

КНИГА ОБ ОЧЕВИДНОМ И НЕОЧЕВИДНОМ

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



ПРЕДИСЛОВИЕ

В этой книге собраны материалы, позволяющие понять процессы, происходящие в нашем уме и эмоциональной сфере, а также узнать законы их взаимодействия. Описано, как с помощью силы собственного сознания можно воздействовать на эмоциональные и ментальные шаблоны, освобождаясь от них. Некоторые главы посвящены желаниям, нереализованным или подавленным, и вопросу, что с ними делать.

Для того чтобы книга не превратилась в сборник статей по практической психологии, добавлены главы мистического содержания, предназначенные для созерцания и активного размышления над их явным или скрытым смыслом.

В наше «благословенное» время, когда уровень человеческой невротичности стал высок, как никогда ранее, на рынке появляется масса книг успокаивающего и убаюкивающего содержания. В них объясняют, что если научиться правильно думать, то все проблемы разрешатся сами собой и счастье придёт из ниоткуда.

Моя книга — другая. Она не предлагает способов компен-

сации невроза, а указывает пути избавления от него. Как мы надеемся, читатель извлечёт из этой книги *практическую* пользу, осмыслив источники своих психоэмоциональных проблем. Возможно, некоторые места в этой книге вызовут у вас неприятие изложенного, но не торопитесь с суждениями. Выждите некоторое время и перечитайте это место заново. Быть может, вы увидите зерно истины в прочитанном.

Тем, кто хочет получить ощутимую пользу от этой книги, я бы советовал прочесть её как минимум трижды. Эта книга предназначена для начитывания, при этом понимание изложенного в ней знания будет расти от прочтения к прочтению.

В данной книге получили продолжение и развитие некоторые темы из моей предыдущей Книги о духовной работе.

Выражаю свою признательность и благодарность за помощь при создании этой книги Сергею Бурлакову и Ольге Коцуро.

ОБ ОТНОСИТЕЛЬНОСТИ ИСТИНЫ

Тот, кто искренне и настойчиво ищет Истину — не спасение, не освобождение, не исцеление, а именно её и только её — Истину, сталкивается с проблемой относительности своего знания. По мере роста осознания и изменения собственного бытия искатель сталкивается с тем, что его восприятие реальности и знание, которое он считает Истиной, меняются соответственно. То, что вчера казалось абсолютным и незыблемым знанием, сегодня оказывается частным случаем более обширной системы взаимодействий.

Процесс напоминает подъём на гору — по мере удаления от подножия картина, доступная для обозрения, меняется, и то, что было большим и значительным, становится мелким, с неразличимыми деталями, зато открываются картины и пейзажи, не видимые снизу. Поднимаясь выше, искатель удаляется от истины долины, приближаясь через истину высокогорья к истине небес. В конце концов, расстояние между ним и людьми в долине становится столь большим, что он еле различает, как они копошатся там, внизу.

Разрыв огромен. Вот почему те, кто живёт Истиной более высокого уровня, чем человеческий, становятся порой абсолютно безразличны или никак не воспринимают обыденные проблемы и трудности людей. Видение целого лишает их возможности воспринимать мелочи, которые людям долины представляются величественными, непреодолимыми преградами.

Именно это состояние обожают имитировать разнообразные проходимцы от духа — городить заученные фразы из священных текстов, демонстрируя высокомерное и презрительное отношение к чисто человеческим нуждам и потребностям несчастных, клюнувших на их крючок.

Но это пример, показывающий относительность Истины по вертикали. Есть примеры относительности нашего восприятия Истины по горизонтали, на уровне долины или, скажем, горного плато.

Существуют люди, у которых цвет глаз меняется при разном освещении. В одном свете такие глаза выглядят серыми, в другом — голубыми и в третьем — зелёными. То есть тот, кто видел эти глаза серыми, скажет — они серые, вот истина. Однако тот, кто видел все варианты, возразит: это всего лишь частный случай, одна из возможностей. Это относительная истина. Какова же будет абсолютная? Примерно такова: это глаза, они могут иметь цвет, воспринимаемый внешним свидетелем, их цвет будет зависеть от степени освещённости и возможностей восприятия наблюдающего. Вывод: чем меньше сторон Бытия мы видим, тем конкретнее и проще формулируется наше знание.

Какова же будет истина о человеке, когда он пытается

понять её на своём уровне, уровне долины? Будет ли это «Человек рождён для счастья, как птица для полёта», или же это будет — «Жизнь есть страдание»?

Скорее, это будут очень относительные горизонтальные истины, коих тысячи. Абсолютная истина на уровне человеческой долины будет выглядеть примерно так: человек приходит в мир с определённым, очень индивидуальным потенциалом, который может быть реализован полностью либо частично, сознательным усилием или под давлением внешних факторов.

С более высокого уровня Бытия эта истина уже не будет абсолютной, она станет частью более обширной Истины. И там реализация человеческого потенциала будет не самоцелью, а средством и частью других процессов.

По мере раскрытия и расширения возможностей своего сознания мистик начинает видеть взаимосвязи, ускользающие от обывателей. Чем глубже он погружается в себя, тем доступнее его взгляду становится изнанка мира, законы, по которым тот живёт.

Беспредельны ли человеческие возможности по осознанию Истины? Приходится признать, что это не так. И если возможности переживания велики, то возможности выражения заканчиваются там, где заканчивается истина долины. Любая истина более высокого уровня искажается на уровне выражения и понимания людей долины.

Мистик, достигая единства с Целым, переживает Истину без возможности ее выразить (если не считать выражением слёзы или смех), действует, руководствуясь принципами и мотивами, которые непонятны окружающим. С практической точки зрения его знание Истины бесполезно для людей, ведь он не

может передать его адекватно, а люди не могут принять. Несомненно одно — всё непоследовательное, противоречивое, абсурдное поведение мистика и есть возможное выражение Истины, ведь он, через свою связь с Целым, до какой-то степени сам является ею.

ИЛЛЮЗИЯ ОТДАЛЕННОСТИ

Основная трагедия человека не только в том, что он не ощущает целостности, цельности своего бытия, но и в том, что чувство отделённости от общего Бытия делает его несчастным и одиноким. При рождении ум человека пуст и чист, по мере развития он заполняется образами и понятиями, словами и впечатлениями, формирующими основы восприятия окружающего мира.

При формировании этих основ далеко не последним становится вопрос самоидентификации. «Кто я?» спрашивает ребёнок и получает ответ: «Тебя зовут так-то и так-то». Дать имя вещи не значит понять её суть — примерно это чувство возникает у ребёнка, стремящегося обозначить себя и своё место в мире. Попадая в среду сверстников, например, в детском саду, ему нужно нечто более основательное, чем собственное имя, чтобы не потеряться среди себе подобных, т. е. чтобы не спятить. Ему нужно закрепить нетвёрдый фундамент, созданный в уме, ему нужно понять размеры простран-

ства собственного Я. Ему нужна точка, отталкиваясь от которой можно было бы действовать в кругу сверстников.

Движимый этой необходимостью, он начинает очерчивать пространство вокруг себя, называя его своим. «Это мои игрушки» — говорит он, отпихивая соседа. Он сопротивляется указаниям родителей и воспитателей, говоря: «Я не буду!» и этим как бы сохраняя индивидуальность. Отказ от следования внешней воле создаёт у ребёнка ощущение наличия воли собственной. Попытки закрепиться, не потеряться в окружающих тебя людях приводят к рождению феномена, называемого ЭГО.

Эго похоже на Кремлёвскую стену — оно защищает внутреннее пространство, делая его замкнутым и отделённым от всего мира. Именно в этой стене похоронено много благих человеколюбивых порывов.

Формирование ложного Я неизбежно и необходимо, потому что человеку нужен центр, на который он мог бы опираться в принятии решений и действиях, пока физическое его тело и другие тела созреют. Другими словами, эго — это временный, вспомогательный центр, который, как и всё у нас, почему-то становится постоянным. Мы не помним, как он возник, как мы сами его лепили и укрепляли, нам кажется, что у нас кроме него ничего нет, никогда ничего не было и, конечно, не будет.

Стена эго, защищая наше внутреннее пространство, делает его ограниченным и замкнутым. Мы обречены оставаться одинокими в нём. Страх потерять ощущение самого себя выливается в невозможность приблизиться и слиться. Стена становится непреодолимой преградой, общение с другими происходит через бойницы, с оружием наготове.

Вот и получается, что необходимое вначале искусственное Я становится ненужной и вредной помехой для дальнейшего развития человека.

Будучи отделёнными, будучи враждебно настроенными к миру и людям, мы не можем расти, мы можем пытаться консервировать надежды на стабильность своего положения и стареть. Старение всегда антагонист роста, поскольку, если останавливается рост, неизбежно начинается деградация. Растить можно в любом возрасте — посредством взращивания понимания, осознанности, усиления присутствия в себе. В этом смысле даже смерть не является препятствием для роста. Молодые годы, кстати, не защищают от деградации: когда, например, у тридцатилетней женщины выявляется рак желудка что это, как не распад и деградация физического тела?

Если же вы хотите увидеть картины умственной деградации, выйдите на улицу тёплым летним вечером. Смотрите по сторонам и наслаждайтесь.

Даже в старом теле осознанный человек будет иметь особый аромат и грацию.

Не верьте богословам, что Господь отделён от Своего творения, от мира. Мистики говорят обратное — мир, в лице человечества, сам отгородился от Создателя. Попытка сохранить себя, своё маленькое пространство привела к потере связи с пространством бесконечным.

Страх, как пишут китайцы, относится к энергии холода. Попробуем представить себе ведёрко, полное кубиков льда. Каждый кубик может чувствовать свою индивидуальность и особенность — то, к чему стремится эго. Однако если ведёрко немного нагреть, кубику исчезнут, превратившись в воду, в единую субстанцию. Пока они кубики, пока существует

иллюзия отделённости, они не понимают единой, общей природы друг друга.

Страх приводит к тому, что в стене, защищающей ложь и незнание своей истинной природы, отсутствуют двери. Отгородившись однажды, человек не может найти выхода и должен приспособиться жить взаперти, утешая себя страхом перед окружающими и тем, что все так живут.

Психологи учат человека, как уменьшить толщину возведённых стен, чтобы хоть немного расширить внутреннее пространство. Психотерапевты помогают сделать из бойниц хоть какое-то подобие окон.

Мастер приходит с киркой и молотом. Походив вокруг да около и определив слабые места этой стены, он наносит удар. Стена трескается. Испуганный человек начинает заделывать трещину. Мастер бьёт в другом месте. В промежутках между ударами он утешает, успокаивает, подбадривает, объясняет и даёт способы, с помощью которых окружённый стеной отделённости человек мог бы попробовать сам изменить свою ситуацию. Если человек упорен в своём желании избавиться от иллюзий и исследовать свою природу, природу собственного бытия и сознания, рано или поздно стена рухнет, и ему откроется вся красота и гармония мира, безупречное единство разнообразных энергий, от которого он всегда был отделён страхом.

НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ОБЕЩАНИЯ

Каждый из нас давал обещания, зная о том, что не собирается ударить палец о палец ради их исполнения. Каждый из нас сознательно лгал из разных мотивов: под давлением начальства, из страха сказать человеку в глаза слово «нет», из благородного порыва к помощи, исчезающего почти сразу после возникновения, и т. д.

Известно, пустые обещания — признак глубины бессознательности того, кто их даёт. Предположим, вы обещаете себе с завтрашнего дня начать новую жизнь, что бы это ни значило. Наутро у вас изменилось настроение, и привычки побеждают ваши намерения. Другими словами, обещания, данные себе, ничего не стоят. **Вы** ничего не стоите. Вы не можете доверять себе, поскольку вы ничего не решаете, вы пребываете в плену у своих условных рефлексов и различных зависимостей. Не доверяя себе, вы не можете доверять никому, ведь если вы ничего не стоите — *все* ничего не стоят.

В ряде случаев осознание своей никчемности приводит к тому, что человек создаёт себе кумира, идола, которого начи-

нает обожествлять и наделять в своём воображении теми качествами, которых сам не имеет. Но это всего лишь очередная форма зависимости и при этом не имеет значения, кто обожествляется — Сатья Саи Баба или Майкл Джексон.

Если невыполнение обещаний является одной из ваших привычек, вы в большой беде, потому что это признак глубокой бессознательности.

Пустые обещания — это форма, разновидность лжи, и, как в любой лжи, в них очевидно расхождение ваших слов с вашей реальностью.

Любая ложь требует поддержания себя, потому что нужно помнить, кому и что было сказано, и, дабы не быть уличённым, громоздить одну ложь на другую. Если человек имеет хоть толику ответственности, ему не избежать тревоги и внутреннего напряжения, всегда сопутствующих лжи.

Привычка лгать себе и окружающим делает ненужным и невозможным реальное изменение собственного бытия, да и зачем прикладывать усилия и меняться, когда можно рассказывать всем встречным, что ты уже давно и необратимо трансформировался и достиг всего, чего только можно?

Как же изменить такую ситуацию? Чем более вы механистичны, чем сильнее давление привычек, тем более примитивные методы вы вынуждены применять вначале. То есть сознательное поведение и работа через осознанность невозможны — вы же не можете выполнять обещания, вас «сносит». Поэтому остаётся один выбор — ограничивать почти механически свои проявления лжи. Останавливаться на полуслове, если поймали себя на лжи, избегать давать любые обещания, перестать поддерживать необязательные разговоры, которых большинство. Поначалу других путей нет. Только усилие в

ограничении себя, такая своеобразная аскеза, через которую может начать формироваться воля.

Сначала никто не может требовать от вас говорить правду. Сначала требуется перестать лгать. Если вы не знаете, сможете ли вы сделать то, о чём вас просят, — не обещайте ничего. Если знаете, что не сможете, — откажитесь. Если вас спрашивают в лоб о том, о чём вам не хотелось бы рассказывать, не стесняйтесь, скажите это прямо.

Искренность — оружие против лжи. На вашу искренность люди будут вынуждены отвечать тем же. Или не отвечать. Но давить на вас после этого они точно не смогут.

Ложь — попытка спрятать себя, искренность — обнажение. Просто останавливаясь в момент, когда вы уже открыли рот, чтобы солгать, вы внезапно начнёте видеть мотивы своей лжи. У любой лжи всего два мотива — страх и желание. В детстве (и у тех, кто остался психологически незрелым) побуждением для лжи может служить избыток оригинальности, но это тоже желание произвести впечатление.

Вторая стадия работы с ложью — как раз наблюдение, отслеживание в себе импульсов, толкающих вас к тому, чтобы исказить правду. Страх наказания, страх потери, страх разоблачения предыдущей лжи и т. д. Желание признания, потребность в уважении, желание быть не хуже/лучше всех и прочее. Глядя на все причины своей лжи, вы познаёте своё истинное лицо, которое до этого было скрыто десятком масок. Увидев проблемы, можно искать способы их решения. Гнойную рану всегда лучше вскрыть, промыть и очистить, чем продолжать накладывать на неё бинты, слой за слоем.

Если вы проработаете подавленные страхи и нереализованные желания и будете неустанно осознавать и рубить их

корни, ложь отпадёт сама собой. Когда вам нечего бояться, то незачем прятаться. Когда вам нечего желать, то незачем поддерживать в окружающих мнение о своей важности и значимости.

Слова мудрого никогда не расходятся с его делами. Слова мудрого — всегда отражение Истины и действительности. Постоянно выражая Истину, речь святого становится её воплощением. И если святой сделает утверждение, противоречащее действительности, то действительности придется измениться, соответствуя ему. Такова сила истинных слов. Такова тайна тайн.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Ответственность отличает взрослого от ребенка и создаёт ощущение потерянного рая для того, кто решил взрослеть. Ответственность делится на внешнюю и внутреннюю. Внешняя ответственность не то чтобы надумана, но навязывается посредством воспитания, общественной морали и поведения, принятого в том месте, где вы родились. Вы вынуждены нести ответственность за своё соответствие ожиданиям окружающих. Если по воскресеньям принято ходить на кладбище — вы должны ходить туда или же вам придётся стать изгоем. Внешняя ответственность подобна кандалам — у вас нет выбора, вы просто должны следовать чужому видению, не рассуждая. Этот вид ответственности давит подобно каменной плите и старит вас преждевременно. Вы ответственны перед своими родителями, своими же детьми, прохожими и правительством. Жизнь становится постоянным выполнением неизвестного долга.

Ответственность за поддержание образа себя, за соответствие себе такому, каким вы должны быть в глазах окружаю-

щих, — уже следствие навязываемой внешней ответственности. Поддержание соответствия идеальному образу себя требует невероятных усилий по контролю поведения и, отсюда, перерасхода доступной нам энергии. Постоянный страх поступить неправильно приводит в конце концов к невротическим расстройствам.

Следование Божественным заповедям приводит к таким же последствиям. С одной стороны, человек подавляет свои желания и копит гнев, с другой стороны, внешне он демонстрирует набожность и смирение. Этот внутренний разрыв не может не истощать и, в конечном счёте, не разрушать человека. Бог при этом выступает источником внешней ответственности, источником страданий. Такое положение неминуемо будет вызывать протест и сопротивление.

Если Мастер становится источником внешней ответственности, для ученика это своего рода тупик. Когда Мастеру обучение нужно больше, чем ученику, неизбежны конфликты и механический гнев со стороны последнего. Самая худшая ситуация в обучении — ситуация создания внешней ответственности для ученика Мастером.

Трудность в том, что эта ситуация часто бывает необходимой. Ученики приходят из неудовлетворительных условий своей предыдущей жизни, где чаще всего они не знают ничего, кроме давления внешней ответственности и следования образу себя. Привести ученика к осознанию того, что костыли внешней ответственности следует отбросить, приготовить его к осознанной и свободной жизни — трудная, не всегда выполнимая задача.

В определённый момент каждый человек должен понять, что единственная ответственность, имеющая для него смысл,

это ответственность перед *самим собой*. Только она может дать ему свободу от гнева и других отрицательных эмоций и подарить возможность самореализации.

Что означает ответственность перед собой? Это значит, что человек осознанно *принимает* последствия совершаемых им действий.

Пример: если накануне человек выпил слишком много и наутро ему нехорошо, бесполезно обвинять обстоятельства, алкоголь и себя. Приняв эту ситуацию, он сможет понять, когда ему нужно останавливаться. Если человек не принимает факт, что это он сам перепил, он уходит от ответственности, становится как бы ни при чём и потворствует повторению данной ситуации.

Если ты позволяешь себе впасть в гнев, будь добр принимать следствия этого. Если страх сильнее тебя, носи ответственность за это, потому что ты сам отдаёшься страху.

Даже если внешние обстоятельства давят и ограничивают, признай, что не сделай ты в своё время определённый выбор, они были бы другими.

Только взяв ответственность за свою жизнь на себя, ты можешь стать хозяином своей жизни.

Когда ты начинаешь принимать ответственность за свою жизнь на себя, у тебя появляется выбор — что с ней делать. Тот выбор, который отсутствует, пока ты отвечаешь перед кем-то. Принимая последствия своих действий, ты расслабляешься, находишь некий вид покоя. Одно принятие влечёт за собой другое. Принимая ответственность, ты делаешь шаг к принятию себя. Твои действия перестают быть вымученным ритуалом. Ты заботаешься о близких не потому, что должен, — это внутренняя потребность, это уже практически сострадание.

Ты помогаешь людям не потому, что этого хочет Бог. Это становится естественным для тебя.

Приняв себя и других, ты сможешь выбирать, как тебе жить жизнь. Разрушать её через все способы ухода от себя не будет смысла. Приняв себя и других, ты сможешь выбирать, как тебе жить жизнь. Разрушать её через все способы ухода от себя не будет смысла. Возможно, у тебя не возникнет потребность в поиске Божественного, но одно можно сказать точно: в конце жизни ты не будешь чувствовать себя пустым и несчастным; человеком, который прожил свою жизнь для кого угодно, но не для себя.

О ПРИВЯЗАННОСТЯХ

Ум живёт привычками. Суть любой привычки — привязанность к определенному действию или вещи, используемой одним и тем же способом. Привязанность может быть определена как выбор, осуществляемый постоянно в пользу одного и того же действия (вещи) и отвергающий все другие возможности.

Народная мудрость гласит: «Человек ко всему привыкает»; точно так же можно сказать — человек умудряется очень быстро привязаться к вещам, людям и обстоятельствам.

От добра добра не ищут, и ум предпочитает известное; исследование нового требует затрат энергии и не всегда выдерживает сравнение с ранее опробованным.

Если в обыденной жизни такой подход выглядит разумным, то для тех, кто встаёт на путь духовного, поиска, он может стать препятствием.

Я не раз наблюдал, как молодой человек прочитывает одну-две книги, посвящённые какому-нибудь методу или духовному пути, и, загоревшись желанием, стремится ему следовать.

Желание,двигающее им, привязывает его к понравившемуся методу, и он становится глух и слеп к другим способам самореализации. Если допустить, что в книге было дано правильное описание метода и человек сумел верно ухватить его суть, сама возникающая привязанность донельзя сужает поле его поиска. Он начинает искать Мастера, обучающего именно такому методу, тратит на это энергию, время и далеко не всегда может найти искомое. И, зачастую, чем сильнее его желание следовать выбранному пути, тем сильнее разочарование после неудачи в попытке приобщения к нему.

Желание всегда привязывает нас к объекту, на который оно направлено, в случае с духовностью привязанность к конкретному методу и форме поиска ограничивает искателя и часто обрекает его усилия на неудачу. С этой точки зрения привязаться к поиску Истины, к желанию пережить Божественное куда полезнее, чем пытаться неотступно следовать какому-то методу только потому, что вам нравится то, что о нём рассказывают. Привязанность к Истине делает вас *свободнее* и смелее. Истина всегда сможет постоять за себя и обнажится на любом из путей, если изначально в них присутствует. Не тратьте себя на мелочи, всегда выбирайте Предельное.

Не только желание, но и страх крепко-накрепко привязывает нас к собственным несчастьям. Страх выйти из привычных обстоятельств и привязанность к известному многих потенциальных искателей трансформировали в добропорядочных мещан. Глядя на них, начинаешь понимать, почему людей пугают всеми кругами ада и плохой кармой — чтобы огромный метафизический страх вытеснил мелкие бытовые страхи.

Проблема данной ситуации заключается в том, что страх, каким бы метафизическим он ни был, — никогда ничего не

улучшал, скорее наоборот, Если маленький клин выбивать большим клином, то не всегда понятно, чем же потом выбивать этот больший клин.

Страх создаёт особый вид слепоты — большие глаза. Когда видишь мир через них, мелочи становятся значительными, а трудности — непреодолимыми. Страх привязывает нас к тому положению, в котором мы находимся, и если желание часто гонит нас впустую, то страх просто не даёт сдвинуться с места.

Познавая себя, мы познаём свои привязанности и их источники — страх и желание. Пребывая в равновесии между ними, мы можем осознавать своё положение и пытаться изменить его. Избавившись от страха и желаний, мы избавляемся от привязанностей.

Тот, кому это под силу, выходит за пределы человеческого бытия.

ОБ ЭКОНОМИИ ЭНЕРГИИ

Любое действие требует затрат энергии. Физическая активность, эмоциональные реакции или глубокие раздумья расходуют имеющуюся у нас энергию, и, когда её не хватает, мы не можем продолжать действие, нам нужен отдых. Когда у нас мало энергии, наша работа перестаёт быть эффективной, а эмоции и мысли начинают скользить по узкому кругу шаблонных, крайне механистических реакций. В этом положении не может быть и речи ни о каком развитии, тем более духовном.

Когда у нас много энергии, она сама толкает нас туда, где мы можем её потратить, потому что энергия должна двигаться. Каждый из нас тратит излишки энергии своим излюбленным способом — кто-то занимается спортом, кто-то сексом; один готов болтать без устали, другой способен всю ночь веселиться в клубе. Как правило, мы стараемся избавиться от переполняющей нас энергии, делая это практически бессознательно. При этом все действия, доставляющие нам удовольствие и наслаждение, напрямую связаны с затратами энергии.

Для того, кто твёрдо решил изменить своё бытие, вопрос «А есть ли у меня силы для этого?» становится жизненно важным. Действительно, тренировка внимания, развитие осознанности и активизация высших центров требуют от человека огромных запасов энергии. Во многих известных нам религиях экономия энергии достигается посредством внешних ограничений и запретов. Большинство заповедей, имеющих негативный характер (*не убий, не укради, не возжелай жены ближнего своего*), не только устанавливают кодекс поведения, но и охраняют последователей от психоэмоциональных затрат, связанных с гневом, алчностью, похотью и следующим за ними страхом. Во многих религиях на верующих возлагаются различные обеты и воздержание в виде ограничений в выборе пищи, образе жизни и поведении. Основная часть запретов способствует вырабатыванию воли у верующих, а самоограничение позволяет им сохранить энергию, которая могла быть потрачена на потакание своим прихотям; теперь же она может быть использована в молитве или медитации.

Экономия за счет внешних ограничений несёт в себе определённый эффект, но в обычной жизни его, как правило, недостаточно. Хорошо быть отшельником, которому не приходится тратить свои силы на общение с людьми и на то, чтобы вписываться в социум. Но для большинства из нас этот путь невозможен. Поэтому следует искать возможности для высвобождения запасов энергии в собственном бытии. Наша бессознательность в том, что касается себя, делает нас крайне расточительными.

Поддавшись отрицательной эмоции, мы теряем энергию; не осознавая напряжений в своём теле, мы не замечаем постоянных утечек, связанных с ними; воображая себя счастливыми богачами, мы растрачиваем даже те небольшие запасы энер-

гии, что у нас есть. Другими словами, наша жизнь, подчинённая бессознательным реакциям, постоянно истощает нас. Будучи истощёнными, мы не можем расти, у нас нет для этого сил и нет даже мысли о том, что можно изменить условия своего существования. Когда мы лишены энергии, которой могли бы распорядиться по своему усмотрению, — мы рабы своей механистичности на уровне ума и эмоций; эти механические психо-эмоциональные реакции опустошают нас, и мы становимся ни на что не годными. Поэтому тот, кто хочет изменить себя, должен начать с избавления от внутренних утечек энергии. Единственный способ сделать это — начать работу по непрерывному и как можно более полному осознанию состояний своего физического тела, а также эмоциональных и ментальных реакций. Только через усилия в осознании откроются источники многих проблем в этих сферах, и появится возможность избавиться от них. Освободившись от напряжений в теле, эмоциях и уме, человек сможет направлять сэкономленную энергию на углубление своей осознанности, что в дальнейшем будет увеличивать возможность избавления от бессознательности.

Мудрые утверждают, что все наши проблемы находятся внутри нас, а не снаружи. Мы сами создаём истощающие нас напряжения, и сами же можем освободиться от них. Для этого нам не нужны ни транквилизаторы, ни алкоголь, ни наркотики. Нам требуется некоторая доля решимости, чтобы обнаружить корни своих проблем, и упорство, чтобы разрешить их.

Никто кроме нас, включая самого Господа Бога, не сможет этого сделать, ведь наше сознание в нашем внутреннем мире имеет силу, равную силе Господа в мире внешнем. Поняв это,

любой человек может приложить усилия к тому, чтобы тратить свою энергию не на гнев, страх и печаль, а на внутренний рост, через который становятся возможными любовь и сострадание ко всему сущему.

ЭМОЦИИ (НАЧАЛО)

Эмоции влияют на всё в жизни человека, и самое печальное в этой ситуации, что человек является их рабом. Не менее грустно осознавать, что львиную долю эмоционального спектра у большинства людей составляют отрицательные эмоции. Они, в основном, правят бал, отравляя человеческое бытие.

К тому же, мы выросли в такой культурной среде, где в почёте контроль, а контроль в сфере эмоций приводит к полному или частичному их подавлению.

Как правило, люди с трудом могут определить, какую эмоцию в данный момент они ощущают. Запрет на проявление гнева, желание не чувствовать страха, стремление к бесконечной радости крайне запутывают их внутреннюю ситуацию, делая многих наших сограждан эмоционально тупыми и опустошёнными. Будучи не в состоянии разобраться в своих чувствах, они не могут ни повлиять на своё состояние, ни, тем более, изменить ситуацию в целом.

В нашем обществе нет культуры ознакомления людей с законами своего внутреннего мира. А они существуют и действуют столь же неотвратимо, сколь и законы физики, химии и прочих наук. Зная эти законы, можно научиться использовать их во благо и даже перестроить свой внутренний мир, выйдя из-под власти бесконечно сменяющих друг друга негативных эмоций.

На Востоке есть системы, делящие человеческие эмоции на низшие и высшие. К низшим относят страх, гнев, тревогу, печаль и радость; к высшим — любовь и сострадание.

Ниже следующие главы являются попыткой более подробно описать каждую из низших эмоций, их проявления и возможные способы работы с ними.

СТРАХ

Все люди чего-то боятся, не желая при этом испытывать страх. И это нежелание вполне обосновано, ведь в тот момент, когда страх охватывает человека, тот становится парализованным и неспособным к решительным действиям. Поэтому все бегут от собственных страхов, предпочитая не обращать на них внимания и делать вид, что их вообще не существует, все прячут себя, испуганного, внутри, выставляя напоказ гордое, спокойное и смелое лицо. Другими словами, все обладают немалыми накоплениями подавленного страха. Рассмотрим эту ситуацию более детально.

Китайцы и корейцы считают страх проявлением энергии холода на уровне тела эмоций. И тот, кто знает, не может с ними не согласиться, поскольку люди с избытком страха, подавлявшие его не один год, плохо переносят холод. Они мёрзнут даже тогда, когда все остальные чувствуют себя комфортно. У них вечно холодные ступни и кисти рук, они почти без труда переносят любую жару. Всё это свидетельствует о том, что в

своем физическом теле они накопили слишком много энергии холода; накопили, подавляя страх.

Энергия не может застаиваться, она должна течь.

Если мы сами не преграждаем поток эмоциональной энергии, то она проходит как волна, возможно, причиняя неудобства, но не нанося вреда. Если же мы, поддерживая образ себя, смелый и волевой, мешаем пройти волне, значит, мы подавляем её в мышцы тела. Энергия подавленного страха будет создавать напряжение в теле (низ живота, область сердца) накапливаться в бессознательной части нашего существа, усиливая её. Ежедневно подавляя страх, человек приобретает иллюзию,

что страха у него почти нет, на самом же деле он его постоянно копит. Бессознательность человека в этом случае растёт, а чувствительность падает. Нежелание встречаться со своими страхами приводит к тому, что

бытие человека выглядит как череда сменяющих друг друга психоэмоциональных состояний, и сам этот человек не может понять ни причин их возникновения, ни связей между ними. Чем больше накоплено страха, тем бессознательнее человек становится, и этот страх начинает влиять на всё его существование — например, самой первой реакцией на любое сообщение или возникшую ситуацию будет испуг. Он может выражаться через тело (например, мурашками), эмоционально (в виде одной из форм страха в диапазоне от неуверенности до ужаса) или на уровне ума (мыслями вроде «Что же теперь делать?» или «Что со мной будет?») Реакция эта может длиться доли секунды, после чего ум установит привычный контроль и подавит её, но от внимательного наблюдателя ей не укрыться.

Подавление страха подобно посеву семян в землю, и если по неопытности мы думаем, что, закапывая семя, мы убиваем его

и навсегда от него избавляемся, то мы будем очень удивлены, когда увидим, что всходы, возникшие из этого единственного семени, несут нам ещё сотню таких же семян. То, что начинается как маленький страх, через подавление становится страхом большим, меняет формы и расширяет зону своего влияния, сужая этим доступный человеку выбор действия и делая его ещё менее свободным в своём выборе.

Как ни бегай, от себя не убежишь. Очень часто жизнь приносит нам сюрпризы в виде попадания в те самые неприятные, нежелательные и пугающие ситуации, которых мы так долго и тщательно избегали. И довольно часто это приводит к тому, что мы теряем контроль, точнее, иллюзию контроля, над своим страхом. В этот момент он начинает крутить нами как хочет, появляются вегетативные расстройства в теле, и всё это приводит к неврозу или же неврозоподобному состоянию. Мы обращаемся к докторам, те выписывают успокоительные, которые пытаются химически подавить нашу отравленную энергией страха нервную систему, но это, как правило, приносит только временное облегчение. Попад в такое нездоровое положение, мы пытаемся всячески вернуть себе контроль над своим страхом, но получаем обратный эффект: каждый момент, когда нам удаётся контролировать и подавлять проявления страха, приводит к ухудшению физического самочувствия спустя несколько часов.

Например, один человек, боящийся смерти, присутствовал на похоронах своего дальнего знакомого. И во время похорон, и на поминках он сохранял самообладание и вёл себя достойно. Однако наутро после этого у него разыгралась мигрень, появились боли в области сердца и подскочило давление. Полный страха преждевременной смерти, он побежал к

доктору. Там, дрожа всем телом, он стал излагать все эти симптомы, которые, впрочем, возникали у него не один десяток раз. Примечательно, что этот человек не видел абсолютно никакой связи между своим участием в похоронах накануне и нынешним плохим самочувствием. Когда же доктор, осведомленный о его неврозе, указал на эту связь, человек гневно заявил: «Но вчера же я чувствовал себя хорошо! » Одним из характерных проявлений внутренней путаницы у людей, подавляющих эмоции, причем не важно какие, является невозможность увидеть причинно-следственные связи происходящего с ними. Подавляя страх или гнев, они не осознают этого, всё их внимание сосредоточено на контроле и правильности своего поведения, из-за этой сосредоточенности они упускают другие процессы, автоматически происходящие в их психике. Когда же они расслабляются и, казалось бы, ситуация, вызывавшая страх, уже позади, приходит откат в виде реакции вегетативной нервной системы на ещё одну вкачанную в неё порцию невыраженной эмоциональной энергии.

Рано или поздно любая подавляемая эмоциональная энергия превращается в яд для нервной системы, приводит к общему энергетическому дисбалансу и перекоосу, отчего начинает страдать и разрушаться тело. Энергия подавленного страха вносит в тело тяжесть и способствует преждевременному старению.

Чего же мы так боимся? В основе всех страхов лежит выраженный в той или иной форме страх боли. Даже страх смерти, который многими считается основным страхом, при ближайшем рассмотрении оказывается не столько испугом перед прекращением собственного существования, сколько

ужасом перед невыносимыми страданиями и болью, предположительно предшествующими смерти.

Страх физической боли делает нас слабыми, лишает нас выносливости и терпения. Из-за него мы часто пасуем перед трудностями, требующими от нас усилий, и бросаем начатую работу, почувствовав самую лёгкую усталость. Страх боли заставляет нас унижаться перед теми, кто физически сильнее, он превращает нас в рабов законов тела.

Страх эмоциональной боли делает нас закрытыми в отношениях с другими людьми, мы держим дистанцию, стараясь не подпускать к себе никого на расстояние, с которого нас можно ударить в сердце, потому что так безопаснее. Желание быть любимыми постоянно борется в нас со страхом быть отвергнутыми, потому что, когда тебя отвергают, это хуже удара ножом. На этом же уровне проявляются последствия страха физической боли: например, когда человек боится выражать свой гнев, чтобы избежать прямого столкновения и физической агрессии со стороны других, тогда он будет испытывать страх, видя любое проявление гнева у окружающих, даже если это будет происходить в глупом фильме идущем по телевизору.

Страх боли на ментальном плане не осознаётся напрямую как страх. Боль на уровне ума — это несоответствие нашей обусловленности и нашей жизни, это разрыв между тем, как должно быть, согласно представлениям нашего ума, и тем, что есть в реальности. Мы страдаем от крушения надежд и невозможности исполнить свои желания, и тот, чьи надежды были разрушены один раз, будет бояться возвращать новые. Осознание собственной ненужности причиняет боль, признание себя неудачником приносит страдания, и т. д., и т. д.

Страх боли и страх смерти являются корнями ветвистого

дерева, в котором под воздействием жизненных обстоятельств формируются веточки и листочки, выражающие проекции этих страхов применительно к конкретной ситуации. Например, человек боится начальника, потому что начальник — агрессивный самодур, и в силу этого может взять и уволить любого, кого захочет. Боясь начальника как агрессивного самодура, этот человек боится возможного увольнения, и, в конечном итоге, он содрогается от перспективы остаться без средств к существованию и умереть мучительной голодной смертью. Подобную подоплеку мы найдем в любом страхе, только в ряде из них мы будем находить основу в страхе смерти, во всех же остальных случаях это окажется страх физической, эмоциональной или ментальной боли и страдания.

Страх служит противовесом желаний. Все нереализованные желания чаще всего не выполняются не в силу неподходящих обстоятельств, а из-за страха последствий и внутренних табу. По сути, жизнь большинства людей проходит на качелях — в раскачивании между страхом и желанием. Когда желание сильнее, человек подавляет или отбрасывает страх, начиная действовать; когда же страха больше, происходит обратное.

Страх противостоит радости, уничтожая её, сам же он может быть подавлен тревогой. Тревога компенсирует паралич воли, вызываемый страхом, и позволяет человеку сделать хоть что-то для выхода из пугающей ситуации или даже повести себя так, чтобы не попасть в неё. Например, студент перед экзаменом испытывает страх неудачи и получения неудовлетворительной оценки. Если страх станет слишком сильным, то студенту попросту не удастся сосредоточиться на штудировании необходимого материала, поэтому как компенсация

страха у него возникает тревога, побуждающая его снова и снова перечитывать учебник.

Как же мы можем изменить своё состояние и перестать бояться темноты, безденежья, людей, боли и мучительной гибели?

Для начала нужно признать тот факт, что мы боимся. Долгие годы избегания встречи со своими страхами создали в нас иллюзию их отсутствия. Мы привыкли отрицать свой страх, говоря: «Мне этого не хочется» вместо «Я этого боюсь». Нас приучили осуждать трусость, и мы рефлекторно осуждаем себя, когда в нас возникает испуг. Поэтому мы уговариваем сами себя, будто то, чего нам хочется, нам вовсе и не нужно, только потому что боимся последствий, которые могут возникнуть после выполнения этого желания. Нам не нравится признавать свою слабость. Я встречал множество

людей, которые, с расширенными от ужаса зрачками, уверяли меня, что в данный момент они несколько не испуганы, да и вообще почти ничего в жизни не боятся. Отрицание страха не позволяет нам работать с ним, не позволяет нам изменить свою внутреннюю ситуацию и стать сильнее. Если вы плохо переносите холод — внутри вас много подавленного страха, если вы плохо переносите боль, если у вас имеются фобии - диагноз тот же самый. Как бы вы ни отворачивались от своих страхов, как бы вы ни притворялись, что их нет, вы прекрасно о них осведомлены, потому что это ваши страхи, не соседские. Вам нужно просто повернуться к ним лицом и признать их наличие.

Большинство людей, находящихся в стадии эмоциональной декомпенсации, пребывающих в невротоподобном состоянии, измученных страхом и его проявлениями на уровне тела, начи-

нают бояться самого страха. Они готовы на всё, лишь бы не попадать в пугающие их ситуации, они, как утопающий за соломинку, цепляются за любую возможность хоть чему-то порадоваться; именно поэтому снимается так много глупых комедий. Страх столкнуться лицом к лицу со своим страхом и вновь пережить его — главное препятствие в начале. Желание не чувствовать его, отвлечься, привычным

образом подавить — вот с чем обычно сталкивается человек, пытающийся что-нибудь изменить. Потребуется усилия для преодоления механистичности своих реакций, но они того стоят. Итак, нам нужно признать наличие страхов, чтобы, по возможности, обнаружить их все, хотя вначале это трудно; набраться мужества прямо смотреть на свой страх, потому что без этого невозможно что-либо изменить.

В том, что касается работы со своими страхами, существует два основных метода. Некоторые психологи, конечно, утверждают, что для избавления от страха нужно пережить ситуацию, в которую боишься попасть, но опыт говорит об обратном — в случае фобий и глубоких страхов облегчение не наступает, но зато частенько развивается невроз.

Первый метод работы — смотреть на свой страх, просто смотреть, и всё. По своей сути это упражнение в медитации, свидетельство. Если вы до этого никогда не пробовали наблюдать свои состояния, ощущения своего тела, то поначалу у вас могут возникать трудности, однако при должном упорстве и настойчивости у вас всё получится, поскольку управление вниманием — это навык, который можно развивать и тренировать. Итак, технически это выглядит следующим образом: вы садитесь на пол или на стул (это не имеет значения) с прямой спиной и стараетесь вызвать у себя то чувство страха, которое,

например, было у вас недавно, либо представляете путающую вас ситуацию. Ваша цель — вначале вызвать у себя ощущение страха. Когда оно появилось, вы даёте ему свободу, стараясь не следовать своей привычке всё подавлять, но также стараясь не отождествляться с ним, впадая в панику или мечтая о бегстве. Вам нужно позволить своему страху раскрыться полностью, не блокируя его течение ни на уровне тела, ни на уровне ума или эмоций. Если вы правильно действуете и страх полностью охватил вас, вы почувствуете дискомфорт на всех уровнях своего существа. Это нормально, эта эмоция для того и существует, чтобы создавать у нас крайне неприятные ощущения.

Именно с этого момента и начинается упражнение. Страх будет изводить вас, вам захочется всё бросить, чтобы его не чувствовать, но вы не должны сдаваться. Продолжайте сидеть, несмотря ни на что. Наблюдайте, как внутри вас энергия страха включает различные процессы — например, холод в теле и волны озноба, панические мысли в уме и желание, чтобы всё поскорее кончилось, — ну и сам страх, окутывающий вас подобно кокону. Ваша задача — досидеть до того момента, пока страх сам собой не отступит. Его энергия не бесконечна и если вы не уйдёте в подавление, то через некоторое время она попросту иссякнет. Вне всякого сомнения, что вы к этому моменту будете вымотаны и выжаты как лимон. Это нормально. Наоборот, если же страх отступил быстро и вы ничуть не устали, то, скорее всего, сработали ваши привычные механизмы подавления, и вы не сумели дать страху развернуться. Не всегда вам будет необходимо специально представлять себе что-то, чтобы вызвать в себе эмоцию страха. Вы можете использовать любую ситуацию, в которой ваш страх поднимает голову, — будь то состояние здоровья, неприят-

ности у близких, проблемы на работе, мировой экономической кризис и прочее. Если вы станете внимательнее относиться к возникающему в вас состоянию, то без особого труда начнете замечать промелькивающий в вас испуг, иногда выражаемый только на уровне ума в виде характерных вышеописанных мыслей. В этих случаях у вас появляется возможность сразу же посмотреть на появившийся страх, осознать его наличие, не позволить включиться реакциям подавления.

Когда вы попрактикуете эту методику регулярно в течение месяца-двух, вы обнаружите, что уже не так зависите от своих эмоций. Вы увидите, что ваше сознание — то, что вы называете Я — может существовать отдельно, независимо от любой эмоции. Вы начнете ощущать внутренний промежуток между центром вашего сознания и периферией тела и эмоций. Вы станете *свободнее*. Научившись наблюдать приступы страха и видеть, как при наблюдении его энергия истощается и он умирает, вы станете сильнее. Постоянная практика такого наблюдения позволит вам осознавать проявления любого из своих страхов в потоке жизни — на улице, на работе, в момент светской беседы и т. д. Вначале вам придется работать с очень явными, очень грубыми проявлениями страха. Чем упорнее вы будете, тем быстрее наступят изменения, и то, что раньше очень давило и отравляло жизнь, ослабеет.

Таинство данного метода заключается в том, что наблюдение приводит к разотождествлению, отделению нашего сознания от эмоций, и мы можем спокойно смотреть на свой страх, когда бы и где бы он ни возник, что позволяет нам перестать бегать от него и подавлять его энергию, не блокируя её в теле, а позволяя ей, уже возникшей, проявиться и исчерпаться, не оставив следа. Применяя эту технику, мы сначала решаем

проблемы с уже накопленным, подавленным страхом; решив их даже наполовину, мы уже значительно меняем собственное бытие. Когда же мы начинаем наблюдать страх и его проявления в процессе повседневной жизни, перестав подавлять его, мы уже на полпути к освобождению.

Людям, страдающим фобиями, как-то: боязнь высоты, собак, замкнутых или открытых пространств и т. д., для освобождения от них необходимо научиться именно наблюдению и неподавлению своего страха в ситуациях, где эти фобии проявляются. Последовательное и целеустремленное осознание своих эмоций приводит к тому, что в психотерапии называется инсайтом, т. е. переживанию первичного испуга, который случился в раннем детстве. Пережив заново первичную психотравму, которая породила фобию, осознав и увидев все её нюансы, человек создает условия для рубцевания внутренней, годами не заживающей раны и исцеляется. Эта работа требует времени, но лучше его потратить на неё, чем на поиск способов, как никогда не оставаться одному в темноте.

Второй метод работы со страхом направлен на понимание причин, обстоятельств возникновения и развития своих испугов. Другими словами, в данной технике активно используется ум, в отличие от первой, где мы использовали внимание. Эта техника помогает нам лучше понять мотивы своих поступков, осознать, чего мы избегаем, и через это прикоснуться к потаённым, зачастую не видимым нами страхам. Привычка отрицания страха создает в нас внутреннюю слепоту, когда мы преднамеренно не видим того, чего боимся. В нашем мышлении образуются логические дыры, позволяющие нам продолжать отрицание очевидного. Именно работа с этими состояниями является целью второй техники. Суть её заключа-

ется в следующем — нужно задать себе вопрос «Чего я боюсь?» Какой бы ни был ответ, это неправда, на нём нельзя останавливаться. Необходимо спросить себя «Почему я этого боюсь?» В этом месте появится несколько возможных ответов, и каждый из них даст направление, в котором можно двигаться вглубь себя, разматывая ниточки своих побуждений. Если вы не будете иметь искреннего желания увидеть своё подлинное состояние, вы не преуспеете в выполнении данного упражнения. На самом деле мы знаем все свои страхи, но не хотим их видеть. Желание никогда не встречаться с ними делает нас слепыми и неуверенными в своих чувствах, желание прозреть позволяет нам увидеть реальное положение дел в сфере наших эмоций и ума. Так или иначе, мы сами являемся творцами своего внутреннего мира и своих состояний, хотя и любим сваливать вину за их возникновение на первых встречах.

Второй метод позволяет нам использовать ассоциативные связи, уже существующие в нашем уме, для осознания и погружения вглубь процессов, незримо влияющих на наши психоэмоциональные реакции и поступки. Двигаясь от очевидного к скрытому, от ситуаций, которых мы явно боимся, к ситуациям, которые в обычном состоянии прячутся за пределами внимания нашего сознательного ума, мы можем понять, какой страх находится в основе наших внутренних табу и многочисленных ритуальных действий, призванных нас защитить. Обнаружив этот страх, можно наблюдать его по первой методике, сводя на нет его скрытое, но мощное воздействие на нашу психику и поступки. Работая с этим страхом, мы создаем условия, в которых рушатся ассоциативные механистические цепочки наших реакций. Сочетая оба этих метода, мы реально меняем своё бытие. Страх — это защитная эмоциональная

реакция, которая, как и многое другое, в людях приобретает гипертрофированные, неестественные формы, делая неуравновешенной всю человеческую жизнь. Преодоление страха смерти и полное избавление от него возможно лишь в том случае, когда мы узнаем своё бессмертие. Но пока мы подчинены всем видам испугов и неврозов, не пытаясь ничего изменить, нам его не узнать.

ГНЕВ

Энергия гнева — пожалуй, самая сильная из всех эмоциональных энергий, доступных человеку в его обычном состоянии. Именно поэтому её активное проявление вызывает страх и находится под негласным запретом в любом обществе. Именно поэтому людям с молодых ногтей прививается идея о недопустимости и выражения, и проявления, и даже чувствования малейшего намека на гнев.

Постоянно общаясь с людьми, я с удивлением обнаружил, что большинство из них пытается избежать даже употребления слова «гнев» в отношении своих чувств. Они говорят — «я раздражен», «я рассердилась», «я обиделась», при этом вряд ли кто скажет «я разгневан». Гнев в массовом сознании превратился в нечто запредельное и запретное, он разрешается только тогда, когда считается праведным.

Тем не менее это всего лишь название эмоции, и отношение к этому названию достаточно ярко показывает отношение к гневу в целом.

Как говорят китайцы, гнев — это проявление энергии ветра

на уровне эмоций, и, кажется, они правы, потому что человек, охваченный гневом, может действовать настолько быстро, сильно и безрассудно, как никогда ранее. Гнев приходит как порыв ветра: секунду назад его не было, и вот ты уже им переполнен, гнев всегда требует выражения, не важно, словом или действием.

Любой гнев, как бы мы его ни называли и по какому бы поводу он ни возник, всегда является следствием нашего желания или нашего страха. В случае, когда мы пережили страх, агрессивное поведение является формой защиты, ведь известно, что лучшая защита — это нападение. Я не раз наблюдал, что в основе хронического агрессивного поведения и у мужчин, и у женщин лежит попытка спрятать от окружающих и себя безграничное чувство страха, регулярно обдающее ледяным холодом внутренности. Постоянно набрасываясь на окружающих и подавая им сигналы угрозы, они как бы создают вокруг себя пространство, в котором у них появляется ощущение сравнительной безопасности. Как правило, распулав всех, они остаются в одиночестве.

Другая причина возникновения нашего гнева — это желания, которые мы не можем выполнить сразу же, как только они возникают. Что бы ни препятствовало достижению желаемого, какая бы причина ни встала бы между нами и его реализацией, — мы будем злиться на эту причину. Мы идем по улице, и вдруг начинается дождь, а у нас нет зонта. Мы хотим остаться сухими и красивыми и боимся промочить ноги, следовательно, мы злимся и ругаем небеса, погоду и свою доверчивость по отношению к предсказаниям синоптиков. Мы испытываем сексуальное желание, а у нашего партнера болит голова или ему просто не хочется тратить своё время для снятия нашего

напряжения, и гнев вспыхивает в нас мгновенно. Мы молим Господа об удаче, а с нами почему-то случаются одни неприятности — угадайте, на кого мы будем злиться?

Чем больше у человека нереализованных желаний, тем легче и быстрее, по малейшему поводу, он впадает в гнев. Эмоция гнева всегда сопутствует желанию и страху, самостоятельно она не существует. Это аксиома, которую должен твердо усвоить любой человек, стремящийся разобраться с причинами своих состояний. Даже если вам кажется, что вы слегка раздражены безо всякой причины, просто потому, что устали, поверьте мне, причина вашего раздражения кроется в том, что в течение дня какое-то из ваших желаний не осуществилось. Запрет на выражение гнева приводит к тому, что он, будучи подавленным, не исчезает никуда, а, наоборот, накапливается в бессознательной части нашего существа и в теле. К примеру, мой начальник говорит мне, что я идиот, получающий жалование зря. Мне хотелось бы объяснить ему, что это не так и, как мне кажется, не будь его руководство столь бездарным, зарплата у меня была бы выше. Однако законы субординации и страх перед увольнением вынуждают меня молчать, хотя гнев уже появился и требует от меня действий. Я должен держать себя в руках и контролировать своё состояние. Если я потеряю контроль, то начну отвечать, повысив голос, может быть, даже прикрикну на начальника, а если гнев овладеет мной полностью, то возьму и вмажу ему по уху. Чтобы этого не случилось, я буду сдерживать свой гнев через произвольное, бессознательное напряжение мышц. Я сожму челюсти и кулаки, у меня напрягутся плечи и мышцы шеи. Если я нигде позже не выброшу свой гнев, отыгравшись на тех, кто подчиняется мне, например, на детях, то тонус моих мышц, с помощью которых я

контролировал себя, останется повышенным. При постоянном подавлении гнева руки мои станут тяжелыми, плечи скованными, а горло и челюсти зажатыми. Чем больше будет зажатость горла и челюстей, тем беднее будет становиться моя мимика, а лицо постепенно превратится в маску.

Тот, кто переполнен энергией гнева, но не осознает этого, склонен к механическому повторению в своей речи разнообразных бранных слов. Будет ли это мат или какие-то более литературные ругательства, не играет роли, само их употребление свидетельствует об избытке подавленного гнева. Постоянный поиск изъянов в окружающих и высмеивание их свидетельствуют о том же. Наконец, интонации, с которыми говорит человек, показывают его состояние: когда в них постоянно проскакивают нотки раздражения и агрессии, то даже слова «я тебя люблю» интонационно звучат как «я тебя изобью».

Так же как в случае со страхом, избыток гнева внутри приводит к тому, что первой реакцией на любое известие или событие будет именно гнев, а уже после некоторого отступления от происшедшего приходят эмоции, более адекватные случившемуся. Любая доминирующая эмоция будет окрашивать всё бытие человека в свой цвет: соответственно, испуганный человек будет искать безопасности, а агрессивный человек станет бороться со всеми — и с людьми, и с обстоятельствами. Именно гнев будет влиять на его ум, поддерживая стереотипы мышления и восприятия, соответствующие идее бесконечной борьбы, как если бы вся жизнь этого человека проходила на бойцовском ринге.

Очень часто запрет на прямое выражение гнева порождает ситуации, когда человек демонстрирует свои чувства опосредованно, обходя имеющееся табу окольными путями. Таким

проявлением, например, является обида. Она выражает то, что человек не может сказать, глядя в глаза своему обидчику. Обида — это способ не прямой подачи гнева, когда один человек всем своим поведением показывает другому неприемлемость для себя действий последнего. Например, мне хотелось, чтобы мой приятель провёл со мной субботний вечер за пивом и просмотром футбола, но он отказал мне, не объясняя причин. Я не решился высказать ему свои претензии, все-таки это мой приятель, да я и не умею так высказываться. Однако мои ожидания не позволяют мне легко смириться с отказом, и моё сердце наполняется обидой. Она будет лежать там как камень, заставляя меня дистанцироваться от общения с этим приятелем, вести себя холодно до тех пор, пока она сама собой не рассосется либо пока мой приятель не поведет себя так, что я его прощу.

Мне приходилось видеть людей, которые несли свои обиды многолетней давности так, как будто они были нанесены вчера. То, что можно было бы закрыть сразу же, выразив гнев в момент его возникновения, эти люди несли в себе годами, наполняясь жалостью к себе и страдая. Вряд ли всё это принесло им счастье. Обида — бессмысленное мучение, изматывающее того, кто её лелеет.

Пока мы не осознаем тот факт, что невыраженный гнев разрушает нас, отражаясь на здоровье и взаимоотношениях с людьми, нам будет очень трудно преодолеть запрет на проявление гнева. Пока мы не увидим на себе, как работает механизм, заставляющий нас подавлять свои естественные реакции и вызывающий в нас чувство вины, если мы с этим не справимся, мы не сможем изменить ничего.

Подавленный гнев требует выражения, давление его на нас

изнутри столь велико, что из-за этого нам очень трудно поначалу смотреть на него. По этой причине начинать работу с гневом лучше всего с практики выражения. Например, существует широко известная психотерапевтическая техника, во время выполнения которой человек в течение 20-30 минут неистово бьет подушку, выбрасывая так всю накопленную ярость. Другой способ выражения описан во второй части динамической медитации Ошо: человек через хаотические движения тела позволяет выражаться любой энергии, накопленной в нем, и гнев в этом случае занимает далеко не последнее место. Трудность этих практик в самом начале состоит в том, что ум, привыкший блокировать проявление гнева, начнет сопротивляться, говоря: «Ты ведешь себя глупо, ты выглядишь смешно, это недостойное поведение и т. д.». Большинству людей очень сложно поначалу преодолеть свои психоэмоциональные стереотипы и позволить энергии гнева изливаться беспрепятственно. Чтобы это все-таки могло случиться, необходимо понять, что ключ к успеху в практике лежит в *позволении*. Ваш собственный ум не даёт вам же свободно выразить то, чем вы уже давно переполнены. Вы можете сказать себе, своему уму, примерно такую фразу: «Я хочу выразить свой гнев, я хочу, чтобы он вылился весь без остатка, я позволяю этому произойти». Главное — преодолеть первое сопротивление, это механическое сопротивление, инерция привычки. В этот момент упражнение приходится делать через силу, чувствуя, что никакого гнева из вас как бы и не выходит, что вы зря тратите время. Не поддавайтесь на эту уловку ума. Будьте упорны и продолжайте. Если не с первого раза, то уж со второго, третьего у вас всё, получится, плотина рухнет, и энергия потечет бурным потоком. Тогда вы ощутите

в себе столько чистой, незамутнённой ярости, что вам покажется, что если бы вы смогли выбросить её за одну секунду, то в руинах лежала бы половина Москвы.

Представший перед вашим внутренним взором океан гнева может испугать вас, и вы отступите. Это неправильно и глупо. Испуг — типичная реакция в начале работы над собой, потому что открывающаяся вам реальность чаще всего радикально расходится с. вашими представлениями о себе. Пока вы будете бояться своего гнева, он будет вашим хозяином, если же вы избавитесь от страха, он станет всего лишь одной из ваших эмоций, и у вас не будет необходимости быть погружённым в него постоянно.

Каким бы ужасным ни показалось вам зрелище накопленного внутри гнева, не стоит огорчаться, снова и снова жалея себя, нужно просто продолжать ежедневно работать над его выражением. Ваши усилия будут вознаграждены тем, что напряжение внутри несколько уменьшится и появится возможность наблюдать, как и почему вы впадаете в раздражение; вы сможете увидеть всю цепочку — от желания и ожидания до возникновения гнева и подавления его. Если вы не будете видеть, как срабатывают ваши привычки, контролирующие эмоции, вам не удастся от них избавиться.

Через тело мы можем выразить только часть подавленного гнева, другая часть должна выражаться через канал речи. Разблокирование этого канала представляет собой более тонкую и трудную задачу. Самый простой способ начать разблокировку — это крик в виде упражнения. Во время упражнения из вашей груди должен вырываться дикий и неистовый, ничем не сдерживаемый вопль. Он может быть коротким и резким или протяжным, но он должен быть громким настолько,

насколько это возможно для вас. У многих это упражнение не получается по причинам, изложенным выше. Но, если вы хотите избавиться от напряжения в горле и мышцах лица, вам необходимо овладеть им в совершенстве. Этот крик должен даваться вам легко и без усилий, чтобы в любую секунду вы могли гаркнуть так, что все вокруг вздрогнут.

Когда вы овладели этим упражнением, можно переходить к следующему. Суть данного упражнения: начать искренне и без затей высказывать вслух то, что вы чувствуете. Наш страх показывать свои истинные чувства способствует их подавлению. Мы стесняемся своих проявлений и боимся непонимания окружающих. Поэтому, начав искренне говорить о том, что мы чувствуем в данный момент, мы работаем над преодолением привычки прятать себя от всех, включая себя. Искренне говоря о своих чувствах, мы получаем свободу, которой раньше не знали, мы чувствуем себя окрылёнными, и это ощущают окружающие нас люди. Искренность обезоруживает тех, с кем мы общаемся, и чаще всего им приходится искренне отвечать нам. Открывая свои чувства, мы ломаем барьеры, которые сами же воздвигли, и помогаем окружающим поступить так же. Эта практика помогает нам научиться прямо и адекватно выражать свои эмоции. Рано или поздно наступит момент, когда мы сможем высказать свои претензии начальству, другу или кому бы то ни было в такой форме, которая не оскорбит собеседника, но в то же время донесет суть нашего недовольства сложившейся ситуацией. Это умение является финалом работы с запретом на выражение гнева, поскольку, когда мы можем адекватно сформулировать и выразить его, значит, мы владеем ситуацией, а не ситуация нами.

Адекватность наших реакций и наших действий тому, что

происходит в данный момент, есть признак и критерий нашей осознанности.

В процессе дальнейшей работы мы можем столкнуться с очень глубоко подавленными слоями гнева, которые, выражай их не выражай, — нисколько от этого не меняются. Подобно тёмному сгустку энергия гнева лежит в нашем бессознательном, делая нас готовыми в любой момент впасть в ярость. В этом случае помогает наблюдение своего подавленного гнева. Такая работа требует времени, она не бывает быстрой. Снова и снова возвращаясь к этим слоям, мы просто осознаём их и внутренне смотрим на эту энергию. И она постепенно исчезает без следа, как снег под лучами весеннего солнца.

Дальнейшая работа с гневом лежит в осознании наших мотивов и желаний, с которыми он неразрывно связан. Хотим мы этого или нет, нравится нам это или нет, но гнев не имеет собственного, независимого существования — он всегда следствие. Поэтому невозможно трансформировать его в страдание, не разобравшись с причинами его возникновения.

ТРЕВОГА

Тревога, как и любая другая эмоция, не возникает из ниоткуда — она берет своё начало либо в страхе, являясь реакцией на него, либо в модели идеального поведения, которой должен следовать человек. В случае со страхом тревога является выходом из того оцепенения, в которое мы погружаемся, когда чего-то боимся. Тревога побуждает нас к действию, она не дает нам покоя, пока мы не начнем что-то делать, она не отступит. Таким образом, тревога помогает нам выйти из непродуктивного состояния страха и попытаться изменить ситуацию. Тревога помогает нам скомпенсировать свой страх. В этом заключается её позитивная роль в наших психических процессах, однако наше непонимание законов возникновения и взаимодействия эмоций и постоянные попытки подавлять все их проявления приводят к тому, что некоторые люди практически постоянно испытывают смутное беспокойство. В этом случае тревога становится выматывающей и беспощадной силой, отравляющей и вносящей бесконечную суету в жизнь того, кто её испытывает.

Второй источник тревоги — это идеальный образ, который создается нами как модель для развития и реализации себя. С самого детства мы слышим речи о том, какими мы должны быть — что мы должны есть, как мы должны одеваться, как мы должны любить... Вся наша будущая жизнь подвергается регламенту, в котором люди, не понимающие нас, указывают нам, как мы должны жить. Они знают, что нам делать, они знают, как мы должны поступать, они — носители правил, от которых страдают не меньше нас, но это страдание придает вес их мнению. Поэтому, выходя на улицу, мы должны обязательно посмотреться в зеркало, соответствует ли наш внешний вид ожиданиям окружающих. Ведь если я буду сидеть в шарфе «Барселона» среди болельщиков «Рубина», меня не то чтобы не поймут, а могут и убить. Этот крайний пример показывает всю ситуацию в целом — когда мы выпадаем из культурного контекста общества, оно не может нас принять, и мы превращаемся в изгоев. Наши желания быть среди людей и чувствовать их тепло и дружеское расположение, быть принятыми ими рождают в нас идеал себя не существующего. В этот момент вместо принятия себя такими, какими нас создал Господь Бог и родители, которых тоже создал Он, мы становимся куклами, которые пытаются угодить первому встречному в надежде, что он обеспечит нам внимание и похвалу.

Вся суть тревоги заключается в этом комплексе — желания внимания и желания, чтобы нас признали. Нам необходимо признание нашего существования и нашей реализации, ведь без него мы не чувствуем себя. Или чувствуем себя ущербными.

Тревога, подобно пожарной сирене, всегда требует действия. Она поддерживает чувство ответственности, и именно с ней связан механизм нашей памяти. Она заставляет

нас помнить обещанное, она вступает в игру, когда мы нарушаем обещания, и, если человек не является полным психопатом, он, хотя бы изредка, подвержен приступам тревоги. Тревога является автором нынешней цивилизации. Идея делания, идея необходимости, идея верности корпорации или стране заставляет людей впадать в тревогу и, чтобы избавиться от неё, совершать множество героических поступков, увенчанных карьерным ростом или государственными наградами. Всем людям, ответственным за прогресс человечества, знакомо чувство тревоги не понаслышке. Все идеалисты и перфекционисты существуют с ней нераздельно, подобно сиамским близнецам.

Тревога не существует сама по себе, она всегда следствие страха, который призвана скомпенсировать, или последыш идей о том, как всё должно быть правильно в этом благословенном мире.

Поскольку тревога подавляется деятельностью и, вообще, движением, люди, испытывающие её, склонны суетиться и делать глупости. Притом что тревога в свете всего вышеописанного выглядит почти положительной эмоцией, она толкает людей на поступки, которые были бы невозможны, если бы их ум остался незамутнённым. Тревога искажает наше восприятие и, подобно страху, преувеличивает опасность бездействия.

Люди, подверженные приступам тревоги, вынуждены избавляться от неё, совершал различные ритуалы: иногда это хождение из угла в угол, иногда это разнос подчиненному, иногда это стакан водки. Все эти действия не ведут к избавлению от источника тревоги, они всего лишь помогают избавиться от этого чувства. Тому, кто собрался что-то изменить в своем состоянии, будет полезно изучить собственные способы

выхода из тревоги. Узнав их, он сможет отделить и увидеть своё тревожное состояние, которое толкает его к бессознательному действию. Пока он не будет ясно видеть всех поводов, по которым возникает беспокойство, он не сможет ничего изменить и будет подчинен им.

Осознание и понимание источников собственных эмоциональных реакций — важнейшая задача для того, кто хочет изменить себя. Увидеть идеал себя, образ лучшего поведения и жизни необходимо, чтобы избавиться от него и, вместе с ним, от тревоги.

Работая над этим, следует знать, что тревога тесно связана с памятью. Именно она заставляет нас помнить свои обещания, свою ложь и поддерживать тот образ себя, любимого, таким, каким нам бы хотелось представлять его окружающим. Избавление от тревоги практически невозможно без избавления от внешней и внутренней лжи и всегда ведет к ослаблению функции короткой памяти, потому что, когда вы говорите правду, вам нет нужды помнить о том, кому вы её сказали — это ничего не меняет. Только ложь, как нечто искусственное и нереальное, требует поддержания и ухода за собой. Тревога всегда следствие лжи или страха. Страх за близких заставляет нас прикладывать усилия и каким-то образом заботиться о них, и побуждение к действию приходит к нам через тревогу. Страх провалить экзамен порождает тревогу, которая не дает нам спать, заставляя нас вновь и вновь перечитывать учебник.

Подавленная тревога проявляется напряжением в мышцах живота, а это напряжение способствует развитию функциональных расстройств близлежащих органов. У людей с хроническим беспокойством открываются язвы желудка, случаются дискинезии желчевыводящих путей и нарушается работа

кишечника. Лечение с помощью лекарств даёт временный эффект и, в результате, закрепляет эти нарушения. Пока человек не решит проблему с избытком энергии тревоги, исцеление невозможно.

В лечении тревоги существуют два ключевых момента. Первый — это избавление от запасов накопленной энергии беспокойства и осознание механизмов, через которые она копится. Как и в случае со страхом, наблюдение своего эмоционального состояния помогает лучше всего. Поскольку тревога подавляется через деятельность, сначала нужно определить, к какому вы прибегаете ритуалу, чтобы избавиться от приступа беспокойства. Когда беспокойство связано непосредственно с вашей работой, ритуальным выходом может быть активное планирование собственных действий или бесполезная суета, которую нам так часто демонстрируют народные избранники. Как гласит одна пословица, нет никого опаснее деятельного дурака.

Определившись с тем, каким именно способом вы гасите свою тревогу, вы должны перестать им пользоваться. С этого момента, собственно, и начинается прямая работа с тревогой. Перестав совершать привычные действия, мы обрекаем себя на переживание чувства тревоги во всей её красе. Привычка будет гнать и толкать нас повторять свои ритуалы, однако мы не должны этого делать, если хотим добиться цели и радикально изменить свой психологический статус.

Технически наблюдение тревоги ничем не отличается от методики, описанной в главе, посвящённой страху. Ощущение дискомфорта будет несколько иным, а наблюдение состояния и разотождествления с эмоцией следует проводить точно так же. Безусловно, когда для нас станет очевидным тот факт, что тре-

вога появляется у нас как компенсаторная реакция на страх, нам придется заниматься и с ним. Сама по себе работа с тревогой позволит нам лучше видеть ситуации, которых мы боимся, и нам будет легче менять своё отношение к ним.

Второй способ избавления от тревожных состояний — это исследование идеала себя. Этот идеал состоит из двух частей. Первое — образ себя, который мы хотели бы демонстрировать окружающим. Обычно он включает в себя красоту, доброту, силу, ум, обаяние, смелость, сексуальность, чувство юмора и прочее, и прочее. Стандартный набор идеальных качеств может варьироваться в зависимости от пола, возраста, религиозной принадлежности и морали общества, в котором живет человек. Расхождение идеального образа себя со своим поведением в неожиданно возникших ситуациях, которые требуют от нас немедленного выбора, приводит к возникновению так называемых угрызений совести спустя некоторое время. Как правило, эти угрызения являются сочетанием тревоги и чувства вины, возникающих после осознания того факта, что ты поступил неправильно, т. е. не идеально.

Другим источником возникновения тревоги как раз и является представление об идеальном поведении. Идеи о том, как мы должны себя вести и как нам поступать в том или ином случае, мы начинаем получать даже раньше, чем у нас успевает сформироваться образ правильного себя. Эти идеи мы получаем из прямых указаний родителей, говорящих нам: «Врать нехорошо!», «Мой руки перед едой!», «Не ходи по лужам!» и т. д. По мере развития человека модель идеального поведения становится более сложной, но от этого не менее тягостной. Тревога в случае с этой моделью возникает, когда мы должны

решить, как нам поступить, и, если требуемое от нас действие отличается от идеального, мы начинаем беспокоиться.

В этих ситуациях, одного наблюдения тревоги мало. Необходимо увидеть модели своего поведения и себя, толкающих нас то к вранью, то к совершению очевидных глупостей. Не будем бояться разочарований в себе, без разочарования нам не избавиться от масок. Отбросить свой идеал мы сможем только тогда, когда увидим и поймём, сколько беспокойства и страданий он нам приносит. Наблюдая в себе позывы к «правильным» действиям, которые могут быть совершенно неадекватны текущей ситуации, мы осознаем, что весь наш образ себя хорошего не более чем форма обусловленности, чаще всего не согласующаяся с реальностью и заставляющая нас страдать. Само это наблюдение будет способствовать нашему разотождествлению с привычным образом и в результате избавлению от него.

С потерей образа себя уйдет страх несоответствия ему, а вместе с ними исчезнет тревога, поскольку в ней уже не будет никакой нужды.

ПЕЧАЛЬ

Только страх может быть неприятнее печали. Печаль отнимает у нас вкус к жизни, делает нас потерянными, безрадостными и утратившими смысл своего существования. Каждый из нас знаком с ней не понаслышке, только кому-то она чаще является в виде легкой грусти, а кому-то в форме клинической депрессии.

В том, что касается печали, нужно твёрдо усвоить одну простую истину: печаль, так же как и гнев, тревога, не существует сама по себе. У неё нет собственного самостоятельного источника, потому что она всегда следствие невыполненного желания. Печаль—дочь желания. Чем больше желаний мы подавляем, тем печальней мы становимся.

Механизм возникновения печали выглядит так: вначале появляется желание, причем не важно какое, затем мы по каким-либо причинам не можем его удовлетворить, и тогда у нас появится гнев, затем, если гнев

не помог реализации желания, на его место приходит печаль. Чем сильнее было наше желание, тем сильнее будет

испытываемая нами грусть. В случае, когда у нас имеется очень сильное, давно возникшее и никак не реализуемое желание, гнев и печаль могут вполне уживаться друг с другом в нашем эмоциональном спектре, если не разовьётся депрессия. Допустим, что лёгкая грусть в самом начале осени может даже приносить некоторое удовольствие, но депрессия в своём клиническом проявлении — это одно бесконечное страдание, парализующее человека и наводящее его на мысли о том, что он уже каким-то неизвестным науке способом попал в ад.

Признаки подавленной печали на уровне тела проявляются в мимических мышцах, как правило, это опущенные вниз уголки рта, само же лицо слегка вытянутое, с налетом измождённости. Кроме того, у таких людей часто развивается сутулость и они склонны регулярно и тяжело вздыхать. Вздохи — обязательный спутник подавленной печали.

Контролируя свои эмоции, человек начинает дышать более поверхностно, чтобы лишить их энергии. В случае с печалью этот процесс подчеркивается появлением чувства тяжести в груди. Чем острее ситуация, тем сильнее чувствуется тяжесть. Если же ситуация уныния является хронической, то некоторое давление в груди становится привычным и обычно не замечается самим человеком; только регулярные вздохи указывают на то, что давление есть. Голос человека в печали вялый и тихий, в любой момент на его глаза могут навернуться слёзы. Плаксивость — ещё один признак избытка подавленной печали.

Что же делать, если вы находитесь в состоянии хронического уныния? Как обычно, нужно признаться себе в том, что вы расстроены. Не пытайтесь приуменьшать, не пытайтесь уговаривать себя, мол, огорчаться тут не из-за чего и т.д. Все эти способы подавления, всё это способствует накоплению

напряжения и разрушает тело. Примите свою боль, своё огорчение целиком, хочется плакать — плачьте, хочется причитать, жаловаться и выть — позвольте себе это.

Я знал одного мужчину, который пребывал в хронической депрессии в течение четырёх лет. В конце концов у него развились постоянные боли в грудной клетке, которые не поддавались лечению обычными методами физиотерапии, но при этом не имели отношения ни к сердцу, ни к лёгким. Когда он обратился ко мне, я помимо прочего поинтересовался, выражает ли он свои отрицательные эмоции. Он ответил мне, что его религиозные убеждения не позволяют ему делать это, ведь Бог создал нас для любви, а не для страданий. Постепенно я убедил его в том, что отрицательные эмоции требуют выражения, и попросил его поплакать дома в виде упражнения. Через день он позвонил мне, стал возбужденно рассказывать о том, что плакал больше часа, после чего ему захотелось кричать и, прокричавшись, впервые за последний год он почувствовал лёгкость в груди. Начав выражать свою печаль, мужчина быстро пошёл на поправку.

Выражение эмоций — необходимое условие для сохранения здоровья и наблюдения причин их возникновения. Однако в случае с печалью (как, впрочем, и с гневом) выражение эмоций в виде регулярного проливания слёз может стать непродуктивным психоэмоциональным стереотипом. То есть человек попадает в шаблон: когда он плачет, то переполняется жалостью к себе, пребывая в которой он через короткое время снова способен заплакать. Жалость к себе подпитывается избытком печали, и она же способствует большему её накоплению.

Выражая печаль, мы должны оставаться свидетелями.

Будучи тотальными в своём плаче, мы не должны терять осознанность; тогда и эмоции выражаются, и в то же время мы получаем опыт разотождествления — ведь тот, кто смотрит, не плачет. Наблюдая, мы поневоле столкнемся с причиной своего огорчения, которое будет очередным несбывшимся желанием. Нужно четко уяснить себе, что когда на нас нахлынула внезапная грусть или мы чем-то расстроены без видимой причины — причина всегда есть, пусть мы ее и не осознаём. Научиться видеть причину своей печали необходимо каждому, кто хочет разобраться в себе. Мы всегда знаем источник своей печали; но не хотим его принять. Поскольку мы любим отрицать многие из своих желаний и делать вид, что их нет, нам может показаться, что волны депрессии, периодически накатывающие на нас, берутся из ниоткуда. Отрицание желаний не отменяет их и их следствий в виде раздражения и тоски. Так или иначе, для того чтобы избавиться от печали, придется основательно поработать со своими желаниями.

РАДОСТЬ

Это единственная из всех низших эмоций, которую люди стремятся испытывать снова и снова. Так же как гнев, тревога или печаль, радость не может существовать сама по себе, она всегда результат удовлетворённого желания и поэтому противостоит печали. Как и другие эмоции, радость может быть выражена в разной степени: в легкой — она будет переживаться в виде хорошего, приподнятого настроения; на пике переживания — это будет состояние восторга или даже счастья. Как за хорошим настроением, так и за мгновениями счастья всегда стоит реализованное желание, и, соответственно, чем более сильным было это желание, тем более сильной будет радость, возникшая после его удовлетворения. В отличие от печали мы редко можем длительно испытывать ощущение радости, поскольку не стремимся подавлять её. Будучи прожита полно, будучи прочувствованной так глубоко, как это возможно, энергия радости быстро сходит на нет, оставляя после себя ощущение приятной усталости. Помимо прочего, большинство реализованных нами желаний либо по-

рождает новые проблемы, либо на их место приходят другие желания, требующие удовлетворения, и радость вытесняется беспокойством или прочими отрицательными эмоциями.

Изредка можно встретить людей, подавляющих чувство радости. Как правило, это люди, принявшие близко к сердцу какую-нибудь хорошую идею, например, идею отрешения от всего земного и направления всех помыслов к Божественному или идею сострадания всем живым существам. Под воздействием подобных идей человек может начать подавлять все эмоции, противоречащие его пониманию отречения и сострадания, и первая из них будет радость. К сожалению, не все люди, изучающие духовные тексты, могут понять, что и отречение, и сострадание приходят как результат долгой работы над собой, и совершают ошибку, пытаясь подогнать себя под идеал.

Нельзя подавлять избирательно какую-то одну эмоцию. Постоянный контроль приводит к тому, что проявление всех эмоций становится беднее и чувствительность человека снижается. Поэтому с возрастом большинство людей испытывает радость гораздо слабее той, что была в юности.

Стремление к повторному переживанию положительных эмоций, под которыми подразумеваются различные проявления радости, толкает людей на то, чтобы устраивать праздники, организовывать увеселительные мероприятия. Радость — единственная эмоция (ну, может быть, кроме любви), которую человек пытается вызвать в себе искусственно. Желание веселиться, употребляя алкоголь или наркотики, взвинчивая себя музыкой, неестественно громко смеясь, сродни желаниям забыться и выскочить на время из замкнутого круга отрицательных эмоций. В момент такого веселья люди пыта-

ются на время избавиться от самоконтроля, который уже изрядно утомил их, и в результате начинают вести себя вычурно и глупо, совершая порой дикие выходки. Поэтому если в таком веселье и присутствует радость, то она кратковременна, однако выброс прочих подавленных эмоций помогает немного снять напряжение бессознательного и дает чувство некоторого облегчения.

Поскольку все стремятся испытывать радость как можно чаще, одна из серьезных трудностей в работе с эмоциями заключается в желании отождествляться с ней. В то время как весь процесс изменения себя требует от человека развития осознанности и неотождествления, разотождествиться с радостью труднее всего, и это может стать препятствием. Утешением для искателя может служить тот факт, что осознанность, делает жизнь настолько богаче и ярче, а ощущения тоньше, что избавление от привязанности к переживанию радости сделает его жизнь менее истеричной. Перестав гоняться за радостями жизни, он может потратить освободившееся время и сэкономленные силы на трансформацию собственного бытия.

ЭМОЦИИ (ЗАКЛЮЧЕНИЕ)

Как видно из предыдущих глав, весь спектр наших низших эмоций, так или иначе, связан с желаниями. Страх противостоит желаниям, удерживая нас от безответственных действий. В силу этих же причин страх является антагонистом радости. Радость и печаль противопоставлены друг другу по природе своего возникновения. Гнев уравнивает печаль и помогает компенсировать тревогу. Тревога же не позволяет страху парализовать всю человеческую деятельность.

Любая сильная эмоция приводит к большой трате энергии и очень утомляет. Попытки контролировать свою эмоциональную жизнь создают напряжение в физическом и эмоциональном телах, а также в уме. В результате этого контроля энергии тратится еще больше. Рано или поздно подавление становится невозможным и неэффективным, начинаются вегетативные расстройства и развиваются невротоподобные состояния. Организм человека расстраивается, и ему не хватает энергии для нормального восстановления.

Работа с эмоциями, когда в некоторых случаях они созна-

тельно выражаются, а в других случаях мы, не подавляя, наблюдаем их, позволяет изменить весь наш психоэмоциональный фон. Прodelав эту работу, мы перестаем зависеть от своего бессознательного и от возникающих в нас эмоциональных импульсов. Мы перестаем быть рабами бессознательного страдания, и у нас появляется энергия, которую можно направить на исследование глубин собственного существа, на реализацию истинного Я.

ПОЧЕМУ ЛЮБОВЬ ПРИНОСИТ СТРАДАНИЯ

О любви сказано столько, что, казалось бы, уже нечего добавить. Поэты, певцы и прочие деятели искусств сотворили в общественном сознании идеал отношений, который называется любовью, и принято считать, что без любви жизнь человека лишена чего-то очень важного. При этом разновидностей любви так много, что можно запутаться: тут и любовь между мужчиной и женщиной, родительская любовь, любовь к Богу, Родине, к чтению, к людям и прочее, и прочее. И в каждом случае подразумевается, что любовь — величайшее переживание, доступное человеку.

Не пытаясь оспаривать это утверждение, попробуем разобраться, что имеется в виду, когда в очередной раз кто-нибудь говорит: «Я люблю!»

Следует признать, что выражение «я люблю» чаще всего означает «мне нравится». Когда подросток говорит: «Я люблю чипсы», это значит, что ему нравится их хруст и солёный вкус. Когда кто-то говорит, что любит читать, он выражает мысль об удовольствии, с которым ум перерабатывает информацию,

извлекаемую из текста. Другими словами, в этих случаях понятие любви проецируется на объекты, позволяющие удовлетворять потребности человека в свежих впечатлениях.

Совсем иначе дело обстоит с такими понятиями, как любовь к Родине или любовь к людям. В этих понятиях всегда доминирует тревога («позаботься о Родине и людях»); она является следствием патриотических или человеколюбивых идей, на которых воспитан человек, слово «любовь» в данном случае призвано придать красоту и величие этим идеям. К сожалению, любовь к Богу нередко не имеет никакой связи с сердцем человека, а является всего лишь выражением понятий, впитанных его умом в раннем детстве. Во всех этих и подобных им случаях слово «любовь» должно укреплять не вполне осознаваемое чувство долга и желание следовать усвоенным идеям вплоть до самой смерти. Впрочем, у большинства людей абстрактные понятия не вызывают ничего, кроме абстрактных чувств, и поэтому свои, родные, шкурные интересы у них всегда побеждают любовь к Родине, и только отдельные очень ответственные личности готовы погубить себя ради человечества.

В отношениях между людьми с любовью тоже не всё ладно. То там, то здесь приходится видеть, как под предлогом переживания этого высокого чувства люди страдают и совершают насилие друг над другом.

Возьмем, к примеру, материнскую любовь. Для большинства женщин рождение ребёнка есть способ самореализации. Мать видит в ребёнке продолжение и расширение себя и гордится любыми его успехами как своими. Присутствует ли в таком отношении любовь? Да, конечно, но она существует бок о бок с огромным количеством желаний матери, проецирующихся на дитя. Если сравнить любовь с чистым золотом, а

желание с медью, то чувства женщины будут напоминать сплав этих металлов в соотношении примерно пятьдесят на пятьдесят. Чем эгоистичнее мать, тем больше желаний присутствует в её отношении к своему чаду. Желания, соответственно, влекут за собой всю гамму эмоций — от радости до страха. Исходя из своих мечтаний и искренне желая ребёнку добра, мать начинает давить на него, требуя соответствия своим ожиданиям. Неправильное поведение вызывает материнский гнев или печаль, дитя осыпается упреками, и в нём развивается чувство вины... Не удивительно, что, стремясь избежать навязываемых требований, многие молодые люди готовы сбежать из семьи куда угодно — хоть в другой город, хоть в наркотическое забытьё. И фразы вроде: «Зачем ты так поступаешь, ведь я же люблю тебя и всем для тебя жертвую!» — не помогают, а только увеличивают страдания обоих.

В отношениях между мужчиной и женщиной происходит примерно то же самое. Причём за любовь довольно часто принимаются совсем другие чувства.

Люди, переполненные страхом, мечтают о тепле, внимании и заботе. Если кто-нибудь начинает заботиться о них, они называют свою благодарность любовью. Человек, преисполненный похоти, вступающий в сексуальную связь, становится подвержен страсти, которую склонен называть любовью. Кто-то, влекомый жаждой новых впечатлений, заводит очередной роман и называет это влюблённостью...

Так или иначе, в любви между мужчиной и женщиной всё весьма неоднозначно. Желание любить и быть любимым часто приводит к самообману и сменяется страданием. Даже когда любовь есть, она смешана со множеством нереализованных желаний, и они омрачают совместное существование влюблен-

ных. Из желания обладания и доверия возникают страх и гнев, вкупе с соответствующим состоянием ума формирующие чувство ревности. Именно желания вносят в отношения все виды страданий.

Истинная любовь не имеет с желаниями ничего общего. Любовь — это полное принятие того, кого любишь, без желания изменить его и улучшить. Любовь не толкает нас к действию, потому что она истекает из сердца, а желание действия исходит из ума.

Любовь — одна из форм, в которых Господь открывается людям. Она самодостаточна и не зависит от каких-либо других энергий человека. Состояние любви — естественное состояние того, кто реализовал своё истинное Я и осознал свою связь с Творцом. В этом состоянии человек блаженно принимает и мир, и людей, делясь с ними своей благодатью. Он не делит на плохое и хорошее, не ведает гнева и печали.

Он — чистое золото.

ЛЮБОВЬ И СТРАХ

Если бы люди не испытывали страха, делающего их сердца холодными и пустыми, они могли бы воплотить в жизнь всё, о чем им говорили святые и пророки. Если бы люди не боялись быть обманутыми и научились доверию, Царство Божие уже давно наступило бы на Земле. Если бы мы сумели не видеть в каждом чужестранце или иноверце угрозы для себя, то все мы могли бы стать ближе друг другу.

Не будь страха, мы бы, скорее всего, сошли с ума от переполняющих нас желаний. Именно страх не позволяет мужчине приставать к любой понравившейся ему женщине, именно страх удерживает нас от воровства в магазинах и прочих попыток выполнить свои желания за чужой счет. Другими словами, страх нужен и полезен как ограничитель нашего бессознательного стремления к неограниченному удовлетворению своих желаний. В некотором роде, пока мы находимся на стадии разумного животного, он позволяет нам не поубивать друг друга. Страх является ограничителем, заменяющим нам осознанность.

Однако именно страх, который для многих людей становится главным внутренним ощущением, лишает жизнь насыщенности, риска и сводит все усилия человека к обеспечению собственной безопасности. Избыток страха делает жизнь невыносимой, узкой и ограниченной. Стремясь к безопасности мы пытаемся избежать любой боли, которая, по нашему представлению, приведет нас к смерти. Мы бережем здоровье, копим деньги на случай возможного лечения, и мы закрываем своё сердце, чтобы никто, даже человек, умирающий на наших глазах, не вызвал в нас жалость. Страх превращает нас в эгоистов, а сообщения о постоянных катастрофах и жертвах огрубляют наше восприятие, делая нас бесчувственными. Пытаясь защититься, мы становимся агрессивными и бессознательно проецируем свою агрессию на близких людей.

Думая о своём благополучии и избегая проблем, мы зачастую создаём их окружающим. Пытаясь не получить очередной раны, мы учимся быть холодными и безжалостными, чтобы наносить эти раны другим. Всё это мы делаем бессознательно, неся в своём наглухо заколоченном сердце чистый и прекрасный идеал того себя, которого нам хотелось бы увидеть хоть раз, глядя утром на своё отражение в зеркале.

Любовь подразумевает свободу, доверие и принятие того, кого любишь. Страх — это всегда рабство и высокие заборы. Психика человека под давлением страха становится деформированной, а его понятия о добре и зле меняются на противоположные.

Есть мнение, что высшая природа человека Божественна. Считается, что она открывается нам в переживании любви. Однако будучи переполненными страхом, вздрагивая от каждого шороха, подозревая окружающих в нехороших наме-

рениях, мы теряем возможность любить. Любовь и страх — вечные антагонисты, потому что страх суть проявление животной природы в человеке, а любовь приходит к нам как реализация Божественного. Страх помогает нам сохранить наше маленькое и ограниченное существование, с помощью крепких стен он отделяет наше пространство от бескрайнего мира и возможностей, заложенных в нем. Любовь позволяет нам принять мир во всём его великолепии и меняет наше видение, делая вчерашнюю опасность новым шансом в реализации себя.

Пока мы не преодолеем своей животной природы, данной нам в виде страстей и желаний, а также связанных с ними отрицательных эмоций, наше чувство любви будет неполноценным. Если даже оно будет не игрой воображения, а будет искренним, страх измены, ухода любимого и тому подобного удержит нас от переживания тотальной и всеобъемлющей любви, подобно поплавку на воде. Мы будем пытаться сохранить себя, не зная, зачем нам это нужно, и вместе со страхом в нашу жизнь будет входить предательство, алчность и гнев. Из-за этого в нашей жизни всегда будут присутствовать бессознательность и Тьма.

Пока мы не приложим усилия к тому, чтобы осознать свой страх, пока мелочные желания будут опутывать нас тысячами нитей, мы не сможем узнать ни вкуса обычной человеческой любви, ни, тем более, того, что приносит переживание Любви Божественной.

КАК СТРАХ СТАНОВИТСЯ ЛЮБОВЬЮ

Наблюдая за деятельностью многих так называемых духовных учителей и реакциями их последователей, я обнаружил, что те из них, кто не твердит заученные термины из йоги и веданты, чаще всего говорят о любви. С лёгкой руки Ошо, который, как установили неизвестные исследователи, говорил о любви даже больше, чем о медитации, нынешние мастера сумели превратить «любовь» в слово-паразит. По поводу и без муссируя его, они окутывают им как туманом любой вопрос, касающийся духовного поиска.

Почему-то считается, что под словом «любовь» все подразумевают одно и то же. Также предполагается, что каждый, безусловно, испытывал любовь и знает, о чём идёт речь. При этом некоторые из учителей демонстрируют непонимание простейших вещей, называя, например, гнев, злость и обиду разными эмоциями.

Чем же повторение слова «любовь» может привлекать людей?

Наблюдая за теми, кто ищет любви и пытается продуциро-

вать её, я обнаружил, что очень часто в основе этого поиска лежит страх перед окружающими. Человек не уверен в себе, боится агрессии со стороны других; сам не умеет проявлять её в силу внутренних запретов; единственный выход, который он видит в сложившейся ситуации, — стать возможно более дружелюбным. Дружелюбие используется как форма защиты, он стремится расширить круг своих знакомств, полагая, что те, кого он знает, не станут причинять ему вреда.

Идея всеобщей любви выглядит формулой абсолютной защиты, расслабления и избавления от страха. Весь мир превращается в одну любящую семью, в которой нет места для агрессии. Вдохновлённый светлой идеей о любви человек пытается трансформировать ментальные построения в соответствующие чувства. Чаще всего это кончается заботой о ком-нибудь, например, о детях Африки.

Очень многие люди думают, что забота равна любви.

Разговоры о любви привлекают тех, кто из-за избытка страха не может никого полюбить. Привязаться — да, но привязанность не равна любви. Эти люди слушают сладкие речи так называемых мастеров, которые, рассуждая о любви, не знают, для чего человеку дано сердце; они мечтают о том, что когда-нибудь получат переживание, называемое Любовью...

Однако сколько ни повторяй слово «сахар», во рту сладко не станет.

Пустые речи не создают ничего кроме печали. Любовь вызывает потребность отдавать, но самоотдача не приводит к любви.

Имитация любви, порождённая страхом, не питает сердце и влечёт за собой лицемерие. Подвергаясь влиянию возвы-

шенных идей, люди часто испытывают воодушевление и убеждают себя, что это и есть чувство любви.

Разговоры о любви не помогают в избавлении от страха, они просто немного улучшают сон. Рассуждения о том, что Бог есть Любовь и человеческая природа — суть она же, расслабляют и успокаивают. Зачем прилагать усилия и работать над собой? Возлюби всех и будь счастлив...

Вот так и получается, что многие последователи подобны детям, думающим, что знают о любви достаточно, ведь любовь — это когда папа целует маму на годовщину свадьбы.

ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

Насилие может быть как физическим, так и психологическим, причём последнее встречается в жизни значительно чаще. Физическое насилие знакомо многим, поскольку рукоприкладство частенько используется родителями в качестве средства управления собственными детьми, но также бывает распространено среди супругов, когда один лупит другого, как бы в целях воспитания. Мужья чаще бьют жён, но я встречал и обратные случаи.

Психологическое насилие не всегда связано с принуждением, ведь принуждение к некой работе бывает частью воспитания ребёнка, без которого он не усвоит многих полезных навыков; психологическое насилие проявляется в подавлении личности — супруга, ребёнка—и поддержании постоянной атмосферы страха в доме.

Существует два источника домашнего насилия. Один из них донельзя банален — это всего лишь следствие нереализованных желаний. Муж, прожив с женой энное количество лет, увлекается другой женщиной. Это увлечение порождает

желание близости с ней, естественным препятствием к которому является жена. Гнев, возникающий в этот момент, может принять форму беспочвенных обвинений и придилок, но может вылиться и во что-то более серьёзное. Взаимная усталость супругов друг от друга и разочарование от несбывшихся надежд приводят к такому же результату — постоянному изливанию гнева в разных формах.

Молодая мама, родившая ребенка без злого, да и вообще без всякого умысла, чувствует неудовлетворённость жизнью; ребёнок в её глазах есть обуза, и ему достаётся по полной программе.

Второй источник насилия, как это и должно быть, — страх. Мальчик, находящийся под давлением неудовлетворённой мамы, насыщается страхом. Вырастая, он сохраняет свой страх перед мамой, проецируя его на всех женщин. Подавление страха не помогает, желание заняться сексом постоянно пытается этот страх обойти. Есть выход — стать геем, чтобы вообще не иметь дел с женщинами. Другой выход — преодолеть страх и чувствовать зависимость от женщины т. е. испытывать гнев на неё, Возникает два способа скомпенсироваться: стать невротиком и болеть; мстить маме через жену, самоудовлетворяясь через запугивание и агрессию.

Девочки, воспитываемые агрессивной мамой, также становятся переполненными страхом, но без половой привязки. Как правило, они впоследствии отыгрываются на детях, полностью копируя поведение собственной матери.

Пьяный папа, склонный к непредсказуемому агрессивному поведению, производит неизгладимое впечатление на девочек. Насмотревшись на отца, они приобретают страх перед мужчинами, оказывающий сильнейшее влияние на всю их личную и

сексуальную жизнь. Этот страх делает из них лесбиянок и недозрелых существ, крайне противоречивых в своих действиях; страх разрушает их способность любить и приводит к тому, что они стараются использовать мужчин для своих целей.

Тот же пьяный папа будет вызывать естественный страх у мальчика, только выход из этой ситуации может быть или в невроз, или в подражание папиному поведению, т. е. самоутверждение за счёт агрессии.

Отец может быть злым из-за нереализованного желания, а вот его дети уже несут в себе страх и возможности его компенсации за счёт окружающих. Так начинается вечный круговорот — когда одно поколение бессознательно передаёт другому страх, а новое поколение, пытаясь скомпенсироваться, передаёт страх следующему поколению.

Утончённые моральные садисты не бьют своих родных. Они делают так, чтобы в их присутствии всё замирало, чтобы никто не посмел сделать что-либо без разрешения, чтобы страх заставил всех присутствующих улыбаться и заискивать перед ними, подчёркивая этим всю мощь их власти. Однако страх никогда не порождает любовь, он всегда порождает ненависть.

Насилие может существовать не только в рамках семьи, но и в любом коллективе. Всегда найдётся начальник, самоутверждающийся за счёт подчинённых, всегда найдётся деспот, насаждающий страх и требующий от подданных проявлений любви.

И пока тот, кто пытается скомпенсировать свой страх, свою слабость за счёт насилия над близкими, не поймёт всю дикость и бессмысленность этого, ничего не изменится.

КАК РАССТАВАТЬСЯ С ЛЮБИМЫМИ

Посвящается Олеся

Страх потерять всё нажитое непосильным трудом знаком каждому из нас. Ум отсчитывает время, деньги, энергию, потраченную на приобретение того или иного любимого предмета, и тычет нас носом в эти сведения: смотри, как нелегко тебе это досталось!

Глупый человек не видит связи между явлениями и считает, будто всё, что с ним случается, есть следствие непреодолимых обстоятельств. Глупый человек всегда счастливее умного.

Умный человек рано или поздно сталкивается с главной особенностью этого мира, которая гласит: всё преходяще. Лавируя между мечтами, обусловленностью и моралью общества, умный человек становится жертвой своего ума, который знает, как всё должно быть. Как приспособиться к вечному невезению? Нужно придумать объяснение. Карма, следствие действий в прошлой жизни, подойдёт. Принимая такие причины своего положения, умный человек становится глупым,

и от этого ему легче. Возможно, невезение есть плод выбора самого человека, осуществляемого повседневно, и желания жить легко, поэтому любое противодействие воспринимается как катастрофа и повод для того, чтобы купаться в жалости к себе.

Все мы несчастливы ровно настолько, насколько сами этого хотим, и счастливыми или несчастными нас делает отношение к ситуации, в которой мы находимся. Понять это так же просто, как и любую глубокую истину, следовать этому пониманию в жизни нелегко.

Всё, что мы осознаем как проблему, является частью ума; само понятие проблемы — есть его порождение. Поэтому, когда любимые покидают нас, страдает наш ум. Как бы ни были сильны эмоции, как бы ни захлестывали нас чувства, страдание всегда порождается умом. Когда умирает кто-то из близких или муж уходит к другой, в привычной картине мира, в созданной умом схеме появляется дыра, с которой нужно что-то делать. Желание стабильности и предсказуемости жизни, желание быть с теми, кто нам дорог, в момент их ухода рождает в нас гнев и отчаяние. Теряется одна из опор, на которых стоит наш мир, всё становится шатким и может рухнуть в одночасье. Такое положение нестерпимо для ума, который видит гармонию в законченности и черпает уверенность в давно известных ему ситуациях.

Следствием любого желания является неприятие всего, что противоречит его воплощению. Желание неизменности и долговечности нашего уютного мирка заставляет нас страдать, когда он рушится.

Ум — величайший консерватор, в способности привязываться к мелочам ему нет равных. И когда вам кажется, что

сердце разбито, что вас предали и плюнули в душу, помните, что все эти чувства вызваны несбывшимися ожиданиями. Вы сами вступили в игру под названием «отношения» и наполнили их надеждами, которые изначально не соответствовали реальности.

Трудно быть совершенномудрым и не возлагать на людей свои ожидания, не требовать от них соответствия своим идеям и представлениям о счастье. Трудно иметь сострадание, позволяющее принимать окружающих такими, какие они есть.

Избавившись от ожиданий, мы избавляемся от отношений. Если это односторонний выбор, то вы всё равно в игре: хотите вы этого или нет, от вас будут ждать определённых действий.

Когда любимые бросают нас, мы: злимся на них. Когда они умирают, мы гневаемся на Бога... Традиционно смерть считается более уважительной причиной для разлуки.

Чем сильнее наше отождествление с умом, тем труднее пережить расставание. Я видел одних людей, которые годами не могли оправиться после смерти родителей; или других, десятилетиями несущих в своём сердце гнев на тех, кто их бросил. Есть мнение, что религиозным людям живётся легче, нежели остальным. Религиозные люди имеют хоть какое-то объяснение того, что происходит в жизни; смерть имеет некий смысл в их глазах, она не выглядит окончательным и бесповоротным финалом.

Желание, чтобы близкие нам люди жили вечно, есть, отчасти, наше собственное желание вечной жизни, проецируемое на окружающих.

Поскольку страдание есть плод желаний и размышлений о будущем вкупе с жалостью к себе, тот, кто может не страдать, не страдает. Не думать вообще, при этом не заснув и оставаясь

в ясном сознании, довольно трудно. Поэтому люди чаще всего пытаются не думать о своей утрате, переключая своё внимание на какую-либо деятельность: заботу о тех из близких, кто ещё рядом, на новые отношения, на работу, в конце концов... Не всегда удаётся переключиться таким образом, чтобы, не подавлять при этом гнев и печаль, которые, накапливаясь, вносят тяжесть в состояние человека. И, конечно, существуют такие люди, которые уходят от размышлений с помощью алкоголя...

Все эти способы действуют лишь отчасти, а иногда совсем не действуют, и случается, что человек заболевает, ломаясь от такого напряжения.

Кто ушёл — тот ушёл. Наше эго и обусловленность говорят — страдай! Выпей чашу до дна, насладись, жалея себя... С точки зрения работы над собой, с точки зрения внутреннего роста подход должен быть иным. Смерть близкого человека, особенно если она неожиданна, конечно же, является большим потрясением и проверкой нашего доверия к Существованию и Богу... Религиозные люди спасаются верой, искатели используют эту возможность для работы, для разотождествления с умом. Конечно, они не подавляют своих эмоций, а осознанность и усилие в неотождествлении помогают человеку не потеряться в своём горе. В этот момент не имеет значения, к какой вере человек относит себя и что обещается в посмертном существовании; мы страдаем из-за своей привязанности к привычному порядку вещей, с этим можно и нужно работать. Любая реакция ума позволяет нам узнать истинное положение вещей в нашем внутреннем мире.

Тот, кто ушёл *только из нашей* жизни, тот, кто не присутствовал в ней с момента нашего рождения, не столь прочно вписан в схему мира, незыблемую для нас. Как-никак, мы жили

и до встречи с этим человеком, у нас был свой ритм жизни и смысл её... Поэтому если мы страдаем из-за разрушенных отношений, в большей степени мы страдаем из-за нереализованных желаний. И осознать свои желания, точно увидеть их — вот ключ к решению такой проблемы. Уяснив себе, чего же мы хотим мы можем энергично двигаться к цели; если цель нереальна, слишком идеалистична, осознав это, мы можем отбросить создавшее её желание.

Нельзя одновременно войти в две открытые двери. Один момент несёт в себе ограниченное количество возможностей. Только наш страх и желание постоянства мешают нам принять изменение своей жизни после ухода любимых. Этот же страх не позволяет измениться нам самим, превращая нас в рабов обстоятельств и узников отношений.

МОЛИТВА

Молитва — это не упражнение. Молитва не может быть обязанностью. Молитва — это потребность, зов из глубины сердца, это ответ на осознание величественности Существования. Молитва возникает внезапно, спонтанно, она льётся подобно сильному горному потоку или красивой песне. Слова приходят сами, они обрамляют энергию, изливающуюся из глубины нашей души; иногда слов нет, и остаются только слёзы, слёзы благоговения.

Через молитву мы ищем и находим связь с Творцом. Открывая свое сердце, мы становимся доступными, мы позволяем Его любви войти в нас.

Молитва учит нас доверию, через неё мы очищаем своё сердце от гнева и страха, через неё утоляется наша печаль и приходит блаженство, она приносит экстаз.

Когда в молитве мы падаем на колени и простираемся ниц, нам открывается возможность сдачи Воле Его. Когда мы не находим слов для выражения своего восторга и признательно-

сти, мы познаём разницу между сердцем и умом, И разница эта кроется в том, что ум не может молиться.

Ум может жалеть себя и жаловаться, ум может стенать и клянчить, он готов унижаться, чтобы его пожалели и обратили на него внимание; если этого не происходит, он тут же постарается унизить в ответ.

Именно поэтому многие так называемые верующие склонны богохульствовать по всякому поводу.

Ум полон желаний. Будучи под властью очередного, самого сильного на этот момент желания, он готов просить, сулить взамен что угодно (т. е. торговаться) принимать обеты (платить за исполнение своей прихоти, опять же торговаться), клянчить и унижаться. Забавно то, что не всегда можно внешне различить человека, чья молитва песня сердца и того, кто молится своим желаниям.

Эго не может молиться, для него молитва превращается в торговлю или самоуничужение с преувеличенным восхвалением милости и сверхкачеств Бога.

Конечно, существует ещё эго больших религиозных деятелей, которые чувствуют своё превосходство над окружающими, потому что молятся чаще и громче остальных, и, когда они простираются ниц, всем сразу видна их преданность и покорность Воле Его.

Молитва — не упражнение, однако молитвенное состояние может быть достигнуто через практику повторения различных канонических молитв. Такая практика по сути своей — упражнение, которое, при правильном к нему отношении, может стать величайшим благом.

Если ищущий повторяет молитву искренне, устремляя все

свои чувства, всё свое существо к Богу, то постепенно у него вырабатывается навык полного обращения себя к Всевышнему.

Повторение молитвы со всей возможной самоотдачей и устремленностью подобно трению двух кусков дерева друг о друга — чем оно интенсивнее, тем больше выделяется тепла, и в конце концов возникает огонь. Выполнение молитвы дает ищущему опыт концентрации и *объединения* всего своего существа, всех его слоев для достижения единства с Ним.

Молитва очищает сердце от страстей и питает его, удовлетворяя ту невыразимую потребность в тепле, душевном покое, насыщенности бытия, в которых мы все нуждаемся.

Молитва связывает нас с Невыразимым, с Источником Бытия и открывает нам глубины нашего сердца, где познаётся тайна жизни и смерти.

Тот, кто искренен и упорен, достигнет. Рано или поздно наступит момент, когда молитва как упражнение перестанет иметь для него смысл. Вся его жизнь, каждый вдох станет молитвой, исполненной благодарности и благодати; молитва эта будет спонтанной и беспричинной, таинственной и радостной, как песня, возносящая человеческий Дух выше небес.

ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ МОЛИТЬСЯ

Я слышал, что у некоторых людей, не совсем правильно уяснивших себе взаимосвязи, существующие в Божьем мире, возникают трудности с молитвой. Впитав в себя идеи о том, что Волей Его пронизано всё вокруг, решив, что Его дыханием пронизаны небеса, земля и воды, узнав о некой искре, существующей внутри каждого человека, человек думает, что трудно выбрать направление для посылки молитвы. У них складывается впечатление, что Господь и так всё видит и принятие Его Воли делает молитву как бы ненужной и бессмысленной.

Чтобы понять ситуацию, возьмём клетку человеческого тела. Она существует как отдельная обособленная единица, являясь в то же время частью органа, который, в свою очередь, включён в работу определенной системы. Функционирование клетки, органа и системы происходит по своим законам. Согласно этим законам, клетка выполняет работу, соответствующую её природе, и получает всё необходимое для здорового существования. Через биохимические реакции клетка осуществляет связь с органом и рецепторами нервной системы. Пока

всё нормально, жизнь клетки идёт своим чередом, соответствуя всем имеющимся необходимым законам. Если же ситуация ухудшается, не важно где: в самой ли клетке или во всём органе, сигнал, посылаемый ею, меняется, и на него следует ответ, призванный исправить положение. И чем сильнее будет этот сигнал, тем более быстрым будет ответ.

Поэтому если вдруг нам захотелось скомпенсировать иллюзию отделённости путём веры в идею общей взаимосвязанности, мы не должны думать, что весь организм должен быть озабочен состоянием одной клетки. Нам не должно казаться, что взаимосвязь высшего и низшего уровней Бытия будет проявляться в том, что Высшие Силы неотступно станут следить за нашим состоянием. Законы, по которым существует этот мир, вполне позволяют удовлетворить все наши нужды.

Молитва является тем дополнительным сигналом, через который мы осуществляем связь с Сущим. Когда нам плохо и когда нам хорошо, через неё мы можем находить отклик Целого, ответы на свои вопросы и гармонию с миром. Через молитву мы становимся ближе к Нему, молитва помогает нам открыться для благодати Его.

ПОЧЕМУ ПРОСИТЬ ПОЛЕЗНО

Есть люди, которые считают унижением для себя обращаться к кому-нибудь, всё равно к кому, за помощью. В их системе ценностей просьба о помощи является признанием собственной слабости; тот же, кому адресуется просьба, наоборот, возвышается над просителем.

Такая позиция полна ложной гордости и крайне нерелигиозна, люди, занимающие её, никогда не смогут молиться искренне.

Это крайний случай. Полно и промежуточных ситуаций, в которых просьба о помощи кажется просящему унижением, но само это ощущение не выражено столь явно. Это формулирует свою трудность следующим образом: «Господь и так знает моё положение и внутреннее состояние, зачем же я буду Его беспокоить и отвлекать своими проблемами?» Таким образом, демонстрируется ложное смирение и принятие. После этого человек может свободно и безбоязненно богохульствовать, говоря: «Господь, видимо, испытывает меня, давая мне всё более тяжёлые испытания» или: «Возможно, Ему не до меня,

ведь Он велик, а я — ничтожен». Их гордость в этот момент раздувается вместе с эго.

Другие люди занимают такую же позицию по отношению к Мастеру. Они думают примерно так: «Ну, раз уж ты Мастер, давай, проявляй свои способности, ты же должен видеть меня насквозь... указывай, что мне с собой делать». В этом случае игра эго заключается в проявлении напускного смирения а также оставлении себе лазейки в виде возможности упрекнуть Мастера в том, что тот так и не смог разобраться в сложной внутренней организации ученика и не оказал адекватной помощи.

Непонятно только одно: почему люди, ведущие себя подобным образом, считают, что Господу Богу или Мастеру больше нечего делать, кроме того, как искать способы им помочь? Довольно эгоистично, не правда ли?

Тот, кто не просит о помощи, — не хочет её, что бы при этом он себе ни воображал. Если он молчит, следуя своей обусловленности, которая питает гордыню, — он идиот; если он думает, что страх равен скромности и смирению, — он обманывает себя. И не важно, чего он боится: того, что будет выглядеть глупо, или же того, что помощь придёт и его жизнь необратимо изменится, а он к этому не готов.

Попытка вмешиваться в чужую жизнь, когда тебя об этом не просят, влияя на неё соответственно своему пониманию того, что хорошо и правильно, есть форма насилия над человеком. Такого рода насилие часто осуществляется родителями или государством, возникающий при этом гнев на них вполне закономерен.

Если Господь станет по поводу и без лезть в наши дела, оказывая свою бесконечно ценную помощь и поддержку, не

заботясь о том, хотим мы того или нет, это будет насилием и нарушением пресловутой свободы человеческой воли. Именно возможность просить или не просить Его о помощи, принимать или отвергать её даёт нам выбор и ощущение этой самой свободы.

«Под давлением всё ухудшается» — гласит один из законов Мёрфи. Насилие в мире духа приводит к результатам, обратным ожидаемым,

Поэтому нельзя ничего сделать для искателя, если он не просил об этом. Поэтому молитва создаёт возможность для схождения благодати.

Наши действия формируют поле наших возможностей, наши поступки определяют наше возможное будущее. Умение правильно понять свои трудности и необходимость в помощи, умение сформулировать и выразить свою просьбу создают для нас возможность получения ответа на неразрешимые, казалось бы, вопросы и обнаружение выхода из ситуаций, напоминающих тупик. «Прозящему дано будет» — напоминайте себе эту истину в те моменты, когда ум, опьянённый дурацкими идеями, станет нащёптывать вам, что просят и унижаются только слабаки и глупцы, ибо никогда ещё искренняя мольба не оставалась без ответа.

ИДЕАЛЬНЫЙ МИР

Идеальный мир — это мир, полностью соответствующий нашей обусловленности и ожиданиям. Он соответствует воспитанной в нас вере. Он подчиняется правилам, которым стараемся подчиняться мы.

В идеальном мире все люди изначально добры, а правители днём и ночью заботятся о своих подданных. В нём всегда торжествует справедливость, зло наказано, а преступники пойманы и уже исправляются, сидя в тюрьмах.

В идеальном мире нас всегда ждёт светлое будущее и всеобщее равенство и братство. В этом благословенном мире люди правдивы и вежливы. Если им и приходится солгать, то это делается ради общего блага.

Супружеские пары здесь любят друг друга; муж заботится о жене, а жена о муже, и они хранят обоюдную верность до самой смерти. Они воспитывают детей, окутывая их любовью, и дети отвечают им тем же.

В идеальном мире любой солдат готов отдать жизнь за

Отчизну, а любой специалист и впрямь является профессионалом своего дела и всегда может помочь.

Идеальный мир — это рай для настоящих святых: в нём они почти не едят, абсолютно не пьют, а только молятся за всех людей.

Чистота и порядок вещей в этом мире незыблемы, они подчинены раз и навсегда установленным законам, и каждая вещь находится там, где ей и положено быть.

Каждый из нас имеет в себе некую схему, представление идеального мира, проецируя её на окружающую нас действительность. Причем, согласно закону дуальности мира, часть людей несет в себе неидеальный мир, полный цинизма, где всё то же самое, что и в идеальном, только наоборот.

В силу широко распространившейся шизоидности во всех слоях общества сейчас в основном мы имеем в своих головах некую смесь двух миров: что-то нами по-прежнему идеализируется, что-то цинично оскверняется.

Любая идеальная модель существования, принятая нами за основу восприятия себя и мира, требует соответствующего поведения. Это требование рождает в нас тревогу, поскольку заставляет постоянно сравнивать своё настоящее поведение с идеальным. Несоответствия между ними приводят нас к страданию и возникновению беспокойства, которое толкает нас к исправлению себя. Несоответствие между идеальной моделью мира и той реальностью, которую мы имеем, приводит к тем же результатам.

Человек, несущий в себе идеальную или циничную модель мира, не сможет адекватно воспринимать то, что есть вокруг него. Он регулярно будет страдать и отрицать реальность. Оправдывать свое страдание он будет несовершенством

(ущербностью) мира и людей. Деятельный человек в этой ситуации начнет переделывать окружающий мир и людей, т.е. станет политиком, миссионером или организует общество защиты животных. Пассивный человек замкнётся в узком мирке, пытаясь приспособить его под свои требования, или, как водится, сопьется.

Несоответствие реальности тому, что мы о ней думаем, — одна из ключевых проблем, которую необходимо осознать всем, кто пытается найти Истину. Убеждения не равнозначны знанию. Вера в истину не означает переживание её и, тем более, понимание того, во что веришь. Не поняв законы, по которым строится наше восприятие мира, мы не можем ни изменить, ни использовать их, ни, тем более, выйти за их пределы.

Отрицая данную нам реальность в угоду идеям, которые и придуманы-то не нами, мы не можем её постигнуть. Если нам не удастся принять данную нам жизнь со всем её многообразием и противоречиями, мы не сможем почувствовать любовь ни к себе, ни к людям, ни к миру. Если у нас и возникнет чувство, похожее на любовь, это будет результат наших усилий по следованию правильному, идеальному образу себя.

Пока мы не сможем чувствовать истинную, не воображаемую любовь, нам недоступно восприятие Бога, Создателя всего.

Пока мы не поймём этого и не станем исследовать свои идеальные миры, чтобы избавиться от них, нам придется обвинять в своём несчастье окружающих и время от времени переставлять мебель в квартире, надеясь, что от этого наш маленький мирок станет чуть-чуть лучше.

УТИЛИТАРНЫЙ МИР

В утилитарном мире каждая вещь имеет предназначение и должна быть использована соответственно ему. Беспольные вещи отрицаются, их не существует, всему находится применение, пусть даже после специальной переработки.

В утилитарном мире всё должно иметь цель и способ употребления.

Учёные раскрывают законы физического мира и тут же ставят их на службу благодарному человечеству. Материалисты готовы насиловать Природу до полного уничтожения последней; и всё это, конечно же, ради блага людей.

Утилитарность, существующая в обыденном, телесном мире, безо всякого труда проникает в мир духа, принимая в нём самые причудливые формы достижения просветления, истины и долголетия. Нельзя не заметить, что вся реклама просветления строится на пропаганде беспричинной радости и блаженства. Сюда же подтягиваются объяснения типа «просветление — это состояние абсолютной свободы» или «просветление — это когда тебя ничего не волнует и проблем нет». По

сути, все объяснения такого рода обращены к людям, мечтающим избавиться от проблем и страданий, а также обрести состояние блаженства; эти объяснения лежат в плоскости ума. На тебя давят обстоятельства — тебе предлагается освобождение, ты измучен неврозом — вот тебе блаженство... Само понятие просветления при таком подходе становится утилитарным; оно позиционируется как средство облегчения для невротизированных человеческих масс. И, конечно, такое состояние довольно легко имитируется: просто нужно демонстрировать всем своё хорошее настроение, часто улыбаться и вести себя нарочито расслабленно, мягко показывая последователям, что все их жизненно важные вопросы не более чем глупые пустяки для такой высокодуховной личности как ты. Из-за своей протемнённости они этого ещё не поняли, в отличие от тебя.

Все желающие видели таких просветлённых мастеров, и почти никто не видел Просветления.

Подход, при котором всё, что у тебя есть, должно приносить тебе пользу и прибыль, становится губительным для многих способных людей. Родившись с более развитой чувствительностью по сравнению с окружающими, такие люди очень часто называют себя экстрасенсами, растрачивая свой потенциал на диагностику болезней, предсказания будущего, и прочее, и прочее. Они направляют вовне энергию, которую могли бы потратить внутрь, на своё собственное развитие, на самореализацию. В результате этого выбора они раздувают собственное эго, подчёркивая особенность и значимость своих талантов, при этом упускается шанс постижения Истины в себе и мире.

Утилитарность, привносимая в духовный поиск, делает его очень забавным. Например, многие люди сосредотачивают

свои усилия на экономии и накапливании энергии. Вычитав в книгах, что растрата сексуальной энергии при изливании семени является очень пагубной для духовного роста и долголетия, но при этом не в силах преодолеть сексуальное желание, искатели начинают мечтать о возможности заниматься сексом как можно дольше, без конца, т. е. без семяизвержения.

Слепо доверяя древним (ведь это доказательство их достоверности!) трактатам, написанным монахами, давшими обет воздержания и оправдывающими его в своих трудах, эти люди уподобляются одному моему знакомому, который хотел заставить своё тело перерабатывать без остатка всю поступающую в него пищу. Результатом была дефекация, случавшаяся раз в неделю, то есть хронический запор.

Я слышал о людях, умудряющихся копить энергию для следующих воплощений. В каких только формах ни проявляется наша алчность! По всей видимости, этим искателям не приходит в голову, что качество доступной им энергии напрямую зависит от их бытия, и если они копят, в основном, гнев, вряд ли это положительно скажется на будущем. А желание накапливать не отдавая абсурдно в принципе. Энергия должна двигаться, а удерживать её — всё равно что пытаться вдыхать не выдыхая, — могут лопнуть лёгкие.

Одни стремятся к открытию «третьего глаза», чтобы видеть больше других, другие занимаются магией, чтобы поскорей осуществить свои желания, третьи ищут спасения, вступая в секты, где им прививают ощущение богоизбранности.

99% искателей не ищут Истину. Их поиск сводится к нахождению способа скомпенсировать ощущение внутренней неполноценности, убежать от страха смерти и украсить своё эго.

Только поэтому почти никто не может достигнуть переживания Истины.

Истина не может быть куплена или продана и не может быть поставлена на службу нашим желаниям. Поэтому мелкие желания ведут к мелким горестям и радостям, а крупные — к крупным. И только страстное желание познать Истину, не ради себя, а ради знания Истины, помогает искателю прикоснуться к тайнам Бытия.

О ПУСТОТЕ

Пустота как понятие состояния дел в мире широко распространено среди буддистов и помогает им, осознавая непостоянство всех вещей, не привязываться к ним и достигать полного неотождествления. С точки зрения буддистов только то, что имеет постоянное Я, постоянную суть, может считаться существующим и не зависимым ни от чего, а, следовательно, абсолютным и вечным. Если все вещи в мире взаимосвязаны, взаимозависимы и создают причины для существования друг друга, — они преходящи, изменяемы, а, следовательно, иллюзорны и в сути своей — пусты.

Диалектик Лао Цзы более приземлённо рассматривал пустоту — как потенциал, создающий возможность для произвольного заполнения её различными объектами. То, как мы можем использовать комнату, будет напрямую зависеть от того, сколько в ней пустого пространства, — указывал Лао Цзы.

Я думаю, что чувство пустоты, нехватки чего-то самого важного, жизненно необходимого, того, без чего существование теряет свой смысл, знакомо каждому человеку. Оно,

подобно чувству отчужденности, в какой-то момент совершенно неосознанно становится центром бытия человека, от которого тот так же неосознанно пытается освободиться. А как можно заполнить субъективную пустоту? Наполнить её объектами.

Иногда субъективную пустоту пытаются заполнить объективными вещами. Например, едой. Есть люди, которые обжираются только для того, чтобы испытать ощущение переполнения, распирающего себя и этим впечатлением компенсировать отсутствие содержания в себе. К этой же примерно категории относятся ситуации, когда внутреннее отсутствие скрывается под дорогой и модной одеждой, по принципу — если футляр хорош и красив, в нём наверняка что-нибудь да лежит, причём содержимое, возможно, ещё лучше футляра. Украшение себя драгоценностями и заполнение счёта в банке относятся, пожалуй, к подобному же виду психологической компенсации.

Другой вид борьбы с пустотой — прыжок вниз головой с моста, привязав ноги к веревке. Попытка ощутить себя хоть немного живым, искусственно создав экстремальную ситуацию. Совершив подобный подвиг, экстремал как бы заявляет самому себе — вот я какой! Раз я способен на такое, так уж, небось, во мне что-то есть!

Зачастую победить внутреннюю пустоту помогает посвящение всего себя какой-нибудь борьбе, не важно какой. Предав себя борьбе за права человека, вы переполнены ею и чувствуете себя живым, полезным и необходимым человечеству. А борьба за природу, например, позволяет вам, к тому же, регулярно наполняться праведным гневом, обращённым на тех, кто смеет мусорить в неположенных местах.

Иногда пустоту заполняют людьми, всем нравится хорошее

общение и добрые отношения. Поскольку ближе всего к нам находятся наши близкие, то им и достаётся больше всех. Можно наполнить свою жизнь заботой о родителях, можно целиком отдаться обустройству счастья детей, также можно стать болельщиком какого-нибудь хорошего футбольного клуба и жить его успехами и неудачами. Можно прельщаться жизнью телезвёзд, которую тщательно репетируют, прежде чем представить на наше обозрение, и называть всё это *своей* жизнью...

Невозможно постоянно жить иллюзиями и ложью. Рано или поздно реальность бьёт нас так, что мы пусть на мгновение, но встречаемся со своей истинной ситуацией и чувствуем бесконечный вакуум внутри... Его невозможно заполнить словами, мечтами, впечатлениями или деятельностью, ибо он — иного рода.

Этот вакуум суть пустота, отрицательная реальность, требующая рождения, реализации себя. Это — пустота чрева, ждущего зачатия... Пока мы не приложим усилия к тому, чтобы реализовать свое истинное Я, душу, если угодно, отсутствие присутствия незаполняемо. Пока мы не станем осознавать все, даже мельчайшие, свои проявления, этому не случиться...

Реализованная индивидуальность, а не искусственная личность, истинное Я, а не эго, наполняют нас и приносят чувство удовлетворения всем - собой, жизнью... И только через посредство осознания своего Я приходит осознание реальности Бога и нашей постоянной связи с Ним.

О ВООБРАЖАЕМОМ БОГЕ И ВООБРАЖАЕМЫХ МАСТЕРАХ

Когда человек собирается помолиться, ему нужен объект, к которому он обращается. Опираясь на представления, развитые в религии, которую он исповедует, человек произвольно создаёт в своём воображении образ Всевышнего. Образ этот, помимо наделения его всеми сверхкачествами, приобретает черты, относящиеся к той религии, к которой человек принадлежит. Если это поклонник Шивы, то у его Бога будет шесть рук; если это христианский верующий, то у него не всегда получится уйти от образа величественного и величайшего белобородого старца, которого ещё несколько веков назад повсюду изображали на православных иконах. Наш ум нуждается в некой цели, и, поскольку текст молитвы, так или иначе, составляется в уме, ум будет вынужден создавать направление, в котором отсылается молитва, обращаясь то к небесам, то ещё выше. В результате каждый человек имеет свой собственный, созвучный своей вере и своим представлениям образ Бога. Другими словами, необъятная, не постигаемая разумом, бесконечная сила низводится к тому, что может понять и предста-

вить себе любой прохожий. Такое сужение и упрощение неизбежно приводит к искажениям и вскармливает существование многих форм лжи и суеверий, позволяя разным проходцам эксплуатировать воображаемый образ Бога и создавать секты от его имени.

Воображаемый Бог становится воплощением любви, Он же вначале был Словом, и Слово было у Него.

Чем же хорош воображаемый Бог? А вот чем: каждый может любить его по своему образу и подобию, вроде того, как Он любит нас. У сквалыги Бог будет сквалыжный, склонный к скупердяйству, основная заповедь которого: «Будь бережлив!» У неуверенного в себе человека Бог станет кем-то вроде VIP-охранника и будет неусыпно следить за тем, что случается в жизни этого человека, спасая его от неприятностей.

Одна ложь всегда влечет за собой другую. Поскольку религия во всех обществах служила основой морали, понятие Бога всегда приспосабливали под свои нужды те, кто управлял людьми. Так как для большинства людей Бог — это идея, а не переживание, она притягивала к себе все виды идеалистов, которые приносили в неё истории про Божественную любовь и вкладывали туда весь свой инфантилизм. Как это ни смешно, материалисты, критикующие религию, очень часто бывают правы, потому что их идея торжества материи во Вселенной чаще всего выглядит куда логичнее идеи конкретного Бога, имеющего свою, порой довольно странную историю. И уже совсем не смешно, когда из-за различий между воображаемыми богами люди начинают уничтожать друг друга.

Следование заповедям воображаемых богов приводит к рождению воображаемых истин. Любая вера облегчает человеку прохождение жизненного пути и придает смысл его суще-

ствованию, но она же не является поводом для того, чтобы не искать истинного Бога. К воображаемому богу могут привести точно такие же воображаемые пути, вот почему святых много, а тех, кто знает, — никого. И те, кто начинает поиск Истины, всегда начинают его будучи погруженными в ложь по самую макушку, и как же может быть иначе? В другом случае искать Истину было бы незачем.

По этой же причине начинается поиск воображаемых Мастеров. Привычка жить идеями и создавать себе идеальные, т. е. нереальные мотивы для выбора и действий приводит к тому, что потенциальный искатель, начитавшись псевдодуховного бреда, начинает искать себе в учителя такого человека, который по определению человеком быть не должен. А должен он постоянно демонстрировать всезнание, источать благодать, без конца изрекать глубокомысленные фразы и, время от времени, впадать в транс, в котором его сознание будет безраздельно сливаться с сознанием Бога. Кроме того, он должен быть приветлив, очень добр, и пусть любовь ко всему живому прямо-таки сочится из всех его пор. Непременным условием настоящего воображаемого Мастера является здоровый образ жизни, т. е. воздержание от употребления алкоголя, курения и секса с кем бы то ни было. Те, кто начинает поиск, беря за основу вышеописанный портрет, попадают в секты, чьи руководители направляют всю силу своей харизмы на поддержание этого правильного, но нереального образа. Я слышал, что они умудряются внушить своим последователям, что истинный богоизбранный Мастер, идя в туалет, выделяет из себя розовую массу наподобие йогурта, обладающую всеми свойствами райского нектара... В общем, выделяет он совсем не то, что его последователи.

Воображаемый Мастер, как и воображаемый Бог, недостижим и не может быть обнаружен нигде, даже в Индии, где, казалось бы, этого добра хоть отбавляй. Когда вы ищете то, чего нет в реальности, вы можете только вообразить себе, что вам удалось что-то найти. Воображаемая цель ведет к воображаемому путешествию и не менее воображаемым результатам. Уяснив себе это, понимаешь, почему так счастливы лжеучителя и близкий круг их последователей.

Идея воображаемого Бога является преградой, порой непреодолимой, к переживанию Божественной реальности. Идея истинного Мастера, пока вы ей следуете, никогда не поможет вам найти того, кто не побоялся выйти за пределы суждений и стереотипов; того, кто пьет вино, а не рассуждает о том, как нужно это делать; того, в чьих глазах вы видите нечто такое, что невозможно описать словами.

О СПОСОБНОСТЯХ К УЧЕНИЮ

Человек, пытающийся получать Знание, должен быть готов потратить время на подготовку себя к обучению. Широко распространенная иллюзия о том, что именно учитель должен уметь адекватно передавать информацию, а ученику всего лишь достаточно сидеть напротив, стараясь не заснуть, не соответствует реальности.

Каждый из нас имеет врожденную способность к обучению, это неотъемлемое качество. Как и любая способность, у кого-то она изначально сформирована и выражена лучше, чем у другого. Если ее не развивать, вы сможете окончить среднюю школу, так и не поняв ни азов высшей математики, ни теории относительности. Весь процесс обучения в наших школах направлен на развитие памяти и тренировку внимания; в том, что касается обучения Истине, они тоже нужны, но не достаточны.

Трудность начинающего лежит в его желании получить то, к чему он ещё не готов. В данном случае он похож на сосуд объемом 200 миллилитров, который вообразил себе, что может

вместить 200 литров. Учитывая, что весь процесс обучения подразумевает в себе процесс трансформации бытия, тот, кто привык получать знания в виде идей, на уровне ума, не может поначалу понять, почему передача невозможна сразу же.

Вообще, желание получать, не утруждаясь работой над собой, присуще вначале практически каждому. Человеку, прочитавшему пару книг о духовном пути и понявшему их по-своему, кажется, что все секреты могут быть доступны ему, если он найдет учителя, желающего ими поделиться. На этой стадии ученику даже невозможно объяснить, почему он не может понять того, что, как он думает, ему хочется узнать. Пока человек остается в таком состоянии, он *физически* не может получать знания: его сосуд всё ещё не готов. В той же степени, как правило, он не готов ни на уровне ума, ни на уровне эмоций, т. е. сердца.

Пока потенциальный искатель не признает и не примет данного факта, он ничему не научится. Он будет слышать не то, что ему говорят, считать себя не тем, кем является в реальности. Пока искатель не осознает того факта, что всё, что он узнал о себе и о духовном поиске из книг и телепередач, искажено призмой его ума и автоматически подправлено и отредактировано его обусловленностью, ему не стать учеником. Учиться может тот, кто способен подвергнуть сомнению любую привычную для себя идею, любое представление о себе, о людях и о мире. Только тот, кто готов опрокинуть догмы и преодолеть косность своего мышления, сможет воспринять внешний и внутренний мир таким, каким он является.

Одно из основных требований к ученику, требований не внешних, не навязываемых Мастером, а объективно необходимых, — это открытость новому опыту. Искатель не может быть

догматиком. Он, по умолчанию, всегда должен быть готов пересмотреть свои представления о мире, о Боге и о себе, потому что каждое новое переживание будет корректировать и изменять его знание. Если ищущий не готов к этому, если он ищет не истину, какой бы она ни была, а подтверждение тому, что он напридумывал себе на досуге, он найдет именно то, что ищет, — ещё немного утешающей лжи.

Тот, кто хочет учиться, должен принять как данность, что большая часть его мыслей и оценок возникает из ложных предпосылок. Ему придется смириться с тем фактом, что гнев, который он испытывает, так же как и всепоглощающая печаль, ничего не значат и являются пустой тратой энергии. Только приняв этот факт, он получит шанс измениться. Основная ошибка тех, кто претендует на высокое звание искателя, — привязанность к разным формам чужого знания, воспринятым как своё собственное, привязанность к нему и готовность защищать его до последней капли крови. Это знание о том, каким должен быть достойный человек, это знание о том, что правильно и неправильно.

Критическое отношение к собственным эмоциональным и психическим реакциям — основа ученичества. Если вы не можете скептически относиться к любой возникающей у вас мысли, эмоции или желанию, подразумевая, что они берут своё начало от эго и возникают под воздействием иллюзий, вы не сможете научиться ничему. Настоящий ученик всегда борется сам с собой и преодолевает свою инерцию, свой страх и все виды собственных заблуждений. Если он не будет готов отбросить любую идею, освященную любой традицией, он не сможет воспринять ничего нового и знание, доступное ему, будет всего лишь набором штампов. Если человек не будет открыт для

восприятия и переживания любого, на первый взгляд незначительного, опыта, — он станет догматиком или, если дело уже совсем плохо, лжецом. Страх перед открытостью, страх перед новизной есть всегда форма самосохранения состояния ума. А всякое самосохранение противоречит самой идее поиска истины — ведь огонь уничтожает свечу, не правда ли?

ЗАБЛУЖДЕНИЕ УЧЕНИКА

Одним из самых пагубных заблуждений, которое может постигнуть начинающего обучение человека, является то, что Мастер должен быть крайне заинтересован во внутреннем росте ученика. Такое представление об обучении, по сути, — проекция ситуации из детства, когда учитель в школе был озабочен успеваемостью учащегося и демонстрировал это через моральное давление и упрёки. В ответ у ребёнка возникало либо чувство вины, либо сопротивление, приводящее к отупению. Чувство вины постоянно поддерживало страх ошибки и формировало желание угодить учителю; сопротивление делало сложным любые, даже самые простые задания.

Если понять и принять тот факт, что большинство людей, достигая физической зрелости, не достигают зрелости психологической, то станет ясно, почему этот детский шаблон всплывает в ситуации работы Мастера с учеником. Процесс обучения вызывает к жизни ту самую субличность, которая выходила отвечать к доске в школе, и все связанные с нею автоматические реакции. Отношение, которое было сформировано к учителю в

школе, переносится на Мастера, и ученик либо пытается задобрить его, чтобы он не ругался и отстал, либо явно или тайно сопротивляется тем указаниям, которые ему не нравятся. В результате вся работа становится неэффективной.

Если ученик считает, что Мастеру его обучение нужно больше, чем ему самому, все его действия станут одолжением Мастеру. Если ученику кажется, что Мастер всем сердцем желает обучить его и страдает, когда ничего не получается, он низводит Мастера до своего уровня.

И сопротивление, и чувство вины являются препятствиями в обучении, их надо увидеть и осознать вместе со стереотипом школьного подхода к саморазвитию и усвоению знаний. Только освободившись от них, ученик способен стать восприимчивым к процессу обучения и взаимодействию с Мастером. Тогда работа перестанет восприниматься как тяжелый труд и наказание (даже если это отношение скрывается в бессознательной части ума ученика) и становится творческой.

Тем же, кто не готов отказаться от столь привычных и милых сердцу поведенческих стереотипов, но при этом желает духовного роста, следует обратиться к лжеучителям или вступить в любую секту, где их чувство вины будет постоянно взращиваться и где они смогут продолжать отупляться, внимая напыщенным и запутанным речам.

О ПОСТОЯНСТВЕ

Постоянство не является свойством Пути, скорее наоборот, перемены — вот его признак. Отсутствие перемен — стагнация, замирание, забвение и потеря связи с Существованием. Постоянство привычек и привязанностей — знак застоя, прекращения роста; или же это конец Пути, что, в общем, одно и то же.

Переменчивость обстоятельств и проявлений свойственны Пути, однако для тех, кто только начал поиск, непостоянство губительно. Пока человек не нашёл свой Путь, пока его цели множественны, пока он мечется между противоречивыми желаниями — ему нужен якорь. Этот якорь — постоянное усилие в осознанности, в самонаблюдении, в поиске.

Каковы бы ни были исключения из правил, нам нужно помнить, что изменить себя сиюминутно нельзя. Нельзя, помедитировав неделю, добиться стабильных результатов в изменении осознания.

Те, кто, воодушевившись прочитанной книгой, думают, что готовы встать на Путь, ошибаются. Те, кто, проучившись на

трёхдневных курсах по трансформации личности, считают, что этого достаточно, заблуждаются.

Для того, кто решил изменить себя, освободиться от пут обусловленности, от механических привычек и эмоциональных шаблонов, усилие в развитии осознанности должно быть постоянным. Направляя часть внимания на процессы, происходящие в теле, эмоциях, уме, мы даём энергию той части нас, которая называется индивидуальностью. Направляя внимание вовне, на других, мы питаем их ложные Я, т. е. личности; точно так же мы питаем своё эго их вниманием и становимся зависимыми от него. Как сказал кто-то из мудрых, свобода не даётся снаружи, она приходит изнутри. Становясь зависимыми от внимания окружающих, мы превращаемся в попрошайки; обращая энергию своего внимания на себя, мы развиваем автономный центр и находим самодостаточность.

Постоянная работа с энергией внимания, усилие в осознанности приводит к **необратимым** изменениям нашего бытия. Чтение книг и занятия медитацией от случая к случаю дают поверхностные перемены, и первый же серьёзный стресс выявляет нашу суть.

Непрерывное усилие в осознанности — вот ключ к тому, как стать неизменным и центрированным в постоянно меняющихся обстоятельствах.

ЖЕЛАНИЕ

Смысл жизни человека заключается в исполнении собственных желаний. То, что эти желания собственные, конечно, преувеличение, поскольку большинство из них благополучно усвоены от окружающих или навязаны рекламой и пропагандой. Жизненная энергия внутри человеческого существа должна двигаться, для своего движения она должна иметь цель, эта цель формируется и определяется через возникающие желания.

В основе всех желаний лежат человеческие нужды: необходимость питаться, быть защищенным от жары и холода, удовлетворять половой инстинкт, избегать опасных для жизни ситуаций и чувствовать себя реализованным. Все эти нужды достаточно просты, но ум, в меру своей обусловленности и привычки всё усложнять и делать проблему из любой ситуации, превращает их в набор самых разных, порой весьма фантастических и бредовых желаний. А желания уже влекут за собой весь спектр отрицательных эмоций — и немного радости. Причём радость проходит быстро, а печаль тянется годами.

Так или иначе, вся человеческая жизнь есть стремление к выполнению желаний, и представить себе, как можно жить по-другому, человек не в силах. Именно очередное сильное желание даёт нам силы работать, преодолевать трудности и, по сути, даёт нам силы жить. Недаром люди, впавшие в депрессию, — состояние, в котором все желания подавлены, так часто умирают.

Вследствие особенности нашего воспитания и запретов, наложенных им, каждый из нас несёт в себе немало подавленных неосознаваемых желаний, которые именно поэтому невозможно реализовать и которые придают привкус горечи всей нашей жизни. И тот, кто хочет сделать свою жизнь менее печальной, должен честно и беспристрастно заглянуть внутрь себя, чтобы разрешить проблему подавленных желаний, разобраться с теми из них, которые тянутся ещё из детства, и понять механизм их формирования. Именно этому будут посвящены последующие главы.

О ВЫРАЖЕНИИ ЖЕЛАНИЯ

Тому, кто хочет понять себя и причины своих радостей и горестей, нужно научиться спокойно и беспристрастно наблюдать свои проявления, в том числе то, в какой манере он привык выражать свои желания. Привычка к определённому способу выражения формируется в детстве и возникает как следствие условий, в которых воспитывается человек. Если ребёнка балуют, стараются во всём ему угодить, он будет заявлять свои желания прямо, безапелляционно и директивно; отказ их исполнить будет отвергаться с возмущением. Если в семье существуют строгие правила, ограничивающие возможность прямо говорить о том, чего тебе хочется, то это приведёт к подавлению желаний и сформирует привычку указывать на них не прямо, намёками. Это две крайние позиции, в большинстве случаев ребёнок сталкивается с ситуацией, когда почему-то его желания исполняются мгновенно или же, по необъяснимым причинам, отвергаются. В этом случае, не зная наверняка, как родители воспримут его просьбу, он учится

лавировать, используя то нытьё и хныканье, то откровенно подлизываясь для того, чтобы добиться желаемого.

Понять, каким способом мы выражаем свои желания, важно для того, чтобы научиться видеть истинное состояние нашего ума. Не зная, чем мы болеем, мы не можем начать лечение; не зная своих истинных желаний, обманывая себя, мы никогда не сможем избавиться от печали и напряжения. Довольно просто наблюдать свои желания, когда они выражены прямо; куда сложнее делать это, если на прямое выражение наложен внутренний запрет. Страх желать чего-либо *для себя*, прививаемый одновременно с культивированием комплекса неполноценности в человеке, порождает отрицание своих желаний, и мы отказываемся воспринимать их. При этом все отрицательные последствия нереализованных желаний остаются, медленно разрушая нас.

Одна из главных задач, встающих перед человеком на пути самореализации, — научиться осознавать свои *невыраженные желания*. Запрет на это осознание бывает настолько силён, что выполнение этой задачи становится очень трудным, поэтому проще начинать со своих внешних проявлений.

Когда мы говорим: «Я хочу мороженого», тут всё ясно и понятно. Когда же мы говорим: «Я не хочу мороженого», это звучит не столь однозначно, поскольку может подразумевать под собой некое продолжение, например: «Я не хочу мороженого, потому что я хочу конфету». Прямой отказ от мороженого выглядел бы так: «Нет, спасибо, я не буду». Фраза «Я не хочу», являясь в разговорной речи аналогом «Я не буду», может иметь скрытый смысл. Когда мы произносим: «Я не хочу этого», мы, возможно, пытаемся сказать: «Я хочу другого». Возможно, это *негативное выражение* существующего у нас желания.

Будучи бдительными и наблюдая себя, мы должны отделить «я не хочу» в смысле «я не буду» от «я не хочу этого, потому что хочу другого». Тогда перед нами откроется возможность видеть ту часть желаний, которая до этого была от нас скрыта. Осознавая эти желания, мы лучше узнаём себя, а также мы можем что-то с ними сделать и освободиться от напряжения, создаваемого ими, тем или иным способом.

ОТЧЕГО ЛЮДИ ТУПЕЮТ

Все мы появляемся на свет с врожденной способностью к обучению. Какими бы разными ни были наши склонности, способность обучаться является общей для всех и необходима нам для того, чтобы приспособиться к окружающему миру и выжить в нём.

Почему же так часто мы видим людей, не способных научиться элементарным вещам, не говоря уже об овладении понятиями, без которых невозможно постигнуть Учение?

Всё начинается в детстве. Пока ребёнок обучается спонтанно, двигаясь туда, куда его влечёт природное любопытство, проблем не возникает. Пока он делает то, что ему нравится, и исследует интересные, привлекательные для себя предметы, его восприятие продолжает оставаться острым, а память великолепна. Трудности возникают в тот момент, когда обучение становится *обязательным*. Чаще всего это случается в школе, реже в детском саду и иногда дома, с родителями.

Ситуация развивается следующим образом: ребёнок хочет играть и развлекаться, а его заставляют читать букварь. Возни-

кает конфликт между желанием и обязанностью. Из этого конфликта рождается сопротивление как ответ на принуждение. Ребёнок не может открыто проявить неповиновение, поскольку оно подавляется всей системой воспитания. Те дети, у которых накоплено много страха и, в силу этого, имеется ответственность, пытаются развивать волю, откладывая выполнение сиюминутно возникающих желаний и пытаясь послушно усвоить премудрости чтения.

Те из детей, кто не может заставить себя прилагать усилия к усвоению ненужных с их точки зрения знаний, находят другой выход из сложившейся ситуации. Испытывая острое нежелание заниматься и не имея возможности избежать этого, они *внутренне уходят* от обучения. Есть два варианта подобного ухода: либо погружение в мечты, т. е. компенсация нереализованного желания; либо, когда сопротивление и гнев слишком сильны, впадение в состояние подобное трансу, при котором дитя присутствует, хлопает глазами и даже иногда что-то говорит, но вместе с тем абсолютно не участвует в происходящем. По окончании занятия ребёнок имеет смутное представление, о чём шла речь, и не понимает материала, который излагался учителем.

Постепенно такая реакция становится привычной, механической и может совершенно не осознаваться человеком. Приходя на учёбу, он просто тупо ждёт её окончания, чтобы потом заняться тем, что ему нравится. Фактически, в отношении изучаемого предмета он становится труднообучаемым и тупым, оставаясь при этом вполне смышлёным в тех видах деятельности, которые ему по-настоящему интересны.

Всё это было бы не важным, если бы заканчивалось вместе с окончанием школы.

К несчастью, привычка выдавать реакцию сопротивления на ситуации, в которых от человека требуется усилие, чтобы воспринять новое знание или научиться чему-нибудь, сохраняется и после взросления. Против своей воли человек впадает в состояние отупения, не понимая простейших вещей и тратя на их усвоение очень много времени. Так он становится жертвой своих детских реакций.

Привычка ждать конца неприятных и неинтересных занятий, мечтая, чем займёшься после них, очень часто переносится на работу, которой занимается человек. Не осознавая проявлений детской привычки внутренне уходить из неприятной ситуации, он не может понять, почему ему так трудно сосредоточиться на своём деле, почему хочется закончить работу как можно быстрее, пусть даже выполнив её небрежно или неправильно...

Другими словами, желание заниматься только тем, что тебе нравится, приводит к частому возникновению внутреннего сопротивления внешним обстоятельствам, порождающего гнев и неприятие, которые, в свою очередь, блокируют способность учиться. Большинство людей даже не пытаются изменить ситуацию, полагая, что таковы особенности их характера и ума и каждый из нас имеет строго очерченный круг способностей, в рамках которого и надо развиваться и искать себя. Таким образом, мы принимаем свою ограниченность, считая её естественной; следуя желанию не напрягаться, мы готовы признать себя тупыми и махнуть рукой на потенциально существующее разнообразие своих возможностей.

Отрицая усилия, следуя желанию выполнять свои желания, мы теряем перспективы роста бытия. И нам невозможно понять, что богатство и прожитые годы не есть признак более

зрелого уровня бытия, тем более что наши реакции остались такими же, какими были в детстве.

Неоспоримым фактом является невозможность для многих людей наладить нормальные отношения со своими родителями: детские шаблоны сопротивления и гнева постоянно толкают их к разжиганию ссор или прекращению общения.

Тот, кто захочет что-то изменить в себе, зачастую становится жертвой стереотипных реакций: там, где требуется усилие, он отупляется, делаясь похожим на осла, которого, если уж упрётся, не сдвинешь. Трудности, возникающие при работе над собой, имеют те же корни; сопротивление возникает из того же механического источника.

Бессознательные детские реакции ограничивают нас, не оставляя нам выбора; принимая их как неотъемлемую часть себя, мы соглашаемся с этим ограничением.

Если мы хотим перестать «бодаться» с людьми, которые чего-то требуют от нас, нам придётся научиться отслеживать моменты, в которых возникает привычное сопротивление. Как это сделать? Для начала признать наличие проблемы, постараться взглянуть на свои действия и их результаты со стороны и увидеть, насколько непродуктивен такой подход к делу.

Это поможет в дальнейшем останавливаться в момент появления тупого сопротивления. Остановившись, следует сделать шаг назад, отступить со своих позиций. Поначалу может потребоваться время для того, чтобы остыть и окинуть возникшую ситуацию незамутнённым взором. В любом случае пауза необходима. Она требуется для того, чтобы мы могли оценить положение вещей более объективно, осознав корни своего нежелания идти на компромисс — имеют ли они механическую природу привычки или у них есть рациональная основа. В

то же время у нас появляется возможность более внимательно и вдумчиво рассмотреть сделанное нам предложение и осознать, правильно ли мы его поняли.

Если мы видим, что наше нежелание что-либо делать — это закамуфлированная детская реакция под названием «Я не хочу ничего!», то само это видение позволит нам перестать бычиться и упираться и у нас будет выбор, не обусловленный прежними шаблонами.

Держаться за привычки, считая их важной частью своей личности, — худший вид привязанности. Если позволять детским реакциям влиять на нашу взрослую жизнь, мы так и не освободимся от искусственно созданных ограничений, периодически становясь тупыми и считая это проявлением своей неповторимой индивидуальности.

НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ ЖЕЛАНИЯ

Как правило, мы не можем осуществить свои желания по двум причинам: одна из них внешняя, одна внутренняя. Внешняя причина — это всё то, что мешает выполнению нашего желания в окружающем мире, как-то: отсутствие денег, сопротивление людей, неподходящая погода или, в конце концов, тот факт, что желаемого нами не существует в природе. Внутренняя причина — это обусловленность, которая ограничивает нас в действиях и желаниях, накладывая на них табу. В этом случае страх нарушения запрета заставляет нас подавлять свои желания, поворачиваясь к ним спиной.

Довольно часто обе эти причины присутствуют одновременно, но мы склонны обвинять весь мир и людей в том, что наше желание не сбылось, и предпочитаем не замечать тот запрет или страх, из-за которого мы не приложили достаточных усилий к его воплощению.

Каждое нереализованное желание, не важно, к какой сфере жизни оно относится, создаёт внутри напряжение — мы никогда не можем почувствовать себя полностью счастливыми,

пока у нас есть хотя бы одно из них, и короткие минуты счастья, выпадающие нам, всегда имеют привкус горечи от того, что с нами так и не сбылось. Мы не можем расслабиться, мы можем только забыться. Любое напоминание о том, чего нам хотелось бы, но чего мы так и не получили, будет вызывать у нас раздражение или грусть, всё это вместе сделает нас постоянно готовыми к страданиям. Каким бы сильным не было наше забытьё, в какие-то моменты мы всё равно будем возвращаться к осознанию своего положения, и весь груз нереализованных желаний станет давить на нас. Отсюда вывод: большая часть наших напряжений является следствием нереализованных или подавленных желаний и эмоций, связанных с ними. Даже если нам кажется, что наше напряжение вызвано страхом, зачастую это страх выполнить своё заветное желание.

Признаком того, что у человека много нереализованных желаний, служит периодически возникающая тоска, которая не является эмоцией, а представляет собой состояние ума, испытывающего желание и разочарование одновременно. Тоска — всегда позыв к действию, которое мы не можем ни сформулировать, ни осознать; тоска — признак общей неудовлетворенности и, в частности, отрицания своих желаний.

Другой вариант появления нереализованности выглядит как возбуждение, внутренний жар, возникающий при малейшем намёке на то, что сейчас можно будет позволить себе осуществить какое-нибудь желание. Если нас охватывает возбуждение, например, в момент шопинга, — это значит, что у нас очень много подавленных сексуальных желаний; именно через возбуждение эти желания дают о себе знать. По какому бы поводу ни возникало возбуждение — оно всегда признак подавленной и подавляемой сексуальности. Навязанное нам желание

отрицать собственную сексуальность запрещает нам осознавать наличие этих желаний, поэтому оно проявляется в виде возбуждения, возникающего в момент удовлетворения других желаний. Если возбуждение возникает слишком часто, это повод изменить что-то в своей личной жизни.

Мы всегда знаем все свои желания, но избегаем смотреть на них, потому что когда они находятся в поле нашего внимания, их либо нужно удовлетворять, либо впадать в гнев или печаль. К сожалению, желания живут вечно и, в большинстве случаев, не пропадают у нас сами собой. Очень часто люди всю свою жизнь пребывают в печали от не реализованных в детстве желаний. Привычка отрицать себя и свои желания не позволяет им совершить простейшие вещи — например, наесться вдоволь мороженого, наиграться в «солдатики», и только поэтому люди не получают удовлетворения от своей жизни. Нереализованное желание может существовать внутри человека годами, подобно камню за пазухой, и чем больше таких желаний, тем более тяжёлым становится человек, печаль и гнев превращаются в его постоянных спутников. Не важно, по каким причинам желание остаётся нереализованным — внутренний ли это запрет или внешние препятствия; фактом является то, что оно всегда будет стремиться к реализации и при первой же удобной возможности заявит о своём существовании. Так или иначе, желание всегда требует удовлетворения себя и, когда их накапливается много, цена их реализации уже не имеет значения. Бессознательное выполнение желаний приводит нас в замкнутый круг попытки повторения ранее полученного удовольствия и, по сути, никогда не насыщает нас. Сознательное отношение и к желаниям, и к их воплощению помогает как в трансформации себя, так и в изменении ситуации нашей жизни в целом.

ЧТО ДЕЛАТЬ С ЖЕЛАНИЯМИ

Желания редко умирают сами, и, раз появившись, большинство из них, если нам не удаётся удовлетворить их, сопровождают нас до самой смерти. Случается так, что, взрослея, мы вырастаем из детских и подростковых мечтаний, но бывает, что не реализованное в детстве преследует нас всю жизнь. Например, многие люди хотят ощущения праздника и повсюду гоняются за ним только потому, что недополучили его в детском возрасте.

Чтобы разобраться в своих желаниях, требуется принятие себя и искреннее, непредвзятое наблюдение за своими внутренними реакциями. Принятие себя — это универсальный ключ к любой работе над собой, поскольку, деля свои проявления на плохие и хорошие, мы отрезаем себе возможность видеть подавленные желания и эмоции. Только встав на позицию, когда мы не осуждаем ничего из того, что можем обнаружить в себе, мы обречем возможность лицезреть то, что мы тщательно скрывали от себя и от мира. Нужна определённая смелость для того, чтобы быть искренним, слишком уж много

фальшивого в нашей жизни. Но если мы не сможем искренне смотреть внутрь себя, нам не удастся дойти до причин многих своих страданий, и мы будем убеждать себя, что основным нашим чувством является любовь к людям, а вовсе не страх и гнев.

Для того чтобы научиться ясно различать свои желания, следует уяснить несколько моментов. Непреложный закон нашей внутренней жизни гласит: нам известны все наши желания. Мы не можем обнаружить их только потому, что сами не хотим этого. Когда мы не хотим их чувствовать, отворачиваясь от них и подавляя, тогда нам трудно найти причины переполняющих нас гнева и печали. Тем не менее мы знаем обо всех своих желаниях, пусть даже это знание спрятано в бессознательной части нашего ума. Поэтому если мы не осознали само желание в момент его возникновения, знание о нём хранится там же.

Желания дают нам жизненную силу, заставляя нас действовать в миру. Возникнув однажды, желание требует удовлетворения, создавая напряжение, иногда очень сильное, внутри нас. Следует понимать, что желание, являющееся актуальным сейчас, может быть всего лишь единичным проявлением более общего желания. Например, в данный момент времени наше желание сконцентрировано на обладании конкретной женщиной. Это желание является сильным, выматывающим и заставляет нас страдать. Однако если начать искать его корни, то мы придем к более общему желанию и более общей идее избавления от своей сексуальной подавленности через обладание как можно большим количеством женщин. Желание заработать в этом месяце три тысячи долларов может быть частным проявлением более общего желания стабильности и благополучия,

но также являться ступенькой к выполнению другого желания, скажем, покупки автомобиля. Большая часть желаний, существующих у нас прямо сейчас, является конкретным проявлением в данный момент времени более общих, растянутых на десятилетия желаний. Когда нам хочется, чтобы ребёнок хорошо учился в школе, это проявление нашего желания, чтобы он стал успешным и счастливым; а когда мы хотим, чтобы с нашими близкими не случилось ничего плохого, в этом, помимо страха за их жизнь, проявляется желание не остаться в одиночестве. Подобные примеры можно приводить очень долго, их много, но для того, кто хочет измениться, важно обнаружить и понять свои базовые желания и научиться видеть, как они проявляют себя в повседневности.

Как известно, существует два способа выполнения своих желаний: прямая реализация, когда мы делаем или получаем именно то, чего нам хочется, или замена, когда нам приходится заменять желаемое чем-то близким к нему, но всё-таки другим. Классическим примером такой замены будет ситуация, когда нам хотелось бы съесть грушу, но в наличии имеются только яблоки. Скрепя сердце, мы едим яблоко, и наше желание в какой-то степени удовлетворено, хотя и не до конца, поэтому в 99 случаях из 100 мы купим грушу, как только она появится в продаже, хотя, казалось бы, в этот момент никакого явного желания у нас нет. Эта покупка станет завершением того неудовлетворенного желания, когда нас выручило яблоко. Замена помогает нам ослабить давление, которое возникает в тот момент, когда нам сильно чего-то хочется, но не даёт окончательного удовлетворения желания. Оно просто откладывается на будущее, и как только у нас возникает возможность удовлетворить его, мы, нередко бессознательно, делаем это.

Сколько ни заменяй желаемое нами на что-то похожее, удовлетворение не наступит и будет копиться печаль.

В то же время у нас существуют желания, которые невозможно заменить ничем, но и реализовать их практически невозможно. Такие желания напрямую связаны с нашей обусловленностью и имеют абстрактно-обобщённую формулировку. Например: «Я хочу, чтобы все люди были счастливы и справедливость всегда торжествовала» и т. д., и т. п. При этом если я столкнусь с несправедливостью, то буду испытывать чувство возмущения (гнев) и разочарования (печаль). Таким образом, моё, явно не осознаваемое желание будет крутить мной как марионеткой, заставляя реагировать одним и тем же образом на схожие события, происходящие в мире. И предсказуемость этих реакций я буду считать своей индивидуальностью, стану ею гордиться и переполнюсь решимостью защищать её до последней капли крови. Трудность работы с этой разновидностью желаний заключается в том, что искатель должен уметь очень внимательно наблюдать источники своих реакций и не бояться наследовать основу своей личности и тот набор идей, который лежит в неё фундаменте. То, что было вложено в наш ум в процессе воспитания, является источником этих идеалистических и оторванных от реальности желаний, которые, тем не менее, очень сильно влияют на всё наше бытие, создавая фон всей нашей психической жизни и давая основу для ложной самоидентификации. Закономерностью является тот факт, что чем более возвышенные идеи несёт в себе обусловленность человека, тем больше он страдает, сталкиваясь с реальностью.

Если вам надоело страдать, ищите внутри своего ума эти самые светлые идеи и желания, связанные с ними. С этой точки

зрения содержание идей не имеет значения, и светлая идея о богоизбранности одной отдельно взятой расы ничем не лучше идеи о всеобщем равенстве и братстве; обе они будут приносить своим обладателям одинаковые страдания. Поэтому чтобы обнаружить свои идеалистические желания, а также идеи, порождающие их, следует начинать со страданий. Когда вы в очередной раз возмущены или расстроены тем, что происходит в мире, посмотрите внутрь и попытайтесь найти там желание, чтобы всё было по-другому. Попробуйте осознать и сформулировать его словами. Например, если вы огорчены из-за очередной, вновь возникшей локальной войны и опечалены гибелью ни в чём не повинных людей, возможно, ваше желание будет формулироваться следующим образом: «Я хочу, чтобы не было войны, а всегда был мир и благоденствие, и чтобы люди не гибли непонятно из-за чего». Это благородное и возвышенное желание, пытаясь удовлетворить которое вы можете вступить в антивоенное движение или комитет по защите мира; однако удовлетворить его полностью никогда не удастся, и каждый военный конфликт в любой точке Земли может причинить вам боль. В тот момент, когда вам надоест страдать из-за этой желанности, вы сможете освободиться от него, просто выбросив его из головы, и одновременно с этим принять тот факт, что присущая людям агрессивность и алчность всегда будет толкать их к совершению массовых актов насилия. Иными словами, вы сможете принять ту реальность, которая существует, и, в силу этого, стать более адекватным.

Избавление от желания всегда способствует принятию реальности; избавление от идей, фильтрующих наше восприятие, помогает нам приблизиться к восприятию того, что мистики всех времён называли объективной реальностью.

Вышеописанным способом мы можем избавиться от любого идеалистического желания, просто увидев его несовместимость с жизнью. Однако нашему сердцу порой так милы страдания, что у нас не возникает потребности идти внутрь, и вместо этого мы идём на митинг.

В том, что касается желаний, которые могут быть удовлетворены в реальной жизни, существует одно правило — выполняя их, будь максимально осознанным! Это значит: находясь в процессе удовлетворения желания, не отождествляйся с ним и внимательнейшим образом наблюдай все реакции своего ума и эмоций, а также пытайся понять, почему у тебя возникло именно это, а не какое-либо другое желание. Такая работа позволяет:

- а) лучше узнать себя,
- б) осознать и ослабить корни своих желаний.

Когда мы слепо идём за своими желаниями и отождествляемся с ними, с точки зрения внутренней трансформации мы не получаем от этого действия ничего. Кратковременное снятие напряжения — вот и весь результат. Довольно быстро ум займёт освободившееся внутреннее пространство новым желанием, но и старое не будет полностью отброшено, а лишь отложено до определённого момента, когда уму снова нужно будет чем-то занять себя. При этом в уме человека не возникнет вопросов, откуда это желание взялось, потому что жить желаниями — его естественное состояние. Осуществляя практику разотождествления со своими желаниями, мы фактически разотождествляемся с умом, и наоборот. Для тех, кто склонен к экстремальным практикам, могу порекомендовать наблюдать вновь возникшее желание (не важно какое), ничего при этом не предпринимая. Во время этой практики мы смотрим на своё

желание, ощущая все возрастающее давление, которое оно создаёт внутри, и глядя на позывы к немедленному его выполнению. Мы не подавляем желание, позволяя ему постоянно присутствовать в поле нашего внимания. Эта техника является трудной и отнимает много сил, однако при правильном её исполнении мы сможем увидеть, как энергия желания истощается и оно отступает, чтобы вернуться через некоторое время. Возвращается оно по той причине, что не является самостоятельным, а служит проявлением более глубинного и более общего желания.

Выполняя свои желания осознанно, мы превращаем это действие в практику и постепенно подбираемся к тем самым, большим, глубинным желаниям. Наступает момент, когда мы можем видеть их прямо и всю силу своего осознания направлять непосредственно на них. И, поскольку наше внимание и осознание меняют всё, на что они направлены, у нас появляется возможность решить вопрос с общими желаниями раз и навсегда. Это постепенный, поступательный процесс, растягивающийся на годы, во время которых каждая маленькая победа приводит к уменьшению напряжения и бессознательности, поддерживая наше стремление двигаться дальше.

Существует ещё один момент, связанный с желаниями. Иногда желания помогают нам увидеть всю степень нашей обусловленности запретами родителей, которые, прививая нам комплекс неполноценности, убедили нас, что всё, чего мы хотим, это полная ерунда. Поэтому в момент, когда нам захочется чего-нибудь купить, мы можем увидеть поднимающиеся изнутри неуверенность и страх. Вместе со страхом приходят мысли-шаблоны, полностью повторяющие то, что мы слышали от своих воспитателей (а те от своих): «Зачем тебе это нужно?

Это пустая трата денег» и прочее, прочее. Такого рода мысли создают расщепление в уме человека, почувствовавшего желание, и он в нерешительности отступает, создавая себе ситуацию внутренней борьбы между желанием покупки и желанием сэкономить сто рублей для более важных целей. При этом он не всегда может ясно представить себе эти цели. В мучениях между полюсами страха и желания человек может провести много дней, делая невыносимой свою и без того непростую жизнь. Если у вас в момент возникновения желания появляются подобные симптомы, знайте, что в первую очередь нужно поработать над ними. Практически это выглядит так: вы отбрасываете свою ложную мудрость, становитесь тотальными и вкладываете всю энергию в реализацию своего желания. Удовлетворение и отсутствие последующих мучений станут для вас наградой. Помните, что это ваша жизнь, и именно вы должны принимать в ней решения, а не программа, заложенная в ваш ум, когда вы были ребёнком, чтобы эффективнее вами управлять. Для преодоления страха всегда нужна тотальность, целостность. Для трансформации бытия — разотождествление.

Осознавая и наблюдая себя, можно избавиться от этих программ и стать свободнее. Когда мы освобождаемся от желаний и страхов, постоянно терзающих нас, мы получаем время, энергию и возможность заглянуть в запредельное.

О ЖЕЛАНИЯХ ИЩУЩЕГО

Если в человеке возникает импульс, толкающий его предпринять что-нибудь, чтобы узнать причины возникновения мира, истинность бытия Бога и сущность собственной природы, этот импульс сформирован умом как ещё одно желание. В зависимости от того насколько сильным было влияние, которое породило данный импульс в человеке, желание может быть мелким и мимолётным или большим, требующим удовлетворения. При этом оно попадает в длинный список ранее возникших желаний большей или меньшей внутренней значимости. В этот момент человек продолжает оставаться игрушкой, которой руководят желания, и он идёт туда, куда его гонит то из них, которое возобладавало над другими. На практике поведение потенциального искателя выглядит таким образом: он истово молится три дня; потом, будто забыв об этом, целеустремлённо прикладывает усилия к продвижению по служебной лестнице и наращиванию личного авторитета; потом предаётся отдыху и увеселениям — и внезапно снова обращается к молитве... Действуя так, он никогда не найдёт

пути и ни на шаг не приблизится к нему, поскольку он в данном случае *не действует*, а всего лишь служит проводником очередного доминирующего желания.

В обычном человеческом состоянии по-другому и быть не может. Каждый человек, стремящийся найти нечто большее, чем то, что может предложить этот мир, начинает поиск в аналогичной ситуации. У него нет воли, и все цели его жизни диктуются чередой желаний, по очереди становящихся самыми важными и ценными и сменяющих друг друга произвольно, без всякой видимой причины. Спрашивается: как же человек, будучи марионеткой, может хоть что-нибудь изменить? Ответ: узнав о своей ситуации, он может использовать это знание для её изменения. Если желания заменяют нам волю, поочерёдно главенствуя друг над другом, следует сделать желание обретения Истины и духовной трансформации самым сильным из всех. Мы не можем выкинуть за борт прежние желания, накопленные в течение жизни, нам это не под силу; но нам вполне доступно подчинить их одному, самому главному желанию.

Что может помочь в укреплении желания познать Истину? Требуется постоянно подпитывать его, подобно тому, как люди, мечтающие об удовлетворении своей похоти, смотрят порнографию и всё время говорят о сексе, но этим лишь распяляют её. Следует читать духовные книги, потому что многие из них предназначены именно для того, чтобы разжечь желание поиска, как, например, та, которую вы сейчас читаете. Желательно поддерживать общение с теми, кто, так же как и вы, ищет путь или уже нашёл его. Не все их советы или опыт могут оказаться полезными для вас, но само осознание того, что вы не одиноки, будет вас поддерживать. Ещё лучше, если вам удастся найти того, кто продвинулся по пути, подходящему вам, доста-

точно далеко. Сила его личности, его энергия и подтверждение того, что путь существует, сделают вас более решительными. Не будем забывать о вдохновении — посещение святых мест, прикосновение к святыням и паломничество наполняют душу благоговением и восторгом, укрепляя желание двигаться дальше.

Когда все желания подчинены одному, то и воплощение их не будет кардинально менять направление жизни человека. Куда бы мы ни пошли и чем бы мы ни занимались, мы сможем постоянно помнить о главной цели своего странствия, и это памятование будет придавать окрас любым нашим действиям. Постепенно мы сможем проработать большую часть желаний и освободиться от них, в процессе приложения усилий мы обретем независимую от желаний волю.

Хаос будет оставаться хаосом, пока не обретён центр, вокруг которого может быть сформирована гармония. Беспорядочная смена одних и тех же желаний друг другом может быть прекращена возобладанием одного, самого крепкого желания. От этого желания лежит путь к развитию собственной индивидуальной воли, которую мы можем преподнести Господу нашему как жертву, чтобы обрести полную гармонию с Ним.

ЧЕМ ЖИВУТ СВЯТЫЕ

Вопрос: если все люди живут своими желаниями и погоней за их удовлетворением, то чем же тогда живут святые? Конечно же, речь идёт о тех святых, которые изменили качество своего бытия, а не о тех, которых церковь признала таковыми, следуя своей внутренней политике.

Тот, кто достиг более высокого состояния бытия, чем обычное, тот, чья осознанность непоколебима, тот, в ком Свет возоблада над Тьмой, живёт *необходимостью*, или служением. Необходимость делает все желания бессмысленными, например, когда мы очень голодны и нам необходимо поесть, никакое другое желание не будет для нас важным. Когда человек разотождествляется с умом, когда он прорабатывает свои нереализованные желания, когда он становится внутренне зрелым, его освободившееся от пут отождествления сознание может непосредственно воспринимать окружающую реальность. В разных культурах такое восприятие называется по-разному, я предпочитаю слово «видение».

Избавившийся от иллюзий и не подверженный влиянию

обусловленностей святой ясно видит и ощущает проявление Воли Бога, считая высочайшим благом для себя действовать соответственно ей. Внутренняя потребность в гармонии приводит его к Богу, следование Воле — к служению. Служение не обязательно проявляется внешне, это может быть сугубо внутренний мистический акт. Покорившийся Воле Его не выбирает способ служения и образ жизни, он поступает так, как подсказывает ему его видение ситуации. Воля Его не является застывшей, она, как и всякая энергия, движется подобно потоку, меняясь от времени к времени. Поэтому люди, осознавшие её в разные времена и в разных концах света, выражали своё понимание по-разному и действовали различно. Внешне дела истинных святых могут выглядеть очень несхоже, однако суть их едина: все они следовали своему видению Воли, явленной Богом, не избегая ничего, ни хулы, ни почестей, в своём старании выполнить её абсолютно точно. Когда такие люди покидают наш мир и нет никого, кто бы ясно ощущал проявление Воли, последователям остаётся придерживаться указаний, оставленных ими. Обычно находится немало тех, кто начинает внешне имитировать поведение святого, сам при этом упуская суть послания и сбивая с толку других. Мало того, что они вредят самим себе, много хуже другое — из-за них всё более крепнет убеждённость людей в том, что настоящих святых давно не осталось.

Но, как ни стоит село без праведника, так и мир не будет стоять без людей, служащих сознательными проводниками Его Воли на наш план бытия.

О ПРОЦЕССЕ ПРИНЯТИЯ

Когда мы говорим о принятии себя со всеми своими недостатками, целиком и полностью, то это рассуждение позволяет нам представить принятие как разовое и окончательное действие. Вроде того, что главное — собраться с силами и принять себя, а дальше всё пойдёт как по маслу. На практике дела обстоят несколько по-другому.

Когда мы принимаем себя, мы производим акт *позволения*. Мы устанавливаем новые правила игры: то, что раньше отвергалось и осуждалось, то, что было подавлено, теперь может раскрыться и проявиться. Мы встаём на позицию доверия себе. При этом наша обусловленность никуда не делась, поэтому формальное принятие себя — это только начало, настоящая работа ещё впереди.

Нужно понимать, что, разрешая себе быть собой, мы пока что себя не знаем. С этого момента, собственно, и начинается настоящее знакомство со всем разнообразием своего внутреннего мира. И когда подавленные желания начнут проявлять

себя, неизбежен конфликт между ними и выбранной нами моделью идеального поведения.

Получается вот что: каждый раз, когда подавленные эмоции и желания заявят о себе, требуя от нас неких действий, мы должны будем принимать их как неотъемлемую часть себя, будучи максимально осознанными. И каждое вновь открывающееся нам желание, бывшее ранее под запретом, будет требовать от нас усилия в принятии себя. Приняв то, что ранее отрицалось, мы сможем работать с этим, в другом случае нам остаётся лишь страдать.

Таким образом, в процессе принятия мы будем расширять область того, что нам известно о самих себе. В то же время у нас возникнет прекрасная возможность поработать над своей обусловленностью, которая неизбежно станет сопротивляться тому, что начнёт всплывать из бессознательной части нашего ума.

Сочетание этих практик вкупе с тренировкой осознанности позволит нам обрести внутреннюю свободу и приблизиться к реализации истинного Я.

О НАСЫЩЕНИИ ЭГО

Человеку, бытие которого наполнено комплексами, страхами и подавленными желаниями, очень трудно, почти невозможно развиваться духовно. Его неудовлетворённое эго будет постоянно требовать компенсации и на попытки скомпенсироваться уйдёт вся доступная человеку энергия. Необходимость в самоутверждении будет отнимать его время и силы.

С определённой точки зрения можно условно делить людей на тех, у кого эго здоровое, и тех, у кого оно болезненное. Человек со здоровым эго чувствует себя пусть не полностью, но реализованным — не важно, в работе ли, семье или увлечениях. Он более уравновешен и ему не требуется постоянно доказывать окружающим свою полноценность. В этом смысле он более свободен. Человек с болезненным эго будет постоянно наткаться на собственную неполноценность, страдать от этого и пытаться доказать окружающим, что именно они, а не он, неполноценны.

Есть духовные пути, предлагающие плюнуть на подавленные желания и комплекс неполноценности и с помощью

различных практик избавиться от эго, обретя какое-нибудь невыразимое состояние — например, просветление. На деле это выглядит так: люди с больным эго начинают заниматься медитациями, молиться, поститься и т. д. и компенсируются с помощью чувства избранности. «Все попадут в ад, а я нет», — думают они и получают от этого удовлетворение. «Все грешны и противны Господу, а я приятен», — так они размышляют на досуге, даже если сами и не замечают этого. Вся их духовность превращается в компенсацию больного эго. В результате они трансформируют его в духовное эго, осуждающее всех, и оно становится непреодолимой преградой к реальному росту.

Поэтому для искреннего искателя имеет значение вопрос насыщения своего эго. Пока оно не насыщено, желания толпятся внутри, создают напряжение и отвлекают от цели; таков закон, и с ним нельзя ничего сделать.

То, что должно быть прожито, — должно быть прожито, и смысл только в том, будет ли это осуществлено бессознательно или станет очередным шагом в изменении своего бытия.

Отрицание своих желаний есть до некоторой степени отрицание себя, и как правая рука никогда не сможет победить левую, так борьба против своих желаний всегда приводит к поражению. Те, кто отрекается от мира, уходя в монастыри, даже если им удастся избежать подавления всех видов чувств и желаний, лишают себя возможности обогатить свой опыт и познать разные стороны жизни.

Нет ничего плохого в том, чтобы, красиво одевшись, выйти на улицу и насладиться вниманием прохожих. Суть действия определяется его целью. Если цель ограничивается получением внимания от окружающих, то она слишком мелка. Если же целью является получение опыта от такого действия, наблю-

дение возникающего внутри удовлетворения и прочих реакций, то она имеет учебную функцию и вполне может быть частью духовной работы. Тот, кто ищет, всегда выбирает такой способ действия.

Есть желания, которые необходимо удовлетворить, чтобы избавиться от комплекса неполноценности. По сути, это первые шаги к самореализации.

Искатель не должен бояться собственных желаний, иначе этот страх будет сильнее его и не позволит ему приблизиться к Истине. Какие-то желания могут быть осознаны и отброшены, какие-то — воплощены в жизнь.

Понимание целей своих действий и присутствие в том, что делаешь, позволяет даже лечение комплекса неполноценности превратить в духовную работу, средство на Пути.

ЭТО ДУХОВНОГО ЧЕЛОВЕКА

Истинно духовный человек всегда знает о своей духовности. Ему виден истинный Путь и известны правила движения по нему. Он следует правилам и чувствует удовлетворение от этого. Он крепок в убеждениях, и тень сомнения почти не касается его.

Иногда его вид и действия весьма вычурны, а иногда — слишком просты; независимо от этого он всегда снисходителен к тем, кто обделён духовными качествами. Почти не испытывая гнева, он благосклонно взирает на людей.

Необычайные переживания и откровения, случающиеся с духовным человеком, нисколько ни портят его, наоборот — лелея их в своём сердце, он испытывает гордость, что именно ему досталась столь непростая участь.

Любое своё действие духовный человек объясняет цитатами из писаний, показывая непосвященным истинный смысл своих поступков, а также их невежество. Если два духовных человека завели беседу, то это — пиршество духа и истинное насла-

ждение для случайного свидетеля, ведь не каждый день увидишь, как люди меряются принятием Божественного.

В отношении материальных благ духовный человек стремится демонстрировать непоследовательность: то он их начисто отрицает и смотрит на них свысока, то считает их несущественным, но необходимым злом, и, взяв займы, не отдаёт долга, считая, что помог кредитору улучшить карму.

Духовный человек бывает строг к себе, а бывает распушен; всё это он объясняет особенностями своего Пути и склонен мягко осуждать невежд из числа обывателей, не понимающих его.

В общем, духовный человек живёт духом, а не умом, и поэтому может выкрутиться из любой ситуации, ставящей перед ним сложные и неоднозначные вопросы. Списав всё на проявление Духа и Воли, он всегда выскальзывает из рук Господа, чтобы продолжить возвращать свою духовность, упиваясь ею.

ВНИМАНИЕ НЕВРОТИКА

Если не вдаваться в медицинскую терминологию и излагать упрощенно, то невроз — функциональное расстройство вегетативной нервной системы, возникающее на фоне длительного подавления эмоций, а точнее, подавления страха. От того, какие эмоции столь же активно подавляются вместе со страхом, будет зависеть картина страданий, испытываемых человеком, но, так или иначе, всё будет сводиться к спазмам в разных органах и системах.

Вегетативная нервная система служит проводником между физическим телом и, если так можно выразиться, телом эмоций. Она состоит из двух частей, дополняющих друг друга по принципу света и тьмы, инь и ян.

Эти две части вегетативной системы называются симпатической и парасимпатической. Симпатическая — всё сжимает, сужает и спазмирует; парасимпатическая — всё ранее сжатое расслабляет. Суть проблем невротика — в нарушении равновесия этих систем. Подавление эмоций, вызывающее постоянное напряжение бессознательной части человеческого

существа, приводит к возникновению гипертонуса симпатической системы. При малейшем эмоциональном всплеске начинаются реакции со стороны этой системы и спазмы: мигрени, сердцебиение, головокружение, повышение давления, ломота в груди и прочее, прочее...

Проявления бывают самыми разнообразными и зависят от того, чего конкретно (кроме смерти) боится человек. Неосознанное желание, например, избежать трудностей (страх преодоления трудностей, страх перед приложением усилий или страх неудачи) вызывает к жизни симптомы, позволяющие человеку делать всё, кроме того, что ему не хочется. Работа с эмоциями и желаниями описана в соответствующих главах этой книги. Здесь же я бы хотел остановиться на особенностях восприятия человека с вегетативными нарушениями, поскольку это довольно яркий и характерный пример, показывающий разницу между состоянием осознанности и бессознательности.

С одной стороны, невротик всегда находится внутри своих ощущений. Он всегда настороже — не случилось ли чего? не колет ли в боку? не участился ли пульс? Страх, переполняющий его бессознательное, заставляет быть бдительным — ведь каждый вздох может стать последним. Всё внимание невротика сосредоточено на себе, отчего же он не становится просветлённым? Окружающие видят только проявление его эгоизма; нет ощущения, что страдания очищают его душу, скорее, они добавляют ему гнева.

С другой стороны, внутри ли он? Сравнимо ли его состояние с осознанностью мистика, чьё сознание подобно негасимому свету, а внимание чутко к малейшим колебаниям воздуха?

Разница между концентрацией невротика на собственных

ощущениях и пребыванием внутри подобна разнице между небом и землёй. Человек попадает внутрь себя, в пространства, скрытые в его существе, будучи в состоянии принятия — расслабленности.

Пристально следя за своим состоянием, тратя всю энергию внимания на ожидание возникновения очередного дискомфорта, невротик становится *зависимым* от этого ожидания. Если никаких неприятных ощущений не возникает, он испытывает радость пополам со страхом («вдруг что-нибудь случится со мной прямо сейчас»), если же начинает болеть голова или живот — он страдает и боится смерти.

Концентрируясь на возникающих ощущениях, человек, словно гвоздём, прибивает их к тому месту, где они возникли, и теряет возможность естественного освобождения от них.

Допустим, вы посидели в неудобной позе, не осознавая этого, и, когда вы поднялись на ноги, у вас закололо в боку. Если вы потянетесь и чуть-чуть подвигаетесь, перенапряжённая мышца расслабится и восстановится сама. Если же вы испугаетесь и станете прислушиваться к этой незначительной боли, фиксируя на ней своё внимание, то можете создать себе серьёзную проблему.

Примерно так же дело обстоит со страхом. Если что-то внезапно пугает человека, страх возникает самопроизвольно, как естественная реакция. Как только человек осознал произошедшее и понял, что опасаться нечего, страх может уйти. Однако часто бывает, что привычка бороться со страхом делает из этого целую проблему — входит подавление, страх пригвождается к телу, и возникает механическая реакция гнева (или ранее упоминавшийся дискомфорт).

Если учесть, что в современном обществе любой человек в

той или иной степени невротизирован, то подобные ситуации случаются со всеми. Но не всем известно, что если не бороться в этой ситуации со страхом и не концентрироваться на нём, он уходит так же быстро, как возник, и нет нужды размахивать кулаками.

Используя энергию своего внимания, мы можем усугублять наши проблемы или избавляться от них. Никакие лекарства не избавят нас от болезни, которую мы создаём сами, блокируя естественные потоки своих энергий.

Постоянная концентрация на своих ощущениях делает внимание невротика ограниченным и огрубляет его, кроме того, происходит истощение энергии внимания. На фоне этого прогрессируют симптомы невроза — слабеет память, становится трудно сосредоточиться на чём-нибудь, кроме собственных расстройств...

В то время как невротик, путём сосредоточения внимания на себе, делает из маленьких проблем большие, тот, кто наблюдает, получает прямо противоположные результаты; внимание одного — препятствие, внимание другого — благословение. И в этом вся разница.

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ СОЗНАНИЕ ОТ УМА

К сожалению, сплошь и рядом приходится сталкиваться с рассуждениями духовных искателей, в которых понятия сознания и ума являются практически одинаковыми и становятся как бы синонимами.

Они рассуждают примерно так: когда я думаю о какой-либо вещи, тогда же я эту вещь осознаю. То есть думать и осознавать для них — одно и то же.

Из-за этой путаницы в понятиях возникают довольно абсурдные концепции структурированного сознания и им подобные, в которых попытки упорядочить состояние ума выдаются за изменение состояния сознания.

Допустим, после принятой рюмки коньяку вы чувствуете разливающееся внутри тепло. У вас может быть выбор — *думать* об ощущении тепла или же *наблюдать, смотреть* на это комфортное тепло, не вовлекая ум.

Ум — неадекватный слепец, видение ему недоступно; он может, конечно, впасть в навязчивость и размышлять о тепле и коньяке бесконечно, он может родить желание повторения

удовольствия, но и только. Возможность видеть и наблюдать — это функция сознания, именно этой функцией учатся управлять медитирующие. Иллюзия того, что сознание и ум являются одним целым, возникает из-за отождествления сознания с умом. Ум в этот момент стоит между вашим Я и тем, что воспринимается. Ум оценивает, анализирует, даёт название тому, что видит сознание, и этим искажает воспринимаемую картину.

Животные не имеют ума в том виде, в котором он дан человеку. Однако кто станет утверждать, что у животных нет сознания? Благодаря отсутствию ума их восприятие более остро, а реакция естественней.

Одна старинная аксиома гласит: я могу видеть своё тело, значит, я не являюсь телом. Я вижу свой страх, значит, я — не эмоция. Я наблюдаю свои мысли, следовательно, я — не ум. Кто же я? Я тот, кто видит, — сознание.

Сознание целостно и неделимо, делится только проявляемая им функция — внимание. Учась управлять вниманием, мы учимся осознавать себя, быть осознанными. Ум может развиваться, может быть натренирован. Возможно улучшить память, способности к сосредоточению и т.д.

Сознание не может развиваться. Как может быть улучшен солнечный свет? Сознание невозможно развить, его можно только *осознать*.

Весь путь осознанности сводится к избавлению от отождествлений с состояниями ума, тела и эмоций и обращению всей силы собственного внимания на того, кто видит, на феномен сознания.

Когда мы перестаем питать энергией внимания внешние вещи и направляем его внутрь, на источник видения, нам

открываются и становятся доступными те области вечного света, которые до этого для нас не существовали.

Наше видение становится иным, более ёмким и цельным, ум уже не стоит между видящим и тем, что он видит; наша осознанность выходит за рамки низших тел. Продолжая осознавать источник своего света, мы чувствуем всё большую и большую связь между нашим как бы отдельным сознанием и Сознанием Целого. Итогом этого, как известно, является осознание себя как Целого и слияние нашего, ощущавшегося до этого изолированным сознания с Божественным сознанием.

О ВРЕДНЫХ СВОЙСТВАХ УМА

Ум — прекрасный инструмент для использования в мирских делах, однако мало кто умеет пользоваться им именно как инструментом, средством, чаще всего он мнит себя хозяином положения, работает постоянно и непрерывно, создавая сам для себя поле работы. Когда средство становится целью, а глагол существительным, когда слуга пытается выполнять роль хозяина, проблем не избежать.

К примеру, одна из важных и полезных функций ума — воображение, — будучи применённым правильно, помогает нам творчески подходить к решению задач в повседневной жизни. Если же человек привык мечтать, то воображение используется непродуктивно, в качестве компенсации нереализованных желаний. Мечты — приятная, но бесполезная трата энергии, признак незрелости. Люди начинают мечтать в детстве, когда они объективно не могут реализовать в своём бытии то, чего им хочется. Продолжая погружаться в мечты во взрослом возрасте, они уходят от имеющихся проблем (совсем

как алкоголики), тратя энергию на воображаемое их решение вместо реального.

Существуют и так называемые негативные мечты, когда человек представляет себя в ситуациях, в которые боится попасть. И если обычные мечты стимулируются нереализованными желаниями, то негативные — страхом. Пользы от них одинаково никакой. Всё это — формы щекотания себя.

Что делать с мечтами?

Первое: если вы вдруг впали в мечтание, это сигнал, что вы чем-то не удовлетворены. Отвлекитесь от игры воображения и посмотрите внутрь себя — в чём проблема? Определите её и ищите решение в реальном мире.

Второе: удовольствие мы получаем от *процесса* мечтания, от развития сюжета и обозрения потенциальных возможностей, открывающихся для нас в мечте. Поэтому, помимо осознания причин возникновения данной мечты, следует, когда процесс воображаемой жизни пошёл, останавливать его, представив себе его финал. То есть вы говорите и представляете: «я самый известный и популярный человек в мире; самый просветлённый мастер; у меня все деньги мира; все женщины и мужчины планеты доступны для меня» и т. д., и т. п.

В случае, когда вам приятны негативные мечты — о бедах и горестях, — представьте сразу, что у вас ничего нет и вы умерли вместе со всеми родственниками. Не цепляйтесь за воображаемые страдания.

Останавливая таким образом процесс мечтания каждый раз, как он начинается, вы постепенно избавитесь от этой привычки, увидев всю её глупость.

Другая полезная функция ума — память. Но и она стано-

вится вредной, когда неприятие своего нынешнего состояния, текущего положения дел приводит к уходу в воспоминания о былых солнечных и счастливых деньках. Ум, управляющий сам собой, т. е. никем не управляемый, всегда склонен бесконечно жевать одно и то же. Вспоминать самую первую и сильную влюбленность, первый триумф, время, когда можно было пить и есть без ограничений... Ностальгия по прошлому подобна снам и мечтам — никуда не ведёт помогает избежать жизни здесь и сейчас. Никакой эффективности, зато полно жалости к себе и стенаний.

Будда считал сон одной из функций ума. Сон также довольно часто становится формой ухода от реальности и проблем. Реальная жизнь трудна, приносит страдание, сон даёт отдых, облегчение. Если спать дольше, облегчение больше. Люди, привязанные к сну, каковых я не раз встречал, бессознательно ищут покоя и ухода от повседневных тягот, а сновидения компенсируют им нехватку ярких впечатлений.

Ум, работающий сам по себе, полностью соответствует поговорке, которая гласит, что природа не терпит пустоты. Пока человек отождествляет своё сознание с умом, тот работает, не останавливаясь ни на секунду. Поэтому он вынужден поддерживать себя то мечтой, то воспоминанием, то решением кроссворда, то обсуждением поведения соседей, то напеванием популярного мотивчика. Ум не может существовать без цели, поскольку он все-таки инструмент. Поэтому ум всегда создает цели, рождает желания, воздвигает препятствия и сам же преодолевает их. Ум всегда ищет, чем бы себя занять. Поэтому, выходя на улицу, так часто встречаешь людей с отсутствующим взглядом и маленькими динамиками в ушах.

Когда сознание, истинное Я, руководит умом, он решает те задачи, которые необходимо решить. Когда он, подобно мартышке в очках, сам выбирает цели и средства для действий человека, возникает ощущение, что человек превращается в марионетку, которой руководит безумный кукольник.

УМ И СЕКС

Ум прекрасно подходит для решения сложных задач выживания человечества, с его помощью создаются устройства, значительно облегчающие наш быт, но в том, что касается простых и естественных процессов, происходящих внутри человека, ум сам становится проблемой. Подобно вредоносной программе, которая вмешивается во все процессы работы компьютера, ум пытается вмешиваться и контролировать большинство физиологических реакций организма. Являясь частью сложной системы, в которой всё взаимосвязано, он пытается вести себя как целое. Представляя собой немаловажную, но всё-таки часть, ум пытается обособить себя от этой системы и возглавить руководство всем, что происходит в человеческом теле. Поскольку ему мало что известно о естественных процессах, он вносит в них искусственность, такова уж его природа, с этим ничего не поделаешь. Пытаясь сделать как лучше, ум собирает информацию из всех доступных источников и, отобрав ту, которая ему больше нравится, начинает применять приобретённое знание к своей ситуации. Так, он

улучшает пищеварение с помощью диет, а также приёма витаминов и БАДов, укрепляет тело, вдохновленный идеями о пользе йоги, и позитивно мыслит о себе, улучшая свой психологический контекст. Вдохновляясь чужими идеями, он из лучших побуждений начинает корректировать происходящие процессы, но незнание их причин и следствий нередко приводит к плачевным результатам.

Сексуальное желание, будучи сильнейшим из всех имеющихся у нас желаний, уравнивается не менее сильным страхом. Являясь детищем абсолютно животного инстинкта, это желание влечёт за собой слишком низменные, с точки зрения образованного ума, проявления, а также страх утраты контроля над собой. Чем образованнее общество, тем больше идей, зачастую противоположных друг другу, несёт его культура; чем образованнее человек, тем больше он впитал в сознательную и бессознательную части своего ума разных идей, а вместе с ними — запретов. Множество запретов имеет прямое отношение к проявлениям нашей сексуальности, регламентируя их и направляя в приемлемое для морали нашего общества русло; чем сильнее запреты, тем более бедной и поверхностной становится наша сексуальная жизнь. Иррациональный страх, налагаемый этими запретами на человека, создаёт всё многообразие сексуальных извращений и множество ритуалов, предназначенных для их преодоления.

Секс относится к телу, хотя и затрагивает все сферы нашего существа, ум со своими идеями живёт фантазиями и абстракциями, и, пытаясь контролировать акт соития, он привносит их в него.

Идеи и представления о том, как должен осуществляться половой акт, о количестве оргазмов, которые должны быть

испытаны обоими партнёрами, о разнообразии поз и прочих необходимых и важных элементов, составляющих основу здорового секса, зачастую создают столь жёсткий регламент соития, что уничтожают красоту естественности и спонтанности удовлетворения полового влечения. Проще говоря, когда подростки начинают знакомиться со сферой секса, они в силу своего незнания вопроса и ложной стыдливости общества, невротически избегающего откровенных разговоров об этом, становятся жертвами расхожих шаблонов, созданных сексологами и растиражированных глянцевыми журналами. Также бедным детям приходится строить свои представления о сексе из впечатлений, полученных от просмотра порнофильмов, в которых, прямо скажем, ничего естественного никогда не было. При ознакомлении с этой продукцией сексуальное влечение, чистая энергия, приобретает форму конкретного желания, которое может быть удовлетворено только в условиях, идентичных увиденному. Возникшее желание сталкивается с внутренним запретом и осуждением, что вызывает напряжение; ещё одна часть напряжения появляется из необходимости точного повторения сцены, вызвавшей возбуждение: принимаемые позы, фигура, лицо, цвет волос женщины или мужчины, размер бюста или пениса... Даже если все эти условия будут соблюдены, ум останется стоять на страже и не даст целиком отдаться ощущениям, он будет сравнивать происходящее здесь и сейчас с картинками, вызвавшими возбуждение, отчего энергия человека расщепляется и желание остаётся неудовлетворённым. Чтобы его удовлетворить, требуются всё новые и новые повторения, секс становится ритуалом, имеющим строгую последовательность действий. Очень часто случается так, что если одна из деталей этого ритуала не соблюдена,

человек вообще не в силах заниматься сексом, поскольку стал рабом условий и условностей. Как правило, люди, попавшие в такого рода зависимость, очень страдают, поскольку отсутствие секса вызывает у них сильное напряжение и возвращает их к фантазиям, порно и мастурбации; занятия же сексом по шаблону, выработанному умом, никогда не дают насыщения. Мастурбация удовлетворяет ещё меньше, но чуть-чуть снимает напряжение, оставляя при этом ум целиком во власти неудовлетворённых желаний.

Подростковая привычка компенсировать отсутствие секса эротическими фантазиями оказывает нам медвежью услугу в зрелом возрасте. Если у тех, кто привязан к жёсткой схеме в сексе, сама эта схема служит препятствием для погружения в глубину ощущений, то у мечтателей преградой становятся их фантазии. В момент секса привычка проявляется в том, что поддерживать возбуждение от близости с партнёром без стимулирования себя фантазиями трудно, почти невозможно. В этом случае энергия, которая могла быть полностью использована во время самого акта и оргазма, рассеивается; поэтому ощущения человека поверхностны, а удовлетворение неглубоко.

Ещё одной проблемой, которая возникает во время секса, становятся идеи и ожидания. Например, мужчина, озабоченный удовлетворением своей женщины, боящийся того, что это соитие на сегодня единственно возможное, и опасющийся гнева неудовлетворённой партнерши, мучается изо всех сил, пытаясь не кончить раньше времени. Когда же, наконец, женщина удовлетворена, он с облегчением быстро заканчивает «сеанс связи». Напряжение ожидания, появляющееся в момент совершения акта, забирает на себя большую часть

энергии и закрепляет впечатление от секса как от тяжёлой работы, поэтому в следующий раз взяться за неё захочется только тогда, когда сексуальное желание достигнет своего апогея. У женщин подобные вещи случаются, когда мужчины, стремясь выглядеть сексуальными гигантами, хотят привести их к оргазму. Не всегда удаётся соответствовать ожиданиям мужчины, и это тоже вносит напряжение, раздражение и сопротивление.

Тем или иным способом ум всё равно вмешивается в происходящее. Страхи, связанные с сексом, создают в теле блоки, препятствующие свободному течению энергии. Подавление чувствительности на уровне тела и смещение секса в плоскость ума возвращают барьер между переживаемым и переживающим. В результате большинство людей на уровне ума либо одержимы сексом, либо почти безразличны к нему. Сексуальное возбуждение сулит им фантастическое переживание, в реальности оно практически никем не достигается. Не исключено, что разочарование, которое мы нередко видим в глазах стариков, отчасти возникло по этой причине. Недостаточно просто прочесть то, что написано выше, внутренне соглашаясь или сопротивляясь этому. Куда полезнее пронаблюдать, что происходит в вашем уме во время секса, каким способом ум контролирует ваши действия и какие способы стимуляции сексуального возбуждения он использует. Если вам удастся осознать его способы контроля, вы сможете от них избавиться.

Ключ к трансформации сексуальной энергии лежит в том, чтобы стать тотальным во время соития, вкладывая всю имеющуюся энергию в это действие. Если вы будете экономить, оставляя что-то для следующего раза — вы упустите; если вы

будете думать о своевременном достижении оргазма, вы не сможете войти внутрь; если вы будете помнить о необходимости смены позиций, вы не сольётесь с естественным потоком энергии, потому что его не возникнет. Узнать глубину и блаженство, которые приносит секс, становится возможным, когда двигаешься за своими ощущениями. Один день не похож на другой, состояние нашей энергии всегда разное, и только ум пытается свести всё к однообразию, отказываясь воспринимать жизнь как явление постоянных перемен. Любой медитирующий и осознающий себя человек подтвердит, что ни одно его упражнение в медитации не бывает точь-в-точь похоже на другое, то же самое сознательный человек скажет о сексе. Секс, контролируемый умом, чаще всего достаточно однообразен, секс, в котором ум не играет ведущей роли, всегда разный.

Для того чтобы почувствовать это, нужно переключить всё своё внимание на ощущения, возникающие во время полового акта. Фактически это будет равнозначно совершению упражнения по осознанию своего тела, только медитирующие чаще всего выполняют его сидя. Перенаправляя своё внимание, мы отнимаем энергию, которую ум всё равно потратит впустую, и отдаём её телу и сексуальному центру, отчего качество нашего секса меняется. Не позволять уму «перетягивать одеяло на себя» во время секса вначале требует усилий, но при должном упорстве это вполне достижимая цель. Конечно, для тех, кто уже практиковал какие-либо техники по управлению собственным вниманием, это будет легче.

Идеальным результатом управления вниманием было бы полное осознание своего тела во время секса. Осознавая своё тело, человек начинает лучше ощущать тело партнёра и чувствовать свою энергию. В этот момент возможно прояв-

ление спонтанности во время секса: когда шаблоны и фантазии отброшены, мы можем двигаться вместе с энергией, находя гармонию. Иногда эта энергия очень мягкая, и наш секс тоже будет мягким, нежным и чувствительным; иногда она будет более жёсткой, тогда и секс станет жёстче, активнее и даже агрессивнее. При взаимном доверии партнёров и общей для двоих цели можно гораздо глубже, чем это случается обычно, погрузиться в ощущение своей сексуальности и испытать оргазм, в котором будет участвовать всё тело, до самой последней клеточки. Чем глубже испытываемый оргазм, чем тотальнее погружение в него, тем насыщеннее и удовлетвореннее становится человек; желание не давит на него, и он полностью расслаблен. В этот момент ему открывается вкус блаженства. Позволяя своей энергии двигаться и изливаться спонтанно, человек может полностью освободиться от шаблонов и фантазий ума. В идеале, поработав со своими страхами и запретами, осознавая свои желания, он может перейти к полной естественности в своей сексуальной жизни и перестать быть озабоченным ею с утра до вечера. Вывести секс из ума и ум из секса, разделить их — значит освободиться от многолетней кабалы, в которую мы попали, потому что ответы на жизненно важные вопросы скрываются от детей до самой их смерти.

КАК РАЗОТОЖДЕСТВИТЬСЯ С УМОМ

Любое разотождествление, будь то с телом, эмоциями или умом, происходит в процессе наблюдения объекта отождествления и осознания дистанции между наблюдающим и наблюдаемым. При этом, чем дольше вам удаётся оставаться в позиции наблюдателя, тем очевиднее становится подчинённая роль низших тел по отношению к сознанию. А не наоборот, как это практикует большинство людей.

Исходя из того, что подлинный искатель стремится постоянно осознавать себя и отслеживать свои внутренние импульсы и внешние проявления, я опишу основы техники наблюдения деятельности ума как особое специальное упражнение.

Следует понимать, что эта работа может быть начата только тогда, когда ищущий уже уверенно владеет основами свидетельства и медитации, имеет некоторый постоянный повседневный уровень осознанности, иначе, скорее всего, он потерпит неудачу.

Итак, вы решили понаблюдать за работой ума. Старайтесь выбирать то время для выполнения этой техники, когда у вас в

распоряжении имеется достаточное количество энергии. Если вы устали или вам хочется спать, лучше не беритесь за неё.

В момент наблюдения у вас должно быть свободное время, которое не будет ограничивать вас, и в уме не будут выскакивать мысли типа: «Пора заканчивать, надо идти в магазин».

Упражнение лучше всего делать сидя, не важно, на полу или на стуле, важно, чтобы спина была прямая, но не напряженная. Когда вы сели, чтобы начать выполнение упражнения, одну-две минуты посвятите подготовке — отследите тело, чтобы в нём не было напряжений, отвлекающих вас, позвольте энергии успокоиться, «улучься». Затем начинайте наблюдение.

Первый слой вибраций, с которым вы столкнетесь, будет слой постоянно текущих и сменяющих друг друга мыслей. Это слой наиболее сильных, грубых вибраций, его легко видеть, тем более что все в основном именно с ним отождествлены. Это тот самый мыслепоток, который как бы поддаётся контролю со стороны думающего. Наблюдать его несложно, трудность заключается в том, чтобы не поддаться привычному удовольствию подумать о делах своих скорбных и не улететь вслед за мыслями в неведомые дали.

Следует удерживать своё внимание неотожествлённым столько, сколько это возможно. С непривычки это упражнение вначале требует существенного усилия, на поддержание которого уходит немало энергии.

Если вы чувствуете, что отождествляетесь, что мысли уносят вас, — заканчивайте упражнение. Поспать вы можете и в постели.

Если вы упорны и решительны в своём наблюдении, то первый слой мыслей вы быстро пройдёте и ясно увидите второй слой. Его вибрации тоньше, и он хуже поддаётся управ-

лению человеком. Это слой, на котором крутятся и повторяются разные мотивчики, на нём же создаются и живут все виды навязчивостей — от слов-паразитов до неотступных мыслей о самосовершенствовании или самоубийстве.

В этом же слое при наблюдении вы можете столкнуться со зрительными образами, связанными со страхами или желаниями, чередой ярких картинок, которые и осознать-то сложно, так быстро они меняются.

Пройти этот слой несколько труднее, чем предыдущий, потому что ум во время выполнения техники стремится выйти из игры — т. е. заснуть. Если вы чувствуете, что засыпаете, бросайте упражнение — не позволяйте уму взять верх над вами.

Когда вы пройдёте второй слой, вам откроется третий — самая сердцевина того, что называется умом. Это центр самых тонких вибраций высокой частоты. Именно он приводит в движение два предыдущих слоя. На этом уровне нет ни слов, ни картинок, только ощущение вибраций и энергии. Иногда перед внутренним взором могут возникать какие-нибудь цвета.

Наблюдая этот центр, вы можете столкнуться с ситуацией истинной остановки ума. Если такое произойдет, вы уже *никогда* больше не будете отождествлены с умом.

Обозначим правила, которые следует соблюдать при выполнении данной техники:

1. Если вы решитесь следовать ей, помните, делать её раз-два в неделю — бесполезно. Нужен цикл ежедневных занятий — пять-десять и т. д. дней.
2. Не обращайте внимания на время, которое вы тратите на упражнение. Не позволяйте уму быть хозяином

ном положения. Если вы засыпаете через три минуты после начала упражнения — бросайте. Вернётесь к упражнению завтра и, может быть, продержитесь дольше.

3. Если хотите пройти технику до конца, на период всего цикла своих занятий откажитесь от любой формы принятия алкоголя. Он усиливает грубые вибрации ума и затрудняет вхождение в глубины.

Кто ищет, тот найдёт, а любую дорогу осилит идущий. При должном упорстве и решительности всё получается.

СУДЬБА

Каким бы занятым собой или внешними делами не был человек, рано или поздно он вынужден задуматься о собственной судьбе. На бытовом уровне такие размышления обычно сводятся к тяжелым вздохам и чувству жалости к себе, с которым большинство не расстаётся с детства. На уровне метафизическом мыслитель, пытающийся разобраться с понятием судьбы, должен начинать с признания того факта, что слово, существующее в языке, должно соответствовать и представлять какое-то проявление Реальности. Развитие науки и вбиваемое в головы детей всеобщее среднее образование создаёт внутри среднестатистического гражданина некое убеждение объяснённости и понятности окружающего мира. Внешняя природа раздроблена до атомов, внутренняя же природа человека сведена к исследованию тела и способов воздействия на него. Судьба при таком подходе превращается в расплывчатое понятие, подразумевающее под собой наличие непреодолимых обстоятельств в человеческой жизни.

Для мистиков существование судьбы является с одной

стороны проявлением Божественной Воли, с другой стороны фундаментальной тайной бытия. Понимание судьбы как закона, которым Господь проявляет свою Волю по отношению к конкретному человеку, уничтожает иллюзию существования у человека свободы выбора и идёт вразрез с большинством мировых религий в том виде, в каком мы их знаем. Принятие постулата о предопределенности человеческой жизни лишает её того смысла, каким каждый из живущих так или иначе пытается её наделить. Как и большинство вопросов, обращенных к попытке понимания главных проблем человеческого бытия, умозрительный ответ на него невозможен. Каким бы мощным ни был интеллект философа, пытающегося справиться с этой задачей, всегда будут существовать противоположные друг другу и исключающие возможность однозначного ответа.

Принятие судьбы, как реально существующего аспекта человеческого бытия, невозможно для эго, потому что ставит под сомнение наличие свободы выбора и столь ценимое нашим низшим Я представление о собственной независимости. Принятие судьбы как данности идёт вразрез с большинством иллюзий, которыми живёт наш ум. Некоторым кажется, что заранее уготованная человеку судьба лишает его ответственности за свою жизнь, превращая его в марионетку, однако они забывают о том, что знать путь и пройти его — не одно и то же. К примеру, рождаясь с судьбой пророка, человек получает всё, что законы мира готовят такой судьбе: непонимание, сопротивление, гонения, насмешки и в некоторых случаях мученическую смерть. И кто сможет ответить на вопрос, что более формирует обстоятельства судьбы: Воля Господа, следуя которой действует пророк, или она же, явленная через законы

существующего мира, зачастую препятствующие деяниям пророков? Можно ли сказать, что внутренние качества, с которыми мы приходим в жизнь, сталкиваясь с обстоятельствами окружающего нас общества и мира, являются тем зерном, из которого постепенно вырастает наша судьба? Возникают ли эти качества случайно, как результат произвольной комбинации наследственных генов, или же они есть отблеск качеств нашей души, нашего высшего Я?

Ответ, опирающийся на логику, здесь невозможен. Ответ лежит внутри нас. Каждый из нас, если захочет, сможет узнать, зачем он появился на этот свет и какова его роль в этом бесконечном хороводе, именуемом жизнью. Для этого нужна самая малость — перестать гоняться за внешними атрибутами, подчеркивающими нашу необычность и значительность, и, погрузившись внутрь себя, пройдя через слои иллюзий и обусловленности, обнаружить свою истинную природу. Даже в своём обычном, полубессознательном состоянии человек может чувствовать, что является его судьбой. Другое дело, что большинство не готово принять её и потому лелеет мечты и грёзы о внезапных переменах в своей жизни и о свершении самых заветных желаний. Только поэтому вопрос «есть ли у человека судьба» до сих пор остаётся столь неясным и запутанным.

Знание всегда лучше его отсутствия. Знание своей судьбы помогает нам превратиться в сознательных помощников в реализации Воли Всевышнего и перестать быть слепыми марионетками, рассуждающими о свободе воли и принципах демократии.

ИРОНИЯ СУДЬБЫ

Самым прекрасным и одновременно самым страшным свойством Судьбы является её неизбежность. Люди, лелеющие свои иллюзии, могут сколь угодно наслаждаться неведением относительно своих врождённых способностей и своего же предназначения. Будущее их кажется неопределённым и подразумевающим наличие свободы выбора. Эта иллюзия поддерживает их возможность желать чего-то большего и питать все виды надежд. При этом они строят планы и умудряются проводить их в жизнь, ведь планы — это хорошо сформулированное выражение желания, а жизнь и человеческое общество существуют за счёт желаний.

Судьба тех, кто живёт иллюзиями, — пребывать в иллюзиях и отрицать наличие реальности, которую можно видеть прямо, без дымовых завес.

Участь тех, кто знает свою Судьбу, имеет сторону, когда само знание является испытанием. Чтобы жить без иллюзий, требуется немалое мужество, знание Судьбы и Истины не может быть уделом слабых. Поэтому тот, кто знает, чувствует

надвигающуюся беду и иногда может изменить ситуацию, а иногда — нет. Тогда, когда он точно знает, что произойдёт, это знак того, что ему можно (нужно?) вмешаться... иначе, зачем это знание? Бывают моменты, когда совершенномудрый ощущает грядущие неприятности, но не имеет другого выбора, кроме того, чтобы пройти всё предначертанное от начала до конца.

Если он не принимает предначертанного, то он не совершенномудрый. В ином случае, он идёт туда, где должен быть, и пьёт чашу до дна, настолько, насколько может...

Без такого принятия, без такой проверки на доверие, на готовность к сознательному страданию невозможно завершение Пути... Примеров тому полно.

СОЗНАТЕЛЬНОЕ СТРАДАНИЕ

Каждая палка в этом мире имеет два конца. Каждая вещь может приносить пользу или вред. То, что вчера было положительным, сегодня становится отрицательным, и лишь наша точка зрения является мерилom происходящего.

Страдание, в данном случае, — не исключение. Большинство людей страдают бессознательно, воображая себя жертвами обстоятельств, болезней, вражеских козней и прочего. Их страдание — следствие непринятия того, что с ними случилось. Их страдание — плод их выбора, но выбор этот делается неосознанно, как бы сам собой, произвольно. Поэтому я называю его бессознательным.

Погружаясь в бессознательное страдание, люди склонны обвинять других или заниматься самобичеванием, это безразлично, поскольку ситуация от этого не меняется, ведь страдание остаётся. Не осознавая своего выбора, они не могут понять причин и следствий своего состояния. В результате этого их страдание *бесполезно и бессмысленно*. Является ли причиной страдания страх, желание, физическая боль или что-

то другое, через него люди, чаще всего, деградируют, а не растут.

Блаженство не является противоположностью муки, оно возникает после освобождения от неё. Чтобы обрести гармонию, вы должны войти в хаос; чтобы ощутить блаженство и равновесие, придётся окунуться в страдание.

Страдая по собственной воле, мы превращаемся из слуг в хозяев. Глядя в лицо своим страхам, не пытаясь бежать от них, мы обретаем силу. Сознательное страдание — выбор человека, желающего измениться, покинуть круг обречённых на возникающие из ниоткуда несчастья. Такой человек *сознательно* идёт туда, где никому не хочется быть: он погружается в свой страх, гнев, печаль... Он проходит слои подавленных эмоций (что не очень приятно), он не боится встретиться с подавленными желаниями... Он ни от чего не бежит, а всегда идёт навстречу обнаруженным проблемам. В этом его выбор, в этом его сознательное страдание.

Отказаться от собственной воли равнозначно отказу от всех возможностей и желаний, предоставляемых нам жизнью. Принятие Воли Его — акт сознательного страдания, следование ей — углубление его. Тот, кто перестаёт питать своё эго и живёт не для себя, а для Него, принося свою волю как жертву и принимая Его Волю как дар, познаёт всю красоту сознательного страдания и всё его величие.

А в бессознательном страдании нет ничего, кроме уродства.

СМЫСЛ ЖИЗНИ

Смысл жизни является идеей, с помощью которой мы оправдываем своё существование. Каждый формулирует его сам для себя, конечно же, не без влияния своей обусловленности и окружающих. Мы, люди, нуждаемся в идеях, которые создавали бы нам цели; без них нам некуда двигаться, поэтому тот, кто яснее сформулировал и осознал смысл своей жизни, будет насыщеннее и энергичнее других. Люди, утратившие смысл своей жизни, довольно быстро покидают её.

Блажен, кто верует, и блажен тот, кто искренне убеждён в смысле своей жизни. Поскольку даже ложная цель в качестве мотивации действия лучше, чем ее отсутствие; то жить ради детей, Родины, получения наслаждений и т.д., и т.п., в общем, вполне приемлемо. Можно жить ожиданием посмертного существования или светлого будущего. Всё это вполне подходит как способ поддерживать чувство собственной важности и как доказательство ценности своей жизни, предъявляемое себе самому.

Мистики, исследовавшие вопрос смысла жизни, столкну-

лись с тем, что это чисто субъективное понятие, самостоятельно (но под воздействием) вырабатываемое каждым индивидуумом. Поиски возможного объективного смысла привели их к принятию Воли Его и, как следствие, созданию религий, которые каждый из последователей стал наделять своим субъективным смыслом. Круг замкнулся.

Те же, кому удалось выйти за пределы этого круга, молчат о том, что узнали, лишь намекая, что объективный смысл человеческой жизни — это такая тайна тайн, что лучше её не знать.

КАК РАБОТАТЬ С МИСТИЧЕСКИМИ ТЕКСТАМИ

Известно, что наше понимание есть сочетание приобретённого нами знания и опыта. При этом наше собственное глубоко прочувствованное понимание истины возможно лишь тогда, когда знание, полученное нами из разных источников, подтверждено личным опытом и переживанием. Когда уровень знания соответствует уровню опыта, возникает понимание, которое невозможно ни забыть, ни утратить.

Опыт сам по себе может стать источником знания, например, тогда, когда с нами случается трансцендентное, мистическое переживание. Это переживание, затрагивающее все части нашего существа, несомненно, является опытом, но в то же время, несёт нам знание о некоторых сторонах реальности, скрытых от нас ранее. При выражении знания, полученного подобным образом, у того, кто пытается его выразить, возникают трудности, связанные с ограничением языка, в котором не всегда есть соответствующие понятия. Чтобы передать открывшееся ему знание, человек вынужден формировать свой язык,

состоящий из разного рода символов, аналогий и терминов, определение которым он даёт сам. Таким образом возникает текст, порой настолько туманный или сложный для восприятия, что десятки комментаторов могут толковать его на протяжении столетий.

Возникает закономерный вопрос: каким образом знание, изложенное в мистической книге, может быть трансформировано в опыт человека, читающего её?

Когда мы читаем книгу, неважно какую, информация, которую мы получаем из неё, становится впечатлением для нашего ума, оставляя в нём «отпечатки». Такие отпечатки — это память о полученных впечатлениях, ассоциативно связанных с возникавшими при прочтении текста эмоциями и пониманием его содержания. При этом каждый читатель будет получать различные впечатления от чтения одной и той же книги, многие из которых довольно быстро будут вытеснены из нашей памяти другими, более свежими впечатлениями.

При чтении книги, передающей знание какого-либо предмета, усвоенная информация, в том случае если она не подтверждена опытом, будет быстро улечиваться из памяти.

Чтение текстов, содержащих знание мистического характера, — некое откровение, требует особого подхода. Как правило, при однократном прочтении их ищущий не может уловить и половины смыслов, в них сокрытых, если, конечно, он не находится на одном уровне понимания с автором. Поэтому тому, кто хочет, чтобы мистическое знание, переданное в книге, соответствующим образом отразилось в его опыте, следует *начитывать* интересующий его текст. Технически это выглядит довольно просто: мы начинаем читать текст сначала, доходим до окончания и снова без долгих пауз возвращаемся к

началу. Циклически перечитывая одну и ту же книгу, мы достигаем нескольких результатов:

а) наши впечатления от прочитанного становятся полнее и глубже, обогащаясь с каждым новым прочтением;

б) состояние нашего ума меняется под воздействием энергетики текста;

в) мы естественным образом запоминаем наизусть достаточно большие отрывки из текста.

Начитывание отличается от механического заучивания тем, что текст остаётся в нашей памяти не путём насильственной концентрации на нём, а в процессе неторопливого, вдумчивого прочтения. При этом мистические смыслы, которых мы не можем понять в момент начитывания, прочно укореняются в нашем уме, начиная влиять на его деятельность. Другими словами, начитывание книги напоминает установку программы на жёсткий диск компьютера, которая, будучи правильно установленной, начинает выполнять все заложенные в неё функции. В процессе начитывания и в течение какого-то времени после него ищущему начинают открываться те самые скрытые смыслы текста, причём это открытие происходит в виде опыта — озарения или формирования ясного видения вопроса. Опыт подобных переживаний способствует росту понимания искателя, приближая его к тому уровню понимания, которым обладал создатель текста.

Такой метод работы с мистическими текстами использовался с древнейших времён и по-прежнему остаётся актуален в наши дни. Это наиболее простой и прямой путь понять то, что пытаются передать мистики. И здесь, как и во многих других практиках, усилие, приложенное в начале работы, сторицей окупается по её завершении.

О ПРОВОДИМОСТИ

Каждый человек подобен полой трубке, через которую течет энергия. Грубо говоря, человек является проводником той энергии, которая преобладает в нём в данный момент времени. Разгневавшись, человек превращается в проводника гнева, испугавшись — в проводника страха. Многие люди проживают всю свою жизнь проводниками сплетен и теленостей. Это поверхностное проведение подобно разносу инфекции — на вас чихнули, вы заразились, вы чихнули — заразили следующего. Поверхностное проведение как феномен повседневной бессознательной жизни людей отражает глубокую потребность человека проводить хоть что-нибудь, потому что энергия не может просто стоять без дела. Феномен бессознательного проведения сам по себе безопасен до тех пор, пока в проведение какой-нибудь впечатляющей и заслуживающей доверия идеи не включается большое количество людей. Тогда они становятся склонны образовывать сообщества, создавая уставы и правила, согласно которым их участники станут проводить эти идеи в жизнь. И хорошо, если

это будут защитники природы, мучающие производителей благ своими экологическими претензиями. Если же это будут сторонники последовательной тотальной и повсеместной демократизации, то они станут всячески поощрять свержение местечковых тираний, уверенной рукой ведя мир к всепланетной тирании демократии.

Феномен сознательного поверхностного проведения никем не исследован, поскольку пока не встречались те, с кем бы он случался.

Глубокое проведение — это состояние, в котором человек становится проводником энергий, образов и т. д. из собственного неведомого нутра.

Бессознательное глубокое проведение напоминает ситуацию трубы, в которой возник затор. Сколько ни пытайся пробить такую пробку чистой водой, получаешь на выходе комки грязи. Образно говоря, такими пробками в чистой пустоте человеческого канала проведения становятся подавленные эмоции, желания, все виды психотравм, в общем, всё, что мешает энергии течь свободно. Например, человек, подавляющий сексуальное желание, будет все приходящие извне и изнутри импульсы поневоле трансформировать в разные формы возбуждения. Тот, у кого канал заблокирован страхом, практически в любой ситуации будет проводить и источать страх.

Будучи объективным, подобно серьёзному ученому мужу, могу сообщить, что большая часть так называемого творчества писателей, музыкантов, художников и прочих также относится к области бессознательного глубокого проведения. И, конечно, и поверхностное, и глубокое бессознательное проведение чаще всего происходят одновременно, т. е. рассказывая новости (по-

верхностное проведение), человек окрасит их гневом, радостью и т. д. (глубокое проведение).

Раз уж судьба человека быть проводником — может ли он осуществлять проведение сознательно?

В секретных текстах описаны способы радикальной очистки и расширения канала. В них говорится, что канал проведения может быть использован как канал связи. Известные (потому что секретные) мудрецы утверждают, что через этот же канал можно установить нерушимую связь с самим Источником сущего и стать проводником Истины. Известные мудрецы намекают на то, что чем проводить бессмыслицу, подобную протухшей жиже, можно проводить Свет, подобный целебной святой воде. Так, говорят они, появляются пророки. Так поддерживается жизнь.

НИТИ

Все, кто задействован в работе, связаны одной невидимой нитью. И хотя её нельзя увидеть глазами, они осознают эту связь, чувствуя друг друга даже на расстоянии тысяч километров. Невидимая нить даёт им возможность ощущать состояние своих товарищей, и, когда кому-то становится плохо, больно и одиноко во тьме, они могут послать помощь и поддержать его... И сами же потом, нуждаясь в помощи, внезапно её обретают.

Все люди связаны невидимой нитью. Из-за того что они все разные, кажется, что нитей много, но она — одна. Думая, что нити нет, они пытаются порвать её и причинить вред ближнему, но невидимая нить не рвётся. Некоторые, пользуясь ею, притягивают к себе людей, другие с её же помощью отталкивают их от себя. Мыслители и учёные создают теории об устройстве мира, о социальных связях, о том и об этом... Но нить была, есть и будет.

И всё живое на Земле связано одной невидимой нитью, но

нить эта лежит глубоко — глубже вен, глубже корней, в самом сердце тайны нашего происхождения...

И самая главная нить — та, которая связывает нас с Творцом, Источником; нить, из которой появляются и создают великий узор жизни все остальные не видимые нам нити...

ПОСЛЕСЛОВИЕ. НЕ ЖАЛЕЙ СЕБЯ

Жалость к себе, наряду с ощущением собственной важности, является способом эго поддерживать самое себя.

Жалость к себе расщепляет вашу энергию, жалея себя, вы себя же ослабляете. Жалость к себе — встроенный тормоз на пути вашего развития. Там, где нужно вложить всю энергию для того, чтобы достигнуть результата, пожалев себя, ослабив усилия, вы не достигаете ничего.

Жалость к себе поддерживает все виды неврозов. Как только вы начали жалеть себя — вы сдались, вы стали жертвой страха, печали, обусловленности. Жалея себя, эго купается в наслаждении. И вот вам хочется полежать на диване, тупо посмотреть телевизор, а нужно идти на работу. Тогда вы, жалея себя, собираетесь, ругаете погоду, начальство, транспорт; *чувствуете себя* несчастным. У вас появляется право причитать и жаловаться, требовать внимания от окружающих. Когда эго страдает, оно ощущает себя, укрепляет чувство собственного существования.

Жалость к себе — способ постоянного самооправдания. Вы

совершили ошибку, повели себя безответственно, кого-то подвели, чего-то не смогли добиться — и вот, уже пожалев себя, вы находите оправдание происшедшему.

Пока вы жалеете себя — вы питаете эго; следовательно, это будет способствовать его поддержанию; поэтому вы продолжите страдать.

Способы преодоления:

1. Отбрасывать жалость к себе сразу, как только осознали, что начали жалеть себя.
2. Во время выполнения любой практики (любой работы), когда ум начинает бормотать, что он устал и хватит, практиковать сколько возможно и после того, как стало невозможно, практиковать еще какое-то время.
3. Всегда начинать с того, что кажется самым неприятным.
4. Вкладываться в любую практику полностью, не пытаясь сохранить ни одной капли энергии на потом.

Способы искажения:

1. Впадение в мазохизм. Не жалеть себя — значит не питать негативные эмоции и эго, а не наслаждаться болью.
2. Впадение в крайности аскетических практик (голодание и т. д.). Не жалеть себя всё-таки в основном имеет отношение к эго; тело же требует разумного отношения.