становится бременем для того, на кого оно направлено. Всё хорошо в меру, а потому чрезмерная любовь вкупе с заботой и опекой, как и любое вообще чрезмерное внимание, начинают утомлять человека, потому что при этом он попадает под давление, в котором трудно жить. Ему кажется, что он утратил личное пространство, и в этом есть доля правды. Но главная правда заключается в том, что он получает *слишком много* внимания извне и в его избытке начинает терять себя.

Есть люди, которые приучают себя к негативному вниманию, пытаясь напиться им своё эго, и, поскольку оно может питаться всем, у них иногда это получается. Хотя получать негативное, отрицающее тебя и твои действия внимание не хочется абсолютно никому. От такого внимания все стараются закрыться, наращивая толстую кожу, а иногда — непробиваемую броню, которая напрочь лишает их чувствительности. Но эта броня чаще всего ложится поверх ран, полученных в детстве, и от внутренних страданий она помогает мало.

Любое страдание, от которого человек не может избавиться по собственной воле, вынуждает стать его менее чувствительным, а значит — более бессознательным. Такими становятся дети под давлением отрицательного внимания родителей, и такими — в большей или меньшей степени — становятся все без исключения люди, для кого страдание является постоянным фоном бытия. Тогда сила их Сознания уходит на

поддержание реакций бессознательного ума, который подавляет чувствительность, вытесняя её собственной активностью.

Какое бы влияние на нас не оказывало внимание окружающих, силу своего собственного внимания сбрасывать со счетов нельзя. Внутренняя ненасыщенность «лечится» направлением внимания внутрь себя, причём это внимание не должно быть придатком к мыслительному процессу. То есть рефлексия и самоанализ помогают только отчасти и только в понимании (зачастую неверном) того, почему мы так или иначе себя ведём и почему тем или иным образом реагируем на внешние обстоятельства. Истинное насыщение силой своего Сознания происходит в практике осознанности, и никак иначе.

2

Тот, кто *осознаёт себя*, отделяет энергию внимания от питания ментальных процессов, фактически оставляя её свободной. Конечно, поначалу он вынужден держать внимание в ощущениях тела, но это — только ступень, ведущая к увеличению количества энергии Сознания в его внутреннем пространстве. Вместе с ростом осознанности растёт и сила внимания человека, но нельзя сказать, что он сможет подавать его больше вовне, увеличивая свою силу воздействия на окружающих. Не будем забывать, что сама по себе энергия Сознания имеет живительные свойства, но не имеет определённого окраса. Он придаётся настроением и отношением человека к тому, на что он направляет внимание. И если человек смотрит на вас без всякого интереса, то вы ничего особенного и не почувствуете, потому что его внимание поверхностно, оно направлено не столько на вас, сколько на ассоциации, возникающие в его уме. С осознанностью растёт не сила внимания, направляемого на людей, а

сила *присутствия* человека, и так проявляет себя энергия его индивидуального Сознания.

Нельзя сказать, что люди не имеют никакой силы присутствия, оставаясь бессознательными. Они несут в себе энергии своих подавленностей, и, находясь рядом с тем, кто подавил много гнева, можно почувствовать его нерастраченную тяжесть. Присутствие такого человека на деле будет присутствием энергии гнева, но не его Сознания, и в этом разница. И если рядом с осознанным человеком вы почувствуете лёгкость, то в присутствии того, кто тратит силу внимания на контроль желаний и эмоций, вы ощутите тяжесть его подавленностей. Но всё это, конечно, при условии, что вы вообще можете почувствовать энергии других людей и ваше восприятие не притуплено до такой степени, чтобы ничего не ощущать, не видеть и не знать.

Чем осознаннее человек, тем меньше он зависит от питающей силы внешнего внимания, при этом, однако, влияние на него негативного или позитивного внимания окружающих всё ещё остаётся, пусть и в меньшей степени, чем раньше. Люди продолжают излучать и принимать энергии, и законы их взаимодействий не меняются. Осознанный человек чувствует на себе внимание окружающих даже острее, чем человек, погружённый в сны своего ума. При этом он не ищет ни одобрения, ни хулы, и каждая внешняя ситуация просто даёт ему повод посмотреть на свои реакции, если таковые имеются. Но давление внимания, окрашенное чувствами людей, всё равно ощущается и порой — чрезмерно, поэтому многие мистики, достигшие высочайших степеней осознанности, этого внимания тщательно избегают. Тем же, кто берёт на себя миссию распространения знания и работы с людьми, приходится принимать все виды внимания и жить с этим.

По мере продвижения по Пути, искатель проходит несколько стадий, на которых его необходимость внимания

меняет своё содержание. Сначала ему нужно наполнить себя собственным вниманием, став независимым от подачек окружающих. Если у него есть Мастер или круг единомышленников, тогда их внимание может служить ему поддержкой и опорой в трудные периоды работы и минуты слабости, которые поначалу бывают у всех. Внимание Мастера (а точнее, сила его присутствия) выполняет свою живительную функцию, серьёзно помогая преодолевать искателю свою инерцию и механистичность реакций. Внешнее внимание товарищей по поиску тоже помогает, хотя и не столь сильно.

Наращивая присутствие Сознания в себе, человек достигает стадии следования Воле Бога. Здесь, уже превратившись из искателя в мистика, человек время от времени наполняется и поддерживается *вниманием Творца*, которое приходит вместе с очередным импульсом Воли. Тогда его наполненность становится ещё более проявленной, а сила присутствия в моменты исполнения Воли вырастает на порядки выше обычной, человеческой. Становясь проводником Воли Бога, мистик приносит в наш мир и силу Его Присутствия.

В исчезновении в Боге полнота присутствия сменяется на *отсутствие*, которое имеет вполне мистический характер. Человек физически находится в мире, но внутренне он переживает единение с Бесконечностью, и в нём начинает проявляться сила *небытия*, сила Непроявленного, Абсолюта. И сила эта настолько велика, что атрибут индивидуального Сознания начинает фактически поглощаться ею. Полного растворения не происходит, если мистик продолжает поддерживать своё существование в мире — иначе он просто покинет тело, которое к тому времени тоже может начать исчезать в прямом физическом смысле. И здесь внешнее внимание снова становится насущной необходимостью для мистика.

При Будде постоянно находился его родной брат Ананда. Суфийский этикет требует, чтобы рядом с шейхом постоянно

находился человек — один из его учеников. Индийские просветлённые создавали ашрамы, в которых жили в окружении своих учеников — то есть в их постоянном присутствии и в поле их благожелательного внимания. Суфии никогда не строили ашрамов, но большинство из них были женаты и жили с семьёй, которая тоже обеспечивала их необходимой долей внешнего внимания. Монастырь — форма общины, в которой монах, так или иначе, находится в поле внимания их обитателей. Я пишу об этом потому, что каждому мистика, вышедшему за пределы и добравшемуся до стадии пребывания в Абсолюте, приходится создавать себе условия, в которых на него почти постоянно было бы обращено внешнее внимание. И здесь оно играет такую же роль, как внимание, направленное на умирающего, внимание, помогающее ему удержаться в теле. Внешнее внимание в данной ситуации становится и якорем, и источником поддержки для того, чьё Сознание начинает сливаться с Бесконечностью Абсолюта. Я бы сказал так — внешнее внимание «вытаскивает» на себя внимание мистика, тормозя процесс полного и окончательного исчезновения в Боге. При постоянном присутствии внешнего внимания проявляется и присутствие мистика; тогда он способен продолжать начатую им Работу. Это общий закон для всех мистиков высокого уровня — только одних удерживает на плаву внимание учеников, а других — внимание близких, которые, впрочем, нередко и сами становятся учениками.

Существует ещё одно действие внимания, о котором следует здесь сказать. Чем больше людей обращают своё внимание к Богу — внимание искреннее и благожелательное — тем сильнее проявляется в мире Присутствие Бога, тем больше чудес является людям и тем доступнее для них становится Его Истина. На этом, пожалуй, и остановимся.

СЛАДОСТЬ ЖЕЛАНИЯ

I

Люди живут желаниями. Исполнением тех желаний, которые можно выполнить, и надеждой на то, что невыполненные пока что желания тоже когда-нибудь (или как можно скорее) будут воплощены в жизнь, которая сразу же станет намного лучше и милее. Напряжение нереализованных желаний создаёт в людях и наполненность, и неудовлетворённость одновременно. Причём наполняются они мечтами и ожиданиями, а некоторая хроническая неудовлетворённость служит фоном, подчёркивающим необходимость хоть что-нибудь уже сделать для самих себя. Желания задают вектор действия — как сиюминутного, так и длительного — и по тому, какие желания человеку удалось воплотить в реальность, он сам оценивает успешность собственной жизни. К тому же именно желания (точнее, возможность или необходимость их исполнения) приносят смысл в человеческую жизнь. Вот почему, собственно, избавляться от желаний людям не то чтобы не хочется, но подобное избавление порой выглядит для них как чистое, ничем не прикрытое самоубийство.

Посмотрите на свою жизнь — вся она есть плод ваших желаний, как выполненных, так и оставшихся неудовлетворёнными. Вся сумма ваших представлений о своей успешности или, наоборот — об ущербности и несчастье — не более, чем следствие того, что у вас получилось сделать со своими желаниями. Кто-то успешно их контролирует в угоду представлениям о правильности и приличиях; он, по сути, несчастен, но это его удовлетворено ощущением своей «правильности» и возможности осуждать других, «неправильных». То есть одно его желание, питаемое идеей о правильном поведении и образе жизни, подчиняет себе другие, загоняя их в бессознательный ум и подавляя. При том что у большинства современных людей умы наполнены идеями осуждения и представлениями о должном, ситуация противостояния одних желаний другим становится для них привычной и совсем неосознаваемой.

Исполненное желание приносит вам радость, расслабление и некоторый покой. Оно, пусть и на время (если это привычное и повторяющееся желание), оставляет вас. Но, выполняя привычное желание, трудно пронаблюдать все эти стадии — напряжение, позыв, удовольствие при его выполнении, радость, успокоение. Здесь — чем сильнее желание и чем дольше вы идёте к его исполнению, тем сильнее наблюдаются все эти эффекты. Неисполненное желание становится постоянным источником напряжения и тянет за собой эмоциональные и умственные реакции, которые сплошь негативны. Даже мечты, которые призваны смягчить давление нереализованных желаний, помогают лишь отчасти, превращаясь в средство для забытья, которое нужно принимать постоянно, чтобы несбывшееся не накатывало новыми приступами тоски и печали.

Сколько людям не рассказывай о том, что желания являются причиной их страданий, столько они не смогут этого

принять, ведь именно желания приносят им радость и удовольствие. Несбывшиеся желания — частный случай, зато сколько других желаний было исполнено и какой хорошей стала от этого жизнь! Самый последний неудачник несёт в своём сердце надежду на то, что однажды его желания сбудутся и он, наконец-то, воспрянет, воспарив над миром и людьми. Так работает человеческий ум, и по-другому и быть не может, ведь существования *вне желаний* он попросту не знает. Ум сам их формирует, сам строит планы по их воплощению и сам страдает, когда они остаются неисполненными. И чтобы начать избавляться от желаний, не подавляя их, а осознавая, ему нужно сначала *захотеть* этого — то есть создать новое желание, направленное против других желаний.

В принципе, нет ничего сложного в том, чтобы направить ум против своих же детищ. Это делается на раз, методом внушения уму новой идеи, опровергающей прежние его установки. Так работает любая пропаганда, включая религиозную, которая распространяется через проповеди. Вам дают новую идею, приводя доводы, подтверждающие её важность и истинность для вас и вообще всех людей доброй воли (последнее особенно важно, потому что, принимая идею как истинную, вы должны ощущать себя примкнувшими к добру и правде). Новую идею всегда противопоставляют старой идее, показывая, насколько ужасны последствия её применения на деле. Вы должны сделать выбор в пользу *лучшего* — более чистого, светлого и полезного во всех отношениях. И тогда вы начинаете хотеть *соответствовать* своей новой вере, отринув всё, что отрицает она, и отказавшись от ряда желаний, признанных неправильными в свете нового знания. Тогда вы задвигаете их подальше и, конечно, подавляете; иного решения данная ситуация обычно не предусматривает.

Обращение к мистическому Пути происходит из разных мотивов. Хуже всего — мотив желания, хотя без него всё равно

никак не обойтись. Если вы хотели бы стать сильнее, умнее и дальновиднее — открыв себе, например, третий глаз, — то мистический Путь вам не нужен. Сколько об этом ни пиши, в поиск постоянно приходят люди, движимые банальнейшими эгоистическими желаниями. И сколько ни говори о том, что если в основе поиска лежит неудовлетворённость собой (то есть комплекс неполноценности), то в лучшем случае вы найдёте его компенсацию, и ничего больше, но люди всё равно надеются на разрешение проблемы самоотрицания неким чудесным или мистическим образом. Желание улучшить себя имеет столь *земные* мотивы, что оно закрывает саму возможность обратиться к Высшему. Потому что улучшение себя нужно только для того, чтобы лучше выживать среди людей, то есть стать более эффективным в борьбе за выживание, за свою долю благополучия. Истинный искатель не ищет улучшения себя, он ищет выхода за свои пределы и потому приходит к трансформации.

Будда, давным-давно заявивший о том, что желания являются источником страданий, не призывал, однако, к тому, чтобы взять и от них отказаться. Он строил свою проповедь на описании бесконечной цепи перерождений, этаким хождении по кругу, в котором страдать приходится снова и снова. А цепь перерождений возникала из-за привязанностей, которые, так или иначе, были связаны с желаниями. Осознавая бренность и непостоянность всего сущего, человек может выйти за пределы привязанностей и всех миров перерождений, исчезнув в нирване и прервав цепь бесконечных и бессмысленных возвращений в сансару. Из этого (несколько упрощённого) описания видно, что Будда не призывал прямо бороться с желаниями, он действовал тоньше, создавая в слушателях ощущение великой тоски и стремления к освобождению — то есть выхода за *все возможные* пределы. В таком подходе была явлена великая мудрость — ведь люди совершенно не готовы просто взять и

избавиться от своих желаний. Более того — большинство из них *не могут* этого сделать, даже если очень сильно захотят.

2

Жизнь в Нисходящем Потоке Творения — это жизнь в желаниях, и, пока вы в нём находитесь, иной альтернативы нет. Более того, всё Творение, по сути, есть воплощение желания Бога-Творца, Который становится Источником всего сущего, и потока жизненной силы, дающего, помимо прочего, жизнь нашим желаниям тоже. В этом смысле пойти против желаний — значит пойти против своей собственной жизни; так, во всяком случае, это можно себе представить. Гурджиев любил говорить, что его ученики идут против Бога — имея в виду ситуацию, в которой человек начинает избавляться от желаний, идя против давления Нисходящего Потока Творения. Но «против» здесь же парадоксальным образом — и «за», потому что, выходя из-под давления собственных желаний, человек становится способным к выполнению желаний Бога.

Люди, не имеющие собственного опыта, но зато наполненные возвышенными представлениями и самомнением, склонны рассуждать на тему того, что всё, что ни происходит, уже происходит по Воле Бога и не может быть у Бога каких-нибудь отдельных желаний, которые могут выполнять какие-то непонятные мистики. Всё — от Бога, и всё — к Нему же, и волос не может упасть ни с чьей головы без Его ведома, и если уж я родился набитым дураком, то такова Его Воля, а потому умнеть мне не нужно. Суждения больше говорят о том, кто рассуждает, чем о реальном положении дел в Творении. А правда в том, что один уровень нашего личного бытия не подразумевает ничего, кроме пребывания в иллюзиях и хождения по кругу банальных желаний, а другой — выводит

нас к познанию желаний Бога и прямому участию в Творении. И разрыв между этими двумя уровнями бытия содержит в себе большую половину Пути, который проходят суфии.

Нет большого практического смысла в том, чтобы проповедовать вредность желаний — ничего хорошего из этого не получается. Людям уже внушали идеи о вреде желаний (сексуальных и прочих), и ни к чему, кроме разнообразных расстройств психики, возникавших на фоне их подавления, это не приводило. Желания не исчезнут только потому, что мы вдруг поверили в их вредность и захотели, чтобы их больше не было; так это не работает. С желаниями — особенно подавленными — следует работать *через принятие*, иначе они так и останутся погребёнными во тьме вашего внутреннего пространства. Примите всё, что отрицали, подойдите ко всем своим желаниям спокойно, без страха и истерики. В смысле страха люди являются загадочными существами: они боятся остаться без желаний, но и желаний своих они боятся не меньше. Весь этот страх зиждется на неуверенности — в себе, в будущем, в том, что случится, если вдруг желания реализуются или, наоборот, возьмут и испарятся. Реализация большинства отложенных или подавленных желаний приведёт к неизбежным переменам в вашей жизни, а этого большинство и боится по-настоящему. К тому же мысли об усилиях, которые нужно для этого приложить, тоже не несут вам никакой радости. Вот так и получается, что вы откладываете и откладываете в надежде, что что-нибудь произойдёт само собой, без ваших усилий — но происходит всегда одно и то же: возможности упущены, ситуация стала хуже, а энергии поубавилось.

Забавно видеть, как люди боятся потерять свои желания. Они страдают из-за них, но избавиться от них не решаются. Я наблюдаю подобные реакции у людей, пришедших к нам в обучение. Они в теории знают о том, насколько желания заслоняют их от восприятия Высшего, но всё равно оказываются

неготовыми к тому, чтобы набраться мужества и поработать с ними по-настоящему, до полного рассеивания энергии того или иного желания. Им кажется, что, действуя так, они окажутся в жуткой космической пустоте самих себя, без воли, без силы и жизни. Но это — всего лишь ещё одна завеса ума, очередной морок Тьмы Нисходящего Потока. Потому что мало избавиться от текущих нереализованных желаний, главное — научиться не плодить новых, и этому приходится учиться на Пути.

Избавляясь от желаний, требующих длительного воплощения, на реализацию которых уйдут годы вашей жизни, вы сознательно отказываетесь от развития линий Узора своей Судьбы, с ними связанных. Освобождаясь от идеалистических желаний вроде жажды справедливости и счастья для всех, вы становитесь способными воспринимать реальность адекватно. Но, плодя новые желания или принимая на веру новые идеи, вы снова возвращаетесь в тот же круг, который тут же замкнётся за вашей спиной.

Позиция, в которой вы можете не плодить новые желания, проста и прозрачна. Нужно вкачивать новые порции жизненной энергии не в разные каналы желаний, а в один. Все мирские желания должны стать второстепенными по отношению к духовной цели, и тогда ваша жизнь начнёт выстраиваться так, как вам нужно. Тогда вы будете избавляться от одних желаний, не заменяя их тут же другими, новее и краше. При этом энергия главного желания станет выше, и Узор судьбы начнёт выстраиваться соответствующим образом, ведя вас к выбранной цели. Когда напряжение нереализованных желаний и сопутствующих им эмоций спадёт, вы станете более открытыми для влияний Восходящего Потока Творения, и в вас начнёт развиваться стремление, благодаря которому вы сможете двигаться не на силе главного желания, а на притяжении Света. Главное — преодолеть страх пустоты, от кото-

рого вы пытаетесь убежать всю свою жизнь, попадая в западню привязанностей и зависимостей.

Сладость желаний коварна, ведь она всё время оборачивается болью. Есть разные варианты Путей к Богу, есть разные способы выхода за пределы. Нет ни одного, в котором не пришлось бы работать с желаниями, каким бы нелепым это утверждение ни казалось тем, кто их любит и ценит. Все попытки стать радостным, научившись воплощать свои желания магическими или прочими методами, ведут к накоплению скрытой или явной печали, потому что законы мира не изменить никому — даже Богу. Принять всё как есть — вот ключ к решению проблемы. Жить необходимостями, не плодя желаний — вот принцип простой жизни, не отягощённой страданиями. Но принятие невозможно без избавления от желаний, а необходимости извращены ими.

Искренний поиск всегда приводит к цели. Без взаимодействия с Богом можно потратить на попытки освобождения от них всю жизнь, так ничего и не добившись. Стремясь к познанию реальности Бога, стремясь к пониманию Истины Творения, вы получаете возможность служения — не бессознательного, ритуально-предписанного, а настоящего, когда Господь откроет вам Свою Волю и сделает вас её проводником. Он поможет вам выпутаться из пелены обусловленности и тьмы неведения, поведя вас к Себе коротким Путём, и откроет на нём Свои чудеса.

Но сначала всё равно придётся поработать с желаниями.

ЗАЦИКЛЕННОСТЬ УМА

Приятно, когда ты можешь думать, легко выстраивая ряд последовательно развивающихся мыслей, которые выражают всю глубину твоего восприятия и понимания текущей ситуации. Вдвойне приятно, когда ты можешь управлять своим мыслительным процессом, оставаясь хозяином своих мыслей и не отвлекаясь на то и дело возникающие ассоциации, которые уведут тебя в сторону от предмета размышления. И наконец, совсем уже чудесно, если ты способен пользоваться своим умом как некой логической машиной, включая и выключая её активность тогда, когда тебе это необходимо. В жизни людей, однако, мы видим совсем иное — не они правят умом, а ум правит ими, и его активность не даёт им покоя даже ночью, напрочь лишая их покоя и сна.

Главная функция ума — решать внешние проблемы, помогая выстраивать последовательность действий человека для решения задач, связанных с выживанием и удовлетворением своих потребностей. Есть, например, у человека желание стать сильнее — и ум собирает информацию о возможных путях обретения силы, выстраивая на её основе возможную программу действий. Понаблюдайте за своим умом, и вы

увидите, что большая часть его *полезной* активности связана именно с созданием программ действия, и ни с чем другим. Ум собирает информацию и потом предлагает план действий, вот и всё. Или же — что бывает чаще всего — он использует опыт прошлых действий, увенчавшихся успехом, предлагая не изобретать велосипед, а идти проверенным путём, используя прежние методы. Осмысление полученного опыта тоже является функцией ума, которая, впрочем, направлена только на повышение эффективности действия в будущем, и ни на что больше.

Функция абстрактного (то есть отвлечённого от того, что есть здесь и сейчас) мышления помогает в построении плана действий, но она же создаёт людям массу проблем, поддерживая их страхи и негативные ожидания. Ожидание опасности или того, что с тобой случится самое плохое, есть не что иное, как проявление функции абстрактного мышления на самом примитивном уровне. Оно может включить ещё одну функцию ума — воображение, и тогда отвлечённое ожидание будет дополнено конкретным сюжетом того, чего ты боишься. То есть мысли проиллюстрируются картинками. И тогда ты станешь бояться того, чего нет сейчас и, возможно, чего никогда вообще не случится.

Люди, увлекающиеся визуализацией (специальными упражнениями в том, чтобы, используя функцию воображения, создавать желаемые образы) и верящие в её силу, считают, что воображение, прицепленное к пугающим мыслям, обязательно воплотит ужасающие картинки в реальность. На этом основании они предлагают не думать о плохом, заняв свой ум мыслями о хорошем, упуская при этом из вида два важных момента. Во-первых, если бы люди с навязчивыми страхами могли контролировать работу своего ума, то они и сами догадались бы избавиться от негативных фантазий. А во-вторых, магическая сила визуализации действует при определённых

условиях (в частности, при наличии соответствующего намерения, имеющего большую силу), которых нет ни в негативных, ни в позитивных фантазиях большинства людей. Мечты компенсируют желания, а страхи ограничивают возможность действовать, вот и всё, что мы видим. Иначе одна половина человечества была бы погублена своими страшными фантазиями, а другая — превратилась бы в волшебников.

Ум плодит привычки и сам, по сути дела, живёт привычками. Как только у него нет никакой ясно обозначенной задачи, его активность сразу же уходит в привычные, регулярно повторяющиеся шаблоны — будь то фантазии, воспоминания, расковыривания старых ран (сожаления, вины и размышления о том, как всё могло бы сложиться иначе) или же погружается в беспокойство разной степени выраженности. Ум ходит привычными путями всегда, когда на то у него есть время и энергия. Повторение одних и тех же мыслей, беспокойств и фантазий вполне объяснимо — ум, работающий вхолостую, просто прогоняет старые программы, как это порой делают на радио по ночам. У него нет задачи, нет новой мотивации, вот он и обращается к тому, что уже известно, но всё ещё окончательно не завершено, не прожито и не закрыто. Само его обращение к одним и тем же темам делает их *актуальными* снова и снова, и там, где уму не предоставлено свежих задач для их решения, он находит их, обращаясь к прошлому и обнаруживая в нём проблему, которую можно жевать дни напролёт.

В норме ум, для которого нет сиюминутных внешних задач, должен успокоиться и прийти в состояние минимальной активности. Но у большинства людей он продолжает оставаться активным и ищет себе работу. Хорошо, когда под рукой есть гаджет со встроенными играми вроде собирания шариков — они дают уму необходимую для его работы внешнюю задачу. Кто-то разгадывает кроссворды, кто-то играет в го, кто-то

сидит в соцсетях, играя в собирание и раздачу лайков. Всё это — способы занять ум и сделать его активность менее утомительной и вредной для себя. Способы вывести внимание из внутренних проблем, которые ум склонен поднимать, создавать на пустом месте и раздувать до максимально возможных размеров на решение пусть ничтожных, но захватывающих его задач. Вместо того, чтобы привести своё состояние ближе к норме, когда ум не перетягивает всю доступную энергию внимания на себя, перегреваясь от чрезмерной активности, люди занимаются его *обезвреживанием*, находя себе дурацкие занятия, призванные сбросить активность ума вовне. И это тоже становится привычкой.

Сознательный ум решает задачи, а бессознательный — закрепляет привычки и претворяет в жизнь решения сознательного ума относительно поведения человека (подробно о слоях активного ума я писал в книге «Практика осознанности»). Бессознательный ум вступает в игру всякий раз, когда у сознательного ума нет явно поставленной задачи; кроме того, он активизируется тогда, когда человек устал и у него нет энергии на то, чтобы сознательный ум мог целенаправленно о чём-нибудь думать. Бессознательный ум подобен колесу, вращение которого становится тем быстрее, чем сильнее разогрет ум в целом. Навязчивые мысли, песенки, которые невозможно выбросить из головы, повторяющиеся фразочки из внутреннего диалога — всё это содержимое бессознательного ума, который начинает доминировать в моменты ослабления активности ума сознательного. Они всегда работают в связке, но если в нормальном состоянии бессознательный ум поддерживает работу сознательного через предоставление подходящих ассоциативных рядов для обеспечения более полного и содержательного мыслительного процесса, то в моменты, когда сознательный ум устаёт или перегружается, бессознательный начинает вести его за собой. И тогда навязчивые

состояния, столь характерные для бессознательного ума, подчиняют себе течение мыслей сознательного, и человек закикливается на какой-нибудь идее, становясь почти одержимым ею.

Причиной закикливания ума на одной идее во всех, без исключения, случаях становится сильное желание. Даже когда человек одержим страхом чего-либо, закикливание иницируется желанием того, чтобы страшное не случилось, желанием избежать ужасного и непоправимого. Теоретически закиклиться можно на любом желании, и многим известны состояния, когда они оказываются неспособны думать ни о чём другом, кроме желаемого. Ночью не могут спать, пока не выполнят своё желание. Это короткая одержимость и кратковременное закикливание.

Длинное закикливание начинается со стресса, который энергетически «просаживает» человека, и тогда бессознательный ум получает власть над ним. Стресс, понятное дело, возникает не на пустом месте. Вот, например, ссора и расставание с тем, кого вы любите. В зависимости от степени вашей привязанности вы можете испытать стресс разной силы — и закиклиться на желании его (или её) вернуть, чтобы снова всё стало хорошо и вы жили долго и счастливо. Хотя в состоянии закикливания о далёком будущем никто думать не может, потому что в уме формируется одна доминанта — «я не могу без него жить», и эта мысль (являющаяся следствием желания, на котором закиклился ум) повторяется снова и снова, иногда меняя формулировку, но в сути своей оставаясь прежней. Ум входит в помрачение, в котором вам кажется, что без любимого человека вы и на самом деле жить не способны. Вы начинаете жалеть себя и попадаете в ситуацию страдания, из которого видите только два выхода: либо удовлетворить желание, либо — умереть. Подростковые самоубийства в большинстве случаев являются следствием закикливания ума на каком-

нибудь желания — ведь в молодости желания вообще сильнее, чем в старости.

Чтобы выйти из заикленного состояния ума, нужно либо реализовать желание, либо снизить активность бессознательного ума, вернув в ум равновесие. С реализацией желания существует одна проблема — при заикливании, даже вернув любимого или уже, наконец, сбросив лишний вес, человеческому уму кажется, что этого недостаточно. Он остаётся перевозбуждённым и продолжает гонять одни и те же мысли по кругу, считая, что этого мало. Входит страх, что любимый снова уйдёт, а тело вновь располнеет, и желание, чтобы этого не случилось, поддерживает заикливание ума. Поэтому, как ни крути, начинать нужно с того, чтобы утихомирить бессознательный ум, который, собственно говоря, и погружается в состояние заикленности. И единственный способ, помогающий этого добиться, если вы не занимаетесь практиками осознания — выражение желания и мыслей, которые не дают вам покоя.

Всем знакомо состояние, когда в голове крутится музыкальный мотивчик или несколько строк из какой-нибудь песни, услышанной накануне. Можно пытаться волевым усилием остановить эту непрошенную музыку, но такой подход обычно не помогает, потому что постоянно контролировать активность бессознательного ума очень трудно. Гораздо проще взять и пропеть слова из песни вслух несколько раз и тогда вы обнаруживаете, что навязчивая мелодия покинула ваш ум. Причём, чем в более полном варианте вы пропоёте застрявшую в уме песенку, тем быстрее она вас оставит. Ум терпеть не может незавершённости и чаще всего крутит те песни, которые вы послушали не полностью, ухватив только какую-то их часть — один куплет с припевом, вот и всё. При этом, конечно, эту песенку вы хорошо уже знаете, и потому ум, словив по радио небольшой её отрывок, начинает её завершать

самостоятельно, снова и снова повторяя услышанный кусок. Так он работает — ему требуется завершение. Пропев песенку, вы закрываете проблему незавершённости, и ум успокаивается.

В том, что касается заикленности, завершение ситуации обычно невозможно, поэтому главное здесь — выйти из состояния помрачения ума, вернуть его в более или менее уравновешенное состояние. Поэтому для начала нужно хоть немного разрядить бессознательный ум, начав проговаривать вслух те мысли, которые постоянно в нём крутятся. Сделать это нужно в полную силу, потому что иначе эффекта не будет. Нельзя разрядить ум, повторив навязчивые мысли два-три раза, нужно сделать это упражнением и возвращаться к его выполнению несколько раз в день. Проговаривайте вслух свои мысли, выражайте желание и невозможность его осуществления; пойдёт гнев — выразите его, прокричитесь и проругайтесь, пойдёт печаль — проплачьтесь, а придёт страх — сожмитесь в комок и тоже выразите его и телом, и словами. Выражайте до тех пор, пока не почувствуете себя опустошёнными; тогда это сработает, и энергия, переполняющая бессознательный ум, будет сброшена. А заодно сбросится напряжение эмоционального тела, связанное с нереализованным желанием.

В выражении такого рода имеется одно очень важное качество — проговаривая вслух то, что сидит у вас в уме, вы поневоле становитесь свидетелем происходящего, разотождествляясь с гнетущими мыслями и чувствами. А разотождествление, возможность пронаблюдать ситуацию со стороны, уже способствует выходу из состояния помрачения ума. Выражая и наблюдая, вы освобождаетесь от заикленности, создавая возможность для переключения ума на другие цели и темы.

Чтобы бессознательный ум перестал быть главным, нужно восстановить уровень энергии, который снизился после

стресса. Хорошо, если вы можете выспаться, хотя в заикленном состоянии сон обычно нарушается. Тогда здесь могут помочь дыхательные упражнения — например, пранаяма, в которой дыхание выполняется в четыре стадии — вдох, задержка, выдох, задержка, причём все стадии длятся одинаковое количество времени. Задержки в дыхании притормаживают активность ума, а всё упражнение в целом позволяет вам набрать достаточное количество энергии для того, чтобы разорвать его заикленность и начать мыслить более-менее здраво. Тогда вся ситуация станет выглядеть не столь беспросветно и можно будет найти какие-то решения или же поступить с желанием, из-за которого наступила заикленность, как и с любым другим — подавить, отложить, заместить или осознать и развезать.

Заиклиться можно на чём угодно, были бы подходящие условия — стресс и сильное желание, которое нельзя осуществить сразу же. Вы можете заиклиться на собственном несовершенстве и «уродстве», на внешней привлекательности, на ревности или зависти, на любви и на ненависти, на личном спасении или на идее спасения человечества через правильную форму веры в Бога. Сила вашего погружения в заикленное состояние ума может быть разной, но симптомы будут одинаковыми, хотя и выраженными в большей или меньшей степени, а также разными по длительности. И конечно, сама по себе заикленность, которая начинается как небольшая страсть, по мере развития становится источником и причиной стресса, ухудшающего и без того нехорошую ситуацию.

Человеческий ум легко входит в помрачённые состояния, и причиной их может стать любая эмоция, новость или даже своя собственная, глубоко выстраданная мысль. Но в основе всех помрачений, конечно же, лежат желания. Ведь и все эмоции с ними, так или иначе, связаны. Люди так привыкают к своим помрачениям, что считают их нормальным состоянием ума, в

котором можно и должно жить. Но состояние это — *не нормальное*, и только потому, что люди в большинстве своём не знают о том, что можно жить иначе, они даже не пытаются что-либо изменить. Вернее, все их попытки сводятся либо к уходу от внутренних дискомфорта через алкоголь и прочие обезболивающие, либо к компенсации дискомфорта через создание себе иллюзий, внешней занятости ума и получению доступных и недорогих удовольствий.

Тот, кто начинает осознавать себя и растёт в осознанности, рано или поздно выходит за пределы ума, вместе со всеми его ограничениями восприятия и законами функционирования. Этот выход — одна из степеней освобождения, когда человек становится хозяином своего внутреннего мира, перестав зависеть от колебаний сознательного и автоматизмов бессознательного ума. Тогда и познаётся новая степень *нормальности*, в которой ум занимает место слуги, имеющего ограниченную область приложения и не сующегося в вопросы, с которыми он ничего сделать не способен. Тогда он активизируется в момент необходимости и переходит в пассивное состояние, если сейчас его работа не нужна. Так достигается внутренняя гармония, в которой нет места ни помрачениям, ни заикленности, ни желаниям, норовящим осуществиться во что бы то ни стало. Таков Путь осознанности, и к этому он приводит.

СУБЪЕКТИВНАЯ УБЕЖДЕННОСТЬ

I

Есть убеждение, и есть знание. Убеждение — плод вашей веры, а знание — следствие полученного опыта. Например, вы убеждены, что один ваш знакомый склонен к воровству. Вам, допустим, об этом рассказывал другой ваш знакомый, которому вы верите. Это убеждение, и знанием оно станет только тогда, когда тот знакомый, которого вы считаете вором, что-нибудь украдёт у вас. Тут, как говорится, всё ясно и понятно. Теперь представьте себе ситуацию, в которой вы уже получили опыт и знаете, что этот человек — вор, но вам никто не верит, когда вы пытаетесь об этом рассказать. Их убеждения вчистую расходятся с вашим опытом, который выглядит для окружающих как некое заблуждение, нелепая ошибка или, может быть, как преднамеренная ложь. Ваше знание представляется им некой *субъективной убеждённостью*, с которой не стоит связываться. Оно не воспринимается умами людей, потому что противоречит их мнению.

В подобные ситуации попадает любой человек, чей опыт расходится с общепринятыми убеждениями. Причём сейчас

убеждения лепятся вообще из ничего, и в соцсетях постоянно появляется информация, в которой излагается некое «важное знание», вся достоверность которого подтверждается фразой вроде: «учёные установили». После этого рассказывается, что избыток ионов кальция в крови, например, напрочь лишает человека возможности духовно развиваться. Отсылкой к неведомым учёным верифицируется любой бред, и всё это делается ровно для того, чтобы в него было легче поверить. Правильное обоснование источника «информации» — ключик к вашему уму: к вашему убеждению в том, в чём вас хотят убедить.

Здесь, конечно, важно обращаться к признанным авторитетам. Поэтому Лао Цзы приписываются слова, которых он никогда не произносил, а Ванге — предсказания, которых она не делала; публикуются «дневники» Гурджиева, и, в общем, фальсификации снова в моде. Если вы знаете тайные желания людей, то убедить их, применив нужные слова, совсем не сложно. Ведь люди готовы поверить в то, чего им хочется, пусть даже они сами не готовы признаться себе в своих желаниях.

Субъективная убеждённость — неотъемлемая часть жизни человека. Она является прямым следствием обусловленности, и, пока человек отождествлён со своими идеями и верой в них, он обязательно имеет убеждения. Вся человеческая болтовня состоит из их прямого и непрямого изложения, и все реакции человеческого ума программируются ими же. Можно нести в себе массу самых разных убеждений, но самыми важными для человека становятся те, которые описывают ему самого себя. То есть та вера, которая программирует его отношение к себе, своим желаниям и взаимодействию с людьми.

Вера и неверие — две стороны одной монеты. Очень часто люди несут в себе *отрицательную убеждённость*, которая всегда формулируется с приставкой «не». Я не могу, я не должен, я не способен или не достоин, и, наконец, я не верю;

подобные формулировки в той или иной форме существуют в умах почти всех людей. На отрицательной убеждённости зиждется комплекс неполноценности человека, и она же становится серьёзным препятствием для того, кто хочет изменить свою внутреннюю ситуацию. Вы хотели бы молиться, но не верите в то, что молитва может помочь, или не верите в возможность изменения своей ситуации, потому что упёрлись лбом в стену предубеждения и узкого видения. Вы хотели бы научиться взаимодействовать с Богом, но атеистическая убеждёность сразу подрезает вам крылья. Вы бы хотели поменять свою жизнь, но в вашем уме сидит отрицание собственных желаний, и оно лишает вас необходимой мотивации не то что действовать, но и жить тоже.

Отрицательная убеждённость становится препятствием на Пути, если вы усвоили некий образ того состояния, которое ищете. Вы убеждены, что просветлённый *должен* жить в блаженстве, демонстрировать непривязанность и отсутствие желаний, быть вегетарианцем и так далее, и так далее. Поскольку ум живёт сравнениями, то, поневоле сравнивая своё состояние с идеалом, вы начинаете пытаться следовать ему, стремясь *подогнать* себя под него. Тогда вы начинаете *не делать* того, чего не должен делать просветлённый, как будто это может вам чем-то помочь. Такую ошибку совершают многие, создавая в себе напряжение, которое блокирует возможность роста и трансформации. Сколько ни объясняй людям, что не будет второго Ошо, Раманы Махарши или Гурджиева, они всё равно с упорством, достойным лучшего применения, пытаются им подражать. Я видел немало искателей, достигших определённого уровня в своём развитии и остановившихся ровно из-за того, что в какой-то момент им пришло в голову, что пора уже начинать жить «по-просветлённому», игнорируя те нерешённые внутренние ситуации, из-за которых они просветлёнными так и не стали. Отрицая те

проявления в себе, которые, по-хорошему, должны быть прожиты, осознаны и трансформированы.

Любая убеждённость вас ограничивает. Убеждения, касающиеся вашей судьбы, возможной избранности или проклятости; вашей слабости или силы, вашей ущербности, «правильности» или «неправильности» — становятся красными флажками, за которые вы не можете заступиться, потому что сами решили этого не делать. Вот что я вижу постоянно у людей, обращающихся к поиску и работе над собой: они сами ставят себе предел и сами определяют высоту планки своих возможностей. «Я не могу смотреть на свой страх», «я не могу увидеть свои желания», «я не могу делать практику» — эти и многие другие «не могу» то и дело всплывают в их речи. И дело не в том, что они действительно могут или не могут — их отрицательная убеждённость относительно своих возможностей просто лишает их силы. Невозможно вкладываться в усилие, будучи убеждённым, что у тебя всё равно ничего не получится. Невозможно добиться успеха, если изначально в твоём уме сидит убеждение, что это дело тебе не по плечу. Все неудачи в работе над собой обусловлены отрицательной убеждённостью, то есть идеями о себе, безоговорочно принятыми на веру. Недостаточная необходимость в изменении себя тоже программируется убеждённостью в том, что это изменение невозможно — что нельзя избавиться от страхов или желаний и что печаль и похоть будут терзать тебя вечно, как бы ты ни пытался с ними работать.

То, что принято на веру, может быть переоценено и воспринято критично. То, что вам внушили или что вы внушили себе сами, создав череду убеждений, вы же можете развенчать и обезвредить. Не нужно создавать новой веры в себя, достаточно перестать верить в то, что вам казалось истиной в конечной инстанции. Поставьте свою убеждённость под сомнение, отстранитесь от неё, и у вас появится возмож-

ность увидеть ситуацию непредвзято. Объективность взгляда приходит с развитием *видения*, которое возникает как следствие роста осознанности и практики созерцания. Путь приводит к выходу за пределы всех верований и убеждений, давая вам опыт, в котором и обретается знание. Хотя, как я уже писал в начале этой главы, для окружающих ваше знание может выглядеть самой обыкновенной и очень субъективной убеждённостью в том, чего нет и никогда не было.

2

Вопрос объективной оценки своего опыта рано или поздно встаёт перед каждым искателем. Источником изменённого состояния, например, может стать сам ум, и ничего возвышенного или особенно духовного при этом не произойдёт, хотя ощущения будут впечатляющими. Или на вас сойдёт импульс Милости Бога, и при его вхождении тоже наступит изменённое состояние, которое будет иметь совсем иное значение по своим следствиям. Разобраться в происходящем самому бывает довольно трудно, потому что каждое продвижение по Пути приводит вас к новым состояниям, которых вы прежде не знали. Если вы идёте самостоятельно, вне обозначенных Путей, то разобраться в том, что с вами происходит, будет совсем сложно. Когда нет эталона и хорошо прописанных этапов Пути, можно легко заплутать в трёх соснах иллюзий собственного ума. При этом субъективную убеждённость в том, что с вами происходит нечто особенное, вы, конечно же, сохраните.

Самое, пожалуй, сложное на новых этапах Пути — это интерпретация получаемого опыта. Есть два правила, позволяющие внести в его понимание минимум искажений: не торопитесь с трактовкой и никогда не считайте свою интерпретацию

окончательной. Новое продвижение нередко приносит новое понимание, и тогда прежний опыт начинает выглядеть в ином свете. Если вам хочется понять всё и сразу — вы далеко не продвинетесь, потому что окажетесь привязанными и к опыту, и к его толкованию. Помните о том, что именно уму хочется *окончательного* понимания, а Путь открывает нам всё новые стороны Истины, и привязываться на нём ни к чему не стоит. То, что выглядело как проклятие, позже оказывается благословением; то, что воспринималось как великое достижение, оказывается незначительным эпизодом, а незатейливые, на первый взгляд, переживания в итоге приводят к настоящей трансформации.

Когда вы знаете то, чего не знают другие, и некому подтвердить истинность вашего опыта, то ничего, кроме субъективной убеждённости, у вас, по сути, не остаётся. И здесь очень важно различать — где *вы сами* являетесь творцом своей убеждённости в истинности переживания и его значимости и где оно действительно инициировано Свыше. Эта грань порой бывает очень тонкой, и без высокой способности к различению природы своих переживаний и их источников можно принять желаемое за действительное. Поэтому никогда не торопитесь с выводами, ведь Господь любит многоходовки, и то, что поначалу могло показаться нелепым и непонятным указанием, впоследствии окажется первым шагом к серьёзнейшим изменениям в вашей жизни.

Если у вас возникла какая-нибудь субъективная убеждённость, тогда она становится внутренним контекстом, в котором начинает трактоваться всё происходящее. Допустим, вы решили, что Господь начал руководить вами, являя вам Свою Волю. Так, например, люди становились пророками. Тогда вы можете впасть в соблазн приписывать свои нереализованные желания велению Господа к тому, чтобы выполнить их любой ценой. И высшая Воля становится внешним факто-

ром, позволяющим вам обойти запрет на выполнение своих желаний. Таких случаев в истории человечества тоже можно найти немало. Без ясного различения источника импульса к действию и бескомпромиссной искренности с самим собой можно и обмануться, встав на путь ложного служения.

Нередко в контексте субъективной убеждённости всё, что происходит, начинает трактоваться одним и тем же образом. Каждое слово, сказанное вам невзначай, становится тайным посланием, все события обретают скрытый смысл, и даже перемена погоды на что-то намекает или указывает. В подобных случаях люди совсем теряют трезвость восприятия, и жизнь их становится полной смысла для них самих, хотя и совершенно бессмысленной для окружающих. Но так, впрочем, чаще всего люди и относятся к жизни других — даже без всяких мистических наворотов.

Ваш мистический опыт всегда будет выглядеть субъективной убеждёностью для тех, у кого ничего подобного не было. Более того — он будет казаться им ерундой и выдумкой. Возможно, поэтому Господь всегда награждает Своих посланников сверхсилами, чтобы они имели хоть какие-то доказательства того, что следуют Его Воле. Вы же должны иметь *доказательства для себя*, ведь вам просто необходимо подтверждение того, что вы не сошли с ума, и то, что происходит с вами, — это реальность, а не бред, навеянный чтением возвышенных текстов и желанием достижения высшей цели. Критерий здесь только один — практика. Если у вас есть видение того, как следует действовать — нужно действовать и потом уже смотреть, что из этого вышло. Если вы видите будущее, тогда дождитесь момента, пока оно случится, и убедитесь в том, что ваше видение было верным. Если вы чувствуете, что можете исцелить больного — пробуйте и проверяйте своё чувство в действии. Иных критериев нет. Вы можете, конечно, испытать переживание, похожее на просветление, сесть ровно и

перестать что-либо делать, наслаждаясь достигнутым. Но только в действии вы точно узнаете, чего вы достигли на самом деле и насколько изменилось ваше бытие. Достижению совершенного нафса сопутствует совершенное действие, которое есть его неотъемлемая составляющая. С другой стороны — кто ничего не делает, тот и не ошибается. Бездействие всегда помогает сохранению субъективной убеждённости в чём бы то ни было, потому что вы не получите нового опыта, если ничего не сделаете. А тогда и знания, противоречащего вашей убеждённости, вы не получите тоже.

На Пути происходит достаточно много внешних и внутренних событий, которые вообще не могут быть объяснены рационально, и все остальные возможные объяснения тоже выглядят, мягко говоря, притянутыми за уши. Вы просто констатируете — было вот так, и всё. Не ищите причин, не включаете ум, а живёте дальше, пребывая в том, что есть здесь и сейчас. Нужно уметь оставлять тайны тайнами, а то от глупых объяснений всего на свете и так уже деваться некуда. И Единение с Богом есть вообще одна большая тайна, и если вы не привыкнете к необъяснимому, то высшие состояния на Пути так и останутся недостижимыми для вас. А значит — вы так и останетесь в плену своих субъективных убеждений с бесполезными объяснениями того, почему ваш поиск окончился именно так, а не как-нибудь по-другому.

ПРЕДЕЛЫ МЫШЛЕНИЯ

Хорошо, когда можно думать, легко и последовательно управляя мыслями, не отвлекаясь вниманием на ненужные ассоциации и не сбиваясь с хода логичных и веских рассуждений. Это — действительно хорошо, но обычно потребности в таком целенаправленном мышлении у большинства людей нет, как нет и навыков в нём. Основная часть человеческих раздумий сводится к выбору: что делать, что надеть, почитать, послушать или посмотреть, куда пойти (в самом широком смысле этого слова) и с кем. Длительное целенаправленное мышление мало кому действительно нужно, потому что большинство людей, начав размышлять, обычно упирается в какой-нибудь вопрос, который в данный момент времени не подлежит решению — либо из-за недостатка информации, либо из-за того, что некоторые события ещё только должны случиться, и потом уже картина происходящего станет более ясной.

Ответы на простые вопросы находятся быстро, они, можно сказать, и так лежат на поверхности. Ответы на сложные вопросы умом даны быть не могут, потому что последова-

тельное логическое мышление помогает только тогда, когда вся необходимая для складывания пазла информация уже присутствует в уме. Но со сложными вопросами так не бывает. Поэтому нужно либо упростить вопрос, разделив его на несколько частей или отбросив всё непонятное, либо найти способ добыть недостающую информацию, без которой обнаружить решение всё равно не получится. Сбор информации в наше время не является особенно трудным делом: в интернете её — хоть отбавляй; но не всегда та информация, которая вам нужна, может быть найдена там или ещё где-нибудь.

Информация — это не только слова, но, думая, мы пользуемся словами. *Думание* представляет собой поток слов, которые текут по привычным шаблонам, и потому прийти к чему-нибудь по-настоящему новому посредством размышления практически невозможно. Можно сделать выводы, но не открытия, потому что мышление с помощью слов не предназначено для этого. Слова ограничены *известным*, а открытие — это прорыв в неизвестное до сих пор (по крайней мере, неизвестное именно вам).

Все озарения приходят как картинки, сопровождающиеся определённым *ощущением*. Прорыв в неизвестное случается не как результат размышления, но вследствие развития *видения*, которое и открывает видящему иное понимание и знание. Другими словами, прорыв понимания происходит не благодаря мышлению, но через созерцание, которым большинство творческих людей пользуется неосознанно и спонтанно. Творческие личности мыслят не словами, а образами, которые потом уже переводятся в слова и в которых раскрывается смысл (или смыслы) увиденного. Писатели созерцают картины, рождающиеся в их воображении, и в этом созерцании находят неожиданные ответы на мучающие их вопросы. Здесь, конечно, я говорю не о тех писателях, которые пишут одно и то же на

потребу публике, а о тех, кто пытается осмысливать человеческую жизнь. Их поиском руководит необходимость *понимания* — того, что движет людьми, и почему они живут именно так, как живут. Те, у кого эта необходимость высокая, находят ответы, порой обескураживающие их самих. И эти ответы — следствие длительного *смотрения* на вопросы, которые писатели пытаются разрешить, ставя своих героев в те или иные ситуации.

Ровно то же самое происходит с научными открытиями. Эйнштейн сам рассказывал о том, как открыл теорию относительности — представляя себе движение поезда и двух человек, один из которых был его пассажиром, а другой смотрел на поезд со стороны. В созерцании этого образа Эйнштейн и получил озарение, которое послужило толчком к созданию специальной теории относительности. В состоянии созерцания происходит большинство открытий и озарений.

В детективных фильмах нередко показывают, как герой пытается раскрыть преступление, сосредоточенно глядя на стену, увешанную фотографиями жертв, свидетелей и потенциальных подозреваемых. Этот метод — своеобразный протез истинного созерцания, которое всегда происходит внутри, на экране, созданном умом. Хотя, если верить фильмам, то и такой метод может помочь получить новую информацию, неочевидную вначале.

Созерцание — самый эффективный метод извлечения информации при наличии ситуации, суть которой вам нужно понять. Однако вы должны уметь в него погружаться, не сбиваясь на привычное обдумывание вместо *смотрения*. Принцип здесь следующий — вы смотрите на картинку и свои ощущения и смотрите до тех пор, пока не появится новое *видение*, которое станет результатом взаимодействия энергии вашего Сознания с мучающим вас вопросом. Бесполезно смот-

реть на ситуацию и думать о ней одновременно. Сначала приходит видение, а потом оно уже оформляется словами, и из него делаются различные выводы, которые являются следствием обычного логического мышления. Суть ситуации схватывается через созерцание, а полная картина достраивается умом, собирающим вокруг этой сути разные факты и детали. И ум же потом определяет способы действия, исходя из полученного понимания ситуации.

Проявленная по отношению к человеку Воля Бога может приходиться по-разному, и нередко — оформленной словами, как конкретное указание. При этом нужна высокая степень осознанности, чтобы отличить *указание* от наводок ума, спровоцированных собственными желаниями или страхами. Но порой импульсы Воли приходят в виде образов (то есть картинок), и указания, содержащиеся в них, раскрываются только через созерцание. Так же через созерцание раскрывается суть своих собственных состояний, неудовлетворённости или того, что вы чувствуете на самом деле по отношению к человеку или ситуации, в которой находитесь. Только здесь вхождение в созерцание осуществляется «задом наперёд», и вы начинаете не с картинки, а с ощущения. Вы *смотрите* на ощущение неудовлетворённости, перебирая образы, связанные с разными сторонами своей жизни — с работой, отношениями или желаниями. Так вы находите картинку, с которой связано ощущение неудовлетворённости, и можете уже созерцать её до обнаружения причины, которую до этого предпочитали не видеть или игнорировать.

Тот, кто осознан, выходит за пределы восприятия, происходящего через фильтры ума и его обусловленности. Когда канал внимания становится настолько широким, что тело ума полностью погружается в Свет Сознания, тогда человек обретает так называемое *прямое видение*. Человек смотрит, но не думает —

он не погружён в поток ассоциативных мыслей по поводу увиденного и не размышляет об увиденном, если на то нет особой причины. Информация воспринимается Сознанием человека, и это иной процесс, не сопровождающийся шумом мыслей «по поводу» и вызываемых ими эмоциональных реакций. Сознательный человек может действовать не думая, потому что он и так знает, что нужно делать сейчас. Это знание — продукт *видения*, но, чтобы потом объяснить самому себе и прочим, почему он поступил именно так, ему придётся облачать видение в слова, и тут опять без созерцания не обойтись. Видение переводится в слова таким же образом, каким расшифровывают послания Воли и вообще узнают суть — поднимают в памяти картинку, которая связана с тем, что требуется сформулировать, и смотрят на ощущения. Потом ум переводит их в слова, и тогда бессловесное знание обретает форму. Подобным же образом опыт мистиков переводится в слова, над которыми могут поразмышлять люди. И потому их никогда нельзя понять в полной мере тем, кто не имеет такого опыта.

Когда люди пытаются выразить свои чувства, они интуитивно используют тот же самый приём — смотреть на ощущения, погружаться в них и оформлять их словами. Тем, у кого сила внимания слабая или ум работает слишком неровно, постоянно отвлекаясь на ассоциации и вообще путаясь, ясно выразить свои чувства не удаётся. А уж то, что запрещено к выражению и подавлено, не могут увидеть и выразить даже люди с хорошо тренированным умом. Поэтому познать себя без работы с вниманием и осознанием себя, которая только и даёт человеку силу созерцания, — практически невозможно. Можно многое о себе надумать и поверить в это, но истинное познание своей сути без созерцания остаётся для нас недоступным.

Есть пределы мышления, а есть пределы созерцания. Если вы идёте в созерцание не из необходимости, а из желания узнать что-либо, прямо вас не касающееся, то возможность обмануть самого себя становится очень большой. Там, где желание, там и ум с его способностью к созданию иллюзий и разного рода химер. Но это, скорее, даже не предел созерцания, а неправильный подход к нему. Есть вещи, о которых нам знать не дано, где ничего, кроме субъективной убеждённости, мы иметь не можем. Но желание знать всё — или знать то, что лежит за пределами нашего восприятия — приводит людей на странные территории, которые на поверку оказываются территориями фантазий их умов. Но это уже — предел познания человека, о котором много чего понаписали философы и мало сказали мистики.

Есть один принцип познания, которого придерживаются все настоящие мистики. Он гласит — не ищи лишнего, стремись к Истине, но не пытайся взять её силой. Не ищи Истину из желания, избавься от всех видов беспокойств и будь открытым. Тогда Господь Сам даст тебе то, что необходимо знать здесь и сейчас, но не более. И если будет завтрашний день, который принесёт с собой новые необходимости, тогда придёт и новое знание, которое будет им соответствовать. И так будет проживаться Истина, которая всегда нова и, в отличие от нашей жизни, бесконечна. Как каждому даётся по вере его, так же даётся и по необходимости, и чем выше наша необходимость в Истине, тем больше она нам открывается.

Принять истину о себе порой гораздо труднее, чем принять Истину Бога. Цепляться за некое высшее знание, пренебрегая знанием конкретных своих проблем, — приятнее для ума, избегающего их решения. Но это — путь в никуда, к бесплодным важным размышлениям о высших материях, которые кажутся куда более значимыми, чем знание того, как тобой управляет ум, желания и страхи. Многие выбирают его

и, рассуждая о тайных знаниях, отставляют в сторону тайну своих психоэмоциональных реакций, оставаясь до конца жизни их рабами. Таков их выбор, но не таков их предел, хотя они сами его ограничивают, полагаясь на силу своего ума и веря в то, что интеллектуальное знание хоть чего-нибудь да стоит.

ГНЕВ НА БОГА

Жалость к себе — это своеобразные качели, садясь на которые вы всё время болтаетесь между печалью и гневом. В печали вы наполняетесь стенаниями и слезами, а в гнев ищете того, кому предъявить счёт за свои несбывшиеся мечты. Когда причиной ваших страданий является конкретный человек (или люди), всегда можно обвинить его в чёрствости, непонимании, вредительстве и вообще в том, что он — плохой. Если же ваша боль имеет, что называется, экзистенциальную природу, то есть очевидных и понятных для вас причин вы в ней не видите (или не хотите видеть), тогда начинаются сетования на судьбу и на Бога, если, конечно, вам не чужда сама идея Высшей Силы, влияющей на все события в мире, включая и вашу жизнь. Кто-то *должен* быть виноватым в том, что ваша жизнь складывается не так, как вам мечталось, потому что если виноваты в этом вы сами, тогда следует обвинить себя и начать делать что-нибудь со своей жизнью, а делать ничего не хочется. Принятие ответственности за свою жизнь разрушает основу жалости к себе, а потому избегается теми, кто привык в неё окунаться.

Поскольку люди, считающие свою жизнь неудачной из-за

исходных позиций, в которых она началась (например, рождение в несчастливой семье с злыми, пьющими водку родителями), то, помимо гнева на родителей, они будут нести в себе гнев на Бога, который всё это допустил. То же самое относится к ситуации гибели близких людей, когда возникают нелепые вопросы, почему Господь их у вас отбирает (ответы, как правило, звучат ещё нелепее — потому что Бог в первую очередь призывает к себе самых лучших). Всё, что невозможно *принять* — в качестве ситуации и в качестве объяснения причин её возникновения, — может вызвать гнев на Высшее Существо, которое, по идее, неусыпно за всеми следит и руководит действиями всех присутствующих.

Вечное противоречие в вопросе свободы воли и предопределённости всего происходящего в мире создаёт в умах людей путаницу, в которой оба представления существуют как бы одновременно. Что вы на самом деле можете и чего не можете, как ни старайтесь? Где тот предел, за которым ваша воля упирается в законы мира или в Волю Бога, которая действует неотвратимо и, как кажется, действует против ваших интересов? И одинаков ли этот предел для разных людей?

На все эти вопросы существуют ответы, причём в разных религиях они тоже разные. Проблема, однако, совсем не в них. Желание в любом случае иррационально, и, сколько ни объясняй матери, что её ребёнка спасти было невозможно, все эти слова будут для неё пустым звуком, пока ей хочется, чтобы он продолжал жить. А где желание — там и гнев на того, кто виноват в том, что оно не исполнилось.

Атеистам и тем, кто близок им по духу, живётся проще. Нет Бога — выражай гнев на погоду, правительство или, на худой конец, на естественный отбор, из-за которого слабые и неприспособленные должны погибнуть. Если хочется, то можно выразить гнев и на «бога», хотя чаще всего это оборачивается гневом, направленным на священников и их паству. У атеистов

с выражением гнева дела обстоят относительно легко (при условии, что нет внутреннего запрета на его выражение в целом).

Искатели, в которых осуждающий нафс ещё не сдал свои позиции, нередко несут в своих сердцах обиду на Бога. Причины этой обиды всё те же — если Ты, дорогой Господь, всемогущ, всеблаг и всемилостив, так почему же у меня такая хреновая жизнь? А также — всё прочее по списку. Господи, почему так трудно познать Тебя и почувствовать Твою Любовь? Почему мы все сидим в каком-то загоне, ограниченные даже не столько внешне, сколько внутренне, и без конца ходим по кругу, испытывая одни и те же страдания? И почему Ты не сделаешь нашу жизнь лёгкой и благостной?

Ни один ответ, полученный *извне*, от других, не является полноценным. Он в лучшем случае помогает *примириться* с происходящим, но невыраженный гнев от этого никуда не девается. И он же становится препятствием для того, чтобы получить свои собственные ответы, которые сняли бы все эти вопросы раз и навсегда. Гнев на Бога становится завесой, препятствием на Пути к познанию Его Истины и переживанию Его Любви.

Вспомните ситуацию, в которой вы несли внутри себя обиду на кого-нибудь. Вспомните, как вы общались с ним и каким было ваше общение. Вам необходимо держать дистанцию, чтобы не проявить своего гнева, чтобы не вылить его на обидчика. И вы всё равно невольно демонстрируете своё состояние — холодностью, отстранённостью и желанием поскорее прекратить общение. Вот так это работает. Если внутри себя вы несёте гнев на Бога, то происходить будет то же самое, хотя и более тонким образом. Ваш гнев создаст дистанцию, которую будет невозможно преодолеть, пока он всё ещё хранится в вашем сердце. Другими словами, гнев должен быть

выражен, выброшен из вашего внутреннего пространства и осознан.

С выражением гнева на Бога возникает точно такая же проблема, как и с выражением эмоций вообще — мешает страх. Причём страх этот обосновывается возвышенно — дескать, если я прогневолю Бога, то он меня размажет и ничегошеньки от меня, несчастного, не останется. Впрочем, почти такие же аргументы применяются при обосновании того, почему нельзя выразить гнев на начальника, родителей или уличного хама. Страх есть страх, его оправдания всегда одинаковы. Правда, в случае с Богом можно сослаться на Ветхий Завет, в котором бедным евреям всё время доставалось за неправильное поведение. Новый Завет при этом, конечно, игнорируется. А Господь приравнивается к уличному хулигану, которому только и нужен повод, чтобы расквасить вам физиономию.

Любые священные писания, предназначавшиеся для перевода людей к единобожию, от состояния повелевающего нафса к нафсу осуждающему, используют страх в качестве главного мотиватора, потому что именно этот язык им понятен. Повелевающий нафс признаёт только внешнюю дисциплину, и сила Бога вкупе с Его гневом становится для них самым главным аргументом в том, чтобы принять новую веру. Люди, перешедшие в более высокие, чем осуждающий нафс, состояния, уже не готовы поклоняться гневному Богу. И прежде, чем человек становится мистиком и получает опыт переживания Божественной Любви (например, находясь в стадии вдохновлённого нафса), он уже стремится к Богу, имя которого — Любящий.

Пока вы боитесь божественного наказания — вы всё ещё дети. Вы незрелы, вы опасаетесь того, что ваша искренность навлечёт на вас проблемы, а Бог (снова!) станет их источником. Изворотливый ум говорит вам, что Бог и так всё видит, а

потому высказывать ему обиды вовсе не обязательно. Но, если всё так и есть — ваш гнев на Бога и Его всеведение — а вы пока ещё живы, так чего же бояться? Но страх столь же иррационален, сколь и желание, а потому доводы разума здесь мало помогают.

Я видел людей, которые не молятся из страха перед тем, что на их молитвы не будет ответа, а значит, Господь их не любит или Его вообще нету; были те, кто боялся, что Господь потребует от них каких-то невыразимо трудных действий или смертельной жертвы, если вдруг они примут Его Волю. Люди умудряются бояться того, что Бог их забудет, и того, что Он обратит на них Своё внимание. И уж тем более они боятся не понравиться Ему, выразив своё неудовольствие тем, что происходит (или происходило) в их жизни. Но трусость никогда не помогала в достижении цели на Пути.

Проецировать на Бога человеческие качества — обычное дело. Все меряют по себе, потому что не знают иного мерила. Но истина познаётся на опыте, а не в размышлениях. Перестаньте бояться и сделайте уже шаг навстречу Богу. Будьте искренними и выразите то, что чувствуете. Поработайте со своим страхом и нежеланием брать на себя ответственность за свою жизнь. Потому что, если вам не удастся избавиться от этого бессмысленного страха, вы останетесь на обочине Пути, так и не познав ничего, кроме собственной нерешительности.

Пока вы обижены на Бога, вы состоите с ним в отношениях. Причём эти отношения существуют только в вашем уме и нигде больше. Но на Пути отношения не имеют смысла, потому что их создаёт и питает ваше эго. Нужно не заискивать перед Творцом, а обнаружить связь с Ним в своём Сердце. Осознайте свои обиды и рассейте или выразите их энергию, иначе ваше Сердце так и будет закрытым, а реальность Бога останется тайной за семью печатями.

Пока вы несёте в себе обиду или гнев, близость невоз-

можно. Когда мистики говорят, что человек сам является препятствием в том, чтобы познать Истину, они, в том числе, имеют в виду и те состояния, которые человек сам создаёт и поддерживает. Заикленность ума, страхи, обиды и многие другие энергии и состояния, с которыми отождествляется человеческое внимание, становятся завесами, наглухо скрывающими восприятие Истины. Духовные практики призваны избавить искателя от завес, но этого не случится, если он сам не перестанет за них цепляться. Стоять или идти, медлить или действовать, взрослеть или оставаться незрелым — ваш выбор, что бы вы об этом ни думали. И если вы выбрали жизнь в избегании, то незачем обвинять в этом Бога или кого бы то ни было. Если же вы движетесь по Пути, то рано или поздно испытаете чувство, к переживанию которого приходят все без исключения мистики. И это будет не чувство обиды, а глубочайшая благодарность за всё, что вам было дано — везде и всегда.

ПРИНЯТЬ, ЧТОБЫ ДЕЙСТВОВАТЬ

Принятие всегда связано с действием, которое может быть осуществлено только после того, как совершился сам акт принятия. Например, вы приняли присягу и теперь должны следовать её положениям. В присяге вы дали определённую клятву, но перед этим внутренне приняли необходимость этого действия. По сути, принятие есть не что иное, как согласие с условиями, в которых вы станете действовать, и с правилами, которым будете следовать. Или, говоря иначе, это согласование своих поступков либо с самим собой, либо с правилами общества, в котором вы в данный момент находитесь, либо с Богом.

Можно сказать: «Я дал обет Богу», а можно — «Я принял на себя обет Всевышнему». Суть дела от этого не меняется, потому что без согласия с необходимостью взятия на себя неких обязательств, вы просто не сможете их выполнить. Без внутреннего согласия с необходимостью конкретного действия, от которого по какой-то причине невозможно отказаться, вы попадёте в ситуацию внутреннего же сопротивления, и тогда большая часть ваших сил уйдёт на его преодоление.

Принятие решения, как выбор оптимального действия из нескольких существующих вариантов, требует внутреннего согласования, которое производится путём рассматривания имеющихся возможностей и тех следствий, которые вы способны предусмотреть. Когда возможность согласуется с последствиями и всё это не противоречит цели, к которой вы стремитесь, тогда и делается выбор в пользу того или иного способа действия.

Сейчас принятие нередко рассматривается как некий самодостаточный акт, который, будучи осуществлённым, уже решает проблему. Так, стало очень модно говорить о принятии себя. Дескать, примите себя, и всё у вас тут же наладится. В этом случае принятие превращается в *финальное* действие, после которого уже можно спокойно и радостно жить дальше. А для того, чтобы принять себя, конечно, нужно постараться; но конкретные советы по тому, как всё-таки прийти к *освобождающему* принятию, обычно бывают весьма поверхностными. Известно, что принять себя можно только избавившись от желания быть другим, более лучшим.

Избавление от любого желания — уже освобождение от его давления и дискомфорта, связанного с негативными эмоциями, возникающими как ответ на недостижимость желаемого. Перестаньте хотеть, чтобы всё стало другим, и вы избавитесь от беспокойства, которое вас гложет, вызывая внутренний протест и сопротивление к происходящему. Тогда вы обретёте покой и ровность взгляда, которые вполне можно считать тем самым освобождающим принятием, но на деле вам, по сути, станет всё равно, потому что вмешиваться в события и что-то менять вы не собираетесь.

Достигнуть подобного состояния можно искусственно, поверив в идею (или внушив себе «мудрую» мысль), что такие, как есть, вы уже вполне хороши и совершенны. А заодно решив уже не мучиться с тем, чтобы как-то себя усовершенствовать, и

прекратив всякие действия в данном направлении. Внешне этот отказ от усилий будет выглядеть как принятие, но, по существу, произойдёт вытеснение одного желания другим. Сначала вам хотелось измениться, а потом вы устали или попали на подходящий семинар, где вам помогли понять, что у вас всё и так хорошо. И ваше нежелание прикладывать усилия (которые всё равно почему-то не помогают) обрело форму желания жить так, как есть сейчас, перестав беспокоиться из-за того, что вы не можете изменить; да и вселенской необходимости в этом вроде бы тоже нет. Спрос на искусственное освобождение есть всегда, потому что оно даётся гораздо дешевле, чем освобождение истинное, хотя этот выбор имеет свои следствия. Отказываясь от одних усилий, вы просто выбираете меньшие, но всё равно усилия — потому что поддерживать убеждение в том, что «всё у меня хорошо», так или иначе, придётся.

В том, что касается наших внутренних состояний, необходимость принятия возникает в связи с уже имеющимся их неприятием. Проблема, однако, заключается в том, что чаще всего человек может ощущать на себе следствия неприятия, но не его корни и не идею, на фоне которой оно и появляется. А также не видеть подавленных желаний и запрещённых к проявлению эмоций — то есть всего того, с чем необходимо разбираться любому человеку, собравшемуся всерьёз исследовать свои внутренние содержания. И для того, чтобы войти в них (то есть начать действовать), ему нужно совершить несколько актов принятия. Сначала придётся согласиться с тем, что существуют внутри тебя вещи, о которых ты не знаешь, и с тем, что есть способ их обнаружить. Потом следует принять (в качестве рабочей гипотезы или просто так), что все энергии, которые в тебе проявляются, а также все сформированные твоим умом желания не делятся на хорошие и плохие. Что это — всего лишь энергии, с которыми можно и нужно работать. И что в

страхе перед запрещёнными желаниями, да и в страхе самого страха, нет какой-то особой реальности, и что это тоже — простая энергия, хоть и оказывающая на тебя весьма сильное воздействие. Следствием вышеперечисленных этапов принятия станет возможность раскрыть внутреннее пространство для своего взора, сняв табу на проявление запретных, а потому и подавленных энергий. Тогда можно будет начать по-настоящему избавляться от них, заодно осознавая бессознательные реакции, с которыми они тесно связаны.

Недавно я присутствовал на выступлении, в котором добрая женщина призывала слушателей принять себя, подчеркнув, что процесс этот длительный и многоступенчатый. Все речи такого рода упираются в один непреложный факт: тот, кто не занимается осознанием, мало что о себе знает. Он имеет представления о себе, которые могут ему нравиться или не нравиться, и именно их ему и предлагается принять, изменив своё отношение к ним. И уменьшив, если это получится, долю своих страданий. А если повезёт, то и вообще сменив набор представлений о себе.

Там, где нет серьёзной внутренней работы, принятие всегда и ограничивается изменением набора представлений — о людях, о Боге, о мире. И это то самое освобождающее принятие, которое, с одной стороны, избавляет от лишнего беспокойства, а с другой — даёт возможность действовать более «легитимно» с точки зрения внутренних ощущений. Так христианин, измученный собственной греховностью и необходимостью повиноваться правилам, отвергает веру, становясь атеистом. Теперь в его наборе представлений отсутствует Бог со Своими требованиями. Человек может дышать свободно, полагаясь только на себя и твёрдо «зная», что жизнь одна, после смерти ничего нет, а потому дозволено всё, что можешь себе позволить ты сам. Ну и уголовный кодекс, конечно. Смена представлений решает много проблем неприятия, и большин-

ство людей именно к такому принятию и приходят. Для расширения их свободы действий им большего и не нужно.

Бывают и обратные переходы: когда, например, атеист принимает ислам, находя в нём опору для себя в виде строго прописанных правил жизни и поведения. Для неуверенных в себе людей подобные перемены представлений бывают очень притягательными. Таким образом они освобождаются от пугающей неопределённости своих прежних представлений и ощущения бессмысленности своего существования. Люди бессознательно ищут выхода из ощущения дискомфорта, находя его в смене политических, духовных и житейских представлений. Принимая их как руководство к новому действию и новому образу поведения. И, конечно, они никогда не согласятся с утверждением, что поиск их — бессознательный. «Какой же он бессознательный», — скажут они. — «Мы совершенно ясно видим, что раньше заблуждались, а теперь-то уж поняли, что к чему. Теперь мы понимаем гораздо больше, и наш выбор не был случайным». Ну да ладно.

Выбор Пути тоже может происходить из неосознаваемой необходимости. Но если это настоящий Путь, а не его имитация, тогда определиться с приоритетами и своей истинной необходимостью придётся быстро. Здесь никто не заинтересован в замене одних ваших представлений на другие, более вам подходящие; здесь вам предложат получить знание, основанное на личном опыте. А знание разрушает любые представления, вне зависимости от того, какими бы правильными, основательными и верными они до этого вам ни казались.

И принятие, и неприятие есть не что иное, как движения ума. Пока вы отождествлены с умом и не имеете иных источников для совершения действия, вам придётся принимать решения, соглашаться или не соглашаться с поступками окружающих, и согласовывать со своими представлениями поступающую к вам информацию. А также — принимать или отрицать

собственные эмоции, чувства или желания, и в зависимости от того, будут они приняты или отвергнуты, вы либо позволите им проявиться, либо подавите их. Своим (пусть даже бессознательным) выбором вы предопределите последующие действия.

На Пути мистик приходит к выбору в пользу отказа от выбора. Это случается, когда он принимает Волю Бога, как свою. Происходит смена источника, определяющего действие. Господь, как Источник, как Ведущий и Дающий, Волю которого мистик стремится принять всем своим существом, начинает руководить им. Одно принятие определяет все остальные *значительные* действия в жизни мистика. А *незначительные* имеют своим источником видение, которое идёт не от ума, а от прямого восприятия ситуации — неважно, внешней или внутренней. И действия, соответственно, видением и диктуются. Вопрос принятия при этом вообще не стоит, потому что ум в ситуации никак не задействован. Мистик видит, что и как следует сделать, а потому нет проблемы выбора вариантов, ведь видение даёт ему *единственный* верный вариант действия. Впрочем, Господь (Своей Волей) тоже предлагает единственный вариант, хотя иногда выбор того, *как* именно будет проводиться Воля в реальности, остаётся за мистиком. Видение в этом смысле даёт больше конкретики, хотя это, конечно, тоже весьма относительное различие.

Нельзя принять Творца, пока у вас остаются претензии к его Творению. Нельзя принять людей такими, какие они есть, пока вы отрицаете собственные эмоции, желания и поступки. «Освобождающее» принятие, происходящее через смену представлений, помогает лишь отчасти, не затрагивая глубокие слои вашего ума, где лежат прежние идеи и обусловленности. Так верующие несут в себе атеистическую обусловленность, и потому их молитвы не работают. Так умы людей становятся расщеплёнными, а их действия — противоречивыми.

Истинное принятие *всего* невозможно, пока вы живёте умом и набором его представлений.

Никакое описание Пути не даст вам опыта его прохождения. Сколько ни говори о принятии или действии, которое обходится без предварительного внутреннего согласования — пока у вас не появится собственного опыта подобного действия, всё это останется всего лишь ещё одним представлением *о возможном*. Поэтому начните с того, что доступно вам уже сейчас: посмотрите на своё неприятие и его корни; наблюдайте, как вы принимаете решения и что при этом происходит в вашем уме; осознайте свои представления *о должном* и свои представления о жизни вообще. Сколько в них реального знания? Сколько принятого на веру? Сколько надуманного вами же, в попытках развить понимание на основании неполной или искажённой информации?

Станьте исследователями своих заблуждений и мотивов своих действий. Тогда у вас появится собственное знание того, как работает ум и что вами движет на самом деле. Отпадёт часть иллюзий, и возникнут новые возможности — и для действия, и для продолжения Пути. Природа принятия сделается для вас более понятной, перестав быть неким психологическим заклинанием и «волшебным» ключом к счастью. И тогда откроется возможность выхода за пределы принятия и неприятия; выхода из отождествления с умом и его движениями. Из того состояния, в котором нужно принять, чтобы действовать. И станет возможным достижение состояния, в котором действие не требует предварительного принятия, потому что всё, что необходимо, в нём давно уже принято и прожито.

ЗАСТРЕВАНИЕ

Там, где есть движение, есть и остановки. Там, где существуют стоянки, есть и время, которое человек на них проводит. В процессе роста осознанности возникают, к примеру, свои стоянки, когда происходит фиксация базового уровня доступного искателю внимания, фиксация уровня его постоянного присутствия в себе и своих действиях. Стоянки такого рода длятся столько, сколько необходимо усилий и времени для того, чтобы канал внимания снова расширился и энергии Сознания, поступающей к искателю, стало больше. Тогда осуществляется переход на новую стоянку, к новому уровню осознанности. Это не остановка в прямом смысле данного слова, это всё-таки фиксация определённого достижения, невзирая на которое работа с вниманием продолжается. Искатель продолжает прикладывать усилия, вследствие которых происходит новый качественный скачок состояния, проявляющийся в новом росте осознанности.

Существует фактор, который никак нельзя игнорировать и который отличает того, кто давно пришёл в обучение, от того, кто начал заниматься недавно — это время, помноженное на

качество усилий. Количество усилий никак не заменяет их качество, и можно много лет читать зикр, погружаясь при этом в прекрасный транс, но особенно никуда не продвигаясь, ведь качество практики зависит от того, насколько полно внимание человека задействовано в ней. Энергия внимания обеспечивает практике необходимую интенсивность и должный результат. А результат прямо завязан на время, которое, как ему и положено, всегда ограничено, и это ограничение скорее внутреннее, чем внешнее. Внутреннее ограничение связано с факторами привыкания и вычерпывания — то есть временем, за которое тела человека привыкают к практике, и она действует на них существенно слабее или перестаёт действовать вовсе. Так происходит потому, что в данном состоянии человек вычерпал весь возможный ресурс воздействия практики и уже изменился настолько, насколько мог здесь и сейчас; или же исчерпались его собственные ресурсы, и он просто не может выполнять упражнение правильно.

В любом упражнении, которое выполняется длительное время, наступают периоды *зависания*, когда искатель перестаёт ощущать хоть какие-то эффекты от того, делает он её или нет. Поначалу имеется явный эффект, а потом ничего будто бы не происходит. Там, где практики выдаются если не навсегда, то на длительное время, и зикр с одним и тем же именем должен начитываться годами, конечно, находят объяснение тому, как работает практика, даже если ты ничего особенного не ощущаешь. Но правда в том, что в этот момент она *не работает*. Ты продолжаешь делать усилия, но они не приносят почти ничего (не считая таких очевидных вещей, как тренировка воли и терпения), пока не пройдёт некоторое время, энергии твои изменятся, и ты снова станешь открыт для воздействия упражнения. То есть на длинных периодах пребывания в одной практике она время от времени теряет свою актуальность, потому

что в эти моменты ты достигаешь в ней некоторого предела, причём предел этот ограничивается твоими возможностями изменения, которые уже исчерпались. И если у тебя хватит терпения на то, чтобы работать вхолостую, и, кроме того, ты будешь продолжать прилагать внутреннее усилие, например, в осознании себя, тогда через какое-то время возможности твои опять вырастут, и практика вновь станет приносить свои плоды. Это закон нашего развития, который можно не знать или игнорировать, но применить его знание к собственной пользе будет гораздо умнее.

В суфизме существует понятие «прямого Пути», то есть Пути наикратчайшего. Конечно, наикратчайшим Путём может вести только тот, кому он известен, и обычно это Господь, или Мастер, как проводник Его Воли. Краткость Пути прямо зависит от количества полученного учеником опыта, который, в свою очередь, обретается по мере готовности последнего, а готовность зависит от силы желания или стремления (плюс количества непроработанных страхов) и от понимания условий прохождения Пути. Понимание в данном случае — чисто умственное, хотя постепенно оно начинает подкрепляться собственным опытом. Так вот, кратчайший Путь подразумевает одновременную работу на нескольких уровнях бытия человека (что, например, пытался делать со своими учениками Гурджиев) и достаточно регулярные изменения в практиках, а иногда — и в условиях работы над собой. Изменения не дают тебе застыть, абсолютизировать полученный опыт и успокоиться. На ранних этапах Пути возведение своего духовного опыта в нечто завершённое и однозначно верное приводит к укреплению эго и созданию псевдодуховных систем знания. На поздних этапах Пути все попытки «подвести итог» прожитому оборачиваются «застреванием» на той стадии, где находится мистик.

Люди умудряются застревать в самых разных чувствах и состояниях на годы. Например, кто-то испытывает чувство вины и живёт в нём, не находя ни избавления от него, ни разрешения своей внутренней ситуации самоосуждения. Люди застревают в страхе, гнев, печали; фактически они могут застрять в чём угодно, и многие взрослые, например, никак не могут избавиться от детской незрелости. Подобное «застревание» можно объяснять разными причинами, но суть его одна — люди не хотят ничего менять. То есть формально они, конечно, хотят, чтобы их состояния стали другими, но на деле их всё устраивает. Алкоголику нравится его алкоголизм, а депрессанту — его депрессии; и каждое подобное состояние насыщает человека особым образом, давая его жизни некое важное наполнение. Все бегут от пустоты, и если заполнить себя нечем, то пусть уж это будет страдание, потому что оно помогает людям чувствовать себя *живыми*, а свою жизнь — имеющей содержание и хоть какую-то значимость. Когда им по-настоящему надоедает их состояние, они из него выходят, и это тоже факт. Можно сколько угодно пытаться помочь тому, кто вроде бы хочет измениться, но пока он не захочет этого *по-настоящему* — ничего не изменится. И все теории личности, все развивающие семинары, техники психокоррекции и духовные практики не помогут, пока человек не созреет для перемен.

Ровно то же самое происходит с достижением успеха в работе над собой. Если вы практикуете осознание себя, но оно у вас не получается, и вы постоянно о нём забываете, значит ваша необходимость в осознанности крайне мала. Значит, оставаться в отождествлении, во внутреннем отсутствии, в убаюкивающих ассоциациях ума вам куда приятнее. Других объяснений нет, хотя их не так уж трудно придумать. Но если вы делаете любую практику, и она у вас толком не получается,

значит, у вас нет должной необходимости в ней. Или, если сказать иначе, вы делаете её в силу внешней, а не внутренней необходимости. Вам сказали, что решить ваши проблемы можно только через практику осознания, вот вы и взялись за неё. Но решение проблем тоже нужно не вам, потому что ваша гневливость вас, в принципе, устраивает, но ваши близкие почему-то хотят, чтобы вы стали другими. Вот вы и делаете вид, что стараетесь. Занимаясь психотерапией, я повидал немало подобных случаев.

Когда вы приходите в обучение, вами обычно движет внутренняя необходимость в переменах. Но сами по себе задания, получаемые в обучении, создают для вас необходимость внешнюю, которая очень быстро выталкивает из Работы тех, кто не готов к ежедневным усилиям. Ну а те, кто в ней остаётся, время от времени сталкиваются с сопротивлением к внешней необходимости, которая создаётся Мастером через практики. И тогда возникает уже не *зависание*, характерное для практик, выполняемых длительное время, а то самое *застревание*, когда нежелание меняться и прикладывать усилия останавливает ваше продвижение. И это нежелание всегда подаётся как невозможность.

На прямом Пути (кто бы его ни прокладывал) возможность зависаний и застреваний всегда сводится к минимуму, но всё-таки она остаётся. Нельзя никому обещать, что его Путь будет прямым и ровным, как стол, и что проходить его будет просто. Во-первых, чем быстрее движение, тем большая интенсивность усилия требуется от ученика. А во-вторых, только от него зависит — застрянет он или нет на той или иной стадии Пути. Свободы выбора в данном случае никто не отменял, как бы кому-нибудь ни хотелось представить всю ситуацию людей, как один раз и навсегда прописанную и предопределённую.

Ситуация зависания устраняется меняющимися практи-

ками, которые имеют несколько разную направленность, обеспечивая развитие ученика по нескольким векторам. И если в данный момент вычерпана одна линия его возможностей роста, то всегда можно обратиться к другой. Так достигается равномерность движения, и реализация потенциала ученика становится максимально полной. Избежать застревания на Пути можно только через принятие — возникающих ситуаций, новых обстоятельств и изменений, которые приносит Путь. Через принятие внешней необходимости, как своей — что особенно важно на поздних стадиях Пути. Например, на стадии следования Воле Бога, которая есть не что иное, как внешняя необходимость, явленная мистику. И вот внутреннее сопротивление указаниям Воли, желание большей определённости (так обожаемой умом) или снисхождения со стороны Всевышнего (которого так хочется в минуты слабости) начинают тормозить мистика, задерживая его продвижение к следующим стадиям Пути. В сопротивление легко попасть и куда сложнее из него выйти, потому что недоосознанное эго продолжает жалеть себя и возвращать чувство страдания на пустом месте.

Внешняя необходимость, которую вы получаете в обучении, готовит вас к более сложным этапам Пути. Если вы научитесь принимать указания Мастера, вам будет легко принять Волю Бога. И далее, по мере исчезновения в Боге, когда у вас практически не останется внутренней необходимости в существовании, тогда вы сможете остаться в теле — чтобы познать всю полноту единения с Всевышним — только за счёт внешней необходимости, которую вам создаст Господь и окружающие вас люди.

Можно застрять на любой из стадий нафса и нужно понимать, что застреваете вы только потому, что вам нравится состояние, в котором вы оказались. Осуждение, вдохновение или умиротворение могут стать ловушками, в которых вы

будете сидеть до тех пор, пока не осознаете своих тонких желаний. Они привязывают вас к очередному состоянию, которое кажется хорошим в сравнении с предыдущими, и пребывание в них в какой-то момент начинает казаться весьма соблазнительным. Всегда кажется, что времени ещё на всё хватит.

Чтобы не застревать на Пути, нужно в любой его стадии оставаться искателем. Не тем, кто уже вроде бы нашёл то, что искал, а потому успокоился и с тех пор почивает на лаврах, вкушая нектар внутреннего блаженства и отрешённости, нет. Искатель открыт переменам, он готов к обретениям и утратам, он всё ещё всматривается — внутри ли себя или в Запредельное, не столь уж важно — и ищет причины происходящего. Ищет Истину, а не покой остановки, какой бы прекрасной она ни была. Только так выходят за пределы всего, познавая невыразимое и переживая новые, уже практически неопишуемые состояния; то почти исчезая в Беспредельном, то снова возвращаясь в мир. И Бог являет искателю всё новые Свои чудеса, которых у Него бессчётное множество, и они не повторяются. И тот, кто достигает этих стадий Пути, видит, как близок Господь к людям и как они далеки от Него.

Стоянки — необходимая часть Пути. Порой нужно вызреть для того, чтобы стать готовым сделать следующий шаг. Нужно набраться сил и взрастить в себе необходимые качества. Без стоянок Пути не бывает — и обычное земное путешествие без них не обходится, и мистическое тоже. Но можно остановиться на привал в какой-нибудь деревеньке, а можно — построить в ней дом и остаться жить, и не дойдя до цели путешествия, и не вернувшись назад. Мистический Путь — это смена состояний, и от одной стоянки к другой, от трансформации к трансформации они становятся более тонкими и глубокими. Тот, кто застрял в одном состоянии и по каким-то причинам решил в нём остаться — поневоле покидает Путь, потому что перестаёт двигаться по нему. И если вы застряли — то есть ваше состо-

яние долго не меняется и вы, подобно привязанной козе, ходите кругами одних и тех же ощущений и чувств, не полнитесь посмотреть на то, что вас держит. Осознав причину, из-за которой вы топчетесь на месте, вам, может быть, удастся от неё избавиться. Тогда вы станете свободными, и новые возможности снова откроются для вас.

НАКОПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Есть люди, которым нравится тратить, и есть люди, которым нравится копить. Накопление приятно для ума, который может строить планы по поводу будущего, темпов прироста накопленных богатств и их постоянного, неуклонного увеличения. Для ума это занятие становится своеобразной игрой, потому что ему нравится вести учёт и подсчитывать — всё равно что; к тому же выстраивание планов действий, способствующих дальнейшему накоплению, дают уму постоянную занятость, а также ощущение наличия цели в его существовании.

Любое накопление всегда ориентировано на будущее, на использование накопленного в нужное время с определённой целью. Бывает, что люди копят деньги на «чёрный день», а фактически — из страха перед грядущим. Когда у вас есть запас средств, понятно, что в случае необходимости вы сможете их использовать для решения насущных проблем. То есть иметь запас — разумно. С другой стороны, накопления дают вам ощущение уверенности в завтрашнем дне и даже ощущение силы (особенно, если вы накопили много денег). В физическом мире наличие запасов всегда приносит вам некие

возможности выживания или продления своего относительно безбедного существования.

Существуют накопления иного рода, которые, скорее, связаны не с будущим, а с прошлым. Например, вы не можете выражать гнев и копите его внутри себя. Копите вы его поневоле не потому, что он вам сильно нужен, а потому, что у вас есть внутренний запрет на его выражение. Вы хороший человек и потому не можете опуститься до того, чтобы накричать на обидчика — вы выше этого. Следуя своим обусловленностям, вы будете копить гнев, обращённый к прошлому и уже непонятно на кого направленный — настолько его становится много. Можно копить страхи, печаль и тревогу; можно копить ненависть и зависть, заполнив своё внутреннее пространство под самую завязку и совершенно не понимая, как можно распорядиться своими накоплениями с пользой для себя и окружающих. Можно считать свои заслуги и достижения, создавая этакий внутренний мемориал, на котором ваше эго построит статую самого себя. Можно накапливать знания в надежде, что рано или поздно они вам пригодятся, а если их нельзя будет использовать в реальной жизни, то можно будет хотя бы поражать своей начитанностью случайных собеседников. Ум любит копить, а потому если копить деньги не получается, то можно собирать обиды и коллекционировать собственные страдания, выстраивая из них список, который вы предъявите Господу Богу на Страшном Суде.

Люди, приходящие в поиск, поначалу мыслят прежними шаблонами, и вопрос накопления энергии — Света, благодати, Милости или даже своей собственной, в меру очищенной энергии — волнует их умы. Понятно, что им хочется быстрого продвижения и ощущения силы. Им хочется внутренних прорывов в новые состояния и обретения чудесных способностей; кроме того, обычная логика подсказывает им, что если у них появится больше энергии, то и практики станут полу-

чаться лучше. С логикой в данном случае не поспоришь, но если рассматривать вопрос накопления энергии на Пути всерьёз, то приходишь к несколько иным выводам.

Согласно обычной логике, вы копите тогда, когда меньше тратите. Это правило действует на начальных стадиях пути, когда вы только-только приступаете к началу работы с вниманием и избавлению от механических привычек. В этот период ваше внутреннее пространство настолько заполнено подавленными энергиями, что ничего копить в нём вы просто не способны. Но вы можете начать меньше тратить, сократив бессмысленное расходование той энергии, которая у вас на данный момент имеется. Сокращение общения и вообще того, что делается по привычке, — единственный источник дополнительной энергии на начальных этапах работы над собой. Сократите траты, и у вас будет больше сил для того, чтобы вложиться в практику. И здесь вы не будете их копить, а будете использовать для того, чтобы изменить своё бытие. Желание накопления всегда связано с умом и его попытками обезопасить будущее. Сама по себе идея накопления чего-либо противоречит основным принципам духовного роста. Поэтому в былые времена, прежде чем встать на Путь, следовало отказаться от всего мирского, превратившись в монаха или отшельника. Но опыт показывает, что подобный радикальный подход тоже не всегда оправдан и уж точно не нужен в нашем климате и ситуации. Нужно стать осознанным настолько, чтобы видеть свои желания и движения ума, и тогда никакого отказа от мирского не потребуется. Нужно прийти к состоянию «быть в миру, но не от мира», чтобы совершать необходимые действия для поддержания своей жизни и удовлетворения базовых потребностей. Как известно, одним из основных следствий роста осознанности является адекватность действий и восприятия.

В том, что касается продвижения по Пути, сначала вы должны перестать копить внутренние энергии, осознав сам

механизм контроля и подавления запретных эмоций и желаний. Одновременно с этим вам следует потратить уже накопленное, выразив и осознав гнев, печаль, страх и тревогу. Кроме того, нужно поработать с нереализованными и подавленными желаниями, чтобы и их энергия не занимала ваш ум и внутреннее пространство. Другими словами, нужно очиститься, чтобы стать готовым к принятию новых энергий. Иного пути нет, как бы, возможно, кому-то этого ни хотелось. Иначе, даже попав в поток Божественной Милости, вам некуда будет её вместить.

Что бы там ни казалось вашему уму, на Пути вы не можете ничем обладать. Да, вы можете продуцировать энергии эфирного тела, но, если они не будут растрачены, они вас разрушат. Энергия должна двигаться — это закон её существования. Увеличивая ёмкость своего внутреннего пространства, мы не стремимся его заполнить, мы просто готовимся к тому, чтобы иметь возможность принять в него энергию, которая нас трансформирует. Существуют представления о том, что если мы просто перестанем тратить ту энергию, которая у нас есть, то она таинственным образом приведёт к некоторому взрыву и просветлению. Подобные вещи говорил Ошо. Есть мнения, что нужно найти внутри себя особые энергии вроде кундалини, работая с которыми можно прийти к духовной трансформации. Но истории про энергию кундалини, которая спрятана внутри нас, не подтверждаются опытом. Даже если с искателем и происходит нечто подобное подъёму кундалини, энергия эта берётся не из тайных источников нашего существа, а входит в нас из иных пространств, с которыми связаны наши энергетические центры. Конечно, есть ещё и цигун, в котором набирание энергии внутрь себя является обычным делом. Но цигун — это «физкультура» для эфирного тела, и если вы качаете мышцы, то они увеличивают свой объём и силу. То же самое, по сути, происходит в цигуне с эфирным

телом, которое становится сильнее и больше, а потому и чувствуете вы себя лучше.

Работа с энергетическими центрами увеличивает общую интенсивность наших энергий, но качественно их не меняет. Для того, чтобы ситуация изменилась, отдельные центры должны быть открыты, и тогда становится возможным получение через них высших энергий, хотя накапливать их, как правило, нет никакого смысла. Есть два варианта взаимодействия с высшими энергиями — либо они расходуются на трансформацию наших внутренних энергетических (или даже физических) структур, либо мы становимся их проводниками вовне, в мир, к людям. Импульс Милости Бога должен встроиться в наши структуры, чтобы изменить их. Его нельзя накопить или сохранить в какой-нибудь вещи, как это можно, например, делать с энергией благодати. Импульс Милости можно только принять и усвоить, или не усвоить, если человек не готов к его принятию. То же самое касается и других высших энергий, кроме разве что энергии благодати (или бараки, как её называют суфии).

Когда у вас имеется доступ к бараке, вы можете наполнить ею какой-нибудь предмет, сохранив её для того, кому она может понадобиться. Бараку можно накапливать в сердечном центре, если ваше Сердце открыто, и тогда она кристаллизуется в нём. Так, по крайней мере, было у меня, когда я находился на стадии следования Воле. Поскольку энергия не существует вне движения, благодать оставалась в сердечном центре в виде небольших кристаллов тёмно-синего цвета. Так, во всяком случае, я их видел. Когда возникала необходимость в передаче бараки, я «возжигал» Сердце, и кристаллы снова превращались в энергию, которая могла быть передана тому, кто в ней нуждался. Хотя копить её приходилось крайне редко, потому что обычно она сразу тратилась вся, без остатка.

Смысл поиска и Пути в том, чтобы не набраться как можно

большим количеством энергии, а радикально поменять *качество* своих энергетических структур. Это происходит при трансформации, не пройдя через которую вы не достигнете своей цели. Вы можете взрастить осознанность — в той или иной степени; вы можете научиться молитве, зикру, магии и даже обрести некие сверхспособности; но если вами не пройдена глубокая духовная трансформация, то вы всё ещё остаётесь несколько улучшенной копией самого себя прежнего. Оставьте мысли о накоплении — все они идут от эго и его желаний. Научитесь правильно тратить, разумно распоряжаясь той силой внимания и тем количеством жизненной энергии, которые доступны вам сейчас. В том состоянии, в котором вы пребываете в данный момент, всё, что вам удастся накопить, — это мусор, и не более того. Учитесь тратить, учитесь отдавать, потому что один из законов Пути гласит: только отдавая, вы можете получать; только делясь тем, что вы обрели, вы продолжите двигаться; только потеряв себя, вы обретёте единение с Богом.

ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

I

В наше интересное время разговоры о том, что нужно находиться в состоянии «здесь и сейчас», стали общим местом, и любой новоиспечённый искатель хоть что-нибудь да слышал о силе «здесь-и-сейчасности». Благодаря тому, что осознанность стала чуть ли не ведущим духовным трендом среди современных искателей, высшие её состояния требуют своих описаний, и «здесь и сейчас» стало определением того, в чём пребывает истинно осознанный и просветлённый человек.

С описаниями всегда возникают две проблемы: уровень понимания того, кто описывает какое-то состояние, и уровень понимания того, кто это описание слушает или читает. Если описание возвышенное, но в нём используются метафоры и слова, которые можно понимать и трактовать широко, то предсказать, что вынесет из такого объяснения слушатель, почти невозможно. Более того, даже скрупулёзное и точное описание высших духовных состояний всё равно остаётся непостижимым для тех, кто его не испытывал. Например, можно

рассказывать людям о состоянии жизни без желаний — я и сам этим неоднократно занимался. Но тому, кто живёт желаниями и не знает ничего другого, представить себе состояние без желаний всё равно не получится. В лучшем случае результатом подобного объяснения станет возникновение нового желания, в котором человек захочет обрести жизнь без желаний, вот и всё. По сути, единственная функция всех описаний высших состояний сводится к тому, чтобы вызвать у человека стремление к Высшему, ну, или хотя бы желание, из которого тот сможет начать двигаться и что-то делать.

Мистики, обращаясь к людям, пользуются двумя видами описаний — в одних расписываются прелести жизни в просветлении или в единении с Богом, в других — ужас повседневного страдания людей, которое они создают и поддерживают, сами того не желая. Классическая модель кнута и пряника, причём пряник обозначает горизонты возможного развития, а кнут оказывает пробуждающее действие, вводя читателей в состояние внутреннего дискомфорта. Пользуясь словами, ничего другого не придумаешь, как ни старайся, к тому же люди, живущие желаниями и страхами, ничего другого и не воспримут. Но и не сообщать им о том, что существуют доступные для человека иные уровни бытия, тоже кажется немного бессердечным.

Всё, что касается осознанности, связано с энергией индивидуального Сознания и функцией внимания, через которое Сознание проявляет себя во внутреннем пространстве человека. Состояние «здесь и сейчас» достигается на уровне высокой осознанности, когда внимание человека не отождествляется с процессами, протекающими в уме, оставаясь свободным и воспринимая то, что есть — вовне и внутри. Фактически, пребывание в «здесь и сейчас» — есть описание полного неотождествления внимания с умом, и в этом — вся суть. Но описание не приблизит вас к переживанию, и даже

понимание ваше будет не совсем точным, потому что ум всё равно создаст искажённое представление о том, что значит это пресловутое пребывание в «здесь и сейчас».

Существует суфийская притча об учёных, исследовавших слона в темноте. Один ощупывал хвост, второй — хобот, а третий — ногу, и все они пришли к совершенно разным выводам относительно того, как выглядит слон. Попытки упростить описание состояния полной осознанности приводят к подобному результату, создавая иллюзию его понимания, и ничего больше. Пребывание в «здесь и сейчас» — всего лишь одно из следствий осознанности, а не её суть, но искателям, находящимся на стадии вдохновлённого нафса, очень нравится играть словами; я бы сказал, что для многих из них болтовня об осознанности, «здесь-и-сейчасности» и прочих, не менее прекрасных вещах, является главной формой «работы» над собой.

Осознанность стала трендом после того, как её взяли на вооружение психологи, разочарованные результатами применения теорий и практик собственного изобретения. В поисках того, как вылечить человеческий невроз, они стали смотреть на мистиков и потихоньку заимствовать их методы. Тем более что многие психологи в попытках разрешить собственные психологические проблемы сами обратились к медитации и посещениям индийских гуру. Потом пошла популяризация (а также упрощение) медитативных техник «для расслабления», а осознанность стала средством улучшения личной эффективности и чуть ли не залогом успешной счастливой жизни. Людям с неврозами сложно читать духовные тексты — не те запросы и мотивация. А книжки вроде «10 минут практики дзен в день» или «30 минут осознанности в сутки» им по душе. Избавление от страданий по дешёвке — это ли не главный духовный запрос нашего времени?

Конечно, свою лепту внесли и «учители» от духовности.

Они быстро почуяли новые веяния, и тогда спрос родил предложение в виде семинаров о том, как стать счастливым, успешным и богатым, применяя различные техники работы с сознанием, подсознанием, кармой и судьбой. И какая бы чушь ни преподавалась на этих семинарах, на них всегда упоминалась осознанность — как важная фишка, помогающая в жизни. А когда об осознанности заговорили и психологи, и продавцы счастья, тогда она вдруг стала *атрибутом* успешной счастливой жизни. От всего этого Будда, мне кажется, в гробу бы перевернулся, если бы у него был гроб.

2

Разотождествиться с умом на пару мгновений может каждый, оторвав от потока мыслей своё внимание и обратив его на те ощущения и внешние раздражители (звуки, например), которые есть прямо сейчас. Но привычка *жить в уме* всё равно вернёт внимание назад, в отождествление с ним и его активностью. Допустим, вы хотели научиться летать по небу, но пока только подпрыгиваете, отрываясь от земли на доли секунды, — вот на что похожи упражнения в сиюминутном разотождествлении с умом. И толку от них столько же, сколько от подпрыгиваний там, где нужно научиться взлёту и парению над землёй.

Интерес к осознанности не означает интерес к тому, чтобы её практиковать. Мода есть мода, и чтение книг Экхарта Толле не гарантирует того, что кто-то после их прочтения начнёт всерьёз заниматься практиками осознания. Да и после прочтения моих книг, впрочем, тоже. Мне регулярно доводится общаться с людьми, говорящими, что да, осознанность — это хорошо, но удерживать внимание где-нибудь, кроме ума, слишком трудно. Интерес к тому, что сейчас в моде, недоста-

точен для того, чтобы начать прикладывать усилия, в нём нет той необходимости, которая могла бы сподвигнуть человека на перемены своего образа жизни. Поэтому духовная мода на осознанность даёт пищу для ума людям вдохновлённого нафса, но не увеличивает количество реально практикующих осознанность искателей.

Описания предельных состояний сами по себе весьма интригуют, но как руководство к действию никуда не годятся. Описание человеческой механистичности и жизни в страдании создают запрос на изменение ситуации, но большей пользы тоже не приносят. Между духовным кнутом и эзотерическим пряником пролегает Путь, который нельзя проскочить в два прыжка. Процесс роста осознанности, как и процесс трансформации, требует времени. Но если трансформации нужно просто не мешать, то для осознания себя требуются постоянные усилия, которые прямо завязаны на внимание и ум — потому что без внимания никакой осознанности нет, а без ума — некому становится управлять вниманием, чтобы можно было расширять его канал. Работая с вниманием, мы всё равно приходим к работе с умом, поскольку именно его состояния в конечном итоге влияют на состояния эфирного и физического тел. Для того, чтобы пребывание в «здесь и сейчас» стало возможным, ум должен быть *освобождён* от фиксаций, в которых обычно пребывает и которые постоянно уводят его из настоящего — то в будущее, то в прошлое.

3

Питанием для ума служат впечатления. Есть впечатления внешние, и есть — внутренние, источником которых становятся воспоминания и переживания, с ними связанные. Если

прошлое является для вас важным, то вы делаетесь закрытыми для новых внешних впечатлений, постоянно обращаясь к тому, что было и прошло, но всё ещё остаётся актуальным для вас. Например, вы потеряли близкого человека, к которому были очень привязаны. Его смерть — свершившийся факт, но новая реальность вас не устраивает, и мысленно вы всё время обращаетесь к прошлому, игнорируя настоящий момент. Ваши мысли уводят вас в то время, когда вам было хорошо, и эти воспоминания становятся тем, что вас питает. Прошлое вытесняет настоящее и лишает смысла будущее.

Понаблюдайте за своим умом, и вы увидите, что, как только настоящее становится вам не в радость, ваш ум обращается к прошлому и тем его моментам, где всё было хорошо. Это стандартный уход ума от дискомфорта, его защитная реакция. Выбор воспоминаний будет осуществлён автоматически, соответственно причине дискомфорта — работа ли это, отношения, здоровье или обычная скука. Ум вернётся к воспоминаниям, которые в нынешней ситуации оцениваются как хорошие, и направит в них всю силу доступного ему внимания. Причём если поначалу уход в прошлое будет компенсацией текущих впечатлений, то потом он превращается в привычку, и вы ныряете в воспоминания в любой момент, когда уму нечем себя занять. То же самое происходит и с фантазиями — если в прошлом у вас ничего особенно хорошего не было или вы несёте в себе много нереализованных желаний. Тогда мечты становятся вашими постоянными спутниками, снижающими фон общей неудовлетворённости от происходящего. Чем менее вы удовлетворены впечатлениями от того, что есть здесь и сейчас, тем более станете уходить в прошлое или в будущее. Или вообще — в параллельную реальность, созданную собственными фантазиями.

Мечты питаются энергией нереализованных желаний.

Воспоминания — энергией впечатлений, с ними связанных. Яркое воспоминание возникает вследствие сильного впечатления, и все психотравмы — это впечатления, сила которых оказалась чрезмерной для нашего восприятия. Поэтому большую часть травмирующих впечатлений люди получают в детском возрасте. Испуг, сексуальное влечение, нереализованное желание, невыраженная обида, стыд — всё это (и многое другое) создаёт воспоминания, заряженные их энергией; своего рода «живые» воспоминания, впечатлениями от которых ум может питаться очень долго. И переходить к «автономному» питанию во всех случаях, когда внешние впечатления никак его не насыщают.

Обращение ума к прошлому происходит автоматически, за счёт ассоциативной работы бессознательного его слоя. А вот создание *фиксаций* на конкретных воспоминаниях, которые превращаются в тяжкое бремя или недостижимую, но желанную для повторения мечту, — это уже вполне осознанный выбор «сознательной» части ума. Сила привязанности к тому или иному воспоминанию прямо зависит от того, какую ценность вы ему придаёте. То есть какой смысл вы в нём находите. Или какой смысл пытаетесь найти.

Обращение к прошлому — это всегда поиски смысла, попытка понять происходившее раньше с позиции нынешнего ощущения и понимания себя. Нередко бывает так, что никакого нового ощущения себя нет, а вопросов к своему прошлому всё равно более чем достаточно. Почему со мной случилась беда, почему со мной так поступил близкий человек, почему я тогда пошёл налево, а не направо — масса подобных вопросов мучает людей, поддерживая их фиксацию на своём прошлом и запуская поток мыслей по одному и тому же руслу. И подпитывая, кроме прочего, жалость к себе. Из желания разобраться в своём прошлом люди начинают искать причины произошед-

шего — используя все доступные методы объяснения: психологические, мистические, кармические и прочие. Но объяснения работают только тогда, когда вы сами уже созрели для того, чтобы освободиться от своих вопросов, чтобы избавиться от них насовсем. Тогда, действительно, вы сможете принять на веру какой-нибудь ответ и успокоиться. Во всех остальных случаях любые ответы будут плодить новые вопросы. Вы не остановитесь, пока сами этого не захотите или пока не устанете ковырять свои раны. Вы сами создаёте из прошлого проблему, требующую решения. Вы сами поддерживаете беспокойство ума, которое можно было бы назвать беспокойством понимания, но на деле, как правило, это либо беспокойство становления, либо вины, либо веры. Точнее, *неверия* в то, что некоторые вещи имеют банальнейшие объяснения, которые вы просто не готовы принять.

Многие люди страдают желанием найти некие большие смыслы в том, что происходит — в мире, в стране, в раю или в аду, в человечестве в целом — и во всём вообще. Людей этого типа можно назвать искателями *от ума*, потому что плодами подобного поиска становятся «новые» концепции или вполне фантастические теории. Тем, кто занимается обнаружением скрытых смыслов, следует знать, что найдёте вы ровно то, что с самого начала хотите найти, и ничего более. По вере вашей дано будет вам, и если вы верите в воздействие инопланетян на человечество, то отберёте ту информацию, которая укрепит вашу веру, а если вам кажется, что все мировые духовные традиции имеют один общий источник, то найдёте сведения, которые будут подтверждать вашу изначальную убеждённость. Вы находите то, что ищете, и при большом желании можно сочинить и обосновать теорию, согласно которой все библейские события произошли на территориях Тверской и Новгородской областей. Объяснение можно найти всему, но

объяснение в большинстве случаев не имеет отношения к истине.

Истина проста — нужно оставить прошлое и перестать пытаться извлекать из него уроки. Вы либо уже поняли что-то, и пережитый опыт вас изменил, либо он оставил вас прежними, вот и всё. Никакие объяснения не изменяют вас дополнительно к тому, что уже есть. Если вас не устраивает ваше настоящее, сделайте с ним что-нибудь, перестав искать питание в прошлом: оно уже прожито, и незачем за него держаться. Фиксируясь на нём, вы упускаете настоящее с его возможностями, существующими здесь и сейчас. Вы лишаете себя возможности развития, потому что ваш ум наполнен тем, чего уже нет. Снова и снова возвращаясь к обидам и неосуществлённым желаниям, вы даёте уму протухшую пищу, от которой он становится ограниченным и вязким. Вы попусту тратите силу своего внимания и время своей жизни.

Боль нужно не пестовать, а лечить. Точнее — избавляться от её причин. Все впечатления прошлого, которые не дают вам покоя, можно *разрядить*, рассеяв их избыточную энергию через осознание. Невыраженные чувства можно выразить, очистив внутреннее пространство от их энергии. Перестаньте возвеличивать свои страдания, своё чувство вины или обиды, и освободиться от них вам сразу станет легче. Придавая особую важность или ценность своему прошлому, вы создаёте прочную опору для эго; кроме того, вы совершаете бессознательный выбор в пользу тех линий вашего Узора судьбы, в которых ваша жизнь существенно не изменится.

Есть ещё один вид выражения, который полезен для освобождения от давления прошлого. Он довольно прост — вы должны рассказать о том, что вас мучает. И необязательно для этого обращаться к психотерапевту, вы можете рассказывать о том, что не даёт вам покоя, любому, кто готов слушать. А если

таковых не имеется — то рассказать свою историю можно самому себе. В суфийском «Сказании о Мушкиле Гуше» дровосек, попавший в трудную ситуацию, рассказывает свою историю себе самому. С одной стороны, он делает это от безысходности и оттого, что нечем себя больше занять. С другой — этот пересказ своей жизни может дать ему понимание, почему он оказался там, где оказался. Перепросмотр своей жизни (или её пересказ самому себе) весьма полезен на определённых стадиях Пути, и в сказке, сразу же после того, как дровосек рассказал свою историю, ему приходит помощь Свыше. Каждый человек может написать как минимум одну книгу — книгу о себе самом. Если вы хотите разобраться в том, что с вами случилось, сядьте и запишите свою историю — или ту её часть, которая вас мучает. Если вы подойдёте к делу серьёзно, то обязательно войдёте в процесс созерцания, который поможет увидеть те мотивы, которых вы не осознавали (и в ваших действиях, и в действиях других людей), а также скрытые доселе взаимосвязи между событиями и поступками. Это будет уже не объяснение, но видение, благодаря которому придёт понимание и, возможно, принятие.

Обращение к прошлому на фоне неутешительного настоящего случается с целыми странами и духовными традициями. Так, можно бесконечно воспевать победы прошлого или достижения давно ушедших мистиков. Там, где прошлое становится важнее настоящего, дела обстоят неважно.

4

Помимо прошлого в уме существует некая идея будущего. В зависимости от того, чем живёт человек, его представление о грядущем окрашивается страхом, надеждой или желанием, но чаще всего — всем этим одновременно. В том, что касается будущего, ум тоже может создавать фиксации *ожиданий*,

которые призваны наполнить неприглядную действительность объяснением, почему нужно продолжать в ней оставаться. Заключённый, например, живёт ожиданием освобождения, и это — большой смысл, ради которого можно терпеть весь мрак тюремного существования. Но, как и положено, одним смыслом (пусть и большим) долго жить трудно, потому что тогда долго нереализуемое желание аукнется депрессией и постоянным фоном плохого настроения. Поэтому нужно создавать ожидания с *короткой дистанцией*, которые будут реализовываться относительно быстро. Так многие люди ждут праздников, отпуска или пятницы, и это ожидание помогает им перемочь неприятные ощущения повседневного бытия. Ну, или их скуку и однообразие. Ожидания наполняют жизнь неким *индивидуальным* смыслом, хотя суть их сводится к получению приятных впечатлений (то есть — к получению удовольствия). Можно ждать выхода очередной серии любимого сериала, новой книги любимого писателя, следующей встречи с любовником, пьянки с друзьями в пятницу или бани в субботу — разницы в сути этих ожиданий нет. Здесь человек сам создаёт себе вешку, к которой его принесёт течением жизни, и памятование о том, что тебя ждёт нечто приятное *завтра*, помогает терпеть не очень приятное *сейчас*.

Жизнь в ожидании становится привычкой для того, чьё настоящее не приносит должного удовлетворения. Тогда человек начинает жить, двигаясь от одной вешки удовольствия к другой, и его ум привычно выбирает себе новый объект для ожидания. Так киноманы, от души оплевав фильм, которого ждали полгода, тут же начинают ждать следующий, утешаясь надеждой, что он, даст Бог, сможет удовлетворить их высокие запросы. Фиксация ожиданий — один из способов ухода от того, что есть прямо сейчас, от того страдания, в котором ты находишься и с которым ничего не хочешь (или не можешь) сделать.

Ожидание давно стало высшим смыслом многих религий. Есть ожидание конца Света и наступления Страшного Суда. Есть ожидания пришествий — Иисуса Христа, имама Махди, Будды Майтрейи. Эти ожидания выполняют такую же функцию, как и все прочие ожидания — вот уже, наконец, произойдёт нечто по-настоящему значимое, что изменит жизнь к лучшему или хотя бы прекратит весь этот бред.

Есть ожидания политические — вроде торжества демократии, есть ожидания прогрессивные; практически в каждой сфере человеческой жизни существуют свои прогнозы и связанные с ними ожидания. Человеческое сообщество выстраивает смысл своего существования на их основе, и каждый индивид, в той или иной степени, подвергается их влиянию. Посмотрите на то, чего вы неосознанно ждёте, посмотрите искренне — и среди ваших собственных ожиданий на перемены к лучшему вы с удивлением можете обнаружить *большие* ожидания, которые вы впитали вместе с культурным контекстом общества, в котором живёте.

Ожидание, как способ ничего не делать здесь и сейчас, встречается и в среде потенциальных искателей. Многие ждут лучших условий, когда у них уже появится время на кропотливое выполнение практик и вникание в смысл духовных текстов. Другие ждут учителя, который ясно убедит их в том, что сам достиг высшего просветления. Третьи просто ждут, сами не зная чего, но откладывая реальные действия по изменению своей ситуации на потом, на «когда-нибудь после». Конечно, все эти ожидания есть не что иное, как оправдание своего нежелания что-нибудь делать, но они же — способ подбадривать себя, снижая чувство неудовлетворённости своей ситуацией.

И вот что ещё: многие люди подсознательно ждут чуда. Не желая искренне посмотреть на причины положения, в котором они оказались, они надеются на то, что оно выправится как-

нибудь само. Или что желаемое таинственным образом всё равно случится. Они не теряют надежды на то, что чудо в их жизни возможно и оно явит себя без их усилий и участия. Вот почему шарлатаны всех мастей никогда не переведутся на белом свете.

5

Фиксируясь на прошлом или на будущем, вы уходите из настоящего. Все фиксации, созданные однажды, спустя некоторое время превращаются в привычные каналы, куда ум направляет свою собственную энергию, вкупе с энергией внимания. Вы, может быть, и хотели бы думать о другом, да не получается, ведь ум привычно, подобно старой кобыле, сворачивает на знакомую до боли тропу. Здесь вы уже *не выбираете*, а просто следуете механике ума, отдавшись потоку привычных мыслей.

Есть несколько причин, из-за которых люди не достигают своей высшей цели. Одна из них — желание быстрого обретения искомого состояния, взяв за основу его описание, которое вам понравилось и вас вдохновило. Вы воображаете его себе, пытаетесь в него войти и даже как бы входите. Так ум играет сам с собой, и так достигаются все виды лжепросветлений. Так можно несколько раз «подпрыгнуть», как бы придя в состояние «здесь и сейчас», и решить, что вы знаете вкус этого состояния и уже почти его обрели. Можно наловчиться останавливать ум усилием воли и считать, что это и есть состояние безмыслия. Или можно проникнуться идеей того, что всё вокруг, включая вас самих, одно неделимое и безраздельное Сознание, и принять возникшее при этом ощущение за достижение состояния недвойственности. Ум может создавать многие ощущения, которые будут сопровождаться изменением восприятия реальности, потому что он умеет наводить морок

на самого себя. И тогда при желании вы начнёте видеть Бога во всех вещах и людях, создав себе прекрасный духовный сон о достижении высшего состояния бытия. В том, конечно, виде, в каком вы себе его представляете. Самогипноз — отличная штука, хоть он и требует постоянного поддержания самого себя, регулярного самоподзавода.

Человек тогда прочно встаёт на Путь, когда его желание достижения сменяется стремлением к Высшему. Этим, собственно говоря, характеризуется переход от вдохновлённого нафса к умиротворённому, в котором цель не то чтобы теряет свою актуальность, но перестаёт быть единственным, ради чего стоит стараться. Когда происходящее сейчас становится *важнее* ожидаемого, *важнее* того, ради чего вы начали над собой работать. Когда процесс движения насыщает сам по себе, а не является тягостным средством достижения заветной цели, тогда и движение становится более быстрым, а действия — эффективными.

6

Работа с умом включает в себя те же аспекты, что и вообще работа над собой — очищение, развитие и трансформация, причём без очищения и развитие, и трансформация остаются недостижимыми. Ровно поэтому приходится уделять так много внимания тому, что засоряет ум — подавленными желаниям, фиксациям на идеях, подавленных чувствах и разного рода ожиданиях. Очищение без осознания того, что подавлено в бессознательном слое ума и памяти, тоже невозможно, и здесь есть моменты, о которых следует поговорить подробнее.

Многие искатели попадают всё в ту же ловушку желания побыстрее привести ум к «правильному» состоянию. Хотят остановить внутренний диалог, заставить ум замолчать и

сделать его послушным без того, чтобы сначала взрастить в себе достаточный уровень осознанности. Так они *вступают в борьбу*, в которой осознание сходит на нет, зато одна часть ума начинает подавлять другую. Это топтание на месте, толку от которого нет. Наблюдение ума подразумевает отсутствие действия, отсутствие вмешательства.

Например, проснувшись утром, вы обнаружили, что ум ваш беспокоен, и в нём поются песни, скачут нелепые мысли, и что контролировать его вам трудно. С одной стороны, вы можете сделать сознательное вербальное выражение — пропеть песенки вслух, проговорить вслух какие-то мысли, сбросив часть их энергии вовне. Это допустимое сиюминутное решение. То, что останется, вам нужно просто наблюдать, никак не вмешиваясь и не желая, чтобы ваше состояние стало иным. Не вовлекайтесь в борьбу, потому что всё равно проиграете. Ведь утренний (вечерний или дневной) хаос в вашем уме и есть следствие того, что вы его контролировали до этого. Ну, или слишком сильно перегрели, загнав в него чересчур много впечатлений. И только через осознание вы увидите причины текущего состояния своего ума, никак не иначе.

Желание изменить то, что есть сейчас, прямо противостоит осознанию и вносит в ум и остальные тела беспокойство и напряжение. Чем ровнее вы смотрите на то, что происходит у вас в уме, тем более ясным будет ваше видение. Ровность взгляда, кстати, является одним из качеств состояния присутствия «здесь и сейчас». Чем меньше вы хотите изменить то, что происходит в вашем уме, тем скорее он придёт в спокойное состояние. А ровное отношение к тому, что творится в уме (или других телах) позволяет работать с ними по-настоящему. Но даже ровный взгляд можно пытаться вызывать в себе искусственно — помню, как по молодости и неопытности сам этим грешил когда-то. Только пустое это дело.

В наблюдении ума вы сначала смотрите на мысли, потом —

на ассоциации и реакции, которые выдаёт вам бессознательный слой ума. Смотреть на мысли — проще (при условии, что удерживаете внимание вы уже хорошо), а видеть быстро промелькивающие ассоциации — сложнее. Это могут быть и воспоминания (картинки), и некие фразы, и реакции, приводящие к помрачению ума. Причём в сидячей практике отследить активную работу ума сложнее, потому что при правильном наблюдении и при отсутствии внешних факторов, требующих участия вашего внимания и некоторой вовлечённости ума, он просто замедлит свою работу и остановится. В сидячей практике хорошо проходить через все три слоя ума, что было подробно описано мной в «Книге об очевидном и неочевидном». А вот видеть тонкие (или грубые) его движения и реакции можно только в действии, то есть в повседневной жизни. Понятно, что такое наблюдение становится возможным не на первом году практики осознанности, хотя даже начинающие могут время от времени подмечать движения и реакции своего ума.

Реакции наблюдать ещё сложнее, хотя они, казалось бы, бывают весьма заметными. Реакции ума в большинстве случаев влияют на настроение человека, с которым он отождествлён ещё сильнее, чем с мыслями. Смех, апатия, лень, восхищение и так далее — реакции ума могут быть весьма разнообразными, но, кроме того, наше *настроение*, создающее контекст для мыслей и реакций, тоже задаётся умом. Настроение влияет на восприятие, прямо его программируя. Настроение — постоянный фон жизни большинства людей, при этом каждый имеет свой (довольно ограниченный) набор привычных для себя фоновых состояний. Механистичность движений ума и его склонность повторять одно и то же приводят к возвращению одних и тех же настроений (или настроений), в которых человек и проживает основную часть своей жизни.

Настроение демонстрирует вашу текущую ситуацию,

связанную с удовлетворением желаний. Как только у вас появилось желание, которое не получает реализации и просто висит внутри, так фон вашего настроения постепенно начнёт смещаться в сторону ухудшения. За ним последуют мысли, ассоциации и реакции. Осознав желание, которое влияет на настроение, вы сможете либо его выполнить, либо поработать с ним, и тогда настроение изменится естественным образом. Если вы накопили много нереализованных желаний, то ваша внутренняя мрачность именно это и отражает. И если вы пытаетесь решать проблему настроения через алкоголь или принудительное веселье, то происходит не разрешение, а усугубление проблемы, потому что неизбежное возвращение к прежнему состоянию станет ещё болезненнее.

Научитесь наблюдать своё настроение, и вы начнёте видеть, как и почему оно меняется. Не думайте, не рассуждайте и не осуждайте его — просто смотрите на ощущения. То же самое относится к мыслям, ассоциациям и реакциям. Чтобы очистить ум, нужно сначала узнать, как он работает и чем он наполнен. Осознавая реакции ума, вы увидите свои обусловленности. Соппротивление, неприятие и возмущение покажут вам, какая из ваших обусловленностей задета прямо сейчас. Ассоциации продемонстрируют содержимое бессознательного ума. А наблюдение ума в целом даст вам видение того, как он влияет на эфирное и физическое тела.

7

Очищение ума происходит через выражение и осознание. Выражение здесь, конечно, в большой степени словесное, но нередко оно может сопровождаться эмоциональными реакциями, которые тоже нужно выразить. Никогда не откладывайте выражение, если появилось что выразить — не скрывайте

своих чувств, не ждите возможности сказать слова, не откладывайте на потом то, от чего можно избавиться прямо сейчас. Без искренности нет внутренней работы, поэтому будьте искренними с собой и людьми.

В осознании ума есть одна ошибка, которую совершают люди, путающие наблюдение с анализом. Они в порыве стремления понять свою ситуацию порой начинают думать, вместо того чтобы просто оставаться свидетелем. Увидев некое желание, причины которого им не вполне ясны, они начинают его анализировать и приходят к ошеломляющим выводам, потому что изначально настроены найти в себе самое плохое. При этом особо впечатлительные личности обнаруживают в себе склонности, которые, несомненно, порадовали бы дедушку Фрейда, хотя именно знание его теорий и приводит этих несчастных к столь неутешительным заключениям. Любой анализ всегда будет использовать базу данных памяти, а настрой на обнаружение в себе всяких гадостей обязательно выдернет из неё подходящее знание, чтобы обосновать, почему ваше желание имеет омерзительную природу. Подменой наблюдения на анализ чаще всего страдают люди, несущие в себе комплекс неполноценности, потому что просто осознавать то, что есть, им кажется недостаточным, и нужно обязательно подтвердить себе свою ущербность.

Попытки познать себя через анализ, через ум, никогда не дадут ни однозначно достоверных результатов, ни целостного видения своей ситуации и состояния. Только осознание — без вмешательства ума в его процесс — приводит к видению всех взаимосвязей и сути ситуации. Ум спешит решить проблему, а глубокое осознание требует времени и терпения. Уму хочется избавиться от задачи и успокоиться, но тот, кто на это поведётся, начнёт думать, а не смотреть. Тогда решение будет подогнано под нужный ответ, и все дела.

Очищение через осознание — это рассеивание любой внут-

ренной энергии силой света Сознания. Проблема, однако, заключается в том, что поначалу сила Сознания, доступная человеку, у него слишком малая, чтобы легко и просто раскрывать и рассеивать эмоциональные и прочие энергии. Поэтому начинать приходится не с ума, а с тела; поэтому то, с чем поначалу приходится возиться долго (например, привычные страхи), по мере роста осознанности отрабатывается гораздо быстрее.

Что в теле ума, что в эфирном или физическом телах невыраженные энергии сжимаются, подобно тому как газ сжимается под давлением. В физическом теле они отражаются мышечными напряжениями, а в эфирном образуют плотные сгустки с высочайшей концентрацией, например, страха или гнева. Такие же напряжения и сгустки появляются в теле ума, когда вы подавляете желания, создаёте фиксации или контролируете свои мысли. Поэтому сначала приходится *снимать контроль* ума над самим собой, потом нужно войти вниманием в сгусток подавленной энергии и *раскрыть* его, и только после этого у вас появится возможность избавиться от неё посредством выражения и осознания. В какой-то момент вы можете почувствовать и *увидеть* этот сгусток, но бесполезно пытаться визуализировать его, чтобы ускорить процесс. Не позволяйте уму вмешиваться в то, что должно быть сделано одним только осознанием.

8

Отождествление с умом неизбежно отрывает нас от пребывания в том, что есть здесь и сейчас. Однако пока вы живёте желаниями, разотождествление с умом практически невозможно. А выход из-под их власти осуществляется только через цепочку трансформаций, и никак иначе. Пока вы хотите что-то

сохранить и удержать, вы сами себя ограничиваете, задавая планку, выше которой не подниметесь. Суть состояния «здесь и сейчас» — непривязанность к впечатлениям. Пребывая в моменте, вы не стремитесь его длить, не рождаете желания повторения и не ждёте того, чтобы он быстрее закончился. Вы открыты, но не вовлечены. Вы восприимчивы, но ваш ум остаётся спокойным, а энергия внешних впечатлений течёт через него, не оставляя в нём глубоких отпечатков. Так сознательный слой ума остаётся свободным, а бессознательный не засоряется. Так каждый новый день становится по-настоящему новым, хотя и это тоже всего лишь образ, слабо отражающий реальность восприятия, не завязанного на ум.

Первое изменение ума случилось со мной, кажется, в 1997 году. В какой-то момент я вдруг ощутил, что он начал *таять*. Именно таким было это новое для меня ощущение: что структура ума теряет свою жёсткость и рассыпается, как песок. Процесс изменения был медленным и длился около месяца, а может, и дольше. Было ощущение, что мой ум подобен кусочку сахара, брошенному в воду, которая его постепенно растворяет. В те времена я имел довольно много так называемых духовных знаний, почерпнутых из книг разных традиций. Все они были разложены по полочкам моего ума, и я мог излагать их связно и последовательно. Другими словами, ум у меня был школярским, с цепкой памятью, а эго стремилось стать информированным. По окончании «растворения» мои «духовные» знания будто бы подёрнулись дымкой и перестали быть актуальными, а желание наполнения ума сошло на нет. Я не перестал читать книги по духовной тематике, но цель этого чтения стала иной и была связана с текущей необходимостью, а не с желанием эго стать умнее.

Позже, когда я избавился от тревоги и связанным с ней беспокойством ответственности, по-другому стала работать моя память. С одной стороны, она стала слабее, с другой — я

запоминал только то, что было для меня по-настоящему важным. Когда не нужно поддерживать образ «себя хорошего», привирая то там, то здесь, тогда и помнить о том, что ты кому говорил, тоже не имеет смысла. Память вообще менялась несколько раз, и я считаю великой благодатью «короткую» память, которую обретаешь на поздних стадиях Пути, когда любые впечатления становятся неактуальными уже на следующий день. Прошное остаётся в прошлом, и ты не несёшь его с собой, не возвращаешься к нему и о нём не думаешь.

На стадии следования Воле Господа я научился жить одним днём. Невозможно строить планы, когда не знаешь, что тебе будет предложено завтра. Это лучшая школа для избавления от ожиданий и принятия того, что есть — то есть того, что тебе даётся.

Трансформация, инициируемая импульсом Милости Бога, создаёт разрыв между «было» и «стало». Здесь нет этапа развития, когда можно сказать: было вот так, потом я сделал того и того, и стало по-другому. Сам процесс трансформации не является переходом, это прямое изменение без логического обоснования его нашими прежними действиями. А новое состояние быстро становится привычным и отсекает память о том, как ты жил до этого. Как я, например, не могу толком вспомнить и заново пережить состояние, в котором всем правит ум, к тому же постоянно погружающийся в помрачения.

Трансформация закрывает одни двери, открывая новые. Существуют практики работы с импульсами Милости Бога, но опыт показывает, что без предварительного очищения и самоисследования методом осознания результаты трансформации бывают неполными и недостаточными. И даже глубокая трансформация, произошедшая спонтанно, требует от человека дальнейшей внутренней работы, чтобы он смог прийти к высотам мистической реализации.

9

Пребывание в «здесь и сейчас» не может быть самоцелью, потому что оно само по себе является частью другого, куда более сложного состояния. Судите сами: чтобы перестать убегать вниманием в прошлое или будущее, вам нужно принять свою ситуацию и своё состояние в ней. Для этого необходимо избавиться от желания, чтобы всё было иначе, и тут, поверьте мне, всегда существует целый комплекс желаний, прямо противостоящих принятию настоящего. Чтобы избавиться от желаний, вам следует взрастить осознанность и перейти из-под влияний энергий Нисходящего Потока Творения под влияния энергий Восходящего Потока через череду трансформаций. Трансформации не будет без импульса Милости Бога, а получить Милость проще всего, если вы научитесь тому, как взаимодействовать с Ним, и откроете для себя мистическую сторону работы над собой. В результате вы познаете Истину Творца и Его Волю относительно себя. А там будет рукой подать до исчезновения в Боге и Единения с Ним. На фоне всего этого великолепия возможностей пребывание в «здесь и сейчас» выглядит милым и приятным, но всё-таки — пустячком.

Вся ваша жизнь протекает только здесь и сейчас. Все ваши энергии и состояния имеют значение только здесь и сейчас. Вы сами выбираете радостные или печальные грёзы ума в качестве замены тому, что вы не хотите проживать или испытывать в том, что есть. Вы вольны в том, чтобы выбирать то, что кажется вам подходящим здесь и сейчас. Вы свободны в выборе создания себе привязанностей, привычек и снов наяву. Жизнь, как говорится, есть страдание, и некому ни бросать в вас камни, ни осуждать вас. В этом кроется своеобразная красота

человеческого бытия и Божественная Милость для всех. Но когда этот выбор перестанет вас удовлетворять, когда он вам надоест, полезно вспомнить о том, что существует иной выбор, в котором открываются новые возможности, и другая, по качеству впечатлений, жизнь. Хотя, конечно, она тоже будет происходить только здесь и сейчас, и нигде больше.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ОСУЖДАЮЩЕЕ «Я»

I

В осуждении есть какая-то правильность; во всяком случае, осуждая других, мы претендуем на то, что знаем, как всё должно быть — чинно, благородно, прилично и правильно. Осуждающий будто бы несёт в себе знание высшей правды, которую и утверждает в порицании чужих поступков и мнений. Понятно, что человек может быть искренним и неискренним в своём осуждении: один клеймит нечестивых позором от чистого сердца, а другой — потому, что так принято в данное время в данном месте. Как говорится — не хочешь, чтобы заклеили тебя, стань сам тем, кто клеймит, вешает ярлыки, судит и выносит приговор.

В игру осуждения себя и других сейчас играет большая часть человечества. Поводом для осуждения может стать всё что угодно — но лейтмотив всей этой игры один: есть правила и законы, есть незыблемые моральные принципы, которым должны следовать порядочные, хорошие, честные (и так далее) люди, и если они им не следуют, то они уже и не люди вовсе, а какие-то нелюди и уроды. Игра в хорошее и плохое стала

настолько привычной, что уже почти всем кажется, что без неё нельзя существовать, и если не разделять жизнь на правильную и неправильную, тогда всё в одночасье рухнет, да и сама она прекратится. Будут утрачены ориентиры, из жизни исчезнет ясность, а люди, не разделённые на своих и чужих, станут куда более загадочными и пугающими.

Осуждающее «Я» не берётся из ниоткуда — оно воспитывается определёнными идеями, которые несут в себе понятия правильного и неправильного. И опять же — наличие этих идей стало настолько привычным, что представить себе человеческую жизнь, которая не была бы сдобрена и окрашена идеями христианского спасения, исламского шариата, буддийского сострадания или европейского гуманизма, теперь уже почти невозможно. Не будь этих прекрасных идей, нам неоткуда было бы взять основу для осуждения, и тогда нам осталось бы довольствоваться личной неприязнью к ближнему своему, вот и всё. Но наличие большой хорошей идеи даёт нам возможность осуждать целые народы за неправильный выбор жизненного и исторического пути. А это, как ни крути, вносит в нашу жизнь особую правоту и смысл. Знание правильного и неправильного, а также осознание своей правоты (или неправоты, здесь без разницы) являет собой основу, на которой стоит, развивается и увядает осуждающее «Я» современных людей.

При всей интеллектуальной накачанности человечества двадцать первого века оно так и не пришло к единому мнению относительно того, что же всё-таки ждёт его в будущем и существует ли для него возможность какой-нибудь эволюции. Не совсем понятно, можем ли мы эволюционировать по Дарвину, как биологический вид. Учёные в основном обещают изменения внешних параметров, но никак не полноценное перерождение человека в новое существо вроде какого-нибудь хомо супер. Эволюцию, предложенную теософами, в виде смены человеческих рас, с пятой на шестую и седьмую, мы,

похоже, не дождёмся тоже — в силу общей бредовости посланий Учителей и текстов, порождённых лидерами теософии, тоже. С точки зрения традиционализма человечество успешно деградирует в духовном плане, всё более теряя связь с источником Истины и с Богом. Тут тебе и кали-юга и прочие прекрасные теории, обосновывающие общую убогость ситуации человека. Упадком духовности можно объяснять взлёт осуждающего «Я», но и то — только приблизительно. Помимо вышеперечисленных точек зрения есть ещё суфийская, в которой осуждающее «Я» есть этап развития человека на Пути к Творцу, и сейчас настало такое время, в котором люди с осуждающим «Я» стали доминировать на планете.

2

Суфийское понимание эволюции человека отличается от прочих подобных идей тем, что это ни в коем случае не эволюция вида, а эволюция одного отдельно взятого человеческого существа в течение одной жизни. Причём она достигается за счёт личных усилий и в обязательном взаимодействии с Богом. Каждая стадия этой эволюции имеет свои признаки и характеристики, и осуждающее «Я», в котором сейчас пребывает большинство людей, соответствует второй из семи ступеней в «лестнице» возможного развития человека.

Суфии говорят о человеческом нафсе, который представляет из себя совокупность психических и личностных качеств человека. Идрис Шах ввёл понятие командующего, осуждающего и прочих «Я», чтобы, упростив, сделать понятным для западного читателя суть состояния, в котором находятся люди на той или иной стадии своей личной эволюции. На самом деле «Я» можно говорить только о первых четырёх стадиях развития. Командующее, осуждающее, вдохновлённое и умиротво-

рённое «Я» хотя бы не противоречат общей сути этих состояний, ведь на них «Я» ещё присутствует. Начиная с пятой, называемой стадией довольного нафса, говорить о «Я» становится сложно, потому что на ней это самое «Я» обычно и стирается. А уж в стадии «нафса, которым довольны другие», понятие «Я» совсем перестаёт иметь смысл. «Я» исчезает, но нафс, сущностные качества человека, пусть и прошедшие трансформацию, всё-таки остаются. Но нет в этом состоянии того центра, о котором можно было бы сказать — «Я», и в речи это слово употребляется для пущей простоты общения, да и только.

Командующее «Я», или повелевающий нафс — первая ступень развития человеческого существа, и самая примитивная. В ней личные желания и страсти стоят выше всего остального, и, хотя человек подчиняется интересам общины или клана, в которых живёт, его подчинение обусловлено страхом наказания. В обществах, где доминируют люди повелевающего нафса, всегда необходима жёсткая внешняя дисциплина, и наказание в виде немедленной смерти держит этот страстный нафс в узде. Все ранние сообщества строились по принципу строгого подчинения вожаку, наподобие того, как это происходит в звериной стае. Без наказания и дисциплины, навязываемой извне, диктуемой вожаком или старейшинами, общество людей командующего «Я» выжить не в состоянии. По этому принципу до сих пор строятся преступные группировки, ведь в них собираются люди, находящиеся именно на повелевающей стадии развития нафса.

Осуждающее «Я» отличается от командующего тем, что в нём уже появляется хорошо проявленная внутренняя дисциплина и понятие морали. Командующее «Я» становится осуждающим через воспитание, через прививание человеку идей о правильном и неправильном, о грешном и праведном. И конечно, переходу большинства людей к осуждающему «Я»

способствовало появление авраамических религий — иудаизма, христианства и ислама. Язычество не давало людям повода к самоосуждению, а именно через него человек переходит в стадию осуждающего нафса. Вся проповедь Ницше сводилась к осуждению осуждающего нафса (что само по себе уже забавно), который, по его мнению, ослаблял людей, и призыву вернуться в состояние нафса повелевающего. Этот эксперимент был проведён в гитлеровской Германии и закончился он плачевно. Попытка повернуть время вспять, чтобы вернуться — что в собственную молодость, что в прежние состояния, — не приносит ничего хорошего.

3

Развитие и изменение нафса – это процесс, и редко у кого та или иная его стадия выражена чисто, без всяких примесей. Можно говорить, что у данного конкретного человека в настоящее время преобладают признаки осуждающего нафса, но иногда проявляются реакции нафса повелевающего или вдохновлённого. Так обычно и бывает, и сами переходы от одной стоянки нафса к другой всегда плавные. Одни качества постепенно вытесняются другими, меняется состояние и настроения ума, и так становится другим бытие человека. Внутренние перемены влекут за собой перемены поведения и психоэмоциональных реакций; квантовых скачков в развитии на первых трёх стадиях развития нафса вообще не бывает. Теоретически можно «проскочить» одну из стадий, сразу перейдя в следующую, но на деле такое возможно только в экстремальных обстоятельствах: например, при наличии острой необходимости в этом – у вас или у Господа нашего. Так, благодаря молитвам, выражающим огромную истинную необходимость, вы можете обрести трансформацию или меня-

ющий вас мистический опыт. Или Господь может избрать вас для Своих целей, и тогда вы получаете Милость, приводящую вас на высшие ступени нафса почти сразу. Хотя и в трансформации вы всё равно проходите через все ступени развития – только происходит это быстро, и нет длительных задержек на каждой стоянке.

Первые три стадии нафса последовательно перетекают друг в друга и, по сути, отличаются только тем, во что человек *верит*, и, соответственно, как живёт. Здесь эволюция идёт на уровне идей, формирующих ум тем или иным образом. Переходы из одного «Я» в другое осуществляются из необходимости в переменах, когда человек, например, устаёт жить в страстях и желаниях командующего «Я» и хочет обрести некий якорь внутри себя, а также *иную* систему ценностей, которая не была бы ограничена бесконечной экспансией желаний, повторяющих самих себя. Практически то же самое можно сказать и о переходе из осуждающего нафса к нафсу вдохновлённому, с той лишь поправкой, что здесь уже речь идёт не столько о повторении желаний, сколько о повторении *состояний*. Осуждающее «Я» устаёт от самоосуждения и всех его следствий в виде невроза и комплекса неполноценности. Ему хочется большей свободы и вообще – освобождения от груза осуждающих, делящих мир надвое, идей. Поэтому начинается поиск того, что сулит подобное освобождение, и так люди приходят к новым для себя системам знания, в которых провозглашается своеобразное отрицание отрицания, и все люди объявляются безгрешными, невинными и чистыми по самой своей природе. Конечно, здесь же добавляется, что все живут в иллюзиях и метафизическом сне, от которого следует пробудиться, но даже эти идеи уже помогают избавиться от самоосуждения или уменьшить его влияние. Человек *вдохновляется* новыми смыслами, обретает новые цели и постепенно перестаёт делить вещи на хорошие и плохие. В конце концов,

это же всё иллюзия, не правда ли? А открыв для себя истинную реальность, мы сразу поймём, что всё едино, ведь так?

4

Переход большого количества людей на стадию осуждающего «Я» происходил постепенно и окончательно оформился за последние полтора столетия. Основную роль в этом сыграл технический прогресс и искусство, в котором христианские, например, идеи становились основой для создания живописных, музыкальных и литературных шедевров. Когда грамотность стала всеобщей, процесс перехода практически завершился и психологические проблемы, с которыми не сталкивались люди повелевающего нафса, стали неотъемлемой частью человеческой жизни. Только поэтому такое бурное развитие получила психология — ведь наличие комплексов в осуждающем нафсе неизбежно, а стремление к идеальному поведению рождает неврозы. Но психоанализом нафс не изменишь, с его помощью можно достигнуть большей или меньшей компенсации своего состояния, не изменив его сути. Нужен переход на следующую стадию развития, и сейчас психология и психотерапия вынужденно смещаются в сторону духовных практик, принимая на вооружение методики осознания ума и эмоций.

Из-за перенапряжения, вызываемого жизнью в состоянии осуждающего «Я», возник огромный спрос на способы расслабления и интерес к восточным религиям, в основе своей языческим, а потому — не столь напрягающим. В силу этого запроса — по сути своей терапевтического — произошло опрожнение духовных практик, которые теперь сводятся к решению сиюминутных задач, предлагая людям счастье и лёгкие методы «просветления». Вся работа Ошо была ответом на запрос

людей осуждающего нафса, измученных осуждением самих себя. Отсюда возникали его критика всех религий и отказ от создания хоть какого-нибудь учения. Люди переходили во вдохновлённый нафс, но мало кто прошёл дальше — потому что не было ни потребности в этом, ни объяснения, как это может быть сделано. Терапия — она и есть терапия, нельзя требовать от неё большего.

В странах Запада возникают движения, которые не привязаны к религии, но преследуют цель вывести людей из состояния осуждающего «Я». Мода на толерантность, например. Но если толерантные люди продолжают осуждать нетолерантных (а мы наблюдаем подобное сплошь и рядом), то это всё тот же осуждающий нафс в действии.

5

Если бы не распространение авраамических религий — иудаизма, христианства и ислама, — то перехода миллиардов людей на стадию осуждающего нафса, скорее всего, не произошло бы. Налицо эволюция, запущенная Свыше, через пророков и посланников Бога. Не будь, например, христианства, то не было бы и современной западной цивилизации с её техническим прогрессом и невротизированностью граждан. Эволюция эта, понятное дело, не была быстрой, но теперь она достигла некоего предела, за которым вроде бы должен последовать следующий шаг — перехода большого количества людей на стадию вдохновлённого нафса. И движение в эту сторону уже началось, но вот как далеко оно зайдёт, пока неясно. Понятно, например, что новая ситуация породит новые необходимости, ведь жизнь во вдохновлённом нафсе имеет свою специфику. Невозможно слишком долго вдохновляться одними и теми же словами, всегда нужны новые

стимулы, новые обещания и новые формы подачи вдохновляющей информации. При всём изобилии современного «духовного» рынка оно тоже не бесконечно, и неудовлетворённость тем, что ты всё время слушаешь о просветлении, но никак не можешь к нему прийти, рано или поздно станет весьма ощутимой. Или, иначе говоря, через некоторое время у многих людей неизбежно возникнет потребность в переходе на следующую стадию нафса, чего методы, пригодные только для того, чтобы избавить человека от самоосуждения, в принципе дать не могут.

Будут возникать новые «духовные» течения и старые будут подвергаться модификации. Процесс, в общем, известный, но, в силу увеличения запроса и ускорения ритма современной жизни, он, я полагаю, ускорится. Смена декораций имеет немалое значение для людей вдохновлённого нафса. Одна духовная мода будет сменять другую — собственно, именно это мы и наблюдаем последние десятилетия, но процессы эти, по всей видимости, будут происходить быстрее. Приток новых «просветлённых» станет постоянным, и на смену тем, кто надоел и очевидно не помог, будут приходить новые «озарённые». Вопрос в другом: существует ли Божественная Воля к тому, чтобы массовая эволюция шла дальше, и по мере того, как всё большее число людей укреплялось в состоянии вдохновлённого нафса, начался постепенный их переход в стадию нафса умиротворённого? Увеличится ли доля *искателей от рождения*, которая сейчас относительно невелика, в общей массе человечества?

Если ответ на эти вопросы будет положительным, тогда неизбежно возникновение (или реабилитация) настоящих духовных и мистических школ в куда большем количестве, чем есть сейчас. Тогда нас ждут духовный ренессанс и серьёзное изменение культурного, политического и прочих контекстов. Известные нам религии вряд ли исчезнут полностью, но

утратят часть паствы и авторитета. И всё это тоже потребует немалого времени, если вообще случится.

Тем не менее сейчас уже стало вполне очевидным, что осуждающее «Я» человечества развилось до того предела, который требует изменений. Мир, существующий в противостоянии политических систем и религий, начал себя исчерпывать, и глобальными войнами эту проблему не решить — разве что оттянуть её решение. Новые решения необходимы, хотя инерция прежнего опыта и мышления столь сильна, что её хватит ещё на несколько поколений людей.

Если никакого плана эволюции вдруг не существует, то текущая ситуация может затянуться надолго, и люди вдохновлённого нафса так и останутся вдохновлёнными, передавая свои идеи по наследству, но не переходя на новый уровень бытия. Мистические школы всё равно появятся, но никакого ренессанса не случится. Технический прогресс даст людям новые развлечения, на этом они и успокоятся. Часть людей вдохновлённого нафса встанет на Путь и пойдёт дальше, но существенного притока искателей, готовых к настоящей работе, ждать не приходится. Золотого века не наступит.

Нам не дано знать планы Всевышнего, а потому нам остаётся только свидетельствовать то, что есть; то, что происходит с нами и вокруг нас. В любом случае существует запрос на избавление от состояния осуждающего «Я», а к чему он приведёт в итоге, увидим если не мы, то те, кто будет проходить Путь после нас, открывая для себя его тайны и стадии.

ТЕМНАЯ НОЧЬ ДУШИ

С теми, кто стремится к предельным состояниям, случается всякое. То их возносит выше небес, то они опускаются в тёмные бездны — не в буквальном, конечно же, смысле, но в очень реальном в смысле ощущений. Никто точно не знает, что происходит в аду, если он существует на самом деле, но многие ощущают себя попавшими в ад ещё при жизни, поскольку степень их внутреннего страдания полностью соответствует тому, каким оно должно быть у грешников в преисподней. И никому не измерить степень внутреннего блаженства человека, как и степень его страдания, потому что единственным мерилom этого становится он сам. Творец ли он своего блаженства или проводник — не имеет существенного значения в смысле реальности того, что с ним происходит, потому что состояние здесь зачастую важнее причины, его вызвавшей. Знание причины депрессии не помогает в избавлении от неё, знание причин желания не лишает его силы; многие состояния нет смысла объяснять, потому что объяснение, по сути, ничего не меняет в сложившейся ситуации. Всё равно придётся их прожить и научиться тому, как от них избавляться, а потом уже вникать в причины их возникновения.

Познание Истины тем не менее есть познание причин, но практический смысл выяснения того, что спровоцировало то или иное ваше состояние, заключается в том, чтобы понять, как можно их повторить или избежать в будущем. При этом на Пути возникает множество состояний, которые не имеют вменяемых объяснений с точки зрения их возникновения, по крайней мере — вменяемых настолько, чтобы научиться вызывать их по собственной воле или же не возвращаться к ним никогда больше. Такими, например, являются все трансцендентные переживания. Они приходят спонтанно, их содержание всегда разное, и, если вы продвигаетесь по Пути, со временем они почти прекращаются. Известны только условия их возникновения, которых два: для их появления требуются уединение (пусть даже кратковременное) и ничем не занятый ум. Причём состояние ума важнее уединения, потому что в моменты его спокойствия вы становитесь открытыми для воздействия Свыше.

Вечный вопрос управления своими состояниями и контролем над ними не сочетается с продвижением по Пути. Любая привязанность становится препятствием или ловушкой, причём порой очень приятной. Например, не так уж сложно научиться входить в расслабляющий или иной транс, который будет давать вам массу приятных ощущений, явно отличающихся от вашего привычного состояния. При этом вы сможете воссоздавать условия для вхождения в него, пусть даже для этого вам придётся посещать некие тренинги или собрания. В изменённые состояния можно входить через соответствующие практики, и тогда вы становитесь относительным хозяином положения, хотя, по сути, стремитесь к тому, чтобы утратить свой обычный контроль и вообще привычное ощущение ума. Все, кто хочет повторения одних и тех переживаний, будь то трансовые изменённые состояния или истинные трансцендентные, попадают в ловушку привя-

занности к ним и застревают. А может быть, не ищут ничего иного.

Все внутренние состояния — это состояния энергий наших тел. Меняются энергии в физическом теле (например, при употреблении алкоголя или наркотиков), меняется и состояние ума. Вы накачиваете тело кислородом во время дыхательных практик, ситуация в уме тоже меняется. Или наоборот — ваш ум омрачён разочарованием, и тело следует за ним, наполняясь тяжестью и становясь вялым. Или же ум расслаблен и спокоен, тогда и тело расслабляется, обретая состояние комфорта. Большинство изменённых состояний возникает после получения дополнительной энергии извне — неважно, входит ли она через физическое, эфирное тела или прямо внедряется в ум. Энергии, продуцируемые нашими телами, вызывают *помрачения ума*, которые суть тоже изменённые состояния, но привычные для нас и не столь резко выраженные. Гнев, страх, печаль; ревность, зависть, похоть и прочее — они, будучи выраженными в слабой степени, просто помрачают ум, накладывая фильтры на его восприятие реальности. Если же гнев или энергия сексуального желания становятся очень сильными (то есть выделяется много их специфической энергии), тогда наступает состояние, близкое к изменённому, когда все наши ощущения выходят за рамки привычных.

На Пути человек ищет контакта с энергиями Божественного. Без их участия невозможна ни трансформация, ни серьёзный духовный рост. Мы пытаемся вернуться к Источнику, к тем энергиям, которые почти не явлены в нашем мире, к Первопричине Бытия. В этом истинный смысл всего мистического путешествия. Кроме того, мы, в принципе, уходим от всех состояний, которые были известны нам до этого; мы ищем единения с Тем, Кто является источником всех состояний вообще. В единении с Богом мы находим энергию Творения и Растворения, которая меняет нас раз и навсегда.

Продвижение по Пути — это постоянные перемены, с периодическими стоянками, которые нужны для того, чтобы закрепились изменения, чтобы новые энергии и новые состояния стали привычными. Без *закрепления* изменений, без осваивания и познания новых состояний (со всеми новыми их возможностями и ситуациями) нельзя двигаться дальше, ибо для дальнейшего роста нужна стабилизация внутренних энергий и достижение равновесия, без которого можно повредить или разрушить физическое и прочие тела. Стоянки способствуют вызреванию энергий и подготовке тел к новым переходам и трансформациям. И чем медленнее это вызревание, тем дольше человек находится на стоянке или на определённой стадии Пути.

Путь не может быть пройден без наличия у человека ясно выраженной необходимости в *иных состояниях*. Можно, конечно, сказать, что эту потребность испытывает большинство людей — но здесь не всё так однозначно. Люди часто ищут новых состояний, но в корне своём — это поиск удовольствий, а не настоящих изменений своей внутренней ситуации. Их необходимость лежит в другой плоскости, и по своему содержанию она тоже другая. На Путь встают люди, ясно осознавшие возможность обретения иного бытия и выхода за пределы *человеческого*. Приходят на Путь из разных побуждений, но остаются на нём те, кто имеет необходимость в высшем; в том, чего не даёт обычное человеческое существование. Ясно выраженная необходимость в высшем — залог успеха во взаимодействии с Богом.

Путь начинают из внутренней необходимости, а продолжают — уже из внешней. Таковой, например, становится индивидуально явленная человеку Воля Творца. Она движет им, и ею он живёт. Чем далее заходит трансформация человека, тем меньше у него остаётся необходимости в том, чтобы продолжать существование в бренном теле. Поэтому необходимость

даётся свыше, и поэтому суфийский Путь обязательно включает в себя стадию служения в виде следования прямо явленной Воле Господа. И конечно, далеко не всегда она требует от суфия обучения людей, ведь существуют и иные направления Работы. Однако обучение людей даёт дополнительную необходимость, позволяющую мистику поддерживать связь с земным планом Бытия, но это — не единственный возможный выбор.

Внутренняя необходимость (которая тоже состояние) неизбежно меняется по мере прохождения Пути. Начиная с желания избавления от страданий, человек приходит к пониманию того, что есть нечто большее, чем наслаждение и счастье, к которым он бессознательно стремился, противопоставляя их страданиям. Его видение становится более широким, не ограниченным одной только болью и страхом её повторения. Содержание внутренней необходимости в высшем может меняться несколько раз, а порой она и вовсе пропадает — на время или навсегда. Тогда человек покидает Путь и никогда больше на него не возвращается.

Снижение необходимости происходит почти всегда во время трансформации — то есть после получения очередного импульса Милости Бога, который только и трансформирует нас по-настоящему. Оно обусловлено изменениями энергий человека и, как следствие, изменением состояния его ума, в котором необходимость формулируется словами. Процесс трансформации отключает текущую необходимость, создавая в уме ощущение дыры в том месте, где раньше имелась хорошо сформулированная и более-менее ясно понимаемая цель. Именно ум страдает в эти моменты, именно он задаётся вопросом: «Что же произошло?», ведь прежняя мотивация человека в этот момент напрочь теряется. И ум же пытается принять некое решение, потому что терпеть не может неопределённости. Если это происходит впервые, тогда искатель начинает

страдать, чувствуя себя брошенным, обманутым и покинутым. Тогда он может застрять в этой стадии, не очень-то заметив те изменения, которые в нём происходят и которые — если не позволять уму устраивать трагические моноспектакли на пустом месте — открывают дорогу к новым возможностям и возникновению новой, слегка откорректированной, необходимости.

То, что сейчас пишут о «тёмной ночи души», обычно демонстрирует полное отсутствие собственного опыта трансформации у авторов подобных текстов. На Пути не так уж редко происходят если не «ночи», то «сумерки», в которых искатель ощущает утрату цели и ощущения Божественного Присутствия. Конечно, под тёмной ночью души обычно подразумевают некую финальную, окончательную трансформацию, но это тоже миф, потому что процесс Единения с Богом несёт в себе всё новые и новые изменения, просто они уже не ощущаются как фатальные. Путь, как известно, продолжается всю жизнь, и новые, неведомые ранее состояния приходят снова и снова, ведь Истина бесконечна. То, что можно назвать тёмной ночью души (термин, конечно, красивый, но всё-таки устаревший), — это просто самая сильная трансформация, и рассвет, наступающий позже, есть прямое её следствие. Но, не имея соответствующего опыта, очень сложно понять, что же на деле происходит. Остаётся только стенать и жаловаться.

Как известно, существует Путь осознанности и Путь молитвы. Или, как их ещё называют, Путь медитации и Путь любви. Деление это до некоторой степени условное, но тем не менее оно есть. Тёмная ночь души была описана христианскими мистиками, которые двигались по Пути любви. И там, где в основе практик лежит молитва, исчезновение необходимости переживается куда более болезненно, а исчезновение ощущения связи с Творцом расценивается как страшное падение, как низвержение во Тьму. Поэтому, конечно, пишут они о

тёмной ночи души страстно и с большим чувством. Ведь и молиться в таком состоянии очень сложно, если не сказать — совсем невозможно. И здесь на Пути любви возникает дополнительный момент, не столь сильно выраженный на Пути осознанности: в страдании, которое возникает во время трансформации, в этой невозможности жить и молиться как прежде, возникает необходимость такой силы, что она позволяет одним махом преодолеть разрыв между человеческим и Божественным. И так начавшаяся трансформация, вызвавшая к жизни новую необходимость, порой получает дополнительный импульс Милости, после чего достигает куда большей глубины.

Я двигался по Пути осознанности (по крайней мере, поначалу), и у меня состояние, которое можно назвать тёмной ночью души, случилось на седьмой год практики, в 1999 году. В один прекрасный момент у меня будто бы исчезло всё — пропал интерес к чтению духовных книг, утратилось видение и мистическое восприятие, которое к тому времени было развито сравнительно неплохо, и я будто бы оказался в вакууме, всосавшим в себя и рассеявшим всё, чем я жил последние годы. Это изменение было странным и пугающим, потому что в течение нескольких лет я продвигался, и довольно неплохо, а потом все мои достижения, да и сам Путь, испарились, как утренняя роса. Мою ситуацию можно было сравнить с восхождением на высокую гору, где ты каждый день понемногу поднимаешься выше, постоянно прикладываешь усилия и ставишь на кон всю свою жизнь. И в один из дней, проснувшись поутру, ты вдруг обнаруживаешь, что снова стоишь на равнине, а никакой горы, как и твоих достижений в её покорении, нет и в помине. И то, чему ты *уже* посвятил свою жизнь, теперь просто перестало существовать.

Сказать, что я чувствовал неудовлетворённость — значит, ничего не сказать. Я был растерян, ошарашен и совершенно не знал, чем мне теперь жить. Я пытался вернуться в стезю

обыденного существования — в котором нет Бога, нет усилий по преодолению своей бессознательности и нет *иных горизонтов*, но у меня ничего не получалось, потому что всё это было мне неинтересно и наводило тоску. Но и делать что-либо в сфере своего духовного развития я тоже не мог, потому что прежние мои цели и потуги потеряли былую ценность. Я просто *не мог* ничего делать, как ни старался. А потом и стараться бросил. При этом я всё равно по привычке продолжал осознавать себя, но без особого рвения. Тот уровень осознанности, которого я к тому времени достиг, никуда не девался. Просто вся моя прежняя жизнь стала выглядеть как дурной сон, вот и всё. Я завис между тем миром и этим, пребывая в унынии и разочаровании.

Это состояние длилось больше года и закончилось так же внезапно, как и началось. Вернулось стремление и мотивация, интерес к Пути и Истине вспыхнул во мне с новой силой, а вот цель (в виде просветления) так и осталась в прошлом. Я перестал беспокоиться о том, достигну я или нет, и если достигну чего-нибудь, то — как скоро. Я совсем расслабился в этом смысле. И вот что характерно — снова начав двигаться, я не воспринимал изменения в своём состоянии как нечто новое, нечто *другое*. Мне казалось, что я продолжил почти с того же места, на котором остановился, но я заблуждался. Так получается со всеми, кто не знает сути своего падения, не понимает того, что с ним произошло, и потому не видит связи между тёмной ночью души и последовавшей за ней трансформацией.

Моя внутренняя работа продолжилась, но в ней стали происходить совсем другие вещи. Через два года после моего возвращения к ней у меня открылось Сердце, а ещё через два — я вступил на стадию следования Воле Бога.

Знание причин своих состояний не очень-то облегчает пребывание в них. В том, что касается тёмной ночи души, знание причины её возникновения может помочь набраться

терпения и ждать рассвета. По крайней мере, тем моим ученикам, которые входят в «сумерки» после получения небольших по силе импульсов Милости, это знание помогает продержаться, не делая резких движений и не поддаваясь панике ума, которому хочется обнулить ситуацию, приняв какое-нибудь «окончательное» решение. Так что знание причин всё-таки помогает — пусть не изменить сразу, но хотя бы пережить и увидеть то, что уже поменялось и что ещё должно быть изменено.

ВДОХНОВЛЕННЫЙ И УМИРОТВОРЕННЫЙ НАФСЫ

Представьте себе, что вы долгое время жили в мире, который был узким, достаточно враждебным, имел в себе соблазны, однозначно признанные опасными, а также предписанные удовольствия, вкупе с назначенными свыше праздниками. Жизнь была полна запретов, а неправильное поведение осуждалось не только окружающими, но и вами самими. Представьте себе, что в один прекрасный день все внешние запреты были отменены, и тут оказалось, что мир может стать совсем другим — куда более радостным, а жизнь наполнилась новыми смыслами, существенно расширяющими или напроочь отменяющими прежние границы запретного и дозволенного. Если вам удалось представить это достаточно ясно, тогда вы сможете ощутить то, что испытывают люди при переходе из осуждающего нафса к вдохновлённому. Это чувство освобождения и снятия запретов очень характерно для начальных состояний стоянки вдохновлённого нафса. Одновременно приходит новое видение мира, своей ситуации и возможностей развития, а также обнаруживаются новые, неведомые ранее смыслы и объяснения сути собственной жизни.

Конечно, это видение не то, о каком говорят просветлён-

ные. Переход к вдохновлённому нафсу осуществляется через отказ от веры в одни идеи и принятие на веру других, с иным, более «свободным» содержанием. Прежние идеи сделали вашу жизнь унылой и обременённой постоянным самоосуждением, новые — сменили ваше видение, отменив необходимость есть себя поедом и объяснив, например, что ваши проблемы — следствие плохой кармы из прежних жизней. А если изменить поведение, начав копить хорошую карму, тогда и жизнь быстро наладится и делается счастливой. Или так: раньше вы были игрушкой в руках судьбы и обстоятельств, а теперь можете начать управлять своей жизнью с помощью трансерфинга реальности или рунической магии. Новые описания реальности вдохновляют вас и дают вам повод к действию, невозможному ранее.

Вдохновение от освобождения, вдохновение от смены ракурса восприятия и обретения новых перспектив, вдохновение от возможности жить по-новому — вот чем живёт и насыщается нафс третьей ступени. Но вдохновлённость — штука нестойкая, и потому её постоянно требуется поддерживать и обновлять. В связи с этим люди вдохновлённого нафса обожают общение — как с себе подобными, так и с прочими; рассказывая другим о предмете своей вдохновлённости, они делятся с ними тем возбуждением ума, которое сопутствует их восхищённому увлечению.

Ступень вдохновлённого нафса — детство искателей, и потому они, ровно как дети, готовы поверить во что угодно и повестись на самые нелепые обещания. Вдохновлённый нафс наивен, дружелюбен и порой неразборчив в выборе очередного учения, которым теперь станет восхищаться. И да — достаточно частая смена одного объекта вдохновения на другой тоже входит в список действий, присущих этой ступени развития искателя. Если же человек останавливается на каком-то одном учении или Пути, начав выполнять его практики,

тогда может начаться движение к переходу на следующую ступень. Но так происходит далеко не со всеми искателями, и стадия их детства иногда затягивается на десятилетия. Тогда их поиск сводится именно к поиску источников для поддержания вдохновлённости, хотя и маскируется под поиск просветления, высшего «Я» или других прекрасных вещей и состояний. Те, кто не хочет взрослеть, находят себе прибежище в непрерывном поиске лёгкого пути и мгновенного достижения цели.

Переход во вдохновлённый нафс не обязательно связан с духовным поиском. Можно вдохновляться светлыми идеями гуманизма, высокой нравственности и принятия всех людей такими, какие они есть, свято веря в то, что все люди несут внутри себя что-то хорошее. Можно открыть для себя мир высокого искусства и философии. Но полноценный вдохновлённый нафс должен иметь для себя перспективу развития, надежду на обретение Божественной Любви, просветления или чего-нибудь в этом роде, потому что мелкими вещами вроде увеличения совокупного дохода на душу населения в два раза ему не вдохновиться. Нужна предельная цель, к которой можно стремиться и которая при правильном практическом подходе приведёт человека к следующей перемене нафса.

Очень трудно вдохновляться тем, что окружает тебя с самого детства. Человеку, выросшему в христианской культуре, куда проще увлечься буддизмом, чем погрузиться в изучение мистических тонкостей христианской доктрины. Экзотика привлекает; кроме того, привлекает и атрибутика — статуэтки, чаши для подаяния, одежды и прочее. Людям вдохновлённого нафса нравится иметь дома материальные символы той веры, которой они очарованы, им хочется слушать мантры или духовную музыку. Нередко их увлечённость внешней стороной учения перевешивает его внутреннюю сторону, которую в итоге они знают весьма

поверхностно, и паломничества по святым местам даются им легче, чем духовная практика.

Вдохновлённый нафс остаётся эмоционально нестабильным, для него всё ещё характерны перепады настроений и взлёты к вершинам восторга и вдохновения с последующими падениями в ощущение глубокой неудовлетворённости и даже депрессии. Если учесть, что чистый беспримесный нафс встречается не так уж и часто, то чем больше в искателе, добравшемся до третьей ступени развития, остаётся черт предыдущего, осуждающего нафса, тем больше он склонен к такого рода «падениям». По мере дальнейшего продвижения таких резких перепадов уже не случается, а на ступени умиротворённого нафса они исчезают совсем.

Переход с третьей ступени на четвёртую чаще всего сопровождается тем, что христианские мистики называли «тёмной ночью души», то есть первой значительной трансформацией. На стоянке вдохновлённого нафса с человеком случаются трансцендентные переживания, которые, собственно, являются следствием вхождения импульса Милости Бога во внутреннее пространство искателя. По мере вызревания нафса и целенаправленной работы над собой человек становится готовым не к побочным эффектам Милости, а к её истинному трансформирующему воздействию. Небольшие трансформации случаются и до того, как наступит «тёмная ночь души», но именно она становится водоразделом между вдохновлённым и умиротворённым нафсом. Во всяком случае, движение к полному умиротворению *всегда* начинается с трансформации, просто выраженность её проявлений может быть разной. Как и состояние человека на выходе из неё — ведь чем трансформация глубже, тем более умиротворённый нафс обретает человек по её окончании.

Между вдохновлённым и умиротворённым нафсом существует разрыв, который невозможно преодолеть, не приложив

серьёзных усилий. Вдохновляться можно *любими*, по сути, идеями, отменяющими самоосуждение, но умиротворение приходит как следствие освобождения от большей части идей, в которые ты свято верил ранее. Поэтому без взращивания осознанности на четвёртую ступень нафса взойти не получится, и поэтому суфии говорят, что без внешнего руководства, без учителя, эта стоянка, как правило, не достигается. Конечно, возможна спонтанная духовная трансформация, происходящая по Воле Всевышнего, и возможно получение Его Милости как ответ на истовую молитву, но этот путь приемлем сейчас далеко не для каждого. Слишком много знания у людей, слишком въелась в ум атеистическая обусловленность, а оттого — стало слишком мало веры, чтобы молитва обретала должную силу. В этом смысле практика осознания более подходит современным людям, стремящимся к развитию и трансформации своего нафса.

Если на стадии вдохновлённого нафса с людьми порой случаются трансцендентные переживания, то в умиротворённом нафсе искатели начинают обретать так называемые сиддхи — мистические способности влияния на людей и обстоятельства. Сам человек никогда не знает, какие силы у него откроются, когда это произойдёт и как долго будет продолжаться. Если вы стремитесь к обретению сил, тогда вы ещё не достигли четвёртой стоянки нафса, и вам остаются только магические ухищрения для получения желаемого. Силы, обретаемые на стадии умиротворённого нафса, как правило, не слишком практичны в смысле обретения власти, к чему обычно стремятся люди низших нафсов. Причём неважно, какая именно власть вас привлекает — духовная или материальная; власть над обстоятельствами или над людьми. В умиротворённом нафсе всё это теряет свой смысл, а иллюзорность любой подобной власти становится вполне очевидной.

Силы, пробуждающиеся на четвёртой ступени развития, не

остаются с человеком навсегда — они приходят и уходят без следа, как будто их никогда и не было. Если вам хочется обладания ими, тогда ваш нафс ещё не вызрел и в нём имеется примесь качеств низших нафсов. Так сверхспособности становятся проверкой на вашу готовность к продвижению на следующую ступень развития. Если же вы спокойно воспринимаете их появление и исчезновение, тогда ваш нафс стал зрелым, и вы готовы двигаться дальше.

Сила стремления, которая есть не что иное, как притяжение Света Восходящего Потока Творения, хорошо и стабильно проявлена во внутреннем пространстве человека четвёртой ступени нафса. Она позволяет ему перестать зависеть от *желания достижения*, что, в свою очередь, очень стабилизирует его психоэмоциональное состояние. Многие подавленные желания и эмоции уже осознаны и рассеяны, а новые не продуцируются и не копятся. Совсем не жить желаниями ещё нельзя, но жить *минимумом* желаний, больше ориентируясь на необходимости, уже можно. Собственно, именно этим и достигается умиротворённость нафса, в психике которого перестают раскачиваться качели эмоций и чувств. Благодаря росту осознанности появляются внутренняя центрированность и спокойствие. Человек обретает равновесие, и если даже оно теряется под давлением внешних событий, то возвращение к нему не требует длительного времени.

На стадии умиротворённого нафса происходит открытие Сердца, благодаря которому человек, пусть и не сразу, приходит к переживанию прямой связи с Творцом. Тогда начинает формироваться возможность перехода на следующую ступень нафса, что, впрочем, тоже требует определённого времени. Но путь к настоящему принятию Божественной Воли начинается с открытия Сердца. Истины ради следует сказать, что на четвёртой стоянке человек тоже может получать достаточно регулярные импульсы Воли Бога, которые, в общем,

готовят его и к открытию Сердца, и к сдаче собственной Воли. Однако вся полнота следования Высшей Воле начинается только на стадии довольного нафса.

Конечно, в силу индивидуальных различий людей нюансы проявлений их стоянок нафса тоже могут быть различными. Например, трансцендентные переживания и сверхспособности будут разными у большинства искателей. Причём зачастую разными по форме, но не по сути. Так и суть состояния нафса будет общей для всех людей, пребывающих на той или иной ступени развития. Отстранитесь от частных и посмотрите на суть своего состояния — тогда вам станет понятным, где вы находитесь и к чему вам следует стремиться, чтобы двигаться дальше. Если, конечно, ваша текущая стоянка не превратилась в пункт прибытия, а ваше теперешнее состояние полностью вас устраивает. Пусть и не очень часто, но так тоже бывает. Одно дело, когда вы испытываете усталость от себя и своих реакций, которая в итоге приводит вас к поиску трансформации; другое дело, когда вы устали от Пути и усилий, которые требуются для продвижения по нему.

Гурджиев сравнивал работу над собой с починкой и отладкой машины. Можно принимать или не принимать эту его метафору, но в сути процесса он прав — есть закономерности внутреннего развития и принципы, по которым осуществляется изменение своих бытийных состояний. И какой бы сильной ни становилась мистическая составляющая Пути на поздних его этапах, определённые закономерности остаются и там. Переход с одной ступени нафса на другую имеет свои закономерности и условия, и их знание может весьма помочь тем, кто ищет перемены своего нафса. Ведь знание, как ни крути, всё-таки тоже сила.

ПЕРЕМЕНЫ НАФСА

Нафс, как сочетание личностных и сущностных качеств человека, формируется, возвращается и меняется в процессе воспитания человека и его работы над собой. Можно родиться с определёнными качествами сущности, которой будет легче оформиться в повелевающий, осуждающий или вдохновлённый нафс; так может быть. И личность надевается на сущность, как перчатка на руку, поэтому некие изначальные сущностные предрасположенности к формированию конкретной формы нафса отрицать нельзя. Из двух детей, прошедших одинаковое воспитание, один может сформироваться в осуждающем нафсе, а другой — в повелевающем, и именно сущностные характеристики станут причиной этого разделения.

Встретить людей «чистого» нафса, в котором ярко и однозначно проявлены только, например, осуждающие качества, довольно трудно. Большинство людей несёт в себе смешанные качества, и во вдохновлённом или повелевающем нафсах можно порой увидеть проявления осуждающего «Я». В описании ступеней развития нафса, как, впрочем, и в любом другом описании мира и человека, существуют упрощения,

благодаря которым каждая ступень нафса выглядит радикально отделённой от предыдущих и последующих. Хотя положи руку на сердце следует признать, что доступные нам описания стадий страдают расплывчатостью смыслов и их же повторами. Похоже, что авторы этих описаний так и не поднялись выше вдохновлённого нафса, да и с двумя предыдущими не очень-то разобрались. Но такая ситуация весьма характерна для нашего времени, в котором обилие информации сопровождается снижением её качества.

Переход от одной ступени нафса к другой — процесс не сиюминутный, и он может длиться годами, причём всё это время человек будет сочетать в себе проявления двух (иногда трёх) нафсов. Чаще всего такое случается на первых четырёх ступенях, когда осознанность человека остаётся далеко не полной, и потому он не может отследить и осознать некую свою расщеплённость и неоднородность своих реакций. Чем человек бессознательнее, тем больше противоречий он может нести в своём уме, а потому реакции повелевающего и осуждающего нафса в его поведении могут постоянно сменять друг друга. И здесь, конечно, банальное невежество относительно своих возможностей и природы собственных состояний не позволяет ему даже подступиться к изменению ситуации, в которой он оказался.

Люди знают о себе всякую ерунду вроде того, под каким знаком зодиака они родились, но понятия не имеют о законах, по которым возникают и функционируют их эмоции и желания, и о том, как работает их ум. То знание, которое необходимо им для понимания себя, либо их не интересует, либо тонет в пучине примитивных книг по психологии или «эзотерике». Всем хочется простых мгновенных решений или рекомендаций — как ужитья с собой, добиться взаимной любви и стать счастливым. Узнать о причинах своего несчастья и поработать с ними вроде бы тоже можно, но большинство авторов

«литературы, призванной решить проблемы», сами не имеют нужного знания, а потому предлагаемые ими решения всегда половинчатые.

Поскольку знание о ступенях нафса в нашей культуре практически отсутствует, то и воспользоваться им невозможно. Тем не менее, применив его, можно ускорить собственное духовное развитие, причём переходы в первых четырёх ступенях практически одинаковые для всех Путей, да и последующие тоже — отличаются, скорее, не по сути, а по пониманию того, что на них происходит. Терминология разная, обоснование другое, но содержание изменений и статус духовного состояния очень близкие — на всех, без исключения, истинных Путиях.

В силу особенностей повелевающего нафса он нуждается во внешней дисциплине, в нагнетании страха и угрозах за нарушение правил, которые ему предписано выполнять. Примерами подобного наказания усеян весь Ветхий Завет; в Коране постоянно напоминает о необходимости бояться Аллаха; вводится понятие греха, который обозначает *запретное* действие, и, конечно, в грехи записываются страсти и желания, столь милые сердцу человека, живущего в состоянии повелевающего нафса. Так формируется призыв к самоограничению, хотя и мотивируется он внешней угрозой — в виде Божьего гнева и наказания. Закон кармы, например, тоже самое внешнее наказание, с которым даже самый сильный человек ничего сделать не способен. Люди повелевающего нафса смиряются перед превосходящей силой, и когда им доходчиво объясняется сила Бога или неотвратимость перерождения в худших условиях, тогда обратиться против своих желаний им становится куда проще.

Практическая часть перехода от повелевающего нафса к осуждающему обычно включает в себя аскетические практики. Воздержание от секса, определённых видов пищи, ночные

бдения, самоистязания и прочие виды *самоограничения*, порой доходящего до саморазрушения, присущи любой религии, призванной изменить состояние человеческого нафса того времени. Аскеты появлялись в каждой из них, кроме разве что совсем древних и языческих, которые обслуживали нужды людей повелевающего нафса. В том или ином виде формировались институты монашества, которые, например, в христианстве, исламе или буддизме сохраняются до сих пор, практически без всяких изменений. При этом нужно понимать, что аскетические ограничения неплохо помогают преодолеть в себе позы и привычки повелевающего нафса, но не очень полезны для людей нафса осуждающего. Во всяком случае — с точки зрения дальнейшей его перемены.

Люди осуждающего нафса привычны к самоограничениям, они и так подавляют свои желания. В этом смысле им не нужно учиться их контролировать, и в суровой внешней дисциплине уже нет большого смысла. Да, аскетические практики помогают выработать сильную волю, но и выполнение обычных духовных практик даёт необходимую её тренированность и развитость. Сильная воля и способность к самопреодолению выковывают мощное эго, от которого позднее бывает трудно избавиться, ведь с его гиперукрепления фактически и начался весь Путь. Монашеский образ жизни, благодаря которому создавались хорошие условия для работы над повелевающим нафсом, почти ничего не даёт людям, в которых возобладало самоосуждение, и потому сейчас аскетические практики показаны только людям с явной подчинённостью своим желаниям.

Нужно понимать, что повелевающий нафс проявляется не только в стремлении повелевать людьми и обстоятельствами. Суть этого состояния заключается в том, что человеком управляют его желания и страсти, и он хочет воплотить их любой ценой. Поэтому сильные будут пытаться брать силой, а слабые станут лгать, льстить, угождать, служить, унижаться и вообще

делать всё необходимое для того, чтобы добиться желаемого. Причём слабых людей в повелевающем нафсе встречается куда больше, чем сильных, и потому вырасти они могут только через самопреодоление. Под которым, конечно, имеется в виду преодоление своих желаний и сущностных склонностей. И потому ситуация добровольной изоляции от людей и мира может помочь им начать свою перемену нафса. Тем, в ком уже сформировался и укрепился осуждающий нафс, прежние приёмы помогают в его дальнейшем укреплении, но не более того. Чтобы перейти на следующую ступень нафса, нужен новый подход.

Если выход из состояния повелевающего нафса начинается со страха перед неумолимой Высшей Силой и введением понятия греха, то выход из самоосуждения может быть осуществлён только изменением прежних или введением новых смыслов. Бог должен перестать ассоциироваться с наказанием и стать источником Любви. С фразы «Бог есть Любовь», принятой за истину, начинается перемена, ведущая к развитию вдохновлённого нафса. Люди, входящие на эту ступень развития, ищут снятия ограничений, стремятся обнаружить одну общую Истину, и потому пытаются объединить практики и знания разных религий и мистических Школ. Так возникают учения, пытающиеся соединить эзотеризм Востока и Запада, и так сваливаются в одну общую кучу практики разных традиций. Толку от этого мало — он в основном сводится к интеллектуальной усадке тех, кто этим занимается, но не приносит зримых практических плодов. А вдохновлённый нафс зачастую и не предполагает их получения, ему достаточно того восхищения, которое приносит прикосновение к «тайнам», паломничества, чтения древних писаний (обязательно из культур, отличных от той, в которой тебя воспитали), а также посещение семинаров, проводимых на открытой местности, желательно неподалёку от пляжа или священной горы.

Любая перемена нафса требует усилий, хотя усилия эти разные — как по качеству, так и по содержанию. Для перемены вдохновлённого нафса нужно остановиться на чём-то *одном*, перестав насыщать свою жажду из всех, какие есть, источников. И здесь нет рецептов к тому, как не ошибиться с выбором. Человек вдохновлённого нафса всё равно выберет то, что в данный момент вдохновляет его больше всего — то есть он пойдёт туда, куда влекут его желания, порой столь тонкие, что он и сам их толком не осознаёт. Учитывая, сколько сейчас предлагается направлений «развития» для вдохновлённых искателей, то заблудиться куда проще, чем обнаружить методы, ведущие к реальному продвижению на следующую ступень нафса, к следующему уровню бытия. И если настоящие поиски выхода из состояния самоосуждения начинаются после того, как человек от него очень устанет, и когда необходимость изменений становится насущной и очевидной, то для того, чтобы расстаться с вдохновлённостью, нужно хорошенько в ней разочароваться.

Разочарование периодически посещает людей вдохновлённого нафса, но обычно оно относится к какому-то конкретному учению или учителю. Время от времени случаются и депрессии, как правило, недолгие и неглубокие. Разочароваться же *во всём* почти ни у кого не получается, потому что всегда есть привычные способы получения новых порций вдохновения, да и надежда на то, что просветление и блаженство уже где-то рядом, и до них буквально рукой подать. И чем более поверхностно и нерегулярно человек практикует (что бы он ни практиковал), тем дольше он может оставаться в стадии вдохновлённого нафса, никуда из неё не двигаясь. Обращение энергии вдохновлённости в поле практики, направление её в один канал, вместо разбрызгивания по многим направлениям, помогает сделать следующий шаг к перемене своей ситуации.

Надо сказать, что вступление на стадию вдохновлённого

нафса происходит из желания освобождения от ограничений, а потому такой привлекательной становится идея достижения без усилий. Требование регулярных усилий поначалу воспринимается как *новое ограничение*, и если это отношение не меняется со временем, тогда человек так и остаётся «попрыгунчиком», скачущим от одной привлекательной системы к другой, и занимаясь то йогой, то цигуном, то трансерфингом, то поисками своего истинного «Я». При таком подходе человек переживает очередные приступы вдохновлённости, перемежающиеся периодами охлаждения к уже приевшемуся увлечению. Но далеко не факт, что это охлаждение будет вечным, и так люди через некоторое время возвращаются к идеям и практикам, которые вдохновляли их раньше, потом вдохновлять перестали, а теперь вот опять стали интересными. Среди людей третьей ступени нафса подобное случается сплошь и рядом.

Если не привязываться к тому, что вас возбуждает и вдохновляет; если осознать, что ваше желание блаженства иницируется страхом новых страданий; если искать источники не вдохновения, но — *влияния*, тогда у вас появится шанс подняться на следующую ступень нафса. Этот переход будет сложнее, чем прежний, и потребует куда более серьёзных усилий — целенаправленных и планомерных. Другими словами, вам придётся выбрать что-то одно и вложиться в практики выбранного вами Пути по полной. Радость свободы от самоосуждения должна смениться обретением *иной цели* и иного желания, которое наполнит вас энергией для начала углублённой работы над собой. Никто не может дать вам гарантии успеха, потому что эта работа должна быть *выполнена вами*, и никакая помощь не заменит ваших личных усилий.

Даже если поначалу вы выберете ложный путь, ваши усилия обнажат его ложность, и вы получите опыт, который поможет вам вырасти — хотя бы в понимании того, что не является

истинным и какие реальные эффекты дают те или иные практики. До перехода к новой ступени нафса нужно дозреть, и созревание происходит быстрее, если вы уже научились видеть свои истинные мотивы и то, к чему на самом деле стремитесь. То есть, если вы ещё не начали всерьёз работать с практиками осознанности, ваша ситуация пока не изменится. Без роста осознанности выше третьего нафса вы не подниметесь, как ни старайтесь. Возможно, именно запрос на дальнейшее развитие вдохновлённого нафса и вывел осознанность в модный духовный тренд, но чтение, разговоры и размышления об осознанности не способствуют её прибавлению.

Нафс умиротворяется, когда в нём снимается напряжение, вызванное нереализованными желаниями и подавленными эмоциями. Человек должен очистить внутреннее пространство, а также избавиться от давления идей, из которых, например, возникают разного рода идеалистические желания. Умиротворение возникает как следствие достижения гармонии, за которую люди первых трёх ступеней нафса часто принимают скомпенсированность своих энергий. Страсти, осуждению или вдохновению сопутствует беспокойство ума, распространяющееся на эфирное и физическое тела. В высшей точке пребывания в умиротворённом нафсе беспокойство сходит на нет. Это ещё не *покой*, но уже — *спокойствие*, возникновению которого способствует высокая степень принятия себя и мира.

Чем более человек укрепляется в умиротворённом нафсе, тем меньше его беспокоят вопросы достижения высших состояний. То есть он, конечно, понимает, что его состояние всё ещё далеко от совершенного, но само это внутреннее равновесие, которое он находит, становится препятствием к тому, чтобы иметь хоть сколько-нибудь выраженное желание достижения высшей цели. В умиротворении происходит снижение прежней мотивации, и если к этому моменту искатель не имеет

достаточно сильного *стремления*, то есть ощутимого влияния притяжения Восходящего Потока Творения, тогда на этой стадии можно застрять надолго. Выходу из неё способствует *внешнее трение*, внешние обстоятельства, в которых человеку, с одной стороны, приходится проверять крепость своей умиротворённости, а с другой — принимать решения, как жить дальше.

Ровные внешние обстоятельства мало способствуют внутреннему росту. Бывают периоды, когда внешнее давление может помешать продвижению, но это в основном касается ранних этапов работы над собой. На стадии умиротворённого нафса жизнь без трения может стать причиной остановки и зависания. Если трения нет, нужно создавать его самому, усложняя свои практики и максимально взращивая стремление. Потому что переход на следующую ступень нафса сопряжён с утратой комфорта и новым преодолением себя, без которого никакой дальнейший рост невозможен.

В стадии умиротворённого нафса у человека открывается Сердце, и это тоже необходимое условие для перехода на стадию сознательного принятия и следования Воле Бога — то есть к состоянию довольного нафса. Конечно, на любых предшествующих стадиях человек может получать определённые указания, некую Волю, хотя чаще всего такое случается именно на ступени умиротворённого нафса. Тот, кто стремится служить Богу, кто ищет этого служения, но энергетически и психологически не готов к сдаче своей воли, время от времени может получать индивидуальные указания Свыше. Из-за того, что Сердце его пока закрыто, человек не ощущает приходящий к нему импульс Воли Бога, а видит только его следствия, которые проявляют себя либо прямым побуждением к действию, либо картинками, указывающими на определённые места, где действие должно быть совершено. Так, по сути, осуществляется подготовка к *полному* принятию Воли

Бога, которое может произойти только на ступени довольного нафса.

В умиротворении человек выходит из-под давления своих проблем. Даже если они возникают, его отношение к ним остаётся спокойным, или же — его ум не помрачается на длительное время. Его личные задачи в значительной степени разрешены, и он может перейти к служению, которое уже не связано с его персональными интересами. Так, собственно, и приходят к искреннему служению Богу. Однако перестать быть озабоченным собой — ещё не означает того, что нужно стать озабоченным всем миром или всеми проблемами Творения. Наоборот, выполняя Волю, можно, наконец-то, *отстраниться от себя*, перестав отождествлять себя с делателем. Проводник Воли — всего лишь проводник, пусть и проводник сознательный; и чем быстрее человек сумеет стать каналом для проведения Воли и прочих высших энергий, тем быстрее он сумеет перейти на следующую ступень нафса.

Умиротворение предыдущей ступени сменяется ровным отношением к своей жизни *вообще*, а вслед за этим приходит готовность к смерти, которая может случиться в любой момент. На стадии следования Воле это ощущение становится очень явным, потому что ты не можешь строить планов на будущее и держаться за прошлое — тоже; ты живёшь одним днём, никогда точно не зная, чем он начнётся и чем закончится. Можно, конечно, сказать, что в таком положении находятся почти все люди, но одно дело умозрительно рассуждать о некой непредсказуемости обстоятельств, и совсем другое — регулярно видеть её проявления в своей жизни. Так мистик, сдавший свою волю Богу, неизбежно начинает жить в здесь и сейчас.

Многие искатели, знакомые с описанием суфийского Пути, заводят речи о том, как страшно отдаться на Волю Бога, Который, как им кажется, сразу потребует от них невозможного.

Как правило, они находятся так далеко от сдачи воли, что беспокоиться им абсолютно не о чем, но они, как говорится, предпочитают превентивно питать свои сомнения. Таким людям я обычно говорю, что если бы Господь хотел стереть их с лица земли, то вряд ли Он стал бы ждать момента, когда они, приложив серьёзные усилия, доберутся до этой стадии Пути. Такое утешение, надо сказать, помогает мало, но тому, кто любит комфорт, контроль над своей жизнью и дорожит собственной шкурой, Путь всё равно не осилить.

Если и существует прямой Путь к Богу, то знает его только Он Сам. Через следование Воле человек получает возможность пройти короткой дорогой, но здесь уже его собственная неготовность становится препятствием. Нередко Воля ведёт человека в ситуации, в которых ему приходится дойти до предела своих возможностей, чтобы сначала их узнать, а потом и выйти из них. И пока он не станет довольным всем, что приносит Воля, перехода на следующую ступень нафса ему не дождаться. Сначала трение необходимо, чтобы покинуть пределы своей умиротворённости, потом оно способствует окончательному стиранию эго человека. Трение, создаваемое Волей Бога, готовит мистика к исчезновению в Нём. Всё просто и сложно одновременно — делай, что тебе говорят, и будь доволен этим. Не жди большего, не ищи меньшего. Пойми природу своего сопротивления — если оно возникает — и освободись от него. Обнаружь в себе корни всё ещё имеющих желаний и избавься от них. Следуй легко, даже если тебе предлагается трудная работа. Стань по-настоящему довольным своей участью, и ты сделаешь шаг к тому, чтобы перейти на новую ступень нафса.

Трение следования довершает *стирание* личности и её желаний, что и готовит человека к началу *исчезновения*. Перемена исчезновения внезапна и инициировать самому её нельзя, можно только привести себя в должное состояние, к тому,

чтобы новое изменение нафса стало доступным. Исчезновение сопряжено с глубочайшей трансформацией, перед которой все предыдущие, случавшиеся на прежних ступенях нафса, просто меркнут. Начинаются новая, совсем неизведанная территория поиска и новые состояния, которые нужно исследовать, чтобы научиться жить в них.

Каждая новая ступень нафса представляет собой качественно иное состояние, к которому, с одной стороны, нужно привыкнуть, с другой стороны — освоить и развить. Этап развития существует на каждой стоянке нафса, и, пока человек не раскроет все качества, присущие его теперешнему нафсу, о дальнейшем продвижении думать не приходится. На начальных ступенях, понятное дело, ни о каком сознательном исследовании качеств своего нафса (или суммы своих состояний) речи не идёт, потому что там нет должного уровня осознанности. Когда же он становится достаточно высоким, то исследование новых качеств, реакций и возможностей становится просто необходимым для дальнейшего продвижения по Пути.

Пятая, шестая и седьмая ступени нафса, в отличие от предыдущих, требуют такого исследования. Без него их реализация и развитие будут неполными, хотя, наверное, вовсе необязательно составлять полную карту всех возможностей, которые несёт в себе каждый из них. Взаимодействие с Богом на этих стадиях проявляет *уникальность* каждого человека, а потому каждый мистик, достигший этих ступеней, имеет, как сказал бы Ошо, свой аромат. И свой способ действия, добавил бы я.

На стадии довольного нафса действия мистика диктуются Волей Бога; большая их часть скрыта от людей или известна только посвящённым. Действия прямо определяются Высшей Волей и самодеятельность не приветствуется. Точнее, она возможна, но любые активные действия *от себя* с использова-

нием навыков и способностей, полученных в следовании, чаще всего приводят к ухудшению ситуации, в которой находится мистик, и уж точно замедляют дальнейшую перемену нафса. Оставаться в чистом следовании Воле Бога здесь куда полезнее, чем пытаться действовать, полагаясь на своё видение и представления о прекрасном.

В следующей стадии — нафса, которым довольны другие, — положение меняется. Мистик получает куда большую *свободу действия*, сопряжённую с большей силой влияния на окружающих. Отсюда и довольство других — ведь на этой ступени он начинает проявлять силы, которые люди обычно приписывают святым. Он не отрывается от Воли, уходя в автономное плавание — это невозможно, однако некоторая свобода в *применении силы* у него есть. Не следует думать, что эта сила — его собственная, и ни один мистик не имеет заблуждений на сей счёт. Он по-прежнему остаётся проводником Высшего, хотя суть этого процесса несколько меняется. Единение с Богом, которое начинается на этой стадии, проявляется, в частности, в том, что Господь начинает действовать через мистика *напрямую*. Не стоит сравнивать это состояние с одержанием — оно имеет иную природу. Сила Творца проявляет себя в человеке, который остаётся в полном сознании и может даже распоряжаться ей согласно своему видению и пониманию необходимости текущей ситуации.

Именно здесь действия мистика начинают диктоваться необходимостью других или необходимостью Творения. Следуя Воле, он шёл в основном за необходимостью Плана Творения, а необходимость других начинает играть свою роль в определении действий мистика на шестой ступени нафса. Как истинная потребность человека предопределяет ответ на его молитву, так и мистик действует, исходя из силы необходимости людей, которые к нему обращаются. Или из их *общей* необходимости, не явленной в виде конкретной просьбы или

обращения. И время от времени на эти внешние запросы через мистика откликается Сам Господь.

Действие становится совершенным, когда в нём учитывается текущая необходимость Творения, необходимость людей, к которым оно обращено или которых касается, а также когда имеется ясное видение всех имеющихся возможностей в данный момент и факторов, влияющих на них. Переход на седьмую ступень нафса осуществляется через совершенное действие, которое, впрочем, может выглядеть абсолютно несовершенным для восприятия людей, чьё видение ограничено обусловленностью и представлениями о совершенстве, которые полностью соответствуют их уровню нафса. Поэтому и все рассуждения о совершенном нафсе сводятся либо к перечню прекрасных качеств, явленных в наивысшей степени, либо к примерам *действия* из жизни известных суфиев. Попытки описания внутренних состояний человека, пребывающего на ступени совершенного нафса, упираются в проблему ограниченности языка и его смысловой базы. Существуют состояния, которым нет адекватных описаний, для описания которых нет подходящих метафор или примеров, а те, которые можно попытаться использовать, на двести процентов исказят истину. Поэтому, при всей моей любви к объяснениям, здесь я останавливаюсь, ведь тем, кто дойдёт до шестой ступени нафса, и так всё постепенно откроется — через исследование возможностей своего действия.

Но седьмой нафс отличается не только качеством действия. Его полнота возможна только при прохождении дополнительной трансформации, отличного от предыдущих, характера. Можно сказать, что частично он сотворяется заново, но это и чудо, и такая тайна одновременно, что я не готов начинать о ней разговор.

Эволюция нафса — путь к своему истоку, к познанию как своей собственной природы, так и природы Высшей Реально-

сти. Путь этот непрост, но открыт для каждого, кто стремится к познанию себя не на словах, почерпнутых из мудрых (и не очень) текстов, а на опыте. Можно расти вовне, обретая всё больше вещей, привязанностей и регалий, и можно расти внутрь — открывая тайные двери, ведущие в Запредельное. Выбор есть, но даже для того, чтобы его совершить, нужно узнать о том, что такая возможность вообще существует. Теперь вы знаете.

ИСТИННЫЕ ЧУДЕСА

I

Испокон веков чудо считалось обоснованием притязаний той или иной религии на её истинность. Чудо подтверждало наличие высшей Силы, которой следовало поклоняться и чьим установлениям нужно было следовать в жизни. Сила могла быть персонифицированной, представленной в образе конкретного бога с именем, неким набором функций и возможностей и описанием его личной истории. Она могла быть безличной вроде дао, которое «невидимо, но в действии неисчерпаемо». Знание о существовании высшей Силы было необходимо, чтобы не быть ею уничтоженным, и, по сути, взаимодействие с ней во все времена было вопросом либо выживания, либо достижения наибольшего возможного в данной ситуации комфорта.

Надо сказать, что во все времена Сила сама стремилась проявить себя, она не хотела оставаться скрытой. Она открывалась людям через озарения, видения или же, на худой конец, через явления неких высших *проводников* вроде ангелов или духов. Люди, воспринявшие реальность существования Силы,

становились пророками и основателями религий, и те, кто слушал их, хотели увидеть чудо, чтобы в неё поверить. Так чудо стало обязательным атрибутом веры в истинность послания, и потому внешние чудеса обязательно добавляются в жизнеописание всех (или почти всех) основателей религий и сект. Высшая Сила *должна* проявляться через чудеса, иначе какая же она Сила? Эта логика проста и понятна. А тем, кто приходит в веру десятилетия и столетия спустя после основания религии, необходимо *знать*, что в своё время все должны чудеса *были явлены*, а значит, и послание, содержащее в себе описание картины мира и правила поведения в нём, обладает высшей истиной.

Если признать, что в основе сотворения и поддержания мира лежит некая высшая сознательная Сила, тогда становится понятным, что она не может не быть заинтересована в сотрудничестве людей, ведь они — живые участники постоянно продолжающегося процесса сотворения жизни и Творения в целом. Тогда они — и цель и средство, и тогда от них в немалой степени зависит сам этот процесс. Значит, Сила должна так или иначе влиять на них, но проще всего это сделать через посредников, которые будучи сами людьми, имеют достаточно высокое восприятие, чтобы прямо принимать послания Силы и её Волю.

С этой точки зрения становится вполне объяснимым тот факт, что при одном вроде бы источнике знания о высшей Силе существует столько разных религий, мистических течений и разного рода сект. Я бы даже сказал, что ничего удивительного в этом нет в принципе. Творению нужна динамика, требуется развитие, которого не будет, если всё человечество начнёт жить одной дружной семьёй, выстраивая потихонечку очередную вавилонскую башню. Необходимо трение, противоречия и различия; к тому же в различные времена нужды Творения тоже были разными. Поэтому и

манифестации Силы были различными — соответствующими месту, времени и необходимости, и поэтому нет ни одного чистого, беспримесного учения Истины, не отягощённого вышеупомянутой спецификой и поздними искажениями. Мистики всех времён и народов просто делали ту Работу, которая была им дана, зная ровно столько, сколько им было необходимо для её выполнения, и творя ровно те чудеса, которые были необходимы здесь и сейчас.

Люди, пытающиеся обнаружить одну общую истину в древних и новейших писаниях разных религий в надежде найти ключи к пониманию высшей Силы и открыть для себя некие общие её законы, занимаются делом, заранее обречённым на провал. Общее всегда тонет в частностях ритуальных практик, а также толкованиях, дополнениях и расширениях исходного послания. Да и общее — это реальность высшей Силы, а детали всегда столь различны, что нет смысла тратить на них время, если, конечно, для вас это не является трудом всей жизни по написанию очередной историко-эзотерической монографии.

Принцип места, времени и необходимости объясняет процессы вырождения религий и мистических течений. Обычно в связке с местом и временем упоминают людей — но их состояние, которое здесь и имеется в виду, и так диктуется культурными условиями места их проживания и уровнем развития знания, характерным для данной эпохи. А вот необходимость Творения куда более важный фактор в смысле появления новых *проводников* и посланников Силы. Если необходимость в воздействии, которое было привнесено тем или иным мистиком, уже отпала, тогда остаётся внешняя ритуальная форма взаимодействия с Силой, которая не то чтобы уже совсем недействительна, но уж точно — не столь эффективна. Или, как это бывает чаще всего, утрачивается действующая мистическая составляющая процесса, хотя выполнение

ритуалов продолжает приносить энергетический отклик от соответствующего эгрегора, если к тому времени он уже хорошо оформился. Например, можно получать схождение благодати в момент какого-нибудь ритуального богослужения или выполнения обряда; такое случается, ведь люди качают энергию в свой эгрегор и обращаются к Божественному Присутствию — вот ответ и приходит.

В русском языке высшая Сила называется Богом. Причём общее название никак не отменяет частных толкований того, что же под этим словом подразумевается и какие функции имеет тот или иной Бог в разных культах. Однако, при всех различиях в верованиях и ритуалах, взаимодействие с Богом повсюду строится на одних и тех же принципах. Существует прямое обращение к Нему через молитву, имеются разные (как правило, ритуальные) формы служения, а мистические и духовные практики, направленные на взаимодействие с Богом и познание Его Истины — если это *действительно* практики, а не набор очередных ритуальных действий, — строятся на общих принципах, соблюдение которых должно привести адептов к искомой цели. Зная эти принципы и вообще понимая, за счёт чего происходит духовное развитие и трансформация, можно сразу сказать, к чему можно прийти, следуя той или иной системе практик.

Свой набор чудес имеется в каждой религии, причём одни относятся к моменту основания и становления культа, а другие — к текущему времени; к таким, например, относится схождение благодатного огня или мироточение икон в православии. Любые чудеса в данном случае служат подтверждением истинности веры и присутствия в ней Силы — то есть реальности связи данной религии с Богом. И что характерно — чудеса с той или иной частотой случаются почти везде, где это требуется. Или, говоря проще, — где в этом есть настоящая необходимость. Можно спорить об их истинности, можно

сомневаться в их природе и можно вообще считать всё это сплошным обманом проклятых служителей культа, но, чтобы отрицать наличие чудес в мире напрочь, нужно иметь очень сильную веру в то, что их не бывает. Вопрос веры, в принципе, имеет к чудесам самое непосредственное отношение.

Известно, что внешние чудеса (происходящие с вещами, явлениями природы и прочими *внешними* по отношению к человеку объектами) всегда оставляют простор для сомнения. Или так: человек верит тому, во что готов поверить. Готовность человека к принятию чуда прямо связана с его желанием чудес, которое обычно имеет конкретное наполнение. То есть тот, кто верит в один вид чудес, может оказаться абсолютно равнодушным к каким-нибудь другим чудесам и даже станет их критиком и хулителем. Вдохновлённый нафс, конечно же, лучше относится к чудесам, чем осуждающий, но чудо, которое «попадает» в тайные желания человека осуждающего нафса, может способствовать появлению в нём вдохновения, необходимого для дальнейшего его развития. И если вы знаете те желания человека, которые он сам толком не осознаёт, вы можете им управлять. Хотя и явных желаний обычно бывает вполне достаточно.

Вера в чудеса облегчает следующий шаг веры, когда требуется принять мистическую доктрину той или иной религии. Например, поверить в воскресение после смерти или обретение нирваны после выхода из ужасно надоевшего колеса сансары. Это, по сути, тоже чудеса, только совсем иного порядка. Приняв возможность их совершения, можно спокойно отдать себя в руки священников, гуру или кого-нибудь ещё. Можно приступить к выполнению условий, без которых Сила не даст вам обещанного.

Помимо потусторонних и посюсторонних чудес, которыми соблазняют верующих, существует особая разновидность необычайных явлений и проявлений Силы, которые должны

демонстрироваться людьми, достигшими в данном мистическом культе особых высот. Близость к Богу должна быть подтверждена обретением сил, неподвластных обычным людям. Помимо внешней святости нужно давать людям то, в чём они нуждаются, как-то: чудеса исцеления, дождь в засуху, благословения на прибыль и удачу, избавление от бесплодия и прочие прекрасные вещи, за которыми люди в основном и ходят к мощам святых, вера в силу действия которых прямо пропорциональна получаемым результатам. И чудеса, являемые святыми всех мастей, в итоге служат всё той же цели — укреплению веры и подтверждению существования Бога, Который хочет, чтобы человечество знало о том, что Он существует.

Бывают люди, которым недостаточно одной только веры, утверждённой на чудесах из преданий или чудесах, повторяющихся по расписанию. Им нужен свой *опыт чудес*, которые не будут внешними, но дадут им вкус Бога и знание Его реальности. Они начинают исследовать способы взаимодействия с Ним и тогда открывают для себя те аспекты Бога, которые остаются скрытыми для просто верящих. Взаимодействие с Богом, если уж разбираться серьёзно, — тоже сплошное чудо, ведь, получая ответ на молитву и исполнение просьбы, вы не воспринимаете это как нечто само собой разумеющееся? И если так, тогда вам всё равно захочется понять, сколько *чуда* в этом ответе, сколько случайности (если она вообще есть), а сколько — *закономерности*. Если вы не готовы остаться на ступени примитивного потребительства, то рано или поздно вам придётся задуматься о том, каково по своей сути взаимодействие с Богом и каким образом оно осуществляется.

Так начинается мистическое исследование, которое не может строиться на разного рода теориях, а исходит исключительно из опыта практик. Тогда и открывается, что Бог имеет степени *проявленности* и может быть воспринят в разных

ипостасях, с которыми и взаимодействие происходит разное. У каждой ипостаси *свои чудеса* и своя власть над человеком. Божественное Присутствие, Бог-Творец и непроявленный Бог (или Абсолют) проявляют Себя во взаимодействии с человеком по-разному, и это взаимодействие подчинено определённым законам, которые могут выглядеть как ограничения; как предел возможного воздействия для каждой ипостаси Бога. Однако сумма их возможностей и даёт нам то, что мы называем Всемогушим, Вездесущим (и так далее, и так далее) Богом. А чудеса являются неотъемлемой частью взаимодействия с Ним.

2

Внешние чудеса нужны либо для внушения веры, либо для поддержания уверенности в правильности совершённого выбора. Внутренние чудеса — нечто иное, и они имеют совсем другое значение для человека. Причём я не стал бы относить к внутренним чудесам трансцендентные переживания. Как и другие, выходящие за пределы обыденного, переживания. Подобные «чудеса» нередко достигаются приёмом галлюциногенов, и придавать им сверхценное значение могут только те, кто не познал истинных чудес. Примерно так же следует относиться к обретению неких сверхспособностей или мистических сил, потому что то, что может быть повторено по желанию или необходимости, уже не чудо, а закономерность и следствие произошедших раньше внутренних чудесных изменений.

Если попытаться представить себе жизнь без желаний, то сделать это будет довольно сложно. И здесь даже вопрос не в том, *чем* будет жить человек, достигший этого состояния, а в том — *как* он будет продолжать жить; за счёт чего его жизнь

будет длиться, если желания всегда были её основным двигателем. Поэтому обычно достигший представляется существом, пребывающим в вечном кайфе. Здесь — и суфийское опьянение Божественным, и блаженство просветлённых. Кажется, что духовный кайф как бы снимает все вопросы, и он-то и даёт силы жить, потому что кто же от такого откажется по своей воле? При этом природа блаженства достигших обычно имеет простые, до слёз, объяснения вроде того, что они избавились от невежества двойственности восприятия, познав свою природу, а она, природа эта, и есть чистое, ничем не замутнённое блаженство. Подобные объяснения обычно демонстрируют невежество объясняющих, и ничего более.

Вопрос сути духовной трансформации, как правило, обходят стороной, говоря, например, что это смерть и второе рождение. Но кто умирает и кто рождается? Что происходит во время этой «смерти»? И за счёт чего, вообще, человек становится *другим*? И какую роль во всём этом играют разные манифестации Силы? Простой ответ гласит, что человек просто меняется, вот и всё. Например, потому что под действием поднимающейся кундалини все его чакры открываются, а их открытие его меняет, делая добрым, сострадательным и в высшей степени просветлённым. Как говорится, от некоторых объяснений совсем нет толка.

Как ни рассматривай все эти вопросы, для нахождения ответа нам сначала потребуется понять, что же из себя представляет человек — его энергетическая структура и её возможности. С иной точки зрения нам вообще никогда не понять и не описать его потенциала взаимодействия с Богом, хотя, конечно, можно будет продолжать нагнетать таинственность.

Если принять как аксиому, что человек получает и продуцирует энергию, тогда мы можем рассуждать о том, что духовная трансформация должна привести к тому, что изменится *качество* этих энергий. Например, получая впечатления,

люди реагируют на них выделением мыслей и эмоций. Насколько сильным будет впечатление, настолько же сильной окажется и реакция на него. Какие-то впечатления поспособствуют формированию желаний, а какие-то — выделению страха, который подчинит себе всё человеческое существо. Это, что называется, очевидные вещи. Спектр энергий, выделяемых людьми, не очень широк, а реакции обычно становятся автоматическими и повторяющимися.

Далее нам придётся задуматься о том, что может быть трансформировано в человеке? Если мы знаем, что Сознание, как атрибут Бога в человеке, вечно и неизменно, тогда остаются три «низших» тела — физическое, эфирное и тело ума. Они изменяются и теоретически могут быть преображены энергиями высшего порядка. Однако для взаимодействия с этими энергиями человек должен иметь в себе соответствующие *органы*, которые смогли бы эту энергию принять, различить и отчасти усвоить. Как глаза, например, воспринимают свет и, благодаря ему, различают внешние предметы. Проведя небольшое исследование, мы убедимся в том, что этими органами являются энергетические центры (латифы или чакры), расположенные в эфирном теле. Часть из них представляет собой порталы, через которые человек может получать Божественную энергию и иметь связь с разными уровнями проявления Силы. И получается, что глубина трансформации будет прямо зависеть от того, насколько у человека активирован и открыт соответствующий энергетический центр. Кроме того, возможность преображения будет обусловлена тем, сколько энергии высшего порядка человек может принять *в себя* — то есть насколько очищено внутреннее пространство его эфирного тела и тела ума.

Было бы по-настоящему чудесно, если бы энергия для трансформации находилась внутри самого человека, но её там нет. То, что ощущается как подъём мифической кундалины,

есть высшая энергия, полученная, как правило, через открытый второй или первый центры. Хотя при желании, конечно, можно создать в себе любые ощущения, если сильно постараться и правильно сконцентрироваться. Энергия Сознания даст силу воображению ума, а тело последует за ними, вот только никакой трансформации при этом не случится, хотя радость, вдохновлённость и чувство удовлетворения, конечно, появятся. Само же по себе Сознание, даже будучи проявленным во всей полноте, делает человека куда более восприимчивым и живым, но к прямому преобразению не приводит. Хотя без осознанности, прямо скажем, открыть центры практически невозможно, да и очистить внутреннее пространство — тоже. Так что, чем выше ваша осознанность, тем больше у вас шансов на трансформацию.

Определение трансформации гласит, что это — изменение существенных свойств чего-либо и к духовному преобразению оно вполне подходит. И здесь нужно понимать разницу между *состояниями* и *свойствами*. Состояние может меняться на время под действием алкоголя, благодати или приступа печали; при этом свойства ваши останутся прежними, а опьянение скоро пройдёт. Так, опьянение после приёма алкоголя — это состояние, а то, что алкоголь воздействует на вас, делая вас пьяными, — это свойство, присущее вашим телам. И хотя прохождение Пути — это движение от состояния к состоянию, но ваша нынешняя стоянка определяется не столько ими, сколько свойствами вашего нафса и качеством ваших «базовых» энергий. В этом смысле термин «пробуждение» технически означает смену состояния, подразумевающего освобождение от отождествления с умом и его непрерывными снами, хотя в большинстве источников он используется для обозначения смены свойств, происходящих после трансформации. А что касается состояний — то вы, скажем, время от времени можете испытывать состояние высокой осознанности,

но вашего базового её уровня не хватает даже на то, чтобы присутствовать своим вниманием во всём теле одновременно, а значит, и общий ваш уровень бытия пока низкий.

Нельзя заполнить пространство, которое уже заполнено. Нет смысла писать новые слова на уже исписанной бумаге. Нужен чистый лист, и потому подготовка к трансформации начинается с очищения. Оно может осуществляться по собственной воле, через практики осознания и выражения, или принудительно — импульсом Милости Бога. Причём Милость, конечно, предпочтительнее, потому что она уже начинает процесс трансформации, а самостоятельное очищение только подготавливает к ней. Так можно стирать своё эго «вручную», а можно — Божественной Милостью, но её, как говорится, ещё надо заслужить. Но тому, кто прикладывает искренние усилия по освобождению от эго, Милость, как правило, приходит на помощь.

Трансформация человека на Пути есть чудо, превышающее любые другие чудеса, сколь значительными бы внешне они не были. Действие Милости воспринимается нами как *избавляющее* — от прежних реакций и свойств, существенно затруднявших наше продвижение к высшей цели. Ещё вчера ты страдал от постоянной похоти, а сегодня она исчезла, как будто её никогда и не бывало. Не знал, как остановить навязчивые мысли, а тут они прекратились, и невозможно сказать, насколько твои усилия были тому причиной. Есть атрибут Бога, обозначенный именем Отбирающий, так вот, в действии Милости он явлен во всей своей мощи. Но если бы Милость только *отбирала*, тогда Господь был бы ничем не лучше рэкетира. Исчезновение прежних состояний и свойств, с которыми они были сопряжены, есть следствие глубинных изменений ума и эфирного тела. Их структуры должны быть изменены, чтобы вслед за исчезновением прежних свойств могли быть обретены новые, неведомые ранее качества. Получение

Милости начинается очередной цикл трансформации, которых на Пути случается тем больше, чем дальше ты по нему продвигаешься.

Такое описание трансформации, в котором мы получили бы полную картину того, *что* при этом происходит, вряд ли когда-нибудь появится. Конечно, есть псевдоучёные от духовности, которые говорят об изменениях на квантовом уровне или на уровне ДНК, но подобные утверждения ничего, на самом деле, не объясняют, хотя и добавляют словам говорящих некую степень наукообразности. Подобные фантазии всегда имеют спрос, потому что существует немало людей, мечтающих обосновать существование Бога средствами науки, чтобы лучше выглядеть в своих собственных глазах. Внешние чудеса не кажутся им достаточным основанием для веры, а вот наука — это да, это надёжно.

При том, что нельзя точно сказать, *что* происходит при трансформации, можно более или менее полно рассказать, *как* это происходит. Когда человек не вполне готов к получению импульса Милости, но по каким-то причинам всё-таки его получает, с ним случается либо обострение с выбросом подавленных энергий, либо трансцендентное переживание. Обострение состояния обусловлено тем, что во внутреннем пространстве недостаточно места для принятия высшей энергии, и она просто выталкивает внутренний хлам наружу. Вместо *стирания* наступает *очищение*, поскольку для того, чтобы трансформация началась, Милость должна усвоиться. Или даже так — она должна *впитаться* в структуры тел человека. И понятно, что если его тела заполнены подавленными эмоциональными и прочими энергиями, то войти ей некуда.

Восприимчивость — вот что развивается в практиках осознания и очищения. Причём она относится как к своим, так и к внешним энергиям. Яснее ощущаются свои эмоции и желания, и в какой-то момент подавленные энергии окружающих

людей начинают восприниматься довольно остро, причём нередко — острее своих собственных. Ваше эфирное тело легко входит в резонанс с состояниями эфирных тел тех, кто рядом с вами, и как ни странно, но это — первый шаг к вашему возможному слиянию с Богом в будущем. Ведь в ощущении эмоций окружающих вы отчасти *сливаетесь* с ними, чувствуя их, как свои собственные, и любой, кто проходил через это состояние, подтвердит, насколько сложно отделить, где в этот момент кончается «своё» и начинается «чужое». Да, чувствовать страх, гнев, печаль, тревогу или желание того, кто физически рядом с вами, — не очень приятно, и потому большинство искателей стремится заглушить своё восприятие, но бегство от дискомфорта никогда не бывает верным решением. Во всяком случае — с точки зрения возможности дальнейшего развития. Нужно терпеть и продолжать внутреннюю работу, чтобы спектр восприятия естественным образом *сместился* вверх по «шкале» вибраций. Тогда мучительные явления эмоционального слияния исчезнут сами собой, и вы останетесь открытыми для восприятия куда более высоких энергий.

Изменение спектра восприятия энергий — уже изменение *свойств*, а не просто ещё одно новое состояние. Это чудесная перемена, хотя приносящая мало удовольствия и много дискомфорта: ведь погружение в тревоги, печали и прочие *состояния* окружающих людей совсем не то, к чему стремится искатель. Понимание того, что далеко не все этапы развития сопровождаются переменами «от хорошего к лучшему», весьма помогает в продвижении по Пути.

На Пути я повидал немало внешних чудес, но ни одно из них

не может сравниться с чудом внутреннего преображения человека. И конечно, это не плоды *развития* тех свойств, с которыми человек родился, не развитие таланта или быстрое действие ума; это не избавление от фобий и обретение уравновешенного внутреннего состояния, нет. Истинное чудо заключается в обретении новых свойств, которых у человека не было от рождения, и избавление от тех сущностных качеств, которые обычно называют врождёнными, а потому — как бы и неизменными.

Опыт показывает, что только человек с качествами воина может пройти Путь до конца. Стойкость, самоотверженность, непривязанность к комфорту, готовность к смерти (или непривязанность к своему существованию) — вот качества, необходимые искателю для того, чтобы дойти до высших стадий Пути. У кого-то они есть от рождения, у кого-то они присутствуют частично. Тем, у кого их нет совсем — сложно продвигаться даже на начальных стадиях. И потому особенно приятно наблюдать, как люди, не имевшие поначалу необходимых свойств, обретают их в процессе Работы. Тогда происходит маленькое, но — чудо. Или большое чудо — если изначальные качества бытия человека были совсем низкими или неподходящими для Работы. Степень оценки величия чуда преображения всегда зависит от того, как сильно изменились качества человека в сравнении с теми, каковые имелись у него на момент обращения к Пути.

Если Милость, исходящая от Абсолюта, стирает прежние свойства искателя, то взаимодействие с Творцом даёт ему новые, ибо Господь не только Отбирающий, но и Дающий. В преображении человека участвуют обе ипостаси Бога — и Творец, и Абсолют; а посредником между ними и искателем становится Божественное Присутствие. Именно с Присутствием мы взаимодействуем в зикре и молитве, получая ответ на свои мольбы от Творца или от Абсолюта. Поэтому, если вам

не хватает каких-то свойств или они у вас недостаточно проявлены, — просите и дано будет вам. Взрастите свою необходимость и обратитесь к Творцу: просите без условий, не полагайтесь на свои представления о том, каким должен быть ответ, и тогда помощь придёт. Не всегда это будет *прямым изменением* ваших свойств, и, возможно, вам придётся пройти через некоторые ситуации, чтобы стать готовыми к переменам, причём не всегда сопутствующие им состояния окажутся приятными для вас. Любой, кто проходил через тёмную ночь души, скажет вам, что ничего приятного в этом состоянии нет, но без него не бывает перехода на стоянку умиротворённого нафса. Чем глубже трансформация, тем болезненнее переход; таков закон, и такова цена за выход из «написанного на роду».

В отличие от молитвы, чтение зикра имеет прямое трансформирующее воздействие, и качество имени, с которым работает искатель, через какое-то время начинает проявляться в его бытии. Конечно, оба метода имеют свои плюсы и минусы, поэтому лучше всего пользоваться ими обоими, если уж вы ясно ощущаете, каких свойств вам не хватает для прохождения Пути. Ну и конечно, молиться и читать зикр нужно правильно, с соблюдением условий, при которых эти практики являют всю свою силу.

4

Понятие прямого Пути в суфизме может трактоваться по-разному, но суть его сводится к максимально быстрому прохождению этапов преображения и, соответственно, более быстрым переменам нафса. Помощь в ускорении получается либо от Господа, либо от Мастера; точнее, через Мастера и всё равно — от Господа. При всех различиях во взглядах на методы достижения, на Пути и цели работы над собой, все, так

или иначе, сходятся на том, что проводники Силы Бога очень помогают в ускорении трансформации искателей. Во всех приличных мистических Школах существуют методы прямой передачи высших энергий от Мастера к ученику, и, хотя называются и выполняются эти передачи по-разному, суть их одинакова — ускорить трансформацию последнего. Учить словами можно долго или очень долго, а практики, выполняемые учениками, вкупе с прямым воздействием дадут им куда больше собственного знания, основанного на опыте, чем возвышенные речи, которых они всё равно не смогут толком понять, пока его не получат. Хотя, если Мастер сам не понимает, *какую* энергию он проводит, то это воздействие может быть весьма ограниченным и односторонним. В любом случае даже такая помощь лучше, чем её отсутствие, особенно в начале Пути.

Прямой Путь имеет свои особенности — чем быстрее движение, тем большее давление начинает испытывать тот, кто на него встал. Тогда всяких чудес становится много, порой — чересчур много. Тут и нужна стойкость, решимость, а также большое терпение, чтобы не обнаружить себя в один прекрасный момент выброшенным в кювет и застрявшим в нём. В обычном «длинном» варианте трансформации происходят с достаточно большими промежутками, а потому искатель успевает к ним адаптироваться, привыкнуть и отдохнуть. Интенсивность энергий растёт медленнее, индивидуальный Узор Судьбы меняется реже, и весь процесс идёт плавнее, занимая куда больше времени. В любом случае время от времени приходится «разгонять», наращивая внутреннюю необходимость и создавая интенсивное внутреннее трение через практики и разного рода сверхусилия. В «быстрой» версии Пути нужно быть крайне внимательным к тому, чтобы выдерживать гармонию между ростом осознанности и взаимодействием с высшими энергиями, и ни одному искателю само-

стоятельно этого не добиться. Трансформационные процессы не должны серьёзно опережать продвижение в осознании, иначе на выходе получается мистик, который имеет некий уровень бытия, о котором может рассказать, но не знает, как к этому уровню прийти, и толком не успевает познать ни природу взаимодействия с Богом, ни свою собственную природу тоже. Большинство спонтанно (Милостью Божьей) достигших мистиков демонстрируют нам такую картину. Их свойства изменяются так быстро, что они ничего не успевают разглядеть в окне «поезда», который везёт их на конечную (для них) остановку. У них почти нет собственного опыта *странствия*, а потому они оказываются неспособными помочь другим. И очевидно, что в большинстве случаев трансформация спонтанных мистиков оказывается неполной, потому что сами они не знают, что с нею делать. Именно поэтому учения спонтанных мистиков порой бывают столь странными, хотя, конечно, и впечатляющими тоже, как без этого.

Движение по Пути вообще требует равновесия. Если вы упираете на практики осознанности, игнорируя возможности взаимодействия с Богом, тогда ваш Путь будет куда более долгим, и вы, возможно, сумеете разобраться со своим эго, но сущность ваша останется без изменений, потому что она меняется только через трансформацию. И если ваша сущность агрессивна, чересчур впечатлительна или, наоборот, обладает огрублённым восприятием, то этого не изменить одним только осознанием. Вы будете нести на себе отпечаток Узора ваших родителей и в той или иной степени копировать их судьбу. Эго создаётся на основе свойств сущности, и, избавившись от своих личин, вы всё равно останетесь *собой*. Существует расхожее мнение, что избавление от эго решает все проблемы человека, но это настолько упрощённая схема духовного развития, что сейчас уже пора бы приравнять её если не к откровенной лжи, то, как минимум, к искажению истины. Видимо, авторство этой

прекрасной доктрины принадлежит какому-нибудь спонтанному мистику вроде тех, что утверждают, что истинная природа человека — это блаженство.

Любая односторонность имеет свои следствия. Если заниматься только практиками взаимодействия с Богом, тогда возникает опасность потеряться в чудесах. Причём далеко не все они будут истинными чудесами — потому что изменения энергий в процессе трансформаций и после того, как они завершаются, будут выводить ум и эфирное тело из равновесия, и без навыка осознанности отличить химеры перевозбуждённого ума от реальности станет очень сложно. А потом желания станут выдавать себя за Волю Бога. Кроме того, при обращении к мистическим практикам — истовой, например, молитве — можно столкнуться с сопротивлением Тьмы даже на ранних этапах Пути. Если вы слышали о видениях демонов, являвшихся монахам, пугавших и искушавших их, то знайте, что далеко не всегда это были галлюцинации, возникшие на фоне непрерывной аскезы. То же самое, впрочем, относится и к видениям ангелов. И опять — без хорошего уровня осознанности отличить наводки ума от атак Тьмы или явлений Света будет очень сложно, и во всём этом очень легко застрять и потеряться. А можно и просто спятить, не выдержав наплыва новых непонятных энергий, которые сломают ваш ум.

Поэтому, если у вас нет руководства, лучше начинать с практики осознания, помещая её в центр своей работы. Создайте себе прочную основу для взаимодействия с энергиями Бога. Тем более что чем больше ваше индивидуальное Сознание явлено в вашем внутреннем пространстве, тем проще усваивается та же Милость и тем легче протекает вся трансформация в целом. Если внутренне вы более склоняетесь к мистическим практикам, то всё равно прикладывайте усилия к осознанию себя. Иначе Путь ваш может стать весьма и весьма

непредсказуемым. А предсказуемость прохождения этапов Пути и есть то, что определяет его истинность.

5

Сила, которую мы называем Богом, сама ищет сотрудничества людей и хочет быть обнаруженной ими. Почему это так и зачем это Богу — вопросы не то чтобы праздные, но любые ответы на них будут слабыми, если вы не имеете собственного мистического опыта взаимодействия с Ним. Вот, например, один из *истинных* ответов (их, конечно же, несколько): Бог любит нас, и, создав для нас и под нас эту сферу Бытия, Он хотел бы участвовать в той игре, которая здесь осуществляется. Но пока вы не чувствуете Его Любви и не видите всей красоты Узора Его Творения, этот ответ не даст вам ничего, кроме успокоения на некоторое время. Или раздражения по поводу того, что все эти разговоры про Любовь выглядят полным бредом на фоне того, что постоянно творится с людьми. И если такова ваша точка зрения, тогда такова ваша реальность, точнее, таково ваше восприятие происходящего и таков уровень понимания происходящего. Мы всегда ограничены уровнем своего видения и понимания.

При том, что Господь хочет быть обнаруженным, людей отделяет от него множество внутренних завес, благодаря которым они порой не видят очевидного и не могут понять даже друг друга, а уж тем более — понять замысел Творца. Тем не менее нам дана возможность познания Истины — как своей собственной реальности, так и Реальности Бога в тех Его ипостасях, которые мы можем прямо и непосредственно воспринять. Дана и свобода воли, которая, в частности, заключается в том, что мы можем воспользоваться данной нам возможностью или проигнорировать её, положив свою жизнь

на погоню за внешней реализацией, удовлетворением желаний и продолжением рода. И каждый выбирает то, что ему ближе — здесь и сейчас.

Всё Творение есть одно сплошное чудо, и человек, со всем явленным и не явленным своим потенциалом, тоже чудо Творения. В каждом чуде должен быть элемент тайны; есть он и в человеке. Истинный Путь ведёт его к проживанию этой тайны, к познанию её наличия и полной необъяснимости. Мы можем жить ею, но не можем объяснить того, что при этом происходит. Достигнув познания тайны себя, человек становится мистиком. И всё, что можно сказать о ней, сводится к простой фразе: двигаясь вниманием внутрь себя, вглубь своего существа, человек обнаруживает Бога. Это, конечно, не Бог, сидящий внутри человека, это — двери к Нему, к соприкосновению с Его Реальностью. Вот, пожалуй, главное чудо, которое может случиться с нами. А потом, по мере вхождения на стадию Пути, которая у суфиев называется стадией Единения или Пребывания в Боге, начинается сплошная полоса чудес, которые продолжаются и продолжаются, открывая перед изумлённым человеком всё новые грани Истины и новые уровни Тайны. Чудеса таинственны, а Тайна — чудесна; Путь может быть более длинным или более коротким, более или менее трудным, но никогда он не бывает скучным. Помимо новых вызовов и новых задач высшие стадии Пути приносят видение красоты того, что происходит, того, как творится новый Узор твоего бытия и твоей жизни. Но это — тоже Тайна, о которой нет смысла рассказывать, потому что лучше бы прожить её самому.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ЖЕНЩИНЫ И ПУТЬ

I

Меня регулярно спрашивают о том, отличается ли женский Путь к Богу от мужского и есть ли какие-нибудь особенности в прохождении Пути женщинами? Почему появляются такие вопросы, в общем, понятно. В моих текстах присутствуют искатели, но нет *искательниц*, а потому может возникнуть ощущение, что я описываю некий особый Путь, предназначенный для одних только мужчин, которые в этом случае и сами становятся особыми, избранными для достижения высших целей существами. Тем более что такой — вполне шовинистический — взгляд на мужскую богоизбранность существовал в культурах большинства народов Земли вплоть до недавнего времени, а где-то он таким остался и до сегодняшнего дня. Большинство мистиков двадцатого века (во всяком случае, тех, кто работал на Западе) стремилось изменить это положение дел, и надо сказать, что им это практически удалось. Духовный шовинизм сдал свои позиции, но это не отменило сущностных различий между мужчинами и женщинами, а их различия, собственно, и оказывают весьма

ощутимое влияние на то, как те и другие продвигаются по Пути.

Путь к Богу открыт для всех без исключения, это факт. Но одним людям он нужен, а другим — нет, и можно искать этому какое-то «высшее» объяснение, а можно просто принять всё как есть. Тогда исчезнет причина, по которой одни люди пытаются навязать свою веру другим, а также не будет маниакальной потребности в спасении человечества от невежества, страданий, бессознательности и общей «бездуховности». Тогда же устранился основа для развития духовного эго, обладатели которого склонны смотреть свысока на «несчастливых непросвещённых прочих», осознавая себя при этом настоящими высокодуховными почти что сверхлюдьми. Но оставлять в покое тех, кто не похож на них, людям осуждающего нафса вообще не дано, а обладатели вдохновлённого нафса слишком возбуждены, чтобы удержаться от проповедования «своего» «истинного» знания.

Всё познаётся в сравнении, и потому мне поневоле придётся сравнивать «мужской» и «женский» Пути, хотя, по сути, мы будем говорить только об особенностях психики, мотивации и предрасположенностей, потому что ничем больше они не отличаются. Вот, например, понятие Работы, которое используется в суфизме для обозначения всех аспектов суфийской деятельности — начиная от практических усилий по изменению собственного нафса и заканчивая служением Богу и в какой-то степени людям. Существует разница в том, что касается внешней реализации у мужчин и у женщин. Мужчины, как правило, реализуются вовне через работу, через активную деятельность, которая в идеале должна позволить им проявить свои способности, обеспечить деньгами и общественным статусом, а также изменить мир. Их созидание — переустройство бытия, причём не обязательно позитивное, потому что разрушение старого мира тоже приводит к его

изменению. Мужчинам необходима некая внешняя деятельность, чтобы почувствовать удовлетворение, и, даже если они не создали своего бизнеса, но хотя бы просто сумели накопить денег и проявить себя во внешней работе, их самооценка становится достаточно высокой.

У женщин, в силу их материнского инстинкта, способ самореализации совсем другой. Они могут создать новую жизнь, а потому большинство из них не чувствует себя реализованными, пока не родит хотя бы одного ребёночка. Более того, у многих и последующая реализация проецируется на детей: успешность их жизни с точки зрения матери. Если женщине кажется, что её ребёнок преуспевает, тогда она испытывает так называемую материнскую гордость, если же нет — тогда и мать чувствует себя не вполне реализованной в этом аспекте. Такова ловушка Нисходящего Потока Творения, в которой находятся все женщины, и не учитывать этого момента было бы глупо. Да, у кого-то материнский инстинкт выражен более, а у кого-то — менее сильно; он может быть сознательно или бессознательно подавлен, но его влияние всё равно прорвётся в какой-нибудь заботе о бедных животных, о племянниках, о бестолковом любовнике или обо всех людях в целом.

Вот и получается, что для большинства женщин внешней (и отчасти внутренней) реализацией становится рождение ребёнка, его дальнейшая жизнь, ну и, конечно, семья. Бывают те, у кого внешняя реализация связана с внешней работой, но таких, прямо скажем, совсем немного, и, когда знакомишься с ними поближе, выясняется, что личная жизнь (когда таковая имеется) для них всегда внутренне значимее их успешной работы, на которой они нередко пытаются создать этакий суррогат семьи из своих сотрудников. Поэтому само понятие Работы не очень подходит женщинам в качестве мотивации, обещающей им новый аспект самореализации; они, по сути, ищут чего-то иного.

2

Мотивация, с которой люди приходят на Путь, может быть истинной или ложной, причём и та и другая будут основаны на неподдельной необходимости. Истинная мотивация возникает из ясного понимания, что этот мир и все его соблазны не принесут тебе удовлетворения; что тебе нужно нечто высшее или, говоря прямо — тебе необходимо познание Истины и Любви Бога. Так проявляют себя две главные потребности человека: в выходе за пределы своей ограниченности, за пределы самого себя, и в служении чему-то большему, чем ты сам. В основе ложной мотивации лежит потребность в компенсации своей неудовлетворённости тем, что сейчас происходит в твоей жизни. Не удался брак и не сложились отношения, с работой не очень повезло и нет желания искать что-то другое, людей боишься и всё тебя напрягает — вот и хочется выйти из всего этого, найдя себя в духовном мире, раз уж с материальным не получилось. К тому же большим соблазном становятся обещания счастья, блаженства и прочих благ, которые якобы обретают те, кто умеет правильно распорядиться своими духовными навыками.

Тот, в ком силён потенциал искателя, вполне может сменить ложную мотивацию на истинную, ощутив вкус работы над собой, так бывает; и здесь пол искателя не имеет значения. Тем более что настоящих искателей хватает и среди женщин, и среди мужчин. Но, даже обретя истинную мотивацию, не очень-то просто бывает превзойти эти самые инстинкты, привычные способы компенсации неудовлетворённости и вообще — всю механистичность своего бытия.

Чтобы не заблудиться в поиске (да и в жизни тоже), вам нужно иметь ясное представление о том, что вами движет на

самом деле. Есть решения ума, принятые под влиянием чтения или разговоров, и есть глубокая внутренняя потребность, которая может быть прямо противоположной тому, что решил для себя ум. Так возникает конфликт, в котором настоящее развитие становится невозможным. Например, если у вас не удовлетворена потребность в близости, а вы решили выбрать одинокое аскетическое существование, тогда вам придётся подавить свою чувствительность, сделавшись наполовину мёртвыми, иначе внутренний дискомфорт будет наступать вас слишком часто. А полумёртвому не достигнуть ни осознанности, ни Истины, ни, тем более, Любви.

Или же вы хотите родить ребёнка, но подходящие для этого условия всё не возникают, и вы снова и снова откладываете выполнение этого желания-потребности. Потом вы пытаетесь идти внутрь, чтобы осознать всё, что там лежит подавленного, — все, так сказать, содержания своего бессознательного ума. И тут же упираетесь в это желание, которое снова заявляет о себе со всей возможной силой. А у вас ещё нет достаточно выраженного стремления, и двигаетесь вы пока только на желании изменения себя и достижения иных состояний. Тогда любое сильное конкурентное желание мигом вышибает вас «из седла», и вас сносит в печаль и гнев по этому поводу. Впрочем, как и поводу вновь обнаруженного старого желания. И чем больше таких «неудовлетворимых» желаний, тем сильнее вас будет кидать туда-сюда и тем медленнее вы будете продвигаться к реальным переменам своего бытия.

Хорошо бы, конечно, уметь сразу увидеть свою истинную ситуацию, понять истоки своей мотивации и делать то, что требуется для разрешения своей подлинной необходимости. Хорошо бы иметь такую степень искренности, чтобы не скрывать от самих себя свои желания, уходя в самообман, призванный заглушить чувство разочарования и безысходности. Хорошо бы уметь принимать себя вместе со своими жела-

ниями и не бояться боли, которая может возникнуть и в случае их исполнения, и в случае отказа от него. Жаль только, что мало кому это удаётся на начальных стадиях Пути.

Ясное видение своей ситуации достигается вместе с ростом осознанности, и чем она выше, тем более ясным становится видение, тут зависимость прямая. И потому нужно в первую очередь работать с разделением внимания, чтобы понять, что же там, внутри, бережно спрятано от самого себя. Опыт показывает, что практика осознания даётся женщинам труднее, чем мужчинам (хотя утверждение это, конечно, спорное). Во всяком случае, ситуация, которую мы наблюдаем в нашей Школе, демонстрирует нам именно эту тенденцию. И о причинах, по которым женщинам труднее удерживать внимание разделённым, чтобы канал внимания мог расшириться, мы и поговорим далее.

3

Есть практики, которые выполняются раз в день в течение, например, часа, и потом о них спокойно можно забыть до следующего дня. Можно выработать у себя привычку уделять сколько-то минут в день совершению усилий по удержанию внимания и стать, что называется, настоящим практиком медитации. Это, на самом деле, не так уж и трудно. Гораздо сложнее практиковать *постоянно*, сделав усилие по разделению внимания главной своей внутренней целью и, по сути, превратив в практику всю свою жизнь. Главным препятствием к этому становятся *заботы*, которые есть не что иное, как внешние цели, считающиеся первостепенно важными. Вы сами принимаете их важность, более того, вы сами же и наделяете свои заботы жизненно важным содержанием. А потом начинаете думать, что без этих забот не будет и вас тоже.

Кто-то озабочен собой — внешностью, поступками, успешностью и общей неудовлетворённостью; кто-то озабочен другими — детьми, родителями, друзьями и вообще отношениями. Кого-то беспокоит собственное здоровье, кого-то «здоровье» нации; и отсутствие беспокойства по какому-либо «важному» поводу приравнивается (о ужас!) к равнодушию, которое, конечно же, осуждается всеми людьми доброй воли и осуждающего нафса. Все должны за что-то «болеть душой», иначе они и не люди вовсе, а какие-то ненормальные, подозрительные и даже, может быть, опасные существа. С такими мы, конечно, водиться не станем.

Есть мнение (принадлежащее психологам), что женщины, в частности, отличаются от мужчин ещё и тем, что могут держать в своём уме одновременно несколько задач, на что мужчины в принципе не способны. То есть у мужчин одна доминанта вытесняет из ума все остальные (ну или временно лишает их важности), а женщины способны иметь несколько равнозначных для себя доминант одновременно. Можно сказать и по-другому: у мужчин в одну единицу времени существует одна цель и задача, а у женщин их несколько, и им хуже удаётся выстраивать приоритеты, выделяя главное. А можно ещё решить, что женщины в этом отношении выше мужчин и куда сложнее устроены. Тут каждый волен выбрать свою трактовку данного удивительного феномена. Однако если психологи не ошибаются, тогда и внутренний уровень озабоченности женщин будет выше, чем у мужчин, и разотождествиться с таким количеством *забот* им станет куда сложнее.

Представьте себе человека, у которого всегда есть дела, и все они для него почти одинаково важны. Каждое дело требует внимания и создаёт более или менее тонкий слой беспокойства в уме. Беспокойство, конечно же, автоматически тянет на себя внимание и запускает мыслительные процессы, в той или иной степени окрашенные тревожностью и страхом. И как тут,

скажите на милость, вывести внимание из ума в тело, чтобы начать практику осознания себя? Оно будет прилепляться к беспокойным мыслям снова и снова, а несчастный озабоченный человек при этом будет с ними «сливаться». Вот одна из причин, по которым женщинам сложнее даются практики осознания. А может быть, постоянное внутреннее беспокойство, вызываемое обилием «забот», и есть главная проблема, затрудняющая работу с вниманием у женщин.

Не буду утверждать, что мужчины беспокоятся меньше, но при наличии одной действующей доминанты в уме работать с вниманием всё равно проще, нежели в ситуации, когда их несколько. Любой сильный внутренний раздражитель — физический (боль), эмоциональный или умственный (доминанта желания или беспокойства) — стремится оттянуть *всё* внимание на себя, и так уж мы устроены, что оно само легко и непринуждённо перетекает к наиболее сильному ощущению. Поэтому — даже когда у вас достаточно энергии, чтобы удерживать внимание разделённым — вы отождествляетесь с эмоциями или мыслями, как только они усиливаются в ответ на происходящее вовне и когда внешние ситуации вызывают у вас озабоченность. То есть тогда, когда важность происходящего вовне превосходит важность вашего решения продолжать осознавать себя, оставаясь свидетелем своих реакций.

Вечный вопрос, который задают мне снова и снова: как же можно перестать беспокоиться о своих близких и о детях в частности? И нет ответа, который бы удовлетворил спрашивающего, потому что такие вопросы и задаются ровно для того, чтобы продемонстрировать отвечающему, что есть некие незыблемые ценности и ситуации, не оставляющие нам выбора. И вот что получается — помимо привязанностей и общего для всех страха смерти, мы видим в таких ситуациях обусловленность образом того, какими должны быть реакции на болезни или травмы близких людей, а ещё — недоверие к

себе, потому что многие несут в себе иллюзию того, что беспокойство уже равно действию. И если они, не дай Бог, не будут беспокоиться, то и делать ничего не смогут, а что ещё хуже — их спокойствие (равнодушие, равнодушие!) просто убьёт близкого им человека.

Беспокойство не равно состраданию, а доброжелательное внимание, не окрашенное страхом и тревогой, помогает людям куда лучше. Но как в это поверить, да и как вообще преодолеть то, что мы считаем в себе правильным, хорошим, целесообразным и значимым?

4

Любая озабоченность обращает наш ум к будущему, питая страхи, иницируясь беспокойством и одновременно поддерживая его. Попробуйте понаблюдать, как часто в течение дня ваши мысли устремляются в будущее. В то, что будет вечером, или послезавтра, или когда-нибудь... И посмотрите, чем вы озабочены в эти моменты, ведь содержание ваших мыслей с полной ясностью отразит то, чего вы боитесь или чего желаете. Тогда вы увидите, что актуально для вас здесь и сейчас и что мешает вам свободно владеть своим вниманием. И то, что сейчас является самым важным в вашей внутренней системе ценностей.

Есть ещё мечты, как способ ухода от внутренней неудовлетворённости. Если вы часто уходите в мечты, значит, вы выбрали бегство от своей реальности, и такая привычка оказывается очень вредной с точки зрения внутренней работы. Если сны наяву стали для вас милее и приятней пребывания в том, что есть, тогда и начать погружаться в свои нерешённые проблемы тоже будет сложно. Сладкий дурман фантазий притягателен, а реальность груба и ничего особенно хорошего

не обещает. Зачем же в неё погружаться? Тем не менее мечтатели регулярно приходят в поиск, и разотождествиться с умом им бывает особенно трудно.

Существует понятие чувства собственной важности, но оно всегда основано на ощущении не столько важности того, что вы из себя представляете, сколько важности того, чем вы заняты. Носителем чувства собственной важности может быть как пьющий слесарь, так и непьющий духовный аскет, здесь нет разницы. Если человек видит важность своего внутреннего содержания и исходящих из него действий, тогда и соответствующее чувство появится. И пока вы наполнены «важными» внутренними заботами, они будут гасить ваши робкие попытки овладения своим вниманием.

Чтобы достигнуть успеха в осознании себя, осознанность должна стать *самой важной* вашей заботой. Всё или ничего; ровно по этому же принципу достигается успех на Пути к Богу. Только тогда станет возможным достаточно быстро преодолеть привычку отождествления внимания с потоком мыслей ума и начнёт расширяться канал внимания, без чего никакого роста осознанности не произойдёт. Любые внутренние компромиссы будут замедлять ваше продвижение или вовсе его блокировать, и, если вы вроде бы решили осознавать себя, но всё время забываете возвращаться к разделению внимания, значит, ваше решение не столь значимо для вас в сравнении с другими заботами. Этот момент нужно понимать очень ясно, не вводя себя в заблуждение или оправдание словами вроде: «ну я же правда хочу стать осознанной...». Если вы *не можете*, значит, и не хотите по-настоящему. Значит, это желание вы словили как блуждающую пулю, которая предназначалась не вам, но угодила в вас рикошетом. И зацепились вы за осознанность в надежде, что она поможет вам разобраться с остальными заботами. То есть станет средством компенсации или даже решения всех прочих *действительно важных* проблем.

К сожалению, осознанность сейчас «продают» именно под таким соусом — как средство для улучшения жизни и повышения личной эффективности. Типа десять минут осознанности в день изменят всю вашу жизнь в лучшую сторону. Начинаешь разбираться с содержанием подобных руководств и выясняется, что в них учат не осознанности, а разным формам улучшения контроля над собой через навыки управления вниманием. Осознанность не улучшит вашу жизнь — такой, какая она сейчас есть, но *изменит* её — тем сильнее, чем осознаннее вы станете. И для того, чтобы это случилось, мало просто *хотеть*; нужно возжелать осознанности всем своим существом.

Цель определяет средства. Нередко происходит тонкая подмена, в которой истинное средство предлагается для достижения *слишком мелкой* цели. Так, практика осознания (самовспоминания) в прежние времена предлагалась как средство для *пробуждения* от метафизического сна, в котором пребывают люди. Понимание того, что все ваши реакции, желания и страдания есть не что иное, как один большой сон, сразу снимает всю их внутреннюю важность. Тогда практика осознания становится *главной заботой*, а все остальные внутренние состояния превращаются в топливо для неё. Такой подход — самый эффективный, но побочные эффекты процесса развития осознанности столь милы и привлекательны для страждущих, что им очень хочется оставить свой сон невредимым, сделав его, по возможности, более приятным. Именно эти тенденции преобладают на современном рынке «духовности».

Конечно, возможность избавления от страхов или нереализуемых желаний выглядит очень соблазнительно для любого человека. Но выбрать целью исцеление, взяв средством для её достижения практику осознания, в большинстве случаев становится ошибкой. Усилия, которые нужны на первых этапах

работы с разделением внимания, как правило, слишком велики для тех, кто хотел бы сделать своё существование более комфортным. Путь и желание комфорта вообще плохо сочетаются. Нужно иметь сильную неудовлетворённость, чтобы сначала просто работать с вниманием, а потом ещё и идти внутрь, поднимая свои подавленные страхи или желания, сознательно погружаясь в дискомфорт, который с ними неразрывно связан. На двух стульях усидеть не получится — тут уж либо поддержание привычного (минимального) уровня комфорта (и контроль над подавленными энергиями), либо радикальное очищение от того, что не выражалось и не реализовывалось долгие годы.

Подавление эмоций и желаний есть бегство от себя, попытка сломать свою природу. Осознание — путь к себе, познание причин своих состояний. Поэтому Путь осознанности ещё называют Путём Истины. Да, благодаря осознанию и созерцанию можно избавиться от большинства своих внутренних проблем, но, когда проблемы стоят на первом месте, а практика осознанности — на втором, это становится весьма трудной задачей. Чтобы добиться результатов, нужно стремиться к тому, чтобы осознавать себя постоянно, чем бы вы ни занимались, и только тогда вам откроются причины гнева, печали, страха и всего остального, что вас мучает. Если осознание себя не стало главным усилием и основной целью, тогда получается то, что часто происходит и с мужчинами, и с женщинами, желающими изменить своё состояние — есть неудовлетворённость, есть какой-то объём усилий, но почти нет прогресса. Единичные осознания причин, попытки работать со страхами, периодическое разделение внимания в течение дня — вот типичная картина того, что происходит, когда заботы важнее осознанности. Попытки есть, а стабильного результата нет, и осознанность никак не переходит на новый уровень, в котором количество энергии Сознания

внутри существенно увеличивается. Канал внимания расширяется только при регулярном, постоянном усилии в разделении внимания. И только за счёт его расширения человек переходит на всё новые и новые уровни присутствия в себе.

Если вы не можете определиться с приоритетами, но всё-таки хотите стать хоть немного осознаннее, вам остаётся только один путь: ввести ежедневную сидячую практику осознания в свой распорядок дня. Только так человек, которому не хватает намерения осознавать себя в повседневной деятельности, может надеяться хоть на какой-то рост осознанности. Начните с двадцати минут в день, потом увеличивайте время по мере того, как ваш навык удерживания внимания будет укрепляться. Сначала осознавайте тело, перемещая и удерживая внимание на разных его частях. Потом — наблюдайте дыхание, не давая вниманию сливаться с мыслями. Используйте разные практики, делайте их сессиями — по две или три недели. Как только научились удерживать внимание на ощущениях тела, не сваливаясь им в ум, можно переходить к муракабе — где внимание уже не просто удерживается на ощущениях, но и разделяется между внешними и внутренними ощущениями. Потом наращивайте время присутствия в разделённом внимании, удлиняя практику. Главным условием успеха при таком подходе будет ваша самоотдача в выполнении упражнений. На время практики вы должны отбросить все остальные заботы, чтобы не отвлекаться на мысли о других вещах. Чем спокойнее будет ваш ум, тем проще будет выводить из него внимание и тем лучше пойдёт ваша практика.

Если вам не удаётся успокоить ум перед занятием — не отчаивайтесь. Просто начните с дыхательных упражнений или с выражения. Дыхание на счёт, с равными фазами вдоха-выдоха и такими же паузами между ними, даёт энергию эфирному телу и способствует успокоению ума. Приведите своё состояние в равновесие, потом переходите к работе с внима-

нием. Если вы сумеете сделать этот час практики в день очень важным для вас, тогда навыки разовьются быстро, а потом разделение внимания начнёт спонтанно происходить и в ситуациях вне практик. Когда у вас появится вкус присутствия в самих себе, тогда вводить осознание в повседневную жизнь станет куда проще.

5

Не стану утверждать, что все, без исключения, женщины живут под давлением материнского инстинкта. Среди тех, кто приходит в поиск, немало женщин, не стремящихся (по крайней мере, явно) к рождению детей, хотя всё равно потребность в семье и близости у них, как правило, остаётся. При этом им всё равно трудно работать с осознанностью, потому что *вся остальная ненасыщенность*, связанная с базовыми потребностями и желаниями, у них никуда не девается. Основная проблема (смешно это или печально — решать вам) по-прежнему связана с отсутствием внешней реализации и её причиной, лежащей в комплексе неполноценности. Тут наблюдается прямая зависимость — чем сильнее выражен комплекс, тем менее реализованными они себя чувствуют и тем меньше у них возможностей для того, чтобы хоть как-то скомпенсироваться. Сложность внутренней работы для женщин заключается в том, что им сначала необходимо укрепить своё эго, чтобы иметь возможность начать что-то серьёзно менять. Если неудовлетворённость собой и своей жизнью слишком большая, то сразу начать эффективную работу над своими состояниями обычно не получается. Нужно привести себя в более-менее уравновешенное состояние, нужно внутренне укрепиться, а на это требуется время и методы, которые, собственно, не имеют прямого отношения к Пути.

Лет двадцать назад меня удивлял тот факт, что многие мои пациентки находили для себя спасение в книгах Луизы Хей, которые, на мой тогдашний взгляд, представляли из себя смесь псевдодуховной чуши с редкими вкраплениями дельных мыслей, утянутых из книг реальных мистиков. Позже я понял, что большая часть практик, предлагаемых в её сочинениях, была направлена на «лечение» женского комплекса неполноценности и приведение их к состоянию некоторой внутренней компенсации. Тренинги, где женщины внушают сами себе, что они — богини, и прочие подобные занятия и семинары, на самом деле служат той же цели: дать их участницам компенсацию, сделав их внешней реализацией более успешной или вообще хоть как-то достижимой. Другое дело, что, скомпенсировавшись, многие на этом и останавливаются, потому что им больше ничего и не нужно. Или переходят во вдохновлённый нафс, начиная наслаждаться «эзотерическими» доктринами и практиками, не требующими особых усилий.

Путь даёт самое лучшее «лекарство» от человеческих проблем. Практики разрешают самые трудные внутренние ситуации, связанные фиксациями, зависимостями и привязанностями ума и других тел. Однако нередко случается так, что само регулярное и точное выполнение практик представляет из себя новую неразрешимую проблему для человека. То ему мешают окружающие, то нет сил; то ум никак не может успокоиться и отвлекает, то «не получается» сделать то, что необходимо. И это не только вопрос мотивации, но ещё и состояния бытия человека. В случае, когда уровень бытия совсем низкий (из-за сильного комплекса неполноценности, например), прежде чем пытаться встать на Путь, нужно бы добиться некоторой уравновешенности и компенсации своего состояния. И как бы я ни относился к системам вроде «Турбо-Суслика» или «Трансерфинга реальности», а также к разного рода семинарам по повышению самооценки и развитию способностей —

они в определённые моменты могут помочь именно в том, чтобы человек смог выбраться из ямы нереализованных желаний и плена негативных эмоциональных реакций. И уж точно, необходимо развить в себе волевые качества — любым доступным способом, через любой вид деятельности, к которой вас никто, кроме вас самих, не принуждает.

Проблемы нереализованности отличаются в зависимости от возраста тех, кто приходит на Путь. Тот же материнский инстинкт, который не реализован в двадцать, к сорока уже обычно либо реализуется, либо практически сходит на нет — или давит на женщину существенно слабее. У каждого возраста (причём это одинаково и для женщин, и для мужчин) с точки зрения прохождения Пути имеются свои преимущества. Молодые искатели имеют в запасе большее *время жизни*, что как бы увеличивает их шансы на прохождение всех стадий Пути. У них меньше подавленных энергий (например, подавленной печали от несбывшегося), но и внешней реализации, как правило, они тоже пока не успели добиться. В силу этого у молодых куда больше желаний, которые требуют исполнения, и давление энергий Нисходящего Потока Творения на них тоже сильнее. У них меньше жизненного опыта и больше детских иллюзий, хотя нередко эти иллюзии люди несут в себе до самой смерти.

Искатели старшего возраста (от сорока и выше) имеют более зрелые энергетические центры и, как правило, уже реализовали какую-то часть своих «земных» желаний. Если же внешней реализации нет и в этом возрасте, тогда дела у таких искателей обстоят совсем плохо и возможности их во внутренней работе совсем невелики. Им требуется настоящее сверхусилие, чтобы преодолеть свою инерцию и приступить к работе по-настоящему. И мало кто из них оказывается на это способен.

С возрастом происходит естественное смещение в сторону

влияний Восходящего Потока Творения. По сути, чем человек ближе к смерти, тем они сильнее, и обращение к Богу происходит почти естественным образом. Земные желания уже так не дают, и с будущим не связано каких-то больших надежд. В этой ситуации обращение к Пути может стать куда более тотальным, чем в молодом возрасте, когда девушке нужно ещё *реализоваться внешне* — через материнство и создание семьи. Женщинам, которые уже осуществили свою внешнюю реализацию, продвигаться по Пути куда проще, чем тем, кто всё ещё несёт в себе надежду на то, что когда-нибудь она всё-таки случится.

6

Во внешнем мире надежда на лучшее может стать утешением в безвыходной ситуации. Во внутренней работе надежда превращается в препятствие, позволяющее не вкладываться в усилия. Там, где вы ничего не можете сделать сами, вам остаётся только надеяться, что за вас всё необходимое сделает кто-то другой или, на худой конец, случится чудо, которое изменит ситуацию. Там же, где без вашего решения и усилий ничего само собой не произойдёт, надежда превращается в ловушку, поддерживающую вашу нерешительность, слабость и нежелание напрягаться. Другими словами, ваши надежды отражают степень вашей неготовности к тому, чтобы изменить ситуацию за счёт собственных усилий.

Я часто вижу женщин, находящихся в плохой личной ситуации, но не решающихся её изменить, потому что остаётся какая-то надежда на лучшее. Любовник всё-таки разведётся и возьмёт в жёны. Муж начнёт себя вести нормально. Дети вырастут, и станет полегче. В этих ситуациях (которые порой кажутся безысходными, а иногда — в силу чисто матери-

альных причин — таковыми и становятся) надежда *оправдывает* положение, в котором вы оказались. Она становится способом *отложить* решение на потом, а заодно — отложить на потом и свою жизнь.

Привычка к подобному откладыванию может распространиться и на внутреннюю работу. Сегодня осознавать себя не получилось, не получилось и завтра, но ничего; может быть, потом всё у меня получится. Так проходит время, но ничего не меняется. Надежда позволяет гасить внутреннюю неудовлетворённость, оставаясь инертным, но *правильным*. Прикладывая недостаточные усилия, но «свято веря» в Путь и его возможности.

В основе надежды лежит вера. Вера в то, что с тобой обязательно случится что-то хорошее, что-то, меняющее твою жизнь к лучшему. Вера эта иррациональна, а потому можно смело утверждать, что возникает она как следствие детского по своей сути желания, чтобы с тобой всегда всё было хорошо. Как и положено, надежда имеет антипода в виде отчаяния, которое зиждется на *неверии* в то, что хорошее может произойти именно с тобой. Отчаяние возникает как следствие разочарования в прежнем желании *хорошего*, а потому сопровождается депрессией и суицидальными мыслями. И надежда, и отчаяние есть не что иное, как завесы ума, отделяющие людей от реальности и лишаящие их возможности взглянуть на ситуацию трезво.

Положение людей, пребывающих в отчаянии, слишком плохое, чтобы они могли реально что-то делать с собой. Сначала им нужно прийти к компенсации своего состояния. Положение людей, живущих надеждами, тоже не слишком хорошее, потому что привычка откладывать действие, которое нужно совершить прямо сейчас, всегда ухудшает внешнюю ситуацию и сужает возможности выбора действия. Когда всё

это, в той или иной форме, переносится во внутреннюю работу, она обречена на неудачу.

Некоторые люди умудряются качаться туда-сюда между состояниями надежды и отчаяния. Им требуется уравнивание, которое может быть достигнуто либо за счёт изменения внешней ситуации и выполнения желаний (деньги, взаимная любовь, работа по призванию и так далее), либо за счёт внутренней работы, но человек должен созреть для неё. Другими словами, ему до чёртиков должна надоесть его ситуация надежды и отчаяния, чтобы он стал готов расстаться со своей верой и желанием, её питающим. А готовых к этому, как показывает опыт, всегда меньше тех, кто ещё хоть на что-то надеется.

7

Существует мнение, что путь любви женщинам ближе, чем путь осознанности. Ошо говорил, что женщина может прийти к Богу через любовь к мужчине, который, в свою очередь, сам идёт по Пути. Дескать, ища исчезновения, растворения в своём мужчине, женщина поднимется до его же высот. Утверждение крайне спорное и верное лишь в том, что, влюбляясь в искателя, женщина может начать интересоваться тем, чем интересуется он. Из желания большей близости (или желания удержать мужчину) она станет читать духовные тексты и выполнять какие-то практики. Но если у неё самой нет потенциала искателя, тогда и все эти упражнения будут способом поддержания обычной внешней реализации по созданию семьи и её сохранению. Такое происходит довольно часто, и, как только возникают проблемы с мужчиной, весь интерес женщины к духовному Пути быстро сходит на нет. Любовь меняет людей, но не транс-

формирует их, и приблизиться к Богу, въехав в рай на чужом (пусть и очень любимом) горбу, как правило, никому не удаётся. Вас в лучшем случае довезут до стоянки вдохновлённого нафса, а дальше — без собственных регулярных и целенаправленных усилий — вы никуда не попадёте. И никому из влюблённых не следует питать ложных надежд по этому поводу.

Конечно, любовь женщины, как кажется, может быть обращена на Бога. В случае с Иисусом, у которого есть впечатляющая личная история и красивый облик, такое, прямо скажем, вполне возможно. Влюбиться в образ не так уж и трудно; тем более что каждому под силу наполнить его прекрасными воображаемыми качествами. Такое случается сплошь и рядом, когда девочки влюбляются в эстрадных певцов или актёров. То же самое, по сути, происходит с образом Бога, если таковой имеется. Помимо превосходных качеств, которые уже приписаны данному конкретному образу Бога, всегда можно добавить ему некоторые *близкие и нужные* именно вам; так образ становится более *интимным* и личным. Потом начинаются отношения с образом Бога, которые, конечно же, существуют только в вашем уме, но почитаются вами за некую реальность. Любовь такого рода есть компенсация потребности в нормальной человеческой любви и не более того.

Любить Бога, у которого нет образа и который принципиально не очеловечивается, практически невозможно. Даже безличный Бог всегда получает некий образ в умах людей, так уж мы устроены. Этот образ может быть расплывчатым или неопределённым, но он всё равно формируется. К нему обращаются молитвы, на него проецируются качества, используемые в практике зикра. Обращения такого рода будут *работать*, это не большая проблема, но я сейчас говорю не об эффективности, а о любви к Богу. Любовь на основе образов и представлений может давать сильные, до истерики, переживания, но так и не выйдет за пределы обычных *человеческих*

чувств. Тем же, кто будет не просто *любить*, но станет *практиковать*, откроется возможность реального переживания близости с Богом. Но сначала придётся выйти из оков отождествления с умом, который привязан к светлым образам, не зная и не имея ничего другого.

Ровно поэтому начинать следует не с ума — его вдохновения, накачивания образами или заикливания на идее Бога, — а с развития восприятия, которое, будучи раскрытым, позволит получать собственный опыт взаимодействия с Ним, которое будет вполне интимным и насыщающим. Тогда появится иное, куда более истинное, основание для любви, которая превзойдёт человеческое страстное наполнение, став чистой энергией Любви.

У женщин восприятие зачастую более острое от рождения. Они могут ощущать присутствие Высшей Силы и без специальной подготовки. Но страстность, которая хорошо помогает в молитве, нередко играет с ними злую шутку. Чистое стремление к Богу появляется тогда, когда прочие желания перестают довлеть над вами, а когда их, нереализованных, остаётся ещё много, все обращения к Господу несут на себе отпечаток тоски по их исполнению. И таким же сильным становится желание неких чудес или *чудесной помощи*, отсутствие которой рассматривается как безжалостность или даже обман со стороны Всевышнего. Возникает чувство обиды и оставленности, а потом запускается известный маятник, в котором желание и надежда сменяются депрессией и разочарованием.

Положиться на Бога можно по-всякому. Можно, памятуя о том, что Господь, так или иначе, тебя поддерживает, и обращаясь к нему за помощью в молитвах, прикладывая усилия к своей жизни, делая то, что должен и способен сделать. А можно перевесить на Бога все свои нерешённые проблемы, умоляя их разрешить наилучшим способом, не особенно при этом стараясь со своей стороны, а также оправдывая себя тем, что я,

дескать, сама ничего не могу. Жалеть себя, истово молиться, но ничего не делать — в первую очередь, со своим неудовлетворительным состоянием, из-за которого, собственно, ничего и не налаживается. А потом говорить, что я всё время прошу Бога, чтобы Он мне открылся, но Он не отвечает. Проблема не в Боге, проблема — в вашем состоянии, из-за которого ответ в принципе не может быть получен. Во всяком случае — такой ответ, какого вы хотите. А другие варианты ответов обычно и не рассматриваются. И так, даже чувствуя реальность существования Бога, можно подойти к взаимодействию с Ним совершенно неправильно — просто потому, что высокая чувствительность чаще всего сопровождается неврозом. Высокая чувствительность не способствует развитию стрессоустойчивости, зато облегчает получение психотравм в детстве.

Помимо прочего, многие женщины ищут в Боге защиты, причём обычно этот подход формируется в раннем возрасте. Нельзя однозначно сказать, больше ли у женщин страха, чем у мужчин — возможно, потому, что страхи эти разнятся. Но то, что женщины чаще чувствуют себя беззащитными и уязвимыми (перед мужчинами) в силу того, что они слабее физически, — это факт. Дети же беззащитны вдвойне. И когда родители ведут себя по отношению к ребёнку достаточно жёстко, не проявляя особой любви, тогда дети могут искать защиты у Бога, обращаясь к Нему с просьбами и молитвами. Тогда, естественно, они проецируют на него свою потребность в любви и сами стараются отвечать тем же. Но всё это — в основном любовь к образу, чем реальное ощущение связи; хотя в силу открытого детского восприятия мистические переживания могут с ними случаться. Порой детская привычка к общению с Всевышним может сохраняться до старости, но она несёт на себе отпечаток незрелости и инфантильности. Быть невинными, как дети, не означает того, что нужно остаться психологически незрелыми.

8

Если не получается любить Бога, тогда можно, например, обожествить своего возлюбленного, спроецировав на него свои ожидания. Создать себе суррогат высшего существа, которое заодно станет и защитником, а также источником любви и внимания. В подобную ловушку хотя бы раз в жизни попадают многие женщины. Говорят, что любовь слепа; я бы сказал, что у неё просто особое зрение, заменяющее реальность желанными иллюзиями. Ещё говорят, что материнский инстинкт заставляет женщин выбирать наиболее сильных и активных самцов, которые могут дать здоровое потомство. Примеры из жизни позволяют нам в этом усомниться, но то, что женщин привлекают успешные мужчины, не подлежит сомнению. Впрочем, успешные люди нравятся всем, кроме отпетых неудачников.

Если не получается влюбиться в Бога в силу того, что с Ним не всё понятно, тогда можно влюбиться в того, кто говорит о Боге. В эту ловушку попадают многие искательницы, выбрав себе объектом влюблённости мастера, учителя или лидера группы. Понятно, что выбор происходит бессознательно, и мало кто приходит в поиск, не имея на то причин в виде страдания и общей нереализованности. Также понятно, что с этого момента их внутренняя работа будет подчинена внешней цели — обратить на себя внимание возлюбленного. Ну, или подчинена отчасти, в какой-то (порой немалой) степени. Влюблённость в мастера может быть полезной в том смысле, что добавляет рвения в выполнении практик, хотя и побочные эффекты в виде ревности, желания близости и особого внимания с его стороны могут свести на нет всю возможную пользу. Путь — не место для соревнования или борьбы.

Влюблённости такого рода имеют место всегда. Если в

обучении нет принципа разделения полов и женщина, например, ведёт работу с мужчинами, тогда и в неё кто-нибудь обязательно влюбится. Такова природа ненасыщенности и сексуального влечения людей. Я бы сказал, что некоторые только поэтому и начинают учить, рассчитывая не только наплатить и раздуть собственное эго, но заодно и поиметь больше секса. И чаще всего им удаётся и первое, и второе.

Человек, прошедший глубокую трансформацию и достигший высоких степеней нафса, обладает притяжением Света. Он становится проводником энергий Восходящего Потока Творения и действует на людей, в которых уже есть проблески стремления, подобно магниту. Причём притяжение действует и на мужчин, и на женщин практически одинаково. Это притяжение похоже на влюблённость, хотя не несёт в себе сексуального аспекта в силу своей природы. Но женщины склонны проецировать на него свою потребность в близости и сексуальную неудовлетворённость, быстренько влюбляясь, что называется, «по-настоящему». Тогда обучение начинает иметь для них отличные от предполагаемых смысл и содержание.

Ошо как-то раз сказал, что женщины из ревности разрушили три его ашрама. Как ни пытайся дать освобождение тем, кто пока не готов к нему и бессознательно ищет способы привязаться, добиться успеха будет трудно. В том, чтобы отличить *притяжение* от влюблённости, помогает осознанность. В том, чтобы не попасться в ловушку собственной нереализованности в любви и близости, помогает она же — ясное осознание своей мотивации в поиске и в том, что вообще тебя в него привело. Близость с мастером не помогает обретению близости с Богом, потому что создаёт иллюзию того, что ты уже стала ближе к Высшему, а отсюда и твоя неудовлетворённость снижается. К тому же подобные отношения превращаются в пищу для эго, создавая новые причины для страдания. Общаясь с осознанным человеком, ты можешь чувствовать

некое усиление собственного присутствия, пребывая в его поле, но это ещё никого не сделало осознанным. Иначе проблема человеческой бессознательности была бы решена ещё во времена Будды, и Творение на этом бы и завершилось.

На Востоке придумали хитрую штуку, приравняв любовь к гуру любви к Богу. Подозреваю, что люди, додумавшиеся до этой подмены, имели некие личные цели. Да, преданность учителю помогает; да, понимание того, что он является проводником Воли Бога, помогает в преодолении своего сопротивления и прочих реакций ума; да, полная внутренняя сдача мастеру ускоряет продвижение по Пути. Но, так сказать, заниматься обожествлением учителя — это путь в никуда. И когда Свами Ананд Арун пишет в своей книге воспоминаний, что он до сих пор молится Ошо, я понимаю, что Бог так и остался непознанным для него. Впрочем, это следует из всего содержания его книги.

Из разных концепций возникают разные практические выводы. Если вы признаёте, что существуют воплощения Бога на земле, тогда, соответственно, к ним и нужно относиться как к Богу. В индуизме разного рода божественных воплощений (называемых *аватарами*) насчитывается немало. И отчего же не влюбиться в такого, прямо скажем, очеловеченного Бога? Подобные истории упрощают возможность любви к Богу, но упрощение никогда не приводит к Истине. А она такова: настоящая, не спровоцированная умом, любовь к Богу возникает в ответ на Его Любовь, импульс которой человек сначала должен получить. И никакой мастер не должен вставать между вами и Богом, будь он даже человеком, достигшим высот совершенного нафса. Хотя именно такой человек и не станет этого делать. Зато так сделают те, для кого игра в бога служит средством внешней реализации, потому что никакая другая реализация пока не удалась.

9

Человеческая любовь приносит человеку и вдохновение, и страдание одновременно. Божественная Любовь даёт насыщение и полноту бытия, которые даже не с чем сравнить. Состояние любви без объекта, к которому приходят мистики на поздних стадиях Пути, условно говоря, лежит где-то посередине. Импульс Божественной Любви приводит человека к переживанию экстаза, которое несвойственно любви без объекта — ровной и мягкой энергии. Ну и о страдании тут уже говорить не приходится.

Любовь к человеку по умолчанию требует ответной реакции — желательно в виде такой же по силе любви. Если учесть, что многие люди вообще *не могут* испытывать сильных чувств в силу привычки их контролировать, то понятно, что с ответной любовью, да и любовью вообще, у людей возникают проблемы. Из проблем с неоправданными ожиданиями, а главное — желаниями (секса, близости, детей, семьи или совместных прогулок) появляется страдание, которое, впрочем, не то чтобы возникает само по себе, но тоже становится бессознательным выбором человека.

Когда говоришь людям, что страдание является их собственным выбором, они, как правило, не понимают и не принимают сказанного. Существует разница в понятиях, и даже — в подходе к феномену страдания. Люди обычно имеют в виду *события*, а мистики — *реакцию на них*. Причём события эти, прямо скажем, уже предполагают реакцию человека на то, что произошло. Смерть близкого — печаль, невыполненное желание — гнев (а позже — опять печаль), болезнь — страх, желание сохранить здоровье и жизнь, а отсюда — опять неприятие и печаль. Спектр эмоциональных реакций у человека невелик, и всё внутреннее разнообразие создаётся реакциями ума и комплексом возникающих в

случае неприятностей чувств. Ну, и степенью силы этих реакций.

Короче говоря, все реакции, так или иначе, завязаны на желания, и если человек живёт только ими, то особого выбора в смысле реакций у него нет. Он, конечно, может контролировать свои реакции, подавляя их проявления, вот и всё. И, казалось бы, к чему тогда вообще заводить разговор о том, что люди сами выбирают страдания, когда они всего лишь люди — с запрограммированными их собственной природой реакциями? От желаний ведь никуда не денешься. И тут бы можно начать рассуждать об освобождении от желаний и прочих прекрасных, но уже до смерти всем надоевших вещах, но я предлагаю посмотреть на ситуацию с другой стороны.

Есть «вшитые» в человека реакции, связанные с желаниями. Они возникают автоматически — и там, где есть желание, жди радости, гнева или печали. Страх с тревогой следуют за желанием не всегда, но отираются поблизости, ожидая своего часа. Свободы выбора в обычном человеческом состоянии здесь нет и в помине. Но есть определённая свобода в том, как *относиться* к этим своим неизбежным реакциям; как *жить* с ними. Это вопрос позиционирования: как вы соотносите себя с ситуациями, в которых оказываетесь, и какую внутреннюю позицию по отношению к ним занимаете. Если вы считаете, что всё плохое, что с вами происходит, есть некое наказание, предназначенное *лично для вас*, тогда вы совершаете выбор в пользу жалости к себе, а значит — и в пользу страдания.

Одно дело, когда вы жалеете себя, так сказать, от случая к случаю. Вы, так или иначе, всё равно совершаете выбор в пользу страдания, пусть и не ежечасного. Другое дело, когда этот выбор становится постоянным фоном всей вашей жизни. Тогда *любая* помеха к осуществлению ваших желаний (причём желаний совсем пустяковых) запускает реакцию жалости к себе. Тогда ваше существование наполняется бессмысленным,

но весьма ощутимым страданием, которое может быть спровоцировано слишком длинной очередью к кассе в магазине или плохой (с вашей точки зрения) погодой. И никто не сможет вас убедить, что этот выбор вы приняли сами, пока вы сами же этого не увидите.

Можно сделать фоном своей жизни помрачения самого разного рода. В их основе, так или иначе, будут лежать желания. Помрачение похоти, завесы гнева или печали, вера в важность своей жизни и себя самого или помрачение обиженности на весь белый свет. Жалость к себе — детская реакция, которой страдают многие формально взрослые люди. Дети слабы физически и незрелы психологически, и любая детская реакция, проявляющаяся у человека во взрослом возрасте, тут же возвращает его в состояние ребёнка. Жалость к себе делает человека слабым, внутренне погружая его в состояние детской незащитности. Трудно сказать, насколько физическая слабость (в сравнении с мужчинами) делает женщин заложницами этой реакции; и вообще насколько чаще женщины жалеют себя больше мужчин, которые, вне всякого сомнения, тоже подвержены действию этой реакции ума. Однако то, что многие женщины застревают в жалости к себе, — неоспоримый факт. И тогда она становится барьером на пути к переменам в своём состоянии, да и на Пути к Богу тоже.

Нужно осознать свой бессознательный выбор, иначе он так и будет совершаться как бы вне вашей воли. Но и тут обычно возникает проблема — как, осознав, что сам поддерживаешь собственные страдания или помрачения, сразу же не впасть в самоосуждение? Это ведь такой привычный и предсказуемый ход, в котором одна реакция тут же сменяется другой, а помрачение ума просто меняет содержание. Тем более что из самоосуждения можно снова перейти в реакцию жалости к себе — чем, собственно, чаще всего дело и кончается.

Уму, чтобы он мог отойти от привычных шаблонных реак-

ций, нужно дать новую программу, новую установку. Скажите себе: «Я больше не хочу жалеть себя, не хочу страдать из-за чего бы то ни было. Я буду останавливать жалость к себе сразу, как только замечу, что снова в неё погрузилась. Я не буду осуждать себя, если в какой-то момент забуду об этом решении. Я стану свидетелем своих состояний, чтобы они перестали руководить мной вне моей воли».

Эта установка — своего рода костыль, с помощью которого вы сможете начать работать с завесами своего ума. Конечно, она не отменяет практики самонаблюдения, но помогает вывести ум из ступора автоматизмов, против которых он порой оказывается бессильным. Точнее, бессильными оказываетесь вы, выступив против автоматизмов своего ума, поэтому и нужно сделать его союзником, задав ему новую программу действий. Если вы хорошенько, с твёрдым намерением, будете повторять про себя (или вслух) эти фразы, тогда они уйдут в слой бессознательного ума, превратившись там в команду, которую тот *должен* будет осуществлять. Так работают программы ума — по контролю желаний и эмоций, по контролю поведения и вообще *все программы*, влияющие на наши реакции. Поэтому, на первых порах будет весьма полезным использовать это свойство ума себе в помощь. Создание установки на то, чтобы осознавать себя, бывает весьма полезным при работе с разделением внимания в начале практики. Чем прочнее будет ваша решимость и, соответственно, сильнее установка на *вспоминание* себя, тем чаще ум начнёт возвращать вас к разделению внимания, если оно снова отождествится с потоком его грёз. Это проверено, и это работает. Позже такие установки становятся неактуальными, но поначалу они помогают выйти из совсем плохого состояния. Вы растёте в осознанности и обретаёте власть над умом и его реакциями, перестав отождествляться с ними. Вы вышли из потока его энергий, а потому можете перенаправлять, останавли-

ливать или менять его. Так вы двигаетесь — сначала к большей свободе, а потом — к трансформации.

Ю

Есть ещё одно отличие между мужчинами и женщинами, относящееся к Пути. Если мужчинам проще даются духовные практики, то женщины легко превосходят их, когда дело касается практик мистических. Женская страстность и готовность вложиться в достижение желаемого, в действие, ведущее к чуду, — как правило, приводит к хорошим результатам в мистической работе. Я бы даже сказал, что женщины по натуре своей, изначально мистичнее мужчин, и потому неудивительно, что, как только железная пята атеизма была официально снята с общества, начался век дамских магических ухищрений.

Сила действует прямо, слабость ищет обходные пути. Мужчины в основном рациональнее женщин, так уж устроен их ум. Женщины, в виду силы своих желаний (которых, как мы помним, они могут удерживать в поле внимания сразу несколько одновременно), более иррациональны, и вообще по своей природе женщины ближе к ощущению запредельного, чудесного и таинственного, чем мужчины. И потому неудовлетворённые желания так часто толкают женщин к занятиям магией.

Тот, кто ищет Бога, приходит к молитве. Тот, кто ищет удовлетворения желаний и компенсации своей слабости в делах мира, обращается к магии, которая сейчас представлена на рынке в самых разнообразных формах. Поиск силы возникает не на пустом месте — он всегда компенсирует внутреннюю слабость и потребность самоутверждения, что бы там о себе ни думали маги всех цветов и калибров. И конечно, с

точки зрения Пути любые магические занятия, какими бы безобидными они ни казались, представляют собой серьёзное препятствие.

Есть пути, которые ведут нас в мир, и пути, которые ведут нас от мира — к Богу, Его Истине. Маги пытаются найти *промежуточный* мир, в котором они сами становились бы неким подобием высших существ, управляющих реальностью так, как им вздумается. Точнее — так, как им диктуют их желания, которые, как им кажется, являются вполне невинными. Конечно, есть так называемые «чёрные» маги, занимающие откровенно богоборческие позиции, но таких всё-таки меньшинство. Современная пропаганда магических приёмов направлена на обретение счастья для всех и почти даром. А кто же, находясь в здравом уме, откажется от счастья? Вот и начинают женщины и мужчины привораживать друг друга и выполнять разного рода воздействия и ритуалы на привлечение богатства, успеха и удачи. И у многих это даже получается — хотя только в определённых и достаточно строго очерченных границах.

Любое воздействие имеет предел. Любые попытки выхода из-под власти общих для всех законов ограничены другими законами. Вы либо знаете их, либо не знаете; но незнание законов, как известно, не освобождает ни от ответственности, ни от неумолимости их действия.

Представьте себе, что есть Узор вашей судьбы, в котором жёстко прописаны все варианты её развития. Стандартное её изменение — всего лишь точка перехода с одной линии Узора на другую, и то, для того чтобы переход сулил вам серьёзные изменения жизни, требуется приложить конкретные усилия, которые и приведут вас именно к этой точке возможных перемен. Например, нужно овладеть новыми навыками. Конечно, всегда можно предположить, что ваши занятия магией и есть те самые новые навыки, которые изменяют ваш Узор до незна-

ваемости. И решить, что раз уж вас привлекают магические способы решения собственных проблем, то, видимо, Господь для этого создал и вас, и магию. Прекрасное объяснение, снимающее все вопросы и даже ответственность за свой выбор. Но так ли это?

В любом Узоре есть возможность некоторых отступлений, этакий «люфт», допускающий события, которые не повлияют существенным образом на вашу Судьбу. Не выведут вас за границы, в которых обозначены *основные* ситуации и содержания вашей жизни, весь их возможный набор. Есть желания и цели, которые никак не влияют на *основу* вашего Узора, и есть такие, которые могут привести к его серьёзному изменению. Желания, не сочетаемые с той версией жизни, которая вам на данный момент предопределена. Если у вас имеется подобное желание, то вашим уделом становится страдание из-за невозможности его реализовать. Тогда у вас появляется три варианта действий: продолжать страдать (подавляя его или не подавляя), стремиться воплотить его любой ценой или же от него избавиться. Люди, склонные к «мистическому» восприятию мира, могут захотеть добиться своего магическим путём, но изменение индивидуального Узора потребует столько сил и энергии, которых в обычном состоянии у человека нет. Остаётся ритуальная магия с привлечением «высших» сил, но и тогда результат не гарантирован, а попасть в беду, связавшись с тёмными сущностями, очень даже можно.

Если вы встаёте на Путь и начинаете планомерно работать над собой, ваш Узор изменится естественным образом по мере того, как вы станете выходить из-под влияния энергий Нисходящего Потока Творения. Это одновременно и способ избавиться от страдания, и возможность снять ограничения своего Узора Судьбы.

Мелкая бытовая магия, как правило, не особенно влияет на Узор тех, кто ею балуется. Она имеет негативные последствия

инного характера, но в рамках данного текста они нас не интересуют. Когда вы пытаетесь воздействовать на Узор других людей, то всегда должны помнить о том, что у всего есть цена. Все, кто всерьёз занимается магией, о ней знают и пытаются нивелировать «откаты» от своих воздействий. Но закон равновесия сил таков, что выше определённого уровня ни одному магу не подняться. Во всяком случае, без посторонней помощи. И если святые становятся проводниками Воли и Силы Бога, то маги пытаются взять силу с уровней Бытия, не относящихся к нашей сфере, и хорошо для них это никогда не кончается.

Законы нашего мира устроены так, что нельзя долго бить в одну точку. Как только вы пытаетесь поставить на поток любые сверхъестественные способности, так они начинают давать сбой. Поэтому позитивное мышление то работает, то нет. Поэтому одни магические воздействия получаются, а другие — нет. Поэтому многие целители и экстрасенсы теряют свой дар, а маги — свои способности. Энергетические колебания, вызываемые магическими воздействиями, уравниваются противоположными колебаниями и воздействиями, и так сохраняется равновесие Творения. Чем сильнее вы становитесь, тем больше ограничений накладывается на ваши возможности и тем выше цена, если вы всё-таки решаетесь их использовать. И если вы решили, что можете всерьёз влиять на Творение, исходя из своих желаний, то либо вы заблуждаетесь, либо скоро умрёте.

Выработка намерения может помочь в плане получения своей доли Милости для всех, о которой я подробно писал в книге «Огонь стремления». Подобным же образом помогает целенаправленное позитивное мышление. Повальное внедрение магических приёмов в жизнь людей привело к активности «низовой», внеэгрегорной магии, отчего количество хаотических колебаний возросло на порядок. А из-за них усиливается человеческая бессознательность, и так «счастье по

требованию» оказывается ещё дальше, чем было прежде, ведь разнообразные помрачения ума всегда усиливают страдание людей.

Встающие на Путь должны отойти от всех магических приёмов, даже если считают их таким «баловством» и ерундой. Магия и служение Богу несовместимы — тут либо ваши желания и воля, либо — Его. Всё так очевидно, но совершенно непонятно большинству людей вдохновлённого нафса, которые считают, что нужно делать «заказы» Вселенной, чтобы она исполняла их желания, и которые совершают множество противоречивых действий, смешивая практики и верования самых разных культур и эпох. Но дети, как говорится, есть дети, что с них возьмёшь. Однако и им придётся сделать выбор между служением себе и служением Богу, если они решат прийти на Путь.

II

Путь к Богу одинаково открыт для всех, но не всем он нужен. И у мужчин, и у женщин совершенно равные возможности в том, что касается духовного роста, трансформации и взаимодействия с Богом. Этапы Пути тоже ничем не отличаются, в этом мы уже смогли убедиться на примере учениц нашей Школы. Работа с вниманием, которую нужно проделать женщинам, ничем не отличается от той, которую проделывают мужчины, да и всё остальное — точно такое же, хотя индивидуальные особенности, конечно, сохраняются; но фактор индивидуальности проявляется у каждого человека, дошедшего до поздних стадий Пути своим, только ему присущим образом.

Трудности, возникающие в работе над собой, по сути, тоже одинаковые, хотя внешнее их содержание может быть разным. Внешняя реализация у мужчин и у женщин разнится по форме,

но трудности с внешней нереализованностью приводят к одним и тем же внутренним проблемам. Жалость к себе, привычка откладывать и надеяться, неспособность расставить внутренние приоритеты встречаются у представителей обоих полов. Склонность к использованию магических приёмов для исполнения своих желаний — тоже. Ну а трудности в начале работы с практиками разделения внимания вообще у всех одинаковые, просто у кого-то они несколько сильнее выражены.

Что касается любви к Богу, то, как я уже писал, она без соответствующего опыта будет просто фантазией, пусть и подтверждающейся чувственными переживаниями. Современным людям проще идти через познание Истины, которая подтверждает Реальность Бога, а потом открывает дверь к переживанию Божественной Любви. Познание Истины есть познание причин, и, двигаясь внутрь себя, мы обнаруживаем причину не только своего, но и всего Существования в целом. Причину, которую обычно люди называют Богом.

Так что никаких особенностей именно в прохождении Пути женщинами нет. Есть нюансы и специфические трудности в работе над собой, которые я описал выше. Но трудности эти вполне преодолимы — при должной решимости и терпении. А Господь всегда приводит к Себе тех, кто к Нему по-настоящему стремится.

НЕРАЗБОРЧИВОСТЬ ПРИСУТСТВИЯ

Каждый человек может взаимодействовать с Богом — если, конечно, этого захочет. Многим нравится иметь иллюзию контроля над своей жизнью, в которой Бог выглядит лишним: особенно тот Бог, каким Его представляют себе люди, имеющие обрывочные сведения о Нём из разного рода священных писаний, а также — из антирелигиозной пропаганды. Как понять, Бог всё-таки любит нас или осуждает? Прощает нам грехи или, наоборот, даёт нам свободу воли как суровую проверку на прочность веры и способности к самоконтролю? И ведут ли все религии нас к одному и тому же Богу или же есть одна истинная вера, а все остальные ложные? Или ложные вообще все и атеисты правы? И нужно ли вообще понимать всё это, если просто хочешь иногда помолиться?

Хорошо тем, у кого есть простые ответы — Бог один, а все остальные боги созданы язычниками из заблуждений и происков лукавого; истинная вера одна, и встречаются её искажения, в которых верующие вроде бы поклоняются тому же Иисусу Христу, но делают это не совсем правильно. Или совсем неправильно. Из темы веры возникает тема верных и неверных, люди делятся на «своих» и «чужих», что, собственно,

и подразумевается в рамках мировоззрения осуждающего нафса. Внутри «правильной» веры всегда существует более тонкое деление на тех, кто верит более правильно, чем его же собратья, и тех, кто как бы в лоне, но всё-таки не дотягивает до идеала «совершенноверующего». А тем, кто не верит, ещё проще: назови всё предрассудками, спиши на человеческую слабость и потребность в защите, считай все чудеса галлюцинациями или мошенничеством и спи спокойно, если получается.

Каждая религия имеет объяснение, как и почему она *работает*. Понятно, что в основе любой религии лежит откровение, полученное её основателем, или же прямое послание Бога, переданное через Его пророка. Есть Воля Бога или путь к освобождению, есть какой-то выход за пределы известной нам физической реальности. И есть свод правил и практик, которые обеспечивают достижение целей, заявленных данной конкретной религией. При этом игнорируется вопрос, почему другие религии *тоже работают*, потому что ответ на него неизбежно подорвёт веру в истинность нашего, единственно верного пути. И потому можно сказать, что все остальные бредут во Тьме иллюзий, ведомые самим Сатаной, врагом рода людского, радуясь в невежестве своём его тёмным обманчивым и ложным чудесам. И Сатана несколько позже поиграет с ними в свои игры в аду. Также можно уподобиться атеистам и сказать, что все *другие* — просто стали заложниками фантазий своего неправильно работающего ума, а потому и обсуждать тут нечего.

Если мы примем за аксиому утверждение, что каждый человек может *самостоятельно* взаимодействовать с Богом, тогда возникает другой вопрос — зачем же нужны религии и всяческие секты, коли уж каждый может в любой момент обратиться к Господу со своей необходимостью? Ответов на данный вопрос предостаточно, и большая их часть дана

противниками веры, но при этом ответа на вопрос, почему все религии в той или иной степени *истинны* и они, так или иначе, соединяют людей с Богом, — мы вряд ли получим. Если же каждый человек не может взаимодействовать с Творцом самостоятельно, тогда должны быть некие *избранные*, толку от которых будет тоже мало, потому что чьё-то чужое взаимодействие с Богом не оставляет вам никакого выхода, кроме обожествления того, кто является посредником между вами и Создателем. И человечество, в общем, все эти этапы уже проходило, хотя и сейчас существуют секты с подобным уклоном.

Можно ли вообще выявить и сформулировать хоть какую-то Истину, отвечающую на все эти вопросы? Начнём с того, что молиться может каждый, но многим мешает атеистическая или даже теистическая обусловленность ума. И это проблема взаимодействия номер один. Действие, не подкреплённое решимостью или, если угодно, верой в то, что оно может достигнуть результата, изначально ослаблено; а в вопросах взаимодействия с Высшим отсутствие внутреннего сопротивления к происходящему играет важнейшую роль. Вы должны искать взаимодействие и стремиться к нему всем своим существом, чтобы оно стало возможным. Если формально вы хотели бы получить Волю Господа, явленную конкретно для вас, но при этом боитесь, что она будет слишком «жёсткой», тогда вы её не получите. Если вам кажется, что молитва не согласуется с вашим мироощущением — значит, так оно и есть, и как ни пытайтесь молиться, это не сработает. Наша свобода воли такова, что Господь не станет отвечать на то, на что вы не хотите получить ответа. В этом, на самом деле, скрыта глубокая мудрость — если бы все желания, пожелания и просьбы людей исполнялись безо всякого разбора, тогда, во-первых, они бы ничего не стоили; и, во-вторых, люди намолили бы такого, в чём сами потом раскаялись. Поэтому «защита от

дурака» должна быть обязательно. Ну и человеческие усилия по самостоятельному достижению желаемого, ведь постоянная «качка» энергии должна продолжаться тоже.

Тем не менее Господь откликается на искреннюю молитву. Другое дело, что о некоторых вещах приходится молить достаточно долго. А Присутствию, которое, по сути, является *вниманием* Бога в нашей сфере Бытия, *всё равно*, кто ему молится — индуист, христианин или атеист. В этом смысле Господь (через своё Присутствие) проявляет очевидную *неразборчивость*, отвечая на молитвы людей *любой веры*. Свидетельств тому — сколько угодно, и доказывать, собственно, здесь нечего. Любой человек, искренне стремящийся к Богу, может получить от него импульс Милости и все прочие импульсы, пройти духовную трансформацию и достигнуть высокой ступени развития нафса. Для этого не требуется причастность к определённой вере или эгрегору, хотя искателя чаще всего притягивает к какому-нибудь Пути, потому что незачем изобретать то, что давно уже изобретено и опробовано. Можно сказать, что Сам Господь приводит искателя на определённый Путь, чтобы тот в итоге получил то, что ищет. А также получил определённый опыт и даже — определённую специализацию.

Мы не можем со всей однозначностью утверждать, что все искатели имеют один и тот же образ Бога и представления о служении Ему. Более того, можно смело сказать, что все они поначалу спят и видят разные сны, а также имеют разную готовность к следованию Воле и подсказкам Пути. И уж не приходится говорить о том, что их восприятие несовершенно, а опыт и понимание — недостаточны. Поэтому какой-либо из имеющихся *работающих* Путей может помочь им обрести необходимый опыт и готовность. Даже выродившиеся Пути тоже могут помочь, став подготовительным этапом к обретению различения между ложным и истинным, между мёртвым и живым. Прямой Путь к Богу нередко выглядит как

окольный — с посещением разных мест и собраний, участие в которых помогает человеку лучше понять, что же ему нужно на самом деле. И чем человек более готов к *прямому* взаимодействию с Творцом, тем прямее становится его Путь. Не будем забывать о том, что мы очень часто заблуждаемся в отношении того, насколько велика наша *истинная* готовность к такому взаимодействию.

Существуют люди, более одарённые в мистическом смысле по сравнению с остальными. Кто-то имеет способности к рисованию или сочинению стихов, кто-то — к ремёслам, а кто-то — к взаимодействию с невидимым. Мистический дар по сути своей ничем не отличается от писательского или любого другого. И как одни люди, следуя зову своего дара, становятся большими писателями, так другие становятся большими мистиками. Они и основывают религии, секты или мистические течения, и через них Господь являет Свою *сиюминутную* Волю людям.

Путь в тысячу миль начинается с одного шага, а любое новое учение — с переживания одного человека. Мы не будем рассматривать *ложные* учения, хотя предпосылки к их возникновению будут схожими с теми, которые предвосхищают появление учений, дающих связь с Высшим. Тем более что принцип неразборчивости Присутствия работает даже в откровенно ложных учениях, и там искренняя молитва, основанная на необходимости, всё равно получит ответ. Возможность индивидуального взаимодействия с Богом остаётся всегда и везде. Но при общих предпосылках ложные учения в итоге уведат человека от Бога, сосредотачивая его усилия либо на служении самому себе, либо на служении *другому* (например, обожествлённому лидеру секты). Иногда случается, что служить надо идеям, которые выдаются за окончательное и абсолютно истинное знание. Там, где идея ставится в центр учения, а опыт заменяется верой, истина, так или иначе, утрачивается.

Так возникают или вырождаются религии, но этот вопрос нас сейчас не интересует.

Итак, один человек начинает искать Бога, Истину, пробуждение или что-нибудь ещё в этом же духе. Избрал ли он Путь осознанности или Путь молитвы — не важно, потому что если его усилия успешны, то от созерцания он рано или поздно придёт к молитве (или иным практикам взаимодействия с Всевышним), и наоборот. Внимание (то есть энергия его индивидуального Сознания) задействуется и в практиках осознанности и во взаимодействии с Божественным Присутствием. Внимание — ключ ко всем внутренним тайнам и возможностям человека. Правильным образом используя внимание, искатель может получить от Присутствия *всё необходимое* для того, чтобы пройти Путь. Импульсы Милости, Божественной Любви, Света, Воли, Благодати — всё это приходит от Всевышнего в ответ на истинную необходимость человека посредством взаимодействия с Его Присутствием. И человек вполне может дойти до высших ступеней нафса *в одиночку*. На практике, правда, такое случается крайне редко, потому что уже на стадии довольного нафса (в стадии следования Воле Бога) Господь, как правило, направляет его к людям; к их, например, обучению. Но тем не менее такая возможность существует.

Пройти Путь в одиночку трудно ещё и потому, что ловушек слишком много, много соблазнов силы (и сил — когда они появляются); кроме того, не хватает достоверной информации и правильной интерпретации истинного знания о Пути, даже когда оно имеется в открытом доступе. И здесь не только проблема субъективного понимания и представлений о том, чего, по сути, ты ещё не знаешь — здесь возникает ситуация, когда очень трудно самому оценить реальность и значимость собственного переживания. Вот почему большинство людей нуждается в том, кто уже имеет опыт на духовном Пути и способен помочь избежать общих для всех ошибок, а также

определиться с тем, как вообще у тебя обстоят дела во внутренней работе.

Но одарённые могут пройти значительную часть Пути самостоятельно, а потом их всё равно начинает вести Сам Господь, и по-другому не бывает. Озарения, внезапные побуждения к новому, непривычному для себя действию, изменённые состояния и духовная трансформация в целом *всегда* иницируются через взаимодействие с Высшим, хотя до поры до времени человек может этого не понимать. Например, в ваджраянском буддизме существует понятие внутреннего и тайного гуру, которые, по сути, отражают аспекты высшего руководства, которые мы прямо связываем с Волей Всевышнего. Но там, где Господь формально выведен из игры, реальность этого взаимодействия обозначается другими словами, вот и всё. Отсутствие понимания общей сути происходящих с искателями процессов рождает *самые разные их описания*, отчего, не имея достаточного опыта и видения, понять всё многообразие мистического, да и духовного, опыта представляется совершенно невозможным. И всё это выглядит загадочным, противоречивым, запутанным; а потому — недостоверным. Всегда остаётся простор для сомнений, который ничем, кроме собственного духовного опыта, не снимается, но и опыт, как мы уже увидели, может трактоваться не вполне верно.

Обычно ситуация складывается следующим образом: один человек получает духовный или мистический опыт и открывает для себя *работающие* способы взаимодействия с Богом. Потом к нему начинают присоединяться люди — либо по собственной инициативе (притянутые ароматом его внутреннего состояния, его энергией), либо по его зову. И тогда новоиспечённый мистик становится проводником высшего для своих учеников и последователей. Взаимодействие с ними определяется уровнем нафса мистика — потому что в какой-то

момент опора в виде Божественного Присутствия перестаёт играть ведущую роль в получении энергий от Всевышнего. Открытое Сердце обеспечивает мистику связь с Творцом, и потому становится возможным, например, вступление на стадию Пути сознательного следования Воле Бога. Взаимодействие становится прямым, хотя ряд энергий, получаемых только во взаимодействии с Божественным Присутствием, так за ним и остаются.

Но чем больше к мистику приходит людей, тем его роль как проводника, как связующего звена между Высшим и людьми становится всё более трудновыполнимой. Его видение может быть совершенным для текущего момента, его понимание — тоже, но его канал проведения становится слишком малым для того, чтобы обеспечивать потребности связи даже относительно небольшой, но интенсивно работающей группы учеников. Тогда и возникает потребность в более широком канале, который рано или поздно появляется. В таких случаях играет роль не столько количество людей, «качающих» энергии определённого качества определённым способом, сколько их необходимость в развитии и росте. И поскольку никакая серьёзная мистическая Работа не может существовать вне Воли Бога и Плана Творения, то в немалой степени необходимость расширения канала связи — это необходимость Творца.

Эгрегор даёт возможность приобщения к высшим энергиям куда большему количеству людей, участвующих в Работе мистика. Заодно он, конечно, отводит излишки энергии, «качаемой» участниками Работы из нашей сферы Бытия, перенаправляя её на иные нужды Творения. Так достигается равновесие в Работе, которая и сама направлена на обеспечение текущих нужд Творения — в данном месте в данное время. И так обеспечивается необходимость людей, приходящих на Путь, в реализации своего высшего потенциала. При этом персональное взаимодействие с Богом осуществляется

учениками через Божественное Присутствие, а вот ответ на их запрос приходит по каналу эгрегора. Таким образом компенсируется их недостаточная «одарённость», проявляющаяся в слабости их стремления, противоречивости мотивации и склонности жалеть себя. Мистик, имеющий возможность прямого взаимодействия с Творцом и Абсолютом, не нуждается в посредничестве Присутствия; более того — он сам становится действующим эквивалентом Божественного Присутствия для своих учеников. Тем не менее наличие эгрегора также увеличивает и возможности мистика — и в Работе с людьми, и в его индивидуальной работе. Происходит это за счёт того, что сила ответа становится выше, чем сила запроса одного конкретного человека, потому что общие усилия всех участников Работы создают условия для существенно большего потока Милости, Света и других энергий, приходящих через канал эгрегора.

Истина Бога даётся ровно по принципу — время, место, люди. Индивидуальный опыт каждого мистика во взаимодействии с Богом накладывает серьёзный отпечаток на способ её изложения, а необходимость Творения — на цели Работы и содержание послания, которое даётся людям. Работа может быть выполнена полностью или частично, и если она закончена, а новые мистики в ней не возникли, тогда остаются застывшие формы, в которых ритуальные действия заменяют истинный контакт с Высшим. В отсутствие мистика, следующего Воле Творца, и необходимости Творения в Работе, которая уже завершена (или время которой закончилось) эгрегоры перестают быть каналом проведения высших энергий, и их функция меняется. Они по-прежнему отводят энергию «качки» участников выродившейся деятельности, но вместо Милости дают *возможность* её продолжать, то есть поддерживают новый Узор ритуальной активности, возникший после окончания настоящей Работы. Ответ Высшего в данном случае

сводится к созданию разного рода материальных возможностей и идей, поддерживающих энтузиазм участников ритуалов или уже не столь эффективно работающих практик.

Там, где мистическая передача сохраняется, и появляются новые мистики, Работа продолжается, хотя форма её может меняться — согласно новым временам, местам и людям. А также, конечно, согласно новым нуждам Творения. Тогда могут вводиться новые практики или, как это всегда бывало в суфизме, создаются новые ордена. В выродившихся течениях действуют те же законы — периодически происходит некое «обновление» в виде создания разного рода сект, находящихся новые толкования базисных священных текстов, из чего вытекают новые правила жизни и новые ритуальные практики. Принцип времени, места и людей действует неуклонно, даже в совсем застывших религиозных системах. Другое дело, что приверженцы закостенелых систем предпочитают игнорировать новые секты или религиозные движения, возникшие из одного с ними источника.

Божественное Присутствие при этом никуда не девается, и каждый искренний верующий получает от него (и через него) свою долю помощи. Поэтому продолжают случаться чудеса, поэтому даже в застывших системах порой вырастают настоящие святые, и поэтому истинные мистики снова и снова появляются в мире. И в том, что Присутствие не делит никого на верных, неверных, или праведных, или неправедных, проявляется ещё одна грань великой Милости нашего Творца.

СВОБОДА ОТ СЛЕДСТВИЙ

Каждый сделанный нами выбор имеет свои следствия и отчасти предопределяет следующую развилку нашей судьбы и тот выбор, который она нам предложит. Возможность выбирать — атрибут нашей свободы воли, свободы менять условия своего существования и самих себя. Свобода эта имеет ограничения, но всё-таки она есть. Мы ограничены изначально — качествами своих тел, условиями рождения, правилами и законами общества, в котором живём, и всеми видами физических и метафизических законов нашей сферы Бытия. Ограничения — данность, одно из условий, в которых мы должны жить и действовать. Не все ограничения являются неизменными: законы общества меняются, а качества наших тел развиваются и трансформируются. Знание метафизических законов позволяет нам использовать те из них, которые помогают в изменении нашего личного бытия, ведь возможности человека куда шире, чем те, что описаны антропологией, биологией, психологией и другими официально признанными науками.

Есть, например, закон необходимости. Помимо тех его проявлений, которые описаны в социологии и психологии, существует метафизическое проявление этого закона, и от

силы нашей необходимости в помощи Свыше, во взаимодействии с Творцом, напрямую зависит результат нашей молитвы и всех мистических практик. Это, что называется, прямое действие закона. Есть его следствие, согласно которому на Пути мы получаем то, в чём по-настоящему нуждаемся; то, в чём у нас есть истинная необходимость. В жизни этот закон тоже работает, хотя и не столь очевидно, проявляя себя в виде Милости для всех.

Зная, что от содержания нашей истинной необходимости (которую в немалой степени создают наши желания) зависит результат, получаемый нами в работе над собой, можно выяснить причины, мешающие нашему продвижению, и устранить их. Или, на худой конец, понять, чего же мы на самом деле хотим и ищем. С необходимостью тесно связана *возможность*, а также готовность ею воспользоваться, которая в итоге и *предопределяет* успех или неудачу в удовлетворении своей необходимости.

Круг наших возможностей определяется, с одной стороны, предыдущим выбором, который мы совершили в своей жизни (или последовательностью принятых и воплощённых решений), и нашим текущим состоянием — с другой. Мы ограничены в своём выборе страхами, желаниями, обусловленностью и привычками. Кроме того, существуют ещё механистические реакции ума вроде стыда, зависти, ревности, неприятия и прочих, которые делают наш выбор ещё более узким. И Путь начинается с *расширения* поля своих возможностей, которое осуществляется через постепенное освобождение от всех вышеперечисленных внутренних препон.

Недавно я общался с молодым человеком, которого мучают периодически возникающие позывы к самоубийству. Он рассказал мне, что с детства всего боялся и от страха избавиться никак не получалось. В поисках выхода он побывал в секте, стал курить марихуану и «сел» на антидепрессанты.

Первый приступ помрачения ума с тягой к суициду случился с ним год назад, и с тех пор они регулярно повторяются. В результате всего этого несчастный пришёл к выводу, что самоубийство, видимо, прописано ему на роду. Или, выражаясь попроще, что его индивидуальная судьба неминуемо должна привести его к тому, чтобы наложить на себя руки. Ощущение безысходности, которое он при этом испытывает, абсолютно соответствует положению, в котором он оказался: страх сузил его выбор, а нереализованное желание освобождения от него привело к затяжной депрессии. А уж насколько всё это было предопределено Узором его Судьбы — вопрос отдельный. Как правило, всегда существуют варианты, которые, правда, требуют особых усилий для своего воплощения.

Где есть Творение, там должен быть и План того, как оно будет осуществляться. Можно спорить с самой идеей (или понятием) Творения, но уж коли оно признано, тогда наличие Плана признать тоже придётся — потому что большинство людей без предварительно составленного плана и шага ступить не может. Так вот, в Плате Творения прописаны варианты Узора Судьбы каждого человека. Не стану утверждать, что они прямо-таки очень разнообразны или радикально отличаются друг от друга, но всё же — они есть. И более того — варианты эти могут быть изменены, да так, что возникает выбор, которого совсем не было в изначальном Узоре твоей Судьбы.

Чтобы понять, как и почему это может происходить, рассмотрим стандартную ситуацию человеческого Узора Судьбы. В ней есть два фактора: условия возникновения Узора и влияния, оказываемые на него энергиями Нисходящего Потока Творения. Формирование личного Узора напрямую зависит от условий, в которых человек родился. В детстве его Судьба и все точки перехода в ней зависят от ситуации родительских Узоров, от их решений и выбора. Более того, наблю-

дения показывают, что большинство людей и во взрослом возрасте не освобождается от влияния Узоров своих предков. Можно винить в этом наследственность, можно — воспитание и близкий по содержанию набор идей, которыми родители обусловили своих чад, но факт остаётся фактом: в ключевых положениях своей Судьбы дети очень часто повторяют Судьбу одного из своих родителей. При этом, как правило, мужчины идут по стопам (в широком смысле слова) отцов, а женщины — повторяют основные моменты Судьбы своих матерей.

Можно иметь другие идеи, внешне жить иначе, чем жили родители, но всё равно иметь общее содержание Узоров. Например, мать не любила свою работу, хотела её поменять, но не набралась ни смелости, ни сил это сделать, так и оставшись в ситуации, которая её не удовлетворяла. А в результате — ничего не сумев изменить во всей своей жизни. И дочь, живущая в иных условиях и занимающаяся делом, которое не приносит ей ни радости, ни удовлетворения (и вообще не нравится), тоже не может ничего изменить, хотя вроде бы и хочет. Частности могут быть очень разными, но некая суть Узора остаётся прежней.

Проблема, о которой ты ничего не знаешь, не может быть решена. Конечно, в двадцать с небольшим лет очень трудно увидеть, в чём твой Узор повторяет Узор родителей, потому что он ещё толком и не воплотился. Мой поиск начался с того, что в возрасте девятнадцати лет я понял, что не хочу жить так, как жили мои родители. Как жить иначе, я не знал, и отсюда и возникла необходимость в поиске чего-то *совсем другого*. И тем не менее спустя годы я с удивлением обнаружил, что в моей жизни повторяется ситуация, в которой жил мой отец, и именно тогда у меня возник выбор — продолжать жить так же или что-нибудь изменить прямо сейчас. Выбор (а значит, и возможность) появляется тогда, когда ты ясно видишь свою ситуацию и связанную с ней проблему.

Если у тебя есть навык созерцания, ты всегда можешь посмотреть на свою жизнь и жизнь родителей, обнаружив узлы и линии Узора, которые очень похожи на то, что происходило с одним из них. А тогда ты и узнаешь, что тебя ждёт, потому что на одинаковых по содержанию линиях ты придёшь ровно к тому же, к чему пришёл кто-то из твоих родственников.

Влияние Нисходящего Потока (то есть сиюминутных нужд Творения) проявляется в виде связи со всеми большими и малыми процессами, происходящими в данном месте в данное время. Причём время здесь не меряется человеческими мерками. Божьи мельницы мелют медленно, и то, что для нас важнейшие двадцать лет нашей жизни, для Творения — всего лишь разворачивание диспозиции для начала, продолжения или окончания очередного его этапа. Массы управляются через разного рода веяния (интеллектуальные или эмоциональные) или прямым воздействием, когда, например, всю нацию вдруг охватывает глубокая инерция или необъяснимое воодушевление и острое желание работать для достижения вновь возникших, но столь желанных целей. Людьюми двигают идеи и желания; и то и другое, так или иначе, инициируется через Нисходящий Поток Творения. А мрак иллюзий, в котором пребывает большинство людей, позволяет считать происходящее чем-то важным, полезным, прогрессивным и даже — новым. За частностями никто не способен увидеть сути.

В Узоре каждого человека прописана возможная последовательность его судьбоносных решений, которые будут связаны с общим Узором людей, в обществе которых он живёт. И нет разницы, идёт он вместе со всеми или против всех, потому что оба варианта выбора будут совершены на основе обусловленности, желаний и прямых воздействий импульсов Нисходящего Потока Творения. И пока человек находится под их

воздействием, Узор, созданный при его рождении, не изменится.

Изменение Узора было бы вообще невозможным, если бы План Творения имел всего один уровень (или один слой). Тогда всё было просто, неизменно и примитивно. Но План Творения можно сравнить со слоёным пирогом, где в каждом слое, если двигаться сверху вниз, Узор становится всё более жёстким — в смысле ограниченности вариантов его развития и количества вариантов выбора в целом. Нисходящий Поток потому и Нисходящий, что Творение идёт сверху вниз, от высших уровней Бытия к низшим. Узор развития нашей сферы Бытия тоже творится постепенно, а не штампуются в одно мгновение. Это кропотливое творчество, в котором присутствуют варианты развития событий и *следствия* выбора того или иного варианта.

Полностью прописанный Узор судьбы человека находится в самом нижнем слое Плана Творения, и выбор вариантов в нём ограничен, а все точки перехода, в которых у человека появляется свобода выбора, тоже прописаны достаточно жёстко. Каждое серьёзное решение активизирует развитие определённых линий Узора, отменяя альтернативные варианты. Или, по крайней мере, отменяя их на какое-то время. Некоторые возможности к нам возвращаются, а другие оказываются упущенными навсегда. Тем не менее с точки зрения мистиков Узор нижнего слоя Творения (то есть Судьба «обычного» человека) предопределена достаточно жёстко, хотя в ней и присутствует ограниченное количество вариантов развития. Учитывая внутреннюю ситуацию человека, можно сказать, что он является игрушкой в руках Судьбы, поскольку осознанный выбор совершается им редко или вообще никогда. А учитывая, что он не способен предвидеть развитие своего Узора, тогда и выбор его в любом случае слеп.

Пока человек находится под влиянием обусловленности,

желаний, страхов и импульсов Нисходящего Потока, его выбор всегда будет лежать в *одной плоскости*, обеспечивая переход от одной предопределённой точки перехода к другой. Если же он начинает освобождаться от желаний и страхов, практикуя осознанность и внутренне смещаясь под влияния энергий Восходящего Потока Творения, тогда свобода выбора у него увеличивается, а значит, предопределённый выбор становится неактуальным в очень большом количестве случаев. Своими усилиями по разотождествлению и избавлению от бессознательных реакций искатель создаёт *новую* точку перехода в своём Узоре, которой изначально в нём не было. Освобождаясь от прежних влияний, по сути, предопределявших его Судьбу, искатель не оказывается в пустоте, просто он попадает в следующий, более высокий слой Плана Творения, в котором его человеческий Узор ещё не зафиксирован окончательно, и в нём существует куда больше возможностей для развития.

Переход на другой уровень Плана Творения осуществляется тем, что мы называем ментальным телом человека. Я писал о нём в книге «В присутствии Бога» и здесь добавлю, что это своеобразный «логин» человека в Плане Творения. Вот ему и открывается доступ в новые слои Плана, где уменьшается давление предопределённости, и возрастает степень свободы выбора, а значит, возможностей дальнейшего продвижения по Пути. И теперь Узор искателя порой творится прямо у него на глазах, а его усилия приводят его к новым *вертикальным* переходам; к новым степеням свободы и новым возможностям. Так он выпадает из согласованности с социумом, который продолжает отвечать волнами возмущения, воодушевления или другими движениями на импульсы, приходящие с Нисходящим Потокотом Творения. Однако теперь искатель становится открытым для импульсов Восходящего Потока, и выражение: «волна незримого, набежавшая на берег возможности» —

перестаёт быть пустым звуком, наполняясь конкретным и осязаемым смыслом.

Каждый выбор открывает для человека определённую линию Узора, которая будет *предопределена* следствиями принятого решения и действиями по его воплощению в реальность. На любом уровне Плана Творения, кроме самого высшего, действие (как плод выбора) будет продолжать предопределять следствия, а значит, на время лишать человека возможности совершить новый выбор. А если учесть, что решение принимается не просто так, а из желания или необходимости достижения конкретной цели, тогда понятно, что линия, в которой не будет никакого судьбоносного выбора, может вмещать в себя годы жизни человека. Разница в том, что на низшем уровне Плана Творения выбор будет вести по одной из заранее прописанных линий Узора, а на более высоких уровнях выбор будет *создавать* новую линию. Другими словами, выходя из-под влияний Нисходящего Потока, искатель будет обретать всё больше свободы и больше силы (с точки зрения создания своего Узора), чем раньше. И всё это выглядит крайне привлекательно для человеческого эго и для людей, измученных комплексом неполноценности. Но дойти до высоких уровней Плана Творения, неся с собой комплекс неполноценности, никак не получится.

Более того, человек ни в каком виде не становится хозяином своей Судьбы. Он получает иные возможности, но Творение так и остаётся уделом Творца. И на Пути никто, собственно, и не стремится к тому, чтобы стать властелином своей Судьбы, люди здесь ищут своей высшей реализации, достижение которой невозможно в Узоре, подчинённом Нисходящему Потoku Творения. В итоге они приходят к Свету Восходящего Потока и к прямому взаимодействию с Творцом, Который и ведёт их новыми тропами нового Узора Судьбы. Бессознательное следование влияниям Нисходящего Потока

сменяется сознательным следованием Воле Творца, в котором мистик сам становится орудием Творения. То есть прежняя иллюзия свободы воли сменяется здесь сознательным отказом от неё в пользу приобщения к высшей тайне Бытия. Тем более, что своих желаний у человека к моменту вступления на стадию следования Воле Творца остаётся уже не так и много.

На всех слоях Плана Творения причины порождают следствия. В мае 2016 года я прошёл очередную точку перехода в своём личном Узоре, после которой ощутил необыкновенную свободу. Это была *полная* свобода от всех причин, и ощущение, в принципе, неопишемое. Тогда я понял и пережил на своём опыте, что имеется в виду под выходом из «колеса сансары». Передо мной открылось поле возможностей, не обусловленное никакими причинами или прежними моими действиями, а значит — стали возможными чудеса. Однако при этом я совершенно ясно видел, что мои *свободные* действия станут причиной столь же *свободных* следствий, предугадать которые будет теперь совершенно невозможно. И получалось так, что жить в этой невыразимой свободе можно, а вот совершать какие-то целенаправленные действия уже никак не выходило в силу непредсказуемости их следствий. В течение трёх (или около того) недель я наслаждался переживанием обрётённой свободы, сведя внешнюю деятельность к необходимому минимуму. Немного поэкспериментировал с чудесами и убедился, что они происходят, но и следствия их возникновения тоже не заставляют себя долго ждать.

Тогда передо мной встал очередной выбор: остаться вне причин и прекратить Работу, ограничившись, может быть, какими-то спорадическими открытыми встречами, или вернуться на уровень ниже, в поле Узора, где причины в той или иной степени предопределяют следствия. И поскольку я не считал, что моя Работа завершена, я вернулся. Для этого потребовалось некоторое время и усилия, противоположные тем,

которые искатели предпринимают, чтобы освободиться от привязанностей, но всё получилось. И с этого момента во мне стали проявляться признаки зрелого шестого нафса. А также начались новые чудеса, и открылись новые тайны.

Возможность можно упустить, а можно от неё отказаться. Я не раз видел, как искатели, приближаясь к точке перехода, пасуют перед внешними обстоятельствами (которые являются стандартными для серьёзных переходов сопротивлением среды) и отказываются от изменений в пользу сохранения своих прежних, куда более узких и предсказуемых возможностей. Падать легче, чем взлетать, помните об этом. И, поддавшись желаниям, можно создать себе точку перехода вниз, в поле куда меньших возможностей с точки зрения Пути.

Полной свободы от следствий не бывает, потому что любое свободное действие на высших уровнях Плана Творения будет отражаться следствиями в более низких его уровнях. Следование Воле Бога предполагает действия, создающие следствия, необходимые для продолжения и поддержания Творения. Суфийская Работа подразумевает достижение вполне конкретных целей и проводится так, чтобы создавать необходимые для выполнения поставленной задачи следствия. В следовании Воле суфии познают тайны создания Узора Творения и его поддержания. Но это, как говорится, уже совсем другая тема, которая открывается в следовании и которую нет смысла даже пытаться описывать ни здесь, ни где-нибудь ещё.

ПУТЬ УЧЕНИЧЕСТВА

I

По сути, любой Путь, ведущий человека к познанию Истины Бога, есть Путь ученичества. Путь обучения тому, чего ты не знаешь и узнать не можешь, пока не проживёшь или, как говорят, не прочувствуешь этого на собственной шкуре. Тем более что на чужих ошибках никто (или почти никто) не учится, а потому всем снова и снова приходится идти по одним и тем же граблям, чтобы в итоге получить совсем неодинаковые результаты. Обучение — это постоянное испытание; проверка ученика на прочность и готовность к получению нового опыта. И конечно, уровень навыков и понимания тоже подвергается регулярной проверке. В этом смысле нет никакой разницы в том, *у кого* (и даже *чему*) учится человек, если обучение настоящее.

Можно избрать своим учителем Бога, но для того, чтобы обучение стало *настоящим*, Господь должен *принять* твоё ученичество, и ты должен *научиться* воспринимать Его язык, перестав путать указания Бога со своими фантазиями. Не развитое и не очищенное восприятие, вкупе с желанием

учиться у Высшего Существа, нередко подкладывает людям свинью в виде погружения в новые разновидности иллюзий и помрачений ума. А чтобы доверить своё обучение другому человеку, нужна уверенность в его компетентности и вообще во владении тем знанием и навыками, которых ты ищешь. И уж к духовным учителям требования обычно предъявляются самые что ни на есть высокие. В идеале они вообще уже и не должны быть людьми, являя собой нечто сверх-, над- или, прямо скажем, нечеловеческое. При этом просветлению и прочим хорошим вещам учат все, кому не лень, находя себе какую-никакую аудиторию, готовую слушать любой, в принципе, бред, лишь бы он хоть немного соответствовал её скрытым или явным ожиданиям.

Сначала вера, потом доверие: таковы стадии приближения ученика к учителю. Сначала ты должен поверить, что тебе есть чему учиться *именно здесь*, потом убедиться в том, что так оно и есть. Если стадия веры слишком затягивается, значит, она тебя устраивает и твой интерес лежит не в обучении, а в *участии* в чём-то, с твоей точки зрения, полезном и значимом. Всегда приятно стать частью чего-то важного, пусть даже — стать формально. В настоящем обучении, правда, этому не потворствуют. Но по тому, в какой Путь и в какого учителя поверил человек, можно многое сказать о его желаниях и общей неудовлетворённости. И как на каждую рыбку найдётся едок, так на каждого желающего учить находится хотя бы пара человек, готовых его, как минимум, слушать. И по качеству учеников всегда можно сказать о качестве учителя, это тоже верно.

Доверие приходит только с опытом, с подтверждением того, о чём говорит учитель. Бывают люди, доверяющие «от ума», из того, что их представления, мысли и некоторые духовно-мистические переживания совпадают с тем, что они слышат или читают в рамках конкретного учения. Тогда эти люди становятся «всецело уверенными» в том, что данное

учение является истинным. И свою уверенность они склонны принимать за доверие, но это всего лишь вера, пусть даже она хорошо внутренне обоснована и где-то непоколебима. Доверяющие «от ума» мгновенно впадают в сомнения, если им даётся знание, не согласующееся с их «видением». И они же далеко не всегда готовы по-настоящему исследовать причины своих состояний и осознать свою обусловленность. Другими словами, они любят свои идеи и состояния настолько, что не хотят их трогать, а значит — не готовы идти внутрь и вообще работать над собой. Обычно они хотят «развиться» в рамках того, что у них как бы уже есть.

Доверие сменяется преданностью, под которой я понимаю высокую степень готовности следовать тому, что предлагает учитель или Мастер. Достижение *полной готовности* к следованию означает наивысшее возможное развитие ученика и существенное укорочение его Пути, ведь именно такая готовность обретается мистиком на стадии следования Воле Бога. Высшая готовность подразумевает обретение *наивысшей возможности*, и здесь нет разницы между мистиком и его учеником, потому что каждому из них в этой ситуации открывается *своя*, соответствующая его уровню развития возможность. В конце концов, каждый из нас продолжает учиться ровно столько, сколько движется по Пути; то есть всю жизнь. И Господь открывает перед нами всё новые грани Истины и всё новые состояния, несущие новый опыт, а с ним — и новые уровни понимания Божественной и человеческой Реальностей.

Уровень готовности ученика к получению нового опыта свидетельствует о его зрелости. И здесь я, конечно, не имею в виду ту готовность к безропотному подчинению, которая достигается в тоталитарных сектах за счёт психофизической обработки их участников. Это не развитие, а деградация, к которой некоторые люди тоже *готовы* и которой они бессознательно *хотят*. И здесь нет перехода к стадии доверия, всё оста-

ётся на стадии веры, которая дополняется и стимулируется страхом, вкупе с повышенными требованиями к участникам секты. Настоящая преданность приходит не из ума, а из Сердца, как следующая ступень не в подавлении своего эго, а в освобождении от него.

Когда Путь становится для тебя самым ценным из всего, что есть в мире, тогда столь же ценной будет любая помощь, которую ты можешь на нём получить. Тогда указания Мастера воспринимаются без внутреннего сопротивления, которое всегда присутствует у незрелых учеников. Детские реакции сопротивления к поучениям и давлению со стороны родителей и школьных учителей должны быть осознаны и изжиты, иначе Бог будет ещё одним «воспитателем», требующим непомерного и наступающим на горло твоим желаниям. И тогда надо будет искать Путь без Бога, надеясь на то, что некое загадочное высшее «Я» или достижение нирваны помогут тебе обойтись без Него. Как дети не понимают ценности того, что им даётся, так и искатели приходят к осознанию ценности Пути по мере обретения опыта и изменения своего бытия. Чем ближе мистик к Богу, тем большая благодарность наполняет его существо, потому что он понимает, насколько чудесный и невероятный Путь был им пройден.

Готовность имеет смысл только в контексте *реальной* возможности. Ты можешь быть формально готов к чему угодно, но если нет возможности испытать свою готовность, тогда она и не имеет смысла, и даже необходимости в ней нет. Более того, тогда она может быть всего лишь твоей иллюзией, потому что легко думать, что ты, например, готов к смерти, пока врач не сказал, что жить тебе осталось два месяца. Так же легко думать, что ты готов к открытию Сердца, следованию Воле Бога или даже к тому, чтобы пройти через какие-нибудь экстремальные практики. Ум прекрасно умеет создавать и поддерживать иллюзии, которые легко разбиваются вдребезги

реальными испытаниями. Поэтому Путь — всегда испытание на готовность, и даётся ли это испытание Мастером или Самим Богом, не столь уж и важно. Если, конечно, твоё эго не готово принять испытания только от Всевышнего и ни от кого больше. Но это уже — высшая готовность особого эгоистического рода, которой в основном страдают люди осуждающего нафса.

Готовность к следованию — в первую очередь готовность к переменам. К получению нового опыта, который тебя, так или иначе, изменит. Если ты не готов меняться — в реакциях, в состояниях, в самоощущении, — тогда и следовать ты не готов тоже. Чем больше у человека разнообразных внутренних фиксаций, которые он считает важными, а потому и не хочет от них избавляться, тем менее он готов к серьёзной работе. Как правило, люди боятся потерять свою идентичность: весь набор тех сведений и представлений о себе, которые накопили в процессе жизни. Представления привязаны к негативному или позитивному опыту, и он тоже кажется весьма важным; кроме того, всех в той или иной степени мучает вопрос: кем же я буду, если избавлюсь от всех своих желаний? При этом мало кто осознаёт, что главное желание человека — желание «*быть*», которое чаще всего называют инстинктом выживания, но «*быть*» — значит, на самом деле, куда больше, чем просто выжить.

2

Желание «*быть*» может представляться простым антагонистом страха смерти, страха *исчезновения*, но оно шире и этого страха тоже. Оно — само воплощение жизненной силы Нисходящего Потока Творения, которая должна проявляться в мире, должна развиваться и расширять своё присутствие в нём. И как

Господь проявляет Себя в Творении, так человеку хочется проявить себя и заявить о своём существовании. Можно сказать, что проявление себя — одна из базовых потребностей человека, из которого и растёт желание «быть». Но при ближайшем рассмотрении выясняется, что люди согласны «быть» и без всяких проявлений, когда дело касается их полного исчезновения из потока Бытия. Быть всё равно как — лишь бы оставаться здесь.

Желание «быть», как и положено любому большому желанию, дробится на более мелкие и частные. Не просто «быть» — а как, кем или с кем быть; фактически, на основе желания быть кем-то выстраивается жизненная стратегия большинства людей. Те же, кто выбирает «не быть», делают свой выбор против того, какими хотят быть все остальные, становясь маргиналами с точки зрения общества. Их «не быть» сводится к тому, чтобы «быть иначе». Те же, кто выбирает «не быть» в прямом смысле слова, уходят из жизни ровно потому, что им не удалось быть такими, какими хотелось.

Большая часть искателей относится к тем, кто выбирает «быть иначе». Но сама основа — «быть» — всё равно сохраняется. Как сохраняется и эго, которое тесно привязано к желанию проявлять себя в мире, *быть* замеченным и оценённым. И вот это желание «быть» — пусть и не так, как все — в определённый момент становится препятствием в готовности к тому, чтобы измениться. В готовности к трансформации.

Поиски иного бытия заключаются в том, что искатели начинают выяснять, какой конкретно способ продолжать «быть» предполагается по окончании обучения. Уму нужен маяк, на который он будет равняться и в связи с которым он станет строить новые ожидания. Желание продолжать «быть» не только остаётся, но и продолжает рулить всей внутренней ситуацией искателя. И чем сильнее страх смерти, тем больше привязанность к собственному *существованию*, а значит, тем

сложнее прийти к настоящей готовности к переменам. В определённый момент страх исчезновения, вкупе с желанием «быть» любой ценой, становится главным препятствием и в обучении, и на Пути в целом.

Просто «быть», без особых требований к себе, мало у кого получается, и в некоторых духовных системах люди, позволяющие себе быть такими, какие они есть, без стремления что-нибудь в себе изменить, уже считаются вроде как почти просветлёнными. В трудные времена, как говорится, даже отсутствие невроза может считаться просветлением. Однако и игнорировать тот факт, что для многих людей необходимость «быть» всегда сопровождается условием, по которому они сначала должны кем-нибудь *стать*, тоже было бы глупо. Но и без неудовлетворённости своим бытием люди вообще не приходят на Путь. Поэтому одно дело, когда невротик, измученный комплексом неполноценности, стремится к принятию себя таким, какой он есть, и несколько другое — когда то же самое делают искатели. Для первых это повод расслабиться, для вторых — способ начать работу над собой.

В попытках определить, что значит «быть» после просветления или духовной трансформации, разные системы и учителя дают разные ответы. Есть, например, ответ, что наша истинная природа (или суть нашей *бытийности*) — это блаженство. Дескать, если откроешь свою природу, избавившись от омрачений ума, тогда будешь пребывать в блаженстве — благостном, приятном и бесконечном. Кто бы отказался от такого бытия? Тем более когда обычная повседневная жизнь ничем особенным, кроме омрачений, не наполнена? Ответ на вопрос, не имеющий однозначного ответа (или не имеющий ответа вообще), превращается в ловушку для спрашивающего. Но без этого ответа уму человека не за что зацепиться и не на чем строить представления о том, как он будет «быть» после того, как освоит все практики, примет все высшие импульсы,

достигнет всех возможных состояний и, наконец, успокоится. Ум всегда ищет *предела* — той остановки, после которой можно будет расслабиться и отдохнуть (желательно в блаженстве).

Я потратил много времени и сил в попытках описать разнообразные высшие состояния, их изменения и характерные черты. И повторю вслед за другими такими же: высшие состояния описать невозможно. Любые простые ответы будут ложными, однобокими или серьёзно искажающими суть происходящего. А сложные ответы будут выглядеть парадоксально и абсурдно. Но говорить ученикам всё равно что-то приходится. А потому я говорю так: Путь продолжается ровно столько, сколько продолжается твоя жизнь; высшие импульсы, а также озарения и прозрения, открывающие тебе новые грани Истины и меняющие твоё бытие, приходят столько, сколько длится твой Путь; состояния, о существовании которых ты даже не подозревал, продолжают сменять друг друга. И чем раньше ты освободишься от цепляния за ум с его привычкой «закрывать вопрос», тем проще тебе будет двигаться.

Чтобы осознать напрямую своё желание «быть», нужно попасть в ситуацию, когда смерть становится для тебя абсолютно реальным её исходом. Когда смерть, грубо говоря, «дышит тебе в лицо». В остальных случаях оно скрыто страхом исчезновения, которое прямо ассоциируется всё с той же смертью. И вот с чем в той или иной форме приходится сталкиваться искателям на Пути: избавление от «важных» идей, освобождение от образа себя, отказ от способов компенсации комплекса неполноценности и, в конце концов, разрушение эго воспринимается людьми как некая форма исчезновения самого себя, противостоящая желанию «быть». Тогда и возникает сопротивление к обучению и к практикам, которые «посягают» на незыблемость всего этого «бытия». С сопротивлением, которое представляет из себя реакцию ума,

прямо противоположную состоянию готовности, приходится сталкиваться каждому ученику и искателю.

3

Соппротивление может быть сознательным и бессознательным. Если человека принуждают к чему-нибудь против его воли, если его ставят в ситуацию, в которой ему нужно сделать выбор между подчинением и избавлением от внешнего давления, тогда это сопротивление сознательное, и чаще всего оно заканчивается бунтом или саботажем. Любое внутреннее сопротивление всегда обусловлено внешним принуждением (или тем, что воспринимается как внешнее принуждение). В этом смысле детское сопротивление, возникающее как реакция на требования родителей и воспитателей, поначалу тоже является сознательным, хотя никакого выбора, кроме подчинения, у детей, по сути, и нет. Разве что саботаж всех требований, обман и попытки манипулирования родителями, чтобы уменьшить либо требования, либо наказание за их невыполнение. Возможность бунта возникает только в подростковом возрасте, но в прямой форме он тоже встречается редко. Чаще всего сопротивление становится привычным и бессознательным, а параллельно оттачиваются формы уклонения от следования требованиям, их нивелирование, и вообще — формы выживания и существования в условиях контроля и давления.

Сознательное решение обращается в бессознательную реакцию ума довольно просто. Решение, твёрдо принятое сознательным умом, через некоторое время покидает его сферу и переходит в бессознательный ум, который и принимает его к исполнению. Или можно ещё описать происходящее так: навык, вырабатываемый сознательно, например контроль над выражением гнева, запрещённый к выражению родите-

лями, некоторое время закрепляется. То есть приходится делать над собой сознательное усилие, чтобы не протестовать и не возмущаться тем, что не нравится. Так, может быть, будет первые девять раз. На десятый раз реакция контроля выражения гнева включится автоматически, потому бессознательный ум уже принял задание и стал приводить его к исполнению. И так, собственно говоря, автоматизируются все процессы, которые поначалу были сознательными и в которых обязательно требовалось участие внимания: от навыка ходьбы до навыков мышления.

Реакция сопротивления, как внутренний протест на принуждение к действиям, которые тебе не нравятся и идут вразрез с твоими желаниями, автоматизируется точно так же и продолжает «включаться» уже без сознательного участия своего создателя. Если обучение в средней школе воспринималось тобой как бессмысленное принуждение, тогда неминуема реакция сопротивления и на обучение на Пути. Потому что учиться только тому, что нравится и чего хочется, никак не получится. К тому же взаимодействие с Мастером нередко будет расцениваться твоим умом как непростительное давление, и в этих случаях сопротивление обязательно появится. И поскольку реакция будет автоматической, то ты и сам не сразу поймёшь, почему вдруг у тебя пропала мотивация к выполнению практик, да и общение с Мастером происходит как бы вынужденно, а на деле его совсем не хочется. А хочется побыть в покое, отодвинувшись от всего этого обучения, требующего каких-то непонятных усилий.

Если бессознательная реакция сопротивления выражена у человека слишком сильно — он не способен добиться успеха во внешней реализации. Если сопротивление к обучению не осознаётся вовремя, то ученик сначала останавливается в своём росте, а потом и вовсе уходит туда, где требования более мягкие и где, по сути, его ничему особенно не учат. Желание

контроля над своей жизнью в немалой степени есть следствие развитой реакции сопротивления на внешнее руководство, а не только страха утраты контроля (и смерти), как обычно принято считать.

Те, кто не признает авторитетов и считает внешнее руководство вредным, предпочитая полагаться на «внутреннего учителя», неосознанно избегают ситуации давления, в которой могут оказаться. Детский опыт и реакции, которые благодаря ему закрепились, порой очень сильно влияют на поведение человека в последующей жизни. Куда сильнее, чем он сам может это осознать, если, конечно, не начинает заниматься самоисследованием. При должном навыке осознания себя реакция сопротивления, начавшись неожиданно для ученика, может быть осознана, а её влияние — отменено. Конечно, она не исчезает после одного приступа сопротивления и осознания его причин, требуется более длительная работа по «разминированию» бессознательного ума и отмены всей программы этой реакции в целом. Если человек не готов совершить такое усилие, значит, ему придётся уйти, потому что взаимодействие через сопротивление становится невозможным, а готовность к обучению постепенно снижается до нуля, хотя формально человек может продолжать делать практики и пытается говорить правильные слова. Реальную ситуацию это не меняет, а учить его уже невозможно. Ведь обучение — куда более широкий процесс, чем просто своевременное объяснение нового упражнения очередному ученику.

4

Реакция сопротивления может сопровождаться отупением — когда человек перестаёт воспринимать не только новую информацию, но и обычные объяснения или указания, к нему

обращённые. В сопротивлении копится раздражение, которое становится проявлением подавляемого гнева, возникающего как ответ на явное или мнимое давление. Ученик расщепляется — одна часть его существа нуждается в изменении своей ситуации, а другая — куда более «древняя» — всячески сопротивляется усилиям, которые для этого необходимы. Только убрав эту старую реакцию ума, человек полностью восстанавливает свою способность к обучению.

Бывает сопротивление, и бывает неприятие. Оно всегда сопровождается гневом, проявленным в прямой зависимости от того, насколько сильна реакция неприятия. Ну и, конечно, в зависимости от того, насколько человек контролирует проявления своего гнева. Неприятие возникает как ответ на несоответствие происходящего (прочитанного, услышанного или увиденного) тому, *как это должно быть*. Чем сильнее обусловленность человека (или, скажем так, чем сильнее его вера в определённые идеи), тем более сильной будет реакция неприятия на расхождение реальности с тем, какой она обязана быть.

Неприятие к обучению возникает у тех, кто переполнен «знаниями» и выстроенными из них представлениями. Известно, что разные люди, читая один и тот же обучающий духовный текст, способны вынести из него совершенно различное «знание». А учитывая, что понимание многих людей нередко бывает довольно поверхностным, стоит ли удивляться тому, что они готовы слушать «правильные» слова из уст любого проходимца, тут же принимая его за значимое духовное лицо. И, соответственно, заявления, не согласующиеся с их «знанием», тут же вызывают у них неприятие. Более того, не так уж редко мы наблюдаем ситуации, когда человека принимают ровно до того момента, пока он не вступит на запретную территорию, совершая или говоря «недопустимое», с точки зрения его слушателей.

Реакция неприятия — визитная карточка осуждающего нафса. Чем больше веры — тем больше осуждения, зависимость прямая. Чем более человек уверен в том, что он плохой, тем большее неприятие себя у него развивается, и чем правильнее его вера, тем неправильнее и неприемлемее все остальные виды верований. Подавляющее большинство искателей приходит на Путь, имея внутри себя набор идей, обеспечивающих им неприятие себя и других. Поэтому приходится учиться тому, как, с одной стороны, замечать их проявления, а с другой — как с ними работать.

Неприятие, доведённое до предела, становится отрицанием, и это состояние, в котором человек не способен слышать никаких доводов и воспринимать очевидные факты. И неприятие, и отрицание — всего лишь способ защиты своей обусловленности, причём сами отрицающие никогда не осознают того, что их нападки на «неверных», «заблудших» или «неправедных» всего лишь способ сохранения своей убеждённости в «правильном». Сильное сопротивление, сопровождающееся внутренним конфликтом, в котором детская реакция противостоит необходимости что-то изменить в своей жизни, приводит человека в ступор. Неприятие толкает его к действию, потому что «праведный» защитный гнев должен быть выражен — устно, письменно или даже в активном нападении на раздражающий объект с целью его уничтожения. Оскорблённые чувства верующих, как говорится, требуют отмщения.

Человек, пребывающий в отрицании, не способен учиться ничему, и нет смысла вступать с ним в дискуссию. Неприятие, возникающее время от времени в процессе обучения, даёт повод посмотреть на свою обусловленность и ту идею, которая именно сейчас выступает на внутренней авансцене ученика. Создаётся учебная ситуация, в которой он может освободиться от очередной идеи, омрачающей его ум. И если он готов к этому, тогда развитие продолжается, а если ценность этой

идеи слишком велика для него, то происходит остановка, которая может закончиться отказом от дальнейшего обучения. И если сопротивление на определённом этапе Пути возникает у всех учеников, то неприятие характерно только для тех из них, кто пришёл в обучение с набором идей и опыта, которые получены из разных *обучающих* источников и которые позволяют им считать себя уже что-то знающими и понимающими.

5

Учёного учить — только портить. Есть обусловленность мирская, и есть — духовная. Первая характеризуется общим набором благих (и не благих) идей, которые не претендуют на наличие в себе высшего знания. Идея справедливости, например, может быть обоснована пониманием того, что люди в принципе равны и потому имеют на неё право. Это мирское убеждение, не требующее для своего обоснования Божественного откровения; здесь достаточно философского и научного обоснования. Духовная обусловленность несёт в себе иную значимость, потому что её носители *как бы* знают некие несомненные истины, не подлежащие пересмотру. Возможно их ограниченное переосмысление или объединение с новыми знаниями, но не более того. Забавно, что немало людей пытается выстроить себе некую «совершенную» эзотерическую картину мира, в которой им было бы более или менее уютно существовать, объяснив и оправдав в ней несовершенство мира. Такая система действует на них подобно обезболивающему и, по сути, мало чем отличается от обещаний посмертного бессмертного существования в раю, которое ровно для той же цели даётся во многих религиях. Собирая пазл из идей, которые тебе нравятся, и, в силу этого, увеличивая своё «понимание» жизни, ты просто уходишь от дискомфорта непони-

мания и неприятия, которое она у тебя вызывает. Так ты меняешь качество своего сна, но не более того. Ну и ещё получаешь пищу для рассуждений на возвышенные темы в кругу людей вдохновлённого нафса и основу для чувства превосходства над людьми нафса осуждающего.

Время от времени в обучение приходят искатели, уже собиравшие всяких знаний в предыдущих духовных группах или на семинарах и сатсангах. Их ум привлечён некоторыми аспектами учения, но при этом они собираются добавить новые знания к старым, а новый опыт присовокупить к тому, который у них уже имеется. Им невдомёк, что любая истинная система обучения имеет свой способ описания мира, который необходим только для того, чтобы выйти за пределы всех описаний, к прямому восприятию Реальности, не требующего привязанности к каким-либо идеям. Обучение должно вести к получению собственного опыта, вместо того, чтобы заменять одну систему идей на другую. Ученикам надо получить набор теоретических знаний, которые необходимы для обоснования системы практик, без этого не обойтись. Но наполнение ума не является целью истинного обучения, потому что оно преследует полное изменение бытия человека и обретение им свободы от любой обусловленности.

Тот, кто ищет подтверждения «своим» идеям или смутным ощущениям, неизбежно попадёт в неприятие — либо своего нового опыта, либо происходящего в обучении вообще. Потому что формат обучения, например, тоже нередко вступает в противоречие с тем, что напридумывал себе тот или иной искатель на досуге. И формат зачастую предопределяет весь спектр возможных результатов обучения.

Существуют разные форматы обучения. Например, просветительский — в виде лекций — или чисто практический — в виде занятий, где даются только практики, а теория должна изучаться отдельно, по книгам или тем же лекциям. Есть семинары, в которых сочетаются обе эти формы обучения. Есть сатсанги, на которых искателям отвечают на вопросы, и так они тоже чему-то учатся. И, в общем, всем уже известно, что без собственных усилий ничему особенно не научишься, но многие как бы искатели остаются не готовыми к такому напряжению своего бытия, предпочитая посещать время от времени практические встречи и поддерживая этим себя как бы в тонусе.

С практиками тоже бывает по-разному. Вот выдают, например, человеку одну (две, три) практики и говорят: «Это твоё задание». А потом он выполняет заданную практику несколько лет, не очень понимая, насколько в ней продвинулся, и постепенно теряя всякую мотивацию к тому, чтобы тратить на неё время и силы. А обратной связи получить особенно неоткуда, потому что шейх или гуру находится далеко и вообще он не склонен много общаться с простыми смертными. И так, конечно, многому не научишься. А если чему-то и научишься, то только самостоятельно.

В нормальном обучении должна быть цель и система — то есть методы достижения поставленной цели. Она, как и положено, определяет средства. Если цель — осознанность, то даются практики и необходимая информация, чтобы на уровне ума у человека было понимание того, на что и как «смотреть». Этого достаточно для начала, но потом искателю требуется получать ответы на неизбежно возникающие вопросы по эффектам практики и по тем трудностям, которые возникают при её выполнении. Обучение без возможности получения обратной связи — не обучение, а самостоятельная практика. И любая система, которую человек изучает сам, без

посторонней помощи, может называться исследованием, экспериментаторством — но никак не обучением.

Цель, прописанная неопределённо, так же неопределённа в достижении. Что значит, например, осознанность? И даже так: что значит полная осознанность? Состояние, в котором внимание человека постоянно присутствует во всех уровнях его бытия? Когда полностью осознаётся тело, эмоциональные движения и ум? Даже если мы остановимся на этом определении, кто скажет, что он уже достиг момента, когда двигаться в осознании больше некуда, и его осознанность полная? Как определить это самому, не впад в искусу заблуждения?

По сути, точно такие же вопросы можно задать по поводу просветления или пребывания в Боге. Где объективный критерий и существует ли он вообще? Этот вопрос задаётся каждым новым поколением искателей, и далеко не все из них находят ответ на него. Тем более когда к тому же просветлению довольно часто Путь ясно не обозначен или вообще отрицается его необходимость. Когда каждый новый «просветлённый» назначает свои критерии просветления и начинает записывать видео, которые вносят больше мути, чем ясности в данный вопрос.

Поэтому нужна обратная связь и необходимо обучение. Путешествие внутрь происходит по новой для тебя территории, а уж если ты поставил перед собой высшую цель, тогда без проводника добраться до неё очень сложно. Слишком много возникает новых состояний, слишком много соблазнов и препятствий содержит в себе Путь к Богу. Нужна система, в которой обозначены ключевые состояния (или стоянки) на данном конкретном Пути. Если нет описанной *истории состояний*, тогда идти придётся на ощупь, совершая неизбежные ошибки и принимая затяжные, например, депрессии за достижение состояния без желаний, а компенсаторную уравновешенность энергий — за высокий уровень духовности,

соответствующий стоянке умиротворённого нафса. Если тебе не укажут на истинную суть твоего состояния, то сам ты можешь её никогда не обнаружить, предпочитая однажды сделанный ложный вывод истинному знанию.

Ко мне обращались люди, считавшие себя вполне осознанными, но не осознававшие не только своих текущих состояний ума и эфирного тела, но толком не ощущавшие в моменте и своего физического тела. Приходил молодой человек, как бы достигший просветления и не знавший, что с ним теперь делать. Я видел, как человек «достигает» полной осознанности, делая вывод о том, что теперь-то он уже «пришёл», на основании того, что смог съесть тарелку супа, полностью присутствуя вниманием во вкусовых ощущениях. Когда все вышеперечисленные товарищи начали заниматься серьёзно, их достижения исчезли как дым — и обнажилась реальность их состояния, в котором всем правил ум, делая желаемые для себя выводы практически из ничего. И таких случаев — когда искатель совсем не понимал истинной природы того, что с ним происходит — было много. Да и сейчас их тоже полно.

Правильно организованное обучение всегда включает в себя возможность получения ответов на возникающие вопросы и обратную связь по своему состоянию. Бывает очень легко заблудиться в своих ощущениях, а пуще всего — в мыслях по их поводу. Никогда не следует торопиться с выводами; нужно продолжать исследовать своё состояние, не позволяя уму создать себе остановку в виде «окончательного» решения о том, что вот оно достижение того, чего я так долго желал. К таким решениям чаще всего склонны люди вдохновлённого нафса, и они и попадают в ловушку своего ума, которому только и надо, что закрыть тему и успокоиться. Но и на более поздних ступенях нафса бывает очень непросто разобраться с тем, что же с тобой происходит именно сейчас. Как бы подробно ни был описан Путь, каждое новое состояние пред-

ставляет для тебя новую, неизведанную территорию, которая должна быть исследована и пройдена. Тот, кто стремится не исследовать, а *обживать* новые территории своих состояний, рискует застрять в них надолго. В стадии умиротворённого, например, нафса и его состояниях можно сидеть очень долго, потому что она, в принципе, довольно комфортная. И если тебе не подскажут, к чему приложить усилия здесь и сейчас, тогда на ней можно остаться навсегда. Таких случаев тоже немало.

Правильный формат обучения должен соответствовать требованию: время, место, люди. Если имеется система обучения, включающая в себя практики и теорию, но относится она к иному месту, времени и людям, тогда толку от неё будет мало. Бездумное использование древних мистических систем, принадлежащих другим культурам, определённо привлекает носителей вдохновлённого нафса, но не приносит большой пользы. Иначе мы уже давно наблюдали бы расцвет духовности и множество людей, достигших через индуистские и прочие системы. Признать, что они совсем не работают — невозможно, потому что отдельные люди имеют результаты благодаря взаимодействию с Божественным Присутствием, отвечающим на их искренние молитвы. Но как *практические* системы, дающие серьёзный *общий* эффект, они уже не действуют. А отказаться от них тоже почти невозможно — ведь древние тексты столь хороши, так мудры, а Истина — она ведь одна, а потому и любой Путь к ней всё равно приведёт. И, может быть, рассуждающие так в чём-то правы, просто такой Путь будет настолько длинным, что в какой-то момент появится ощущение, что это даже и не Путь, а некая остановка, на которой некоторое количество прекраснодушных людей собралось в ожидании волшебного автобуса, спешащего из неизвестного далёка, чтобы доставить их прямиком на небо.

7

Всё, что касается обучения, всегда упирается в готовность ученика. Если, например, он несёт в себе дух исследователя, тогда работать с ним гораздо проще — более того, он сам стремится исследовать и новые территории, и свои внутренние препятствия. Пассивные ученики встречаются тоже, но им становится трудно, когда требуется увеличение интенсивности внутренних энергий. Они оказываются к этому не готовы. А следование Воле Бога, между прочим, требует высочайшей степени готовности. И если она не развита на предыдущих стадиях обучения, тогда переход в стадию довольного нафса никогда не наступит. Тот, кто пытается *сохранить себя*, далеко не продвинется.

Если ученик настроен на примитивное потребление того, что ему предлагается — его Путь тоже быстро закончится, потому что с определённого момента нужно начинать отдавать Работе своё время и силы, не ограничиваясь одним только посещением занятий и выполнением практик. Это — подготовка к высшему служению, без которой достигнуть высоких ступеней нафса и поздних стадий Пути просто не получится. Служение является одним из главных условий познания Истины Бога.

В конце концов, всё упирается в твою готовность пройти Путь. Готовность заплатить любую цену за возможность реализовать себя в Боге, пройти преображение и познать Его Истину. Если она есть, тогда ты получишь возможность и помощь на Пути. Если ты готов утратить свою нынешнюю привычку «быть» со всеми её атрибутами, тогда тебе откроется возможность «быть» иначе. Процесс обучения и весь Путь ученичества, собственно, и есть процесс возвращивания твоей *готовности* ко всему этому. Таково его главное содержание и смысл.

В одной суфийской притче совершенный Мастер говорит человеку, пожелавшему пройти обучение, что ему нужен совершенный ученик. В этом ответе есть определённая истина, потому что чем выше уровень Мастера, тем больше он может с тобой *делать* и тем меньше он готов с тобой нянчиться. И не всегда то, что кажется готовностью, ею на самом деле является.

Тому, кто ищет Высшего, учиться всё равно придётся. Слишком большой разрыв существует между «обычным» состоянием человека и тем, какие трансформации оно должно претерпеть. Тот, кто достигает по Милости Божией, всё равно вынужден учиться тому, как жить в новом для себя состоянии и что с ним делать. Так все мы учимся на Пути, потому что Путь к Богу (и в Боге) и есть, на самом деле, Путь постоянного ученичества.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Любая книга воздействует на ум того, кто её читает. Воздействие это может быть кратковременным и неглубоким, когда, кроме впечатлений от, например, развития сюжета и приключений героев, ничего больше в уме не остаётся. Если книга написана сильным и образным языком, который близок именно вам, тогда её влияние будет более глубоким и она обогатит ваш словарный запас, а её образы пополнят ряды ваших ассоциаций. Если же вы перечитываете книгу несколько раз, тогда она в определённой степени меняет ваш собственный язык и даже — способ мышления. Кроме того, герои книги могут дать вам образец поведения в жизненных ситуациях и создать образ «идеального себя». Чтение развивает ум и помогает его структурировать определённым образом.

Чтение духовных или мистических книг воздействует на человека несколько иначе. Их содержание отвечает не только потребности в знании, но и потребности в высшем: в более высокой цели, в высшем смысле своей собственной жизни, в *иных горизонтах* бытия. То, что художественная литература предлагает в виде фантастики или средства отвлечения от

текущих забот, мистические тексты высокого уровня предлагают как Путь, как средство радикального изменения своей жизни. Энергия состояний, из которых пишутся такие тексты, входит в них, а слова становятся её носителями. Что-то передаётся и вне слов, вне их узора, как тонкий слепок состояния автора или импульс энергии, остающийся в тексте и вложенный в него им же. Импульс, который принимается всем существом человека, вникающего в книгу.

В принципе, то же самое происходит и при чтении художественных, философских и прочих книг. Энергия и состояние их создателей тоже остаётся в текстах, но, как правило, состояния эти не слишком высокие. Свет и полнота Сознания, энергии Божественной Воли и духовных озарений делают книги мистиков куда более сильным средством для изменения состояния того, кто этого ищет. Сила стремления и притяжения к Божественному, вложенная в текст, передаётся читателю, намагничивая его эфирное тело и ум. Меняя вектор его интересов и открывая перед ним возможности, о наличии которых он раньше и знать не знал. Я сам был свидетелем тому, как после прочтения одной мистической книги человек, ранее не интересовавшийся ничем «таким», обращался к Пути и достигал на нём серьёзных успехов.

Моя предыдущая книга «Огонь стремления» несла в себе заряд прямого воздействия на ум, изменяя его внутренние связи и структуры. Книга, которую вы сейчас дочитываете, тоже несёт посыл прямого воздействия, хотя содержание его несколько иное. И если уж вы, дорогой читатель, добрались до её послесловия, тогда, возможно, уже испытали это воздействие на себе. Если же ничего такого Вы не почувствовали, то вернитесь к ней через некоторое время и прочитайте ещё раз. Перечитывать книги подобного рода очень полезно.

И последний момент. Сейчас многие люди перешли на упрощённые формы потребления информации. Они не могут

(или не хотят) читать, но зато слушают аудиокниги. Прослушивание не даёт эффекта, возникающего при чтении, это другой канал восприятия и обработки информации, иначе воздействующий на ум. Да, чтение требует большего усилия, но оно того стоит — особенно в случае с духовными или мистическими текстами. С другой стороны, если человек не может совершить над собой усилие и прочесть пусть даже достаточно сложную книгу, то и в работе над собой он вряд ли преуспееет. Всё взаимосвязано.

Тем же, кто не боится усилий, я, как обычно, предлагаю применить советы и знания, изложенные в этой книге, в своей практике и повседневной жизни. Тогда «книжное» знание станет вашим опытом, а ценнее собственного опыта нет ничего в нашей человеческой жизни.

