

ТЕМНАЯ СТОРОНА ПОИСКА. КЛЮЧИ К ОСОЗНАННОСТИ

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



СОДЕРЖАНИЕ

ТЁМНАЯ СТОРОНА ПОИСКА

О ПОИСКЕ	3
ПОИСК СИЛЫ	6
ПОИСК ВЛАСТИ	9
ПОИСК ЧУДЕСНОГО	14
ПОИСК СВОБОДЫ	17
ПОИСК ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НЕРЕАЛИЗОВАННЫХ ЖЕЛАНИЙ	19
ПОИСК ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЖЕЛАНИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ	22
ПОИСК БЛАЖЕНСТВА	26
ПОИСК ЛЮБВИ	29
ЖАЖДА ПЕРЕЖИВАНИЙ	33
ПОИСК РАДИ ПОИСКА	37
ОТРИЦАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧТО-ЛИБО НАЙТИ	40
О СОМНЕНИЯХ ИЩУЩЕГО	43
ОБРЕЧЕННОСТЬ	46

КЛЮЧИ К ОСОЗНАННОСТИ

I	51
2	54
3	55
4	57
5	58
6	60
7	62
8	63
9	64
10	66
II	68

12	70
13	73
14	77
15	79
16	81
17	84
18	85
19	87
20	89
21	92
22	95
23	96
24	99
25	101
26	103
27	106
28	108
29	110
30	112
31	115
32	118
33	121
34	124
35	127
36	129
37	131
38	134
39	136
40	138
41	140
42	141
43	142
44	144
45	145
46	148
ПОСЛЕСЛОВИЕ	150

ТЁМНАЯ СТОРОНА ПОИСКА

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

О ПОИСКЕ

Поиск возникает как ответ на неудовлетворенность человека положением, в котором он находится. Эта неудовлетворенность собой или сложившейся ситуацией рождает потребность перемен, своего рода нужду, выражаемую на уровне ума в виде желания. Будь то желание найти другую работу, новые отношения или истинный путь, причины его возникновения всегда будут лежать в неудовлетворенности тем, что есть в настоящий момент.

Однако далеко не всегда человек, испытывающий неудовлетворенность жизнью и необходимость ее изменения, может ясно это сформулировать для себя следующим, например, образом: «Я не могу больше продолжать так работать, поскольку моя работа не приносит мне ни достаточного количества денег, ни чувства самореализации, и никаких перспектив на изменения к лучшему в будущем не видно» или «я не хочу больше встречаться с этим мужчиной, потому что не чувствую прежней влюбленности, и влечение, которое было к нему, теперь ослабло; все стало предсказуемым и однообразным, вгоняя меня в беспросветную тоску». Помехами для ясного осознания возникшей потребности являются страх и обусловленность. Страх постоянно напоминает о том, что синица в руках надежнее журавля в небе, что глупо

менять шило на мыло, и, наконец, что не все перемены ведут нас к лучшему. Обусловленность не позволит нам выразить свою неудовлетворенность напрямую, если появится расхождение с нашей программой идеального поведения и моделью мира, усвоенной нашим умом. Из-за запрета на ясное формулирование своей неудовлетворённости будет возникать ощущение неопределенности и неуверенность восприятия себя; здесь же в наше осознание своей проблемы вторгнутся иллюзии, и будет искажен ее смысл. Сформулировав свою проблему в искаженном виде, мы можем начать поиск в неверном направлении, и наша неудовлетворенность не найдет своего разрешения. Неверный поиск обычно направлен на компенсацию проблемы, попытку хоть чуть-чуть уравновеситься; он не ведет к избавлению от неё.

Человек, в котором силен страх, и как следствие, неуверенность в себе, будет решать свою проблему инфантильно, т.е. ничего не делая; все свои силы он вложит в надежду, что как-нибудь *все изменится само*, его способом компенсации неудовлетворенности станут мечты.

В том, что касается поиска, выходящего за пределы обычного мира, поиска мистического или духовного, действуют те же закономерности. Когда причина нашего недовольства существующим положением вещей не сформулирована точно, тогда следствием является смутное желание перемен, отчего человек пытается войти во все попадающиеся ему на пути двери в надежде «методом тыка» попасть туда, куда надо. Немало людей, потыкавшись то так, то этак, попробовав понемногу там и сям, устают и бросают это дело. Неся разочарование в своем сердце, они смиряются со своим положением и покорно тянут лямку несчастливой жизни до самого конца.

Люди не склонны быть честными даже перед собой. Поэтому некоторые из них вступают на тропу поиска запредельного в состоянии полного самообмана. Однако истинное желание будет в той или иной форме проявлять себя, и истинная цель их поиска

может явить себя совершенно неожиданно. Такой поворот ситуации редко приводит к разочарованию и люди чаще всего продолжают лгать себе, внешне обозначая свою цель куда более возвышенной, чем она есть на самом деле, но внутренне следуя именно той, своей настоящей цели.

Бывает и так, что человек, ищущий как бы за пределами этого мира, использует свой поиск в качестве способа укрепиться в мире. То есть потенциальный искатель пытается найти способы быть успешным в миру, используя силы и знания, приобретаемые им на мистическом пути. Поиск этих людей можно назвать так: поиск силы.

ПОИСК СИЛЫ

Известно, что эго обожает лесть, похвалу и почести. Оно стремится к неординарности, славе и мечтает иметь невероятные способности. Очень часто в начале поиска эго направляется интересом к обладанию скрытыми знаниями и обретению мистических сил. В этом случае искателя будут привлекать учения, содержащие в себе все виды небылиц, и учителя, обещающие немедленные чудеса. Желание сверхъестественного ослепит его, и он станет жертвой любых суеверий и фантастических обещаний, постепенно утрачивая здравый смысл. Одного привлекут древние манускрипты полные слов и символов, давно потерявших смысл, и чем темнее и запутаннее будет текст, тем больше скрытых смыслов обнаружит в нем ищущий.

Другого, наоборот, вдохновят книги вроде «Выход из тела за 17 уроков», примитивные и полные лжи. Он будет следовать любой глупости, пытаясь открыть «третий глаз», выйти из тела или посетить астрал. Если ему удастся научиться впадать в транс, он станет пересказывать свои грезы, «духовные» сны как путешествие в астральном теле. Такой искатель станет катать по своему телу кокосовый орех, чтобы очистить внутреннюю энергию; будет

видеть в любом происшествии знаки свыше и, в конце концов, низведет свой поиск мистического до очевидного бреда.

Существуют и те, кто, обладая некоторыми способностями и двигаясь в верном направлении, достигают развития истинных мистических сил. Если они привяжутся к этому достижению, они потеряют Путь. Обретение сил, выглядящих сверхъестественными, является побочным эффектом функционирования некоторых внутренних центров. Пока они спят, ничего особенного с человеком не происходит. Как только, вследствие выполнения духовных практик, в них начинает поступать энергия, они активизируются. Их активизация приводит к появлению новых возможностей в бытии искателя, и часть этих возможностей выглядит как появление неожиданных, отсутствовавших ранее, способностей. При этом они не обязательно будут выглядеть как мистические силы. Также следует понимать, что возможности, активизирующиеся вместе с высшими центрами, которые вначале могут не осознаваться и не чувствоваться ясно, связаны с трансформацией энергий и ростом осознания.

Наступает момент, когда искателю приходится делать выбор *между* появившимися возможностями и продолжением поиска, поскольку трудно сидеть на двух стульях сразу и нельзя войти одновременно в две двери. Поэтому тот, кто прельщается силами, тратит доступную энергию на их проявление, питая ими свое эго и обнаруживая истинные его желания.

Когда физически сильный человек стремится показать всем свою силу или интеллектual подчеркивает развитость своего ума, это не более чем демонстрация превосходства над окружающими и пляска эго. То же самое относится к сверхъестественным силам и способностям, когда им придается особое значение.

Ни ясновидение, ни возможности влиять на людей, лечить их и прочее – не имеют самостоятельного значения. Они могут помогать в индивидуальной работе, а могут отвлекать от нее. В любом случае желание использовать сверхсилы есть желание выделиться

из толпы и доминировать над окружающими. Такой подход недуховен и ведет куда угодно, но не к Свету.

Способности и силы, возникающие на Пути, могут исчезать также внезапно, как появились. Привязавшись к ним, искатель становится зависим от их наличия; тогда он уязвим для страстей и страдания.

Если же ищущий решил, что достигнутые им силы и есть цель его путешествия, то он ошибся, потому что без дальнейших усилий на Пути они, как правило, исчезают без следа. Тот же, кто пытается вырастить суперэго на основании появления у себя одной-двух мистических способностей – глупец, ведь суперэго в конечном итоге приведет к суперразочарованию, ведь нет ни беспредельных сил, ни беспредельной жизни.

Истинный искатель двигается по Пути, не привязываясь к его атрибутам и тому, что может возникнуть в процессе этого движения. Он не будет менять сны о богатстве и мощи в физическом мире на сны о духовных силах. Его целью является предельное и поэтому он способен пройти Путь до конца, чтобы узнать Истину, какой бы она ни была.

ПОИСК ВЛАСТИ

Наличие силы позволяет иметь власть в мире, а власть подтверждает и закрепляет ощущение собственной силы. Поэтому всегда будут существовать люди, которые ищут обладания мистической силой не ради нее самой, а ради того, к чему она приводит – власти над людьми и миром. Сверхспособности становятся в данном случае лишь ступенькой к более высокой и зловещей цели – возможности влиять на людей и обстоятельства. Такую возможность предоставляет магия, и именно к ней обращаются те, кто ищет сверхъестественной власти.

При том, что современная наука однозначно и недвусмысленно относит магию в область сказок, существует немалое количество людей, считающих себя черными и белыми магами. Также немало и тех, то интуитивно ощущая некоторую таинственность мира и скрытые в себе силы, пробуют читать заговоры, заклинания, а также проводить магические ритуалы по книгам, приобретенным в соответствующих разделах книжных магазинов. Занимаются они этим от случая к случаю, любительски, и не считают свои упражнения в магии чем-то зазорным или даже вредным.

Не брезгают обращением к разного рода магическим риту-

алам и целители, снимающие порчу, родовые проклятия и тому подобное. Я не собираюсь рассматривать здесь деятельность людей, профессионально наводящих/снимающих порчу, привороты и прочее. Часть из них неизбежно превращается в шарлатанов, часть попадает в цель от случая к случаю, и лишь отдельные уникамы достигают каких-то степеней мастерства. Деятельность белых и черных магов – не более чем проявление на нашем плане бытия игры сил более высокого уровня, и эта деятельность вполне укладывается в рамки единства и борьбы противоположностей, а будучи превращенной в бизнес, приносит неплохой доход. Меня в данной теме больше интересуют причины, заставляющие искать способы менять свою жизнь, используя колдовство.

В основе поиска власти (любой власти) лежит желание. Чем желание утвердиться в своем превосходстве сильнее, тем большие усилия и жертвы готов принести человек. И если путь политика – открытый, публичный способ достижения желаемого, то путь овладения магическими силами – путь скрытый и тайный. Как ни странно, именно эта его секретность куда больше питает эго адепта. Возможно, причина этого кроется в особенностях его психики и комплексах: боясь добиваться публичной власти, он стремится влиять на ситуацию скрытно, находясь среди людей как равный среди равных и внутренне празднуя свое превосходство. Если люди подобного типа попадают в политику, то они становятся "серыми кардиналами" при текущем лидере.

Невозможность открытой борьбы порождает желание победить случайно, как бы в силу течения обстоятельств. Вы слабее своего начальника, в прямой схватке вам не устоять, однако, совершая магический ритуал и целенаправленно воздействуя на ситуацию, вы *надеетесь* на ее изменение; бывает, что она и впрямь меняется. Вы – победитель и можете насладиться падением врага.

Люди, стремящиеся овладеть искусством магии, несут в себе, как правило, два сильных, влияющих друг на друга, элемента – множество нереализованных желаний и комплекс неполноценно-

сти. Магия представляется им приемлемым способом убить двух зайцев сразу: скомпенсировать свой комплекс и решить проблему с желаниями. В основе комплекса неполноценности лежит страх и он, вкупе с дополняющими его программами ума, делает врагов и недругов из окружающих людей. Именно они не дают вам реализовать свои желания, и поэтому нечего их щадить; в такой ситуации все средства хороши.

Помимо вышеописанной, довольно банальной, мотивации существует и более возвышенная: занятие магией как метод самопознания. Причем в ловушку этой мотивации попадают и "черные", и "белые» маги. Выглядит это, примерно, так: человек, движимый неким внутренним мистическим чувством, ощущением, что мир это не только материя, и что в видимом мире существуют невидимые силы, воздействующие на все, пытается научиться использовать их. Изучив соответствующие книги, начинающий маг начинает производить обряды и ритуалы. Иногда он видит эффект от своих действий, иногда нет; это лишь разжигает его интерес. В данном случае занятие магией становится частью поиска пределов своих возможностей. "Черный" маг пробует все новые виды заклятий и проклятий, "белый" – пытается овладеть более сильными методами исцеления и защиты. Так или иначе, этот поиск (как и любой поиск власти) обречен на провал, потому что человек слишком мал и слаб по сравнению с окружающими его силами, поэтому, как не раздувай чувство собственной важности и могущества, реальность легко разрушает эту иллюзию. Как сильно не накачивай эго самоуверенностью и верой в свои способности, сомнение всегда здесь, а смерть все также неизбежна.

Магия и эго не существуют друг без друга. Что бы ни утверждали "белые" маги относительно принесения добра и счастья в мир, помощи людям и прочее, в основе их действий лежит совсем нерелигиозное чувство – *я могу это сделать!* То есть, все тоже эго. И с точки зрения Истины не имеет значения, является ли человек

"белым" или "черным" магом, ведь мотивация у них одинаковая. Нет существенной разницы питает ли человек свое эго с помощью исцеления страждущих или же кормит его, принося вред невинным, суть одна.

Именно поэтому в большинстве известных религий занятия магией осуждались. Никогда поиск власти не вел к Богу, потому что гипертрофированное эго не признает над собой ничьей власти, ибо само хочет властвовать. Когда читаются молитвы и заговоры с упоминанием Девы Марии и Христа для помощи больному, не есть ли это бессознательная попытка использовать их в своих целях? Кто, будучи искренним, ответит "нет" на этот вопрос?

Те же, кто ищет власти над своим страхом перед окружающими людьми через покровительство сил Тьмы, начинают сеять страх и бессознательность вокруг себя. В желании получить больше силы и неуязвимости они идут на разного рода договоры с демоническими силами, которые, к счастью, чаще всего случаются только в воображении так называемых магов. Однако бывают случаи, когда готовый на все ради увеличения собственного могущества адепт приходит к акту сдачи своей воли, развитой в процессе занятий магией, Тьме. Такая сдача называется *одержани-ем*, и суть ее сводится к тому, что человеком начинает руководить существо, вышедшее из демонического плана Бытия. У одержимого ощутимо прибавляется магических сил и влияния, однако, для самого человека итог такой сдачи печален, поскольку он становится расходным материалом в чуждой, безжалостной игре. К тому же одержание очень часто приводит к развитию симптомов вялотекущей шизофрении.

Занятия магией никогда не вели к познанию Истины или росту духовности. Эта дорога всегда будет идти от одной иллюзии к другой, предлагая в качестве награды эфемерное чувство власти над жизнями людей и силами тонких планов бытия. Однако, власть над этими силами столь же призрачна и обманчива, и зача-

стую тот, кто считает себя хозяином положения, внезапно оказывается слугой того, над кем, казалось бы, только что властвовал.

Все в этом мире имеет свою цену, и цена магической власти столь велика, что быть готовым заплатить ее могут только безумцы, ослепленные своими страстями.

ПОИСК ЧУДЕСНОГО

Есть люди, которым обыденная жизнь кажется очень скучной. Более приземленные из них ищут новых впечатлений в турпоездках или, на худой конец, на телеэкране. Более возвышенные и романтические могут направить свою энергию на поиск чудес и сверхъестественных феноменов и начать искать их на духовном фронте. При этом им хочется, чтобы духовное начало порождало чудеса, которые были бы отчетливо явлены в материальном мире.

Тяга к чудесам – проявление незрелости ума и детских желаний очутиться в сказочном мире, где невозможное возможно. Это желание, подкрепляемое не критичностью ума, приводит к тому, что человек готов принять на веру любую небылицу, противоречащую всем законам физической или духовной реальности. Сама эта вера питает его надежды и иллюзии, она отнюдь не способствует получению знания о природе этих чудес, и причинах их проявления. Чудо есть чудо, и в силу этого оно принципиально не может иметь логического, разумного объяснения, – решает для себя такой человек и успокаивается.

Поиск чудесного не делает более понятным окружающий мир, скорее, этот мир становится еще загадочней. В нем становится

возможным существование святого, с ловкостью фокусника, материализующего из ничего швейцарские часы, и воскрешение мертвых силой мысли. Приняв одну небылицу за правду, становится легко принять и все остальные. При этом люди, гоняющиеся за чудом, становятся весьма легковверными и склонны впадать в состояние внутреннего трепета, слыша о новом сверхъестественном проявлении таинственных сил, находящихся как за гранью нашей реальности, так и за гранью нашего понимания. От таких известий у них внутри возникает возбуждение, служащее пищей для их надежд и ожиданий. Инфантильность и недоразвитость не позволяет им решиться на реальные шаги в направлении трансформации собственного бытия; надежда на то, что все изменится само собой – неким чудесным образом – дает им силы жить. Чтобы воплотить свои мечтания в жизнь, они идут к чудотворцам, попадая в лапы разных мошенников, но даже будучи облапошенными, держатся за веру и надежду до последнего, подчас отрицая очевидное. В защите своих верований они готовы идти до конца и в этом мало отличаются от материалистов, вера которых выражена в глубочайшей истине: "Жизнь есть способ существования белковых тел".

Мудрые говорят о никчемности и бессмысленности чудес. Чудеса Иисуса с обращением воды в вино, хождением по воде и кормлением пяти тысяч человек были слишком утилитарными и, как известно, не убедили даже его собственных учеников, не говоря уже о тех, кто пришел поглазеть на Его распятие. Внешние чудеса никогда никого ни в чем не убеждали. Ум всегда вносит коррекцию в увиденное согласно имеющейся в нем обусловленности. Если он ищет чудес, то станет опровергать рациональные объяснения их причин; если он настроен скептически, то всегда найдет им объяснение, а если не найдет, то просто проигнорирует случившееся.

Те чудеса, которые невозможно игнорировать, случаются внутри человеческого существа, и лишь они могут быть названы

настоящими. Внешние чудеса поддерживают веру в Бога у тех, кто и так *хочет верить* в Него. Внутреннее чудо, когда тьма невежества исчезает без следа в свете Истины, несравнима ни с каким из них.

Тот же, кто привязывается к внешним чудесам, ко всему чудесному и необычному, похож на ворону, которая тащит в свое гнездо все, что блестит, но не находит потом никакого применения своему богатству.

ПОИСК СВОБОДЫ

Некий философ сказал, что существует два вида свободы – одна осуществляется как свобода *от* (чего-то), вторая же, наоборот, является свободой *для* каких-нибудь действий. Первая есть негативное выражение желания освобождения, вторая выражает то же желание позитивно.

Многие люди начинают искать по принципу *свобода от*: одни хотят освободиться от иллюзий, другие от страданий, при этом иллюзии поддерживают страдания. Можно сказать, что это классическая ситуация, из которой вообще чаще всего начинается поиск Истины, самореализации или переживания Божественного. В зависимости от того, насколько они решительны и готовы пройти до конца выбранный Путь, им либо удастся достигнуть цели, либо нет.

Однако существуют и те, чей поиск начинается с желания избавиться от неудовлетворительных внешних условий своей жизни. Чаще всего это происходит с молодыми людьми, выросшими в условиях жесткого давления и контроля со стороны родителей. Чувство протеста, возникающее как ответ на требования родителей, частенько перерастает в отрицание их образа жизни, морали и религии. Когда человеку становится понятно, что он не

хочет следовать пути, по которому идут его отец и мать, перед ним встает вопрос поиска других путей, других истин. По закону маятника этот человек обращается к религиям и духовным течениям, возникшим как можно дальше от его родины и как можно более непохожим на религию его предков.

Ситуация забавна, ведь ум такого искателя настолько привык к внешнему контролю, что без него чувствует себя не в своей тарелке. Тогда этот искатель сознательно или бессознательно начинает искать круг единомышленников, некую общину, в которой он смог бы обрести новые правила и указания как жить. Результатом этой внутренней необходимости становится приобщение к разного рода церквям и сектам, где новоиспеченный адепт получает мнимую свободу от прежних надоевших требований, а его ум впитывает набор новых установок, в которых по привычке нуждается. Контроль меняет форму и обосновывается более возвышенно, но суть его остается.

Печально, что человек в этот момент не замечает подмены одного вида контроля другим; свято веря в освобождение от тягостных для себя норм и правил, он вкладывает всю силу гнева, накопленного в детстве, на отстаивание новых убеждений. Он слишком ослеплен своим отрицанием того, что ему навязывалось ранее, и не может увидеть бедственности своего положения.

Когда в основе поиска лежит отрицание, человек слишком привязан к нему, чтобы найти что-нибудь, выходящее за его пределы. Пока человек не сможет осознать свое сопротивление вкупе с отрицанием и избавиться от них, он будет похож на козу, которую хозяин привязал к вбитому в землю колышку: куда бы она ни шла, ей придется вернуться к нему, какие бы круги она ни описывала, он всегда будет оставаться центром ее Пути.

ПОИСК ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ НЕРЕАЛИЗОВАННЫХ ЖЕЛАНИЙ

Нереализованные желания являются источником постоянного, изнуряющего напряжения в уме человека; напряжения, которое распространяется и на эмоциональную сферу, и на тело. Чаще всего, эта нереализованность возникает не из-за внешних обстоятельств, а по внутренним причинам – заложенным в человека в процессе воспитания запретам и ограничениям. Желания, не воплощенные в жизнь, создают давление и дискомфорт в его психике.

Чаще всего, запрет на выполнение желания не воспринимается как запрет, но видится составной частью фундаментального внутреннего знания о том, как надо жить. Человек начинает разрываться между желанием, требующим реализации, и запретом, который не дает разрешение на совершение необходимых для этого действий. Такое положение мучительно, а попытки обойти запрет любыми способами приводят к разного рода извращенным формам его удовлетворения.

На фоне такого состояния психики человеку может показаться, что единственный выход из сложившейся ситуации – поиск расслабления, освобождения от напряжения на путях, лежащих

вне обыденной жизни. Благо, существуют духовные практики, как будто специально для этого созданные.

Сексуальная подавленность – камень преткновения для большинства людей, даже если внешне они ведут бурную половую жизнь. Чувство осуждения себя и своего сексуального влечения требует реабилитации и те секты, которые позволяют это сделать, привлекают людей, желающих освободить свою сексуальность из-под оков обусловленности. Раньше были "хлысты", сейчас есть тантра и различные семинары по искусству близости.

В преодолении страха и отрицания секса нет ничего плохого. Но если духовный путь становится инструментом психотерапии, средством для обхода запретов, удовлетворения желания, то выходит, что весь смысл Пути, и привнесенная в него утилитарность лишает человека возможности роста. Кто-то может мне возразить: "Преодолевая страх и порождающие его табу, мы имеем ощутимый личностный рост...". Ну да, личность становится более полноценной, менее напряженной, но духовный рост не имеет к этому никакого отношения. Удовлетворение подавленного желания не равнозначно избавлению от него, и тантра всегда преследовала более высокие цели, чем терапия личности.

Желание избавления от внутреннего напряжения и постоянного психоэмоционального дискомфорта, выражающегося в приступах «беспричинной» тоски, может подтолкнуть человека на путь, где состояние сознания изменяется с помощью наркотиков. На самом деле сознание неизменно, поэтому под действием галлюциногенов меняется состояние ума и восприятие окружающего мира. Изменение привычного дискомфортного состояния психики на другое, необычное, кажется чем-то необходимым и притягательным, а возникающие при этом психофизические феномены считаются прорывом в высшие слои духовной реальности. На самом деле эти феномены слишком субъективны и относятся к духовности примерно так же, как опьянение средней степени тяжести – к благодати, нисходящей на верующего во

время проникновенной молитвы. Разница в том, что благодать не вызывает физической зависимости и потребности в постоянном увеличении дозы наркотика. Проблема нереализованных желаний никуда не девается, просто отступает на фоне возникновения новых проблем.

Те, у кого протест против морали общества сочетается с неудовлетворенностью от невыполненных желаний (что бывает часто), пытаются соединить оба пути в одном – идут в общину к хиппи или обращаются в сатанинские культы, где есть и противостояние привычной системе ценностей, и разрешено делать все, что вздумается. Результатом становится еще более изувеченная психика, пустота внутри и глубокое разочарование в жизни.

Желания несут в себе жизненную силу, поэтому отрицать их бессмысленно и глупо. Однако человек, стремящийся выйти за пределы животного существования, может и должен научиться осознавать их корни и всю силу влияния на свою жизнь. Энергии не обязательно течь только вниз, нет необходимости потакать всем возникающим желаниям. Работая со своими желаниями, можно не только избавиться от хронических напряжений и отрицательных эмоций; их энергия, будучи правильно использованной, помогает человеку в трансформации своего бытия и достижении таких состояний, в сравнении с которыми наркотический кайф выглядит как приступ подагры.

ПОИСК ОСВОБОЖДЕНИЯ ОТ ЖЕЛАНИЯ ПРОСВЕТЛЕНИЯ

Есть люди, чей поиск изначально сориентирован на достижение предельно возможных состояний – просветления, нирваны, мокши и тому подобного. Как правило, они узнают об этих состояниях из книг или слышат от других людей и загораются желанием реализовать себя на каком-либо из путей, обещающих в итоге нечто трудновообразимое. Став новоиспеченным адептом, человек начинает выполнять практики – под руководством или по руководствам, вкладывая в них всю энергию желания обретения высочайших духовных качеств. Поначалу выполнение упражнений, медитации и сам процесс привнесения в свою жизнь новых правил и распорядка помогает в компенсации давления, вызываемого желанием.

Однако со временем, все, что было новым и приносило в жизнь свежесть, приедается. Выполнение упражнений перестает выглядеть средством достижения желаемого состояния, поскольку или не дает быстро ощутимых результатов, или эти результаты стабильно никуда не ведут. Действительно, если человек получает от медитаций чувство расслабленности и некоторое успокоение, то этого ему будет достаточно только тогда, когда именно этого он хочет от своих практик. Когда искатель желает тождествен-

ности с Богом, переживания Любви, Блаженства и прочего, то расслабления, возникающего во время медитаций, ему будет мало, потому что напряжение желания всегда окажется сильнее, из-за чего искатель сделается нетерпеливым и готовым к различным мазохистским действиям. Приходя в отчаяние от того, что поиск не дает результата, искатель, следуя логике ума, приходит к выводу, что следует увеличить усилия, которые он совершает для достижения своей цели. Ему не под силу изменить качество своих усилий, ведь они исходят из его же бытия, поэтому он увеличивает их количество. Он наращивает продолжительность своих упражнений или молитв, уединяется и прекращает общение с окружающими, вступает в строгий и длительный пост.... Ну, и так далее.

Когда желание изменений очень сильное, искатель вкладывает в эту отчаянную попытку все; как правило, жизнь не ставится на кон, но ощущение того, что она уже стоит на кону, у человека есть. Внутреннее напряжение, вызываемое желанием, и напряженное усилие в его реализации приводят искателя в измененное состояние ума, и он получает некий опыт, которого не имел ранее.

С этого момента возникает трудность, которой до того не существовало, – каким образом трактовать полученное переживание? Так или иначе, человек вынужден вписывать его в рамки той традиции, которой он следует, или же опыт оценивается таким образом: он важен ровно настолько, насколько приближает искателя к заветной цели.

Хорошо, когда пережитый опыт удачно укладывается в контекст предлагаемого пути, то есть он уже описан людьми, работавшими раньше. Тогда искатель осознает, что с ним произошло, знает, что делать дальше, и успокаивается от ощущения, что уже продвинулся в желаемом направлении. Если же описания самых важных состояний крайне неопределенны (что, в общем, вполне объяснимо), то неизбежно возникает проблема идентификации полученного опыта. Что есть сатори, самадхи, просветле-

ние? Описания туманны и расплывчаты. Если учесть, что разные люди умудряются понимать по разному один и тот же несложный текст, то не стоит удивляться, когда они неправильно понимают мало что объясняющие описания.

И вот уже, если у человека внезапно возник приступ беспричинного смеха, то это, возможно, просветление; а приступ острой любви и блаженства – это сатори... А ум говорит: «Вот ОНО, наконец-то, ЭТО случилось!».

Не все переживания равнозначны, и далеко не все из них имеют какую-нибудь ценность для искателя. Нередко они целиком и полностью лежат в плоскости ума и порождены им в ответ на сильное желание. Но даже если пережитый опыт был истинным выходом за пределы обычного восприятия, из этого не следует, что бытие того, с кем он случился, необратимо изменено. В подавляющем большинстве случаев это не так.

Когда желание достижения очень велико, столь же велик соблазн объявить себя достигшим после первого же «сатори». Если же рядом есть кто-то, восхищающийся твоей самоотдачей практикам и пути, готовый подтвердить твой высочайший духовный статус, то устоять перед этим соблазном становится почти невозможно.

Когда человек решает, что достиг, и живет дальше тихо, спокойно, это его дело. В конце концов, каждый имеет право думать о себе все, что душе угодно. Однако, как показывает опыт, сильное желание самореализации идет бок о бок с не менее сильным желанием признания этой самой реализации окружающими. Другими словами, если человек занимается духовными упражнениями с целью получения мистического опыта, не работая параллельно над избавлением от своего эго, которое хочет возвыситься над всеми, то именно эго подтолкнет его объявить о своем достижении как можно скорее.

Объявив себя просветленным, человек освобождается от желания достижения просветления и ему остается лишь удовле-

творить желание учить других с «недосягаемой» высоты своего уровня бытия. И в этот момент эго, как обычно, ловит человека в капкан – если решивший, что он достиг, молчит об этом, то у него есть возможность в дальнейшем изменить это мнение или укрепиться в нем; объявивший себя просветленным, должен играть в игру под названием «у меня нет эго», и сама эта игра лишает его шансов на избавление от него.

Поскольку весь опыт такого «просветленного» есть подгонка своих ощущений под описания, созданные разными традициями, то учить он может точно также, придерживаясь того, что было создано до него и освящено временем. «Мастера», обладающие изощренным умом, создают и собственные творения, отталкиваясь не от Истины, но от того, что излагают традиции, делая свои труды искусственно сложными и запутанными, чтобы создать видимость их невероятной глубины.

Имитация достижения ведет к имитации передачи и обучения, в результате чего страдает и ведущий и ведомые, потому что весь их путь превращается в выпас в загоне вместе со всем стадом; а учение сводится к истине о том, что одна большая ложь должна поддерживаться миллионом маленьких лжей.

ПОИСК БЛАЖЕНСТВА

Всем людям не нравится чувствовать боль, и многих она очень пугает. Сама мысль о неизбежности боли в той или иной форме становится невыносимой для них. Они хотели бы прожить свою жизнь безболезненно и весело, безоблачно и безусильно, то есть подобно попугайчикам в клетке. Было бы хорошо, чтобы все их желания сбывались сами собой, и не нужно было бы ни за что платить. Вдохновляясь этими светлыми помыслами, они начинают искать возможность реализовать свои мечты.

Подобное притягивает подобное, и одна мечта втягивается в сферу других мечтаний. Поскольку реальный мир не сулит никаких гарантий безболезненного существования, то нужен уход в область идеального мира или алкогольную кому. Поиск в сфере идеального тут же приводит к чтению духовных книг, из которых искатель быстро узнает о существовании особого состояния, и те возвышенные личности, которым оно доступно, описывают его как непреходящее и всеобъемлющее блаженство. Учитывая тот неоспоримый факт, что в представлении искателя блаженство противостоит боли и страданию, как Свет противостоит Тьме, становится ясно, почему блаженство выбирается в качестве той заветной цели, к которой имеет смысл стремиться.

При этом каждый дает собственное определение состоянию блаженства, но суть их, так или иначе, будет сведена к базовой формуле: «Мне очень хорошо и меня ничего не беспокоит». И, замечу, негативная часть формулировки в определении блаженства – главная. Зная, что любая боль – физическая, эмоциональная или ментальная, будет приводить человека к страданию, то его сокровенное желание сформулируется как желание избавления от страданий.

Когда блаженство выбрано целью, к нему для красоты пристегивается Бог, как его источник. Блаженство становится некой наградой за поиск, божественным фетишем и прекрасным стимулом для безвольных людей. Бог должен даровать блаженство тем, кто любит Его, в этом же вся суть игры, правда? А если Он не захочет вознаградить блаженством тех, кто верит в Него, то Он не Бог, а подонок.

Нереальное блаженство, которого стяжают некоторые искатели, есть расширение блаженства вполне себе реального, возникающего после горячего секса или горячей бани. В данном случае понятие прикосновения и погружения в Божественное низводится до вполне осязаемых состояний и из-за этого легко постигается заурядными умами. Оттого оно и становится популярным и притягательным.

Желание блаженства есть очередное химерическое порождение эго, которое перед этим порождает страдание. Боль – это всего лишь неприятное ощущение, которое, как любое другое ощущение, может быть более или менее сильным. Страдание возникает тогда, когда к этому ощущению присоединяются желание не испытывать боли, страх за свою жизнь и жалость к себе. Эго укрепляется в страдании, но отнюдь не растворяется в блаженстве.

Без целенаправленной работы со своими страхами и желаниями надежда обрести блаженство так же призрачна и утопична,

как детская надежда на встречу с Дедом Морозом, исполняющим все мечты.

Чтобы разобраться с этим вопросом окончательно, я обратился к одному своему знакомому, известному мудрецу, с вопросом: «Что Вы думаете о поиске блаженства?». Он сказал: «Люди, люди! Знаете ли вы, что тенью страдания является блаженство, а любое блаженство несет в себе зародыши грядущего страдания? Понимаете ли вы, что выбирая удовольствие, радость и блаженство, вы встаете на путь, приводящий к печали и страданию? Не лучше ли поэтому изначально сделать осознанный выбор в пользу страдания? Не лучше ли сперва, презрев жалость к себе, погрузиться в страх боли, чтобы превзойти его и перестать от него зависеть? Не разумнее ли, начав с сознательного страдания, перейти к блаженству и освобождению от страхов, желаний и страданий? А если нет страдания, то что можно считать блаженством?»

ПОИСК ЛЮБВИ

У того, кто наблюдает человеческую жизнь со стороны, может сложиться впечатление, что людьми двигают мотивы и цели, получаемые ими извне. Человеку *нужно узнать* о существовании возможности или вещи, чтобы захотеть ее. Однако, такое видение неверно – прежде, чем человек узнает о чем-либо, о возможности измениться или о существовании Пути, он уже несет внутри себя потребность в изменении или желание обладания. Потребность может быть неясной, плохо осознаваемой, не сформулированной словами, но от этого она не становится менее актуальной для человека. И когда он слышит или читает о возможности достижения неких возвышенных состояний, то к нему приходит осознание того, что именно в этих словах оформлено и отражено его давнее желание. И нет ничего удивительного в том, что в этот момент человек может принять за выражение своей давней потребности что-то похожее, близкое к его ощущениям, но при этом промахнется на полметра.

Так, услышав о том, что Бог есть Любовь, многие тут же привязываются к этому определению и начинают искать проявление Любви в себе и в мире. Поскольку они не в состоянии представить себе любовь без объекта, на который она должна быть направлена,

то суть этого откровения понимается ими как формула: Бог любит все свои творения, а особенно людей, и нам следует любить Бога и людей тоже. При этом люди, постигающие реальность Бога в рамках каких-либо религиозных традиций, как правило, понимают эту фразу не изолированно, а в рамках канона и более широком контексте. Но здесь и сейчас существует множество тех, кто стоит вне традиций и использует их тексты и методы по мере необходимости. Они выдергивают цитаты из разных писаний сообразно своему вкусу, желанию и уровню понимания. Они берут себе то, что их *привлекает*.

Несомненно, выбор этих людей будет обусловлен их бытием. Кто же примет фразу «Бог есть Любовь» за основу своего духовного мировоззрения?

За нее как за спасение ухватятся люди, обусловленные понятием греховности человеческой природы. Они увидят в ней обещание милосердия, доброту и всепрощение, что позволит им хоть немного расслабиться. Те, кто пройдет этот путь до логического конца, расслабятся настолько, что станут отрицать необходимость усилий, но займут позицию – делай что хочешь, все спишется, Бог простит.

Другие будут привлечены любовью потому, что хотели бы любить и быть любимыми. Такие искатели чувствуют некоторую ущербность, пустоту и уязвимость, если никто их не любит. Забавно то, что испытывая ощущение собственной неполноценности, они осуждают и презирают себя, но при этом хотят, чтобы окружающие скомпенсировали своей любовью эту ситуацию. Господь и здесь служит величайшим утешением, ведь Он любит всех своих чад, а это позволяет им хоть иногда принимать себя и свои поступки без осуждения.

Приняв тот факт, что любовь божественна и является наивысшим переживанием из возможных, некоторые начинают искать состояния влюбленности и попадают в страдания, потому что это желание нарушает естественный ход вещей. Если человек

не влюблен, он мучается, если влюблен, то через некоторое время страдание возвращается, хоть и по другим причинам...

Те, кто решил, что Бог может быть познан через любовь, частенько создают себе невыносимые трудности. Они пытаются любить людей, близких и далеких, работая со своей любовью наподобие того, как культурист накачивает бицепс. Они делают усилие в своей любви к окружающим, подавляя гнев, если таковой возникает, контролируя все свои чувства ради выражения любви. Естественно, через короткое время все их действия окутываются покровом лицемерия, а подавленный гнев возвращается в виде осуждения тех, кто не любит людей.

Неправильно поняв указания, оставленные людьми, которые нашли Всевышнего на Пути любви, часть искателей придает чрезвычайную важность «проявлениям» Сердца. Все, что исходит «от ума», отвергается, ценится спонтанность и непредсказуемость. Нередко такой подход превращается в бесконечное потакание своей оригинальности, «детской» непосредственности и эмоциональной нестабильности. Под осознанностью подразумевается практика легкости в выражении первого, что взбредет на ум, а так же непосредственность в проявлении чувств. Такие искатели скользят по поверхности, никогда не проникая в глубину. Им неизвестно ощущение погружения внутрь себя, хотя они всегда утверждают обратное. И чтобы они не говорили, поиск для них всего лишь игра, одна из многих, в которые они играют, а не дело всей жизни.

Всем, кто впечатлен словом любовь и стремится постоянно ее чувствовать, следует понять свои мотивы и желания. Когда Божественная Любовь призвана стать лекарством от внутреннего дискомфорта – это в корне неверный подход. Плохо, когда происходит путаница в определениях и цели и средства ее достижения. Двигаясь по Пути любви, растворяясь в молитве, принося себя в жертву Ему, искатель достигает единения с Высшим. Тогда он ощущает всю возможную полноту Любви, не требующей объекта,

не зависящей ни от каких условий.... И на этом Пути любовь есть средство достижения.

Те же, кто делает из любви цель, по-прежнему следуют своим желаниям. Выделив одно из Его качеств как основное, они сужают поле поиска и восприятия, лишая себя тем самым возможности познать другие неопиcуемые качества Всевышнего.

ЖАЖДА ПЕРЕЖИВАНИЙ

Есть люди, которые думают, что во время «медитации» они обязательно должны что-нибудь чувствовать. Если у них не возникает никаких ощущений, значит, ничего не происходит и «медитация» выполнена неверно. С тех пор, как любые упражнения, имеющие своей целью некое духовное развитие, стали называться медитациями, путаница в данном вопросе растет год от года. В разряд медитаций попали и упражнения в концентрации внимания, и техники, предназначенные для работы с энергетическими центрами, и методики по работе с телом.... В результате медитирующий далеко не всегда понимает, для чего он делает то или иное упражнение. Когда цель формулируется как подъем кундалини по каналу сушумна, то естественно, что судить о том, как идут дела, можно только на основе возникающих при этом ощущений. И вот у искателя, который очень хочет почувствовать подъем кундалини, внимание самопроизвольно сосредоточится на соответствующих местах позвоночного столба. И чем сильнее будет его желание ощущений, тем быстрее они появятся. При этом ничего духовного в подъеме кундалини нет и быть не может, просто существует мнение, что когда эта энергия «пробуждена», то проходя через энергетические центры, называемые чакрами,

она автоматически будет менять их состояние, и человек будет меняться также автоматически. На практике же мы видим, что люди, выбирающие этот путь, несмотря на все свои усилия и ощущения, не достигают радикальных перемен своего бытия. Да, через усилия они уменьшают состояние внутреннего хаоса и вырабатывают волю, но все это ведет к укреплению эго, и не более того. Конечно, человек с сильным эго выглядит уверенней и спокойней, чем человек с комплексом неполноценности, но в этом ли цель?

Есть еще люди, изначально сориентированные на ощущения, и их чувствительность от рождения выше обычной. Очень часто они становятся экстрасенсами и целителями. Все они, так или иначе, сориентированы на Бога, хоть и не всегда готовы к серьезному поиску. Как правило, большинство из них практикует разные виды «медитаций», и вот во время их выполнения эти люди наполняются ощущениями телесными, энергетическими и визуальными. Они видят цвета или целые пейзажи, чувствуют прилив тонких энергий и неизменно наполняются восторгом от этого всего. С помощью разных упражнений они стараются расширить границы своей чувствительности до величайших пределов, не осознавая, что до таких же пределов раздувается их тонкое, «духовное» эго. При этом они неустанно рассуждают о любви, сознании, божественном свете и тому подобном. Если обычный искатель заговорит с кем-нибудь из них о медитации, то узнает, что тихо сидеть, осознавая себя, довольно скучно и ничего не дает, в отличие от ярких переживаний, получаемых, когда все чувства открыты восприятию необычайных и волнующих проявлений невидимых сил. И с этим трудно не согласиться. Не важно, что является источниками этих ощущений – собственное подсознание или несбалансированная работа центров, неважно, видит ли искатель картины тонких миров или продукт своего воображения.... Важно, что он насыщается впечатлениями, чувствуя удовлетворение от очередного «путешествия» в мир высоких энергий.

Поскольку данный подход возводит собственную чувствительность, всевозможные свои ощущения в инструмент познания мира и Бога, то, как необходимое следствие этого, происходит снижение критики по отношению к тому, что чувствует человек. Такой подход заставляет принимать на веру *все* ощущения, возникающие у него. Они должны быть восприняты как сигналы, поступающие с разных уровней Бытия и несущие важную информацию. И вот уже появляются предсказания будущего, определяются пробоины в ауре, записываются послания из Космоса.... И предсказания то сбываются, то нет, а в необходимости все время заниматься трактованием своих ощущений и переживаний скрыта ловушка. Так или иначе, большая их часть должна быть вербализована с помощью ума. Именно ум, со всей его обусловленностью, станет интерпретатором и комментатором того, что происходит. Поэтому христиански обусловленный человек узнает что-либо о Деве Марии и Христе, индуист сможет получить привет от Вишну или Кришны, а атеист будет говорить об энергетических каналах и энергоинформационной матрице Космоса. И всему этому будет цена – грош, потому что содержанием этих посланий станут грезы ума.

Если с помощью сверхчувствительности можно пытаться познать проявления высшей реальности, то познать себя через свои ощущения невозможно. Как ни очищай каналы своего восприятия, как ни развивай более тонкую чувствительность, как ни открывай третий глаз, эго с его желаниями никуда не денется. Привязанность к своим способностям и возможностям «особого» восприятия становится тупиком, в котором человек может застрять навсегда, воодушевленно рассуждая об очередном необычайном переживании, произошедшем с ним накануне.

Когда жажда «духовных» переживаний становится сродни желанию опьянения, тогда чувствительность искателя становится проклятием для него. Тому, кто хочет пройти Путь до самого

конца, предстоит выйти за пределы всех привязанностей, какими бы важными и прекрасными не выглядели способности, идеи и переживания, к которым человек привязался вначале.

ПОИСК РАДИ ПОИСКА

Есть люди, которые не сумели ясно сформулировать цель своего поиска, более того, и в подсознании она тоже остается неоформленной во что-то конкретное. В этом случае человеку ничего не остается кроме как хвататься за все, что попадется. Есть возможность заняться йогой – он идет на йогу. Есть возможность пойти на собрание свидетелей Иеговы – он пойдет и туда. Обычно из такого подхода следует два результата – либо человек находит что-то близкое к своему неосознанному желанию и успокаивается на время, либо его покачает-покачает из стороны в сторону, из одного сообщества в другое, да и забросит он потом это гиблое дело.

Однако есть и такие люди, у кого «духовный» поиск становится самоцелью. Известно, что если цель труднодостижима, то избежать разочарования помогает переориентация внимания с достижения цели на сам *процесс достижения*. Поэтому, чтобы не потерпеть фиаско, проще сделать поиск волнующим и бесконечным. Таким образом компенсируются неуверенность в своих силах, а также страх неудачи и последующего разочарования.

По сути дела, искатель, выбирающий целью сам поиск, не может ничего найти по определению, он всегда будет собирать

обрывки разных систем, практик и учений, некую эклектичную мозаику, которой не будет понимать сам, и не сможет понять никто. Основным занятием этого искателя станет коллекционирование впечатлений от чтения книг, выбираемых без всякой системы. Он будет пытаться идти то по одному, то по другому пути, практикуя то так, то этак, никогда не добираясь до сути практик и путей. Его внутренний ветер вкупе с неуверенностью в себе и желанием избежать провала создадут фон постоянной спешки и цепляние за все новые учения, появляющиеся на «духовном» рынке. При этом искателю некогда вникать в них, быстро загораясь, он также быстро остывает и тут же увлекается чем-нибудь другим.

Не исключено, что этот человек будет выглядеть в глазах окружающих как истинный духовный подвижник, ведь в его руках они видят то «Бхагават Гиту», то буддийские сутры; к тому же в прошлом месяце он занимался йогой, а сейчас практикует походку силы... Немудрено, что непосвященным он кажется знатоком и экспертом в разных областях духовного и мистического знания.

Посвященные же знают, что поиск ради поиска есть способ ничего не найти без всякого риска для своей собственной самооценки и репутации. Этот поиск легко оставить и столь же легко снова в него вернуться. Фактически, это разновидность хобби, позволяющая его обладателю иметь некую «изюминку» и быть готовым в любой момент поддержать разговор о даосских способах омоложения кожи. То, что становится у истинного искателя смыслом и содержанием всей жизни, у того, кто ищет ради того, чтобы искать, будет средством заполнить свободное время.

Поиск ради поиска ложен в самой основе, но безопасен и приятен: искатель получает массу новых впечатлений, которые вносят разнообразие в его существование. Такой поиск не требует погружения в глубины себя и позволяет избегать их решения до бесконечности (или смерти). Самому искателю такой подход, наоборот,

кажется решающим проблемы, но это всего лишь еще одна форма бегства от себя.

Тем не менее, искатели такого рода обычно жизнерадостны, оптимистичны и всегда считают, что воодушевление и удовольствие, получаемое ими от частой смены впечатлений, и есть проявление духовного роста.

ОТРИЦАНИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЧТО-ЛИБО НАЙТИ

Есть люди, которые попадают в сферу духовного поиска по ошибке или случайно. Это происходит тогда, когда человек привлекается к чтению духовной литературы и выполнению упражнений под влиянием кого-то, кто уже увлекся поиском и полон энтузиазма по отношению к нему. В этом случае новоиспеченный искатель продолжает прикладывать усилия то тех пор, пока будет оставаться под этим влиянием. Если же по каким-то причинам искатель разочаруется в том, кто привел его к поиску, он тут же перестает видеть смысл в своих занятиях, чаще всего возвращаясь на исходные позиции, ничуть не изменившись.

Отойдя от поиска, такой человек будет иметь к нему отношение ровно такое же, какое останется у него после расставания с тем, кто его вдохновлял – от насмешливо-иронического до безразличного. Выкинув поиск из области своих интересов, он ничего не теряет, потому что изначально поиск и не был *его поиском*. Это было попыткой разделить увлечение небезразличного человека, забыв на время о своих собственных. Как только отношения меняются, экс-искатель тут же вспоминает, что у него есть более важные и полезные цели в жизни.

Немного иначе дело обстоит с теми, кто уже почувствовал

вкус, приносимый работой над собой, возникающий как следствие перемен собственного бытия. Трудности появляются тогда, когда они уже что-то знают, чувствуют себя *иначе*, но им вдруг со всей очевидностью открывается тот факт, что они с самого начала хотели другого. То есть они видят, что ошиблись в выборе способа реализации своих желаний. На бумаге это выглядит легко и просто, а в реальности в психике искателя происходит расщепление, которое может абсолютно им не осознаваться. Усилия, прилагаемые им, не приносят видимых результатов, скорее, он ощущает, что они не дают *никаких* результатов. Однако он не чувствует отчаяния, он чувствует раздражение. Его начинают раздражать требования, выдвигаемые к ученикам, если он занимается с руководителем; если же он идет в одиночку, то неприятие распространяется на книги, которым он доверял раньше, и упражнения, призванные помогать на пути.

Когда человек занимается делом, которое ему не по душе, он непременно будет накапливать гнев. Если нелюбимое занятие требует усилий, то гнев будет прирастать с каждым новым действием. И вот наступает момент, когда гнев больше невозможно подавлять, он ослепляет искателя, и тот бросает практики, используя первый попавшийся повод. Теперь он свободен для реализации других желаний, но чтобы не выглядеть неудачником, ему необходимо заявлять во всеуслышание о том, что путь, по которому он двигался, никуда не ведет. Еще хуже обстоят дела, когда с пути уходит человек, который *точно знает*, что трансформация бытия возможна; который уже испытал что-то.... В этом случае уход есть отказ от возможности и победа эго с его желанием реализации через внешние вещи. Фактически, это проигрыш своей низшей, животной природе, оставляющий рану внутри. В такой ситуации человеческое эго прибегает к любимому способу самоутверждения – отрицанию. Отрицание возможности поиска сопровождается потоком лжи и небылиц, «подтверждающих»

опыт отрешенного. Чем глубже образовавшаяся рана, тем громче и злее человек отрицает свой прежний путь – «разоблачая» тех, кто на нем остался.

Поскольку все в этом мире имеет тень, то ситуация человека, вышедшего из тоталитарной секты, будет выглядеть так же. Тот, кто покинул секту, станет рассказывать о методах контроля над сознанием адептов, которые во всех подобных организациях примерно одинаковые. Тот, кто уходит с истинного Пути, как правило, сосредотачивается на разоблачении личных качеств руководителя и его учеников. В любом случае, если кому-то захочется разобраться в данном вопросе, он поймет разницу.

Отрицание эмоций лишает нас возможности работать с ними, отрицание себя делает нас неполноценными, отрицание истинного пути ведет нас на пути ложные. Ложь не насыщает, она создает иллюзию насыщения. Все, кто живет во лжи, постепенно деградируют, это неизбежный закон Бытия. Поэтому счастливы те, кто в процессе поиска Истины узнают истинные причины своих желаний и, узнав их, становятся удовлетворенными. Поэтому несчастны те, кто предпочитает поиску Божественного поиск насыщения эго и его желаний, ибо они вступают в гонку, которая имеет лишь один финал, аннулирующий все достижения.

О СОМНЕНИЯХ ИЩУЩЕГО

Тот, кто ищет, не может не сомневаться в правильности выбранного пути, метода работы и техник, с помощью которых он надеется продвинуться. Поэтому в начале пути сомнения присутствуют постоянным фоном, отступая на время, когда желание духовной трансформации или первые успехи в индивидуальной работе затмевают собой все остальные ощущения искателя. Эти сомнения неизбежны в начале поиска и лечатся временем, за которое человек на собственном опыте убеждается, что то, что он слышал и читал о выбранном пути, не является выдумкой. Когда бытие искателя начинает меняться, его сомнения в правильности выбора исчезают, но вскоре им на смену приходят новые сомнения, порожденные новыми условиями индивидуальной работы.

Эти сомнения – необходимая часть развития ищущего, и они нужны как средство различения того, что является причиной появляющихся у искателя ощущений и состояний. В первую очередь требуется различать, какое желание стало причиной возникновения отрицательных эмоций, и из-за каких идей возникло это желание. Возможность самообмана питает сомнение и избавляет искателя от самоуверенности, делая его более чутким

и бдительным. Это сомнение полезно тем, что поддерживает критическое отношение к своему восприятию и помогает избежать ловушек ума, которые он расставляет на всем пути искателя.

В дальнейшем, этот же вид сомнения позволяет различать импульсы, возникающие как проявление Воли Бога, от побуждений, порождаемых эго и его желаниями. Когда ищущий колеблется и медлит с действиями, окружающим кажется, что он нерешителен и доверие его ослабло, на самом же деле это бывает проявлением полезного сомнения. В этот момент искатель обращает все внимание внутрь, чтобы очистить свое восприятие и яснее увидеть и понять проявление Воли относительно себя.

Бывают и такие виды сомнений, которые приносят явный вред искателю – например, сомнение в своих силах. Это чувство возникает как проявление неуверенности в себе и комплекса неполноценности, и тогда человек отрицает свой потенциал, топчась на месте в тот момент, когда пора делать решительные шаги. Результатом этого становится отсутствие прогресса в состоянии искателя, разочарование и еще большее убеждение в том, что он ни на что не годен.

Сомнение в Мастере неизбежно вначале, когда же оно принимает хроническую форму, это выражение сопротивления и нежелания менять что-либо в своей жизни.

Сомнение в Боге, Его существовании и описываемых мистиками качествах – либо протест атеистической обусловленности, либо реакция гнева, случающаяся во внутреннем мире искателя как ответ на неисполненные ожидания и возникшие трудности. Эти сомнения не более чем попытка реабилитировать нежелание работать над собой.

Мистики, наконец, знают об еще одной разновидности сомнений, сопровождающих тех, чей Путь выходит за рамки обыденного. Каждое действие имеет равное себе противодействие, поэтому приближающийся к Свету сталкивается с сопротивлением Тьмы. У Тьмы, как и положено, есть свои темные чудеса, с

которыми искатель знакомится по мере роста. Часть из них предназначена для того, чтобы сбить человека с толку, дезориентировать его и внушить ему сомнение в собственной адекватности. Окружающие не верят его рассказам о происходящем, и его, и без того неважная, репутация становится хуже; сам он не находит объяснений тому, что случается.... Если он поддастся появившемуся сомнению или испугается, значит, Тьма достигла своей цели. Если же он продолжит работу, уповая на Господа, применяя всю силу своей осознанности и различения, то любое сомнение исчезнет в свете открывающейся Истины.

ОБРЕЧЕННОСТЬ

Каждый человек, хочет он того или нет, осознает неизбежность собственной смерти. Это осознание входит одновременно со страхом умереть и рождает внутренний конфликт – когда, с одной стороны, нужно потакать всем сиюминутным желаниям, потому что жизнь коротка и нужно успеть все попробовать; с другой стороны, в свете неминуемой смерти все желания выглядят бессмыслицей. Конфликт между осознанием неизбежности смерти и желанием жить выражается порой в весьма причудливых формах, когда например, человек боится жить, избегая любых опасностей и неожиданностей, потому что они могут привести к преждевременной смерти.

Смерть обесценивает любые достижения того, кто умер. Увековечивание этих достижений в памяти потомков есть, помимо прочего, попытка забыть об этом.

Так или иначе, забыть о смерти пытаются почти все. Слишком трудно становится жить, борясь за место под солнцем, уничтожая конкурентов, лелея свою алчность, и понимать при этом, что можешь умереть в любую секунду. Поэтому в любом обществе существует мифология, объясняющая, что происходит с чело-

веком после смерти. К несчастью, в эпоху торжества науки и техники не все эти объяснения выглядят достоверными.

Родившись, человек обречен умереть, и он *знает* об этом. Сколько бы он не выпил, не выкурил, чем бы он ни закинулся, ему не забыть о неотвратимости собственной гибели. Именно это знание делает его *обреченным* на поиск того, что лежит за пределами времени жизни, в Вечности. Именно это знание не позволяет ему опуститься до уровня животного, озабоченного только своей физиологией. И именно эта обреченность на смерть становится благословением для тех, кто, осознав ее полностью, посвящает себя поиску бессмертия, потому что, кто ищет, – тот находит.

КЛЮЧИ К ОСОЗНАННОСТИ

Преодоление трудного начинается с лёгкого,
осуществление великого начинается с малого, ибо в мире
трудное образуется из лёгкого, а великое – из малого.

«Дао дэ цзин»

Понять — значит упростить.

А. и Б. Стругацкие

Так или иначе, целью каждого искателя является изменение собственного бытия и реализация возможностей, потенциально имеющихся в каждом человеке. В этом поиске искатель должен выйти за пределы животной природы в себе и обнаружить то, что имеет свои корни и источник в Божественном. Эта часть человеческого существа в разных традициях имеет разные названия и одно из них, например, душа. Я называю эту высшую часть природы человека сознанием.

Для пущей простоты мы будем рассматривать человека как существо, обладающие несколькими уровнями бытия – уровнем физического тела, следующим за ним – уровнем эмоций, затем – ума. Четвертый, высший, уровень в этой схеме представляет сознание. Те уровни, которые находятся выше, подчиняют себе нижестоящие. Так, тело довольно жёстко подчинено эмоциям, а эмоции – уму и его желаниям. Сознание стоит особняком в этой цепочке, потому что в обычном состоянии человек не ощущает его проявлений.

Со своим телом, эмоциями и умом, а также их функциями знаком в той или иной степени каждый. Другое дело – работа и действие сознания как отдельной силы, заключенной в человеке.

Опыт показывает, что для большинства людей понятие сознательности, осознанности значит то, что в этот момент они могут целенаправленно и безуспешно думать о чем-либо, а также достаточно ясно воспринимать окружающий мир. То есть, в эту минуту чувства и ум человека находятся в некотором равновесии и покое, отчего ему легко удастся сосредотачиваться, а восприятие не замутнено никаким эмоциональным волнением. Другими словами, когда человек говорит: «Я нахожусь в сознании», то он подразумевает этим, что способен сосредоточиться и ясно воспринимать происходящее. Состояние ясного сознания в данном случае означает возможность полностью контролировать себя; его противоположностью будет состояние психоза или аффекта. Если человек может ответить на вопрос, какой сегодня день недели, следовательно, он осознаёт происходящее. И тогда сознание есть производное от ума, а ум – следствие электрохимических процессов, протекающих в мозгу человека.

Исходя из этого, получается, что ум – наивысший из всех уровней в обычном человеческом состоянии бытия. Он кажется самому себе и оплотом сознания, и венцом творения и в нём создается так называемое эго – личность, посредством которой человек отличает себя от окружающих и строит собственную «индивидуальность». Именно поэтому возникает путаница в терминологии и понимании того, что происходит в человеке и с человеком, – ведь все ставят знак равенства между умом и сознанием. По этой же причине многие медитирующие считают, что состояние медитации наступает тогда, когда немного утихает их ум, и пытаются добиться того, чтобы он замолчал. Им невдомек, что в этот момент они просто стараются установить над умом некое подобие контроля.

Сознание имеет природу абсолютно отличную от тела, ума и эмоций. Его природа – вечный Свет, Божественное сияние. Можно называть его Божьей искрой, можно – душой, название не изменит его вечной сути. Господь Бог, создавая мир из Самого

Себя, наградил Сознанием все живое. Неживая природа также не лишена частицы Его Сознания, но в ней оно скрыто еще глубже.

Итак, каждый из нас несет в себе частицу Божественного сознания, которая мала в сравнении с Целым, но которой с лихвой хватает для того, чтобы мы могли жить в этом мире. Качество нашего сознания равнозначно качеству Сознания Бога, но это не очевидно для нас, потому что оно скрыто проявлениями низших тел. Сознание в отношении ума, эмоций и физического тела имеет власть, подобную той, которую Господь имеет над своим творением. Однако человек лишен этой власти из-за того, что во главе его бытия встает ум.

Природа закладывает программу развития человеческого существа, которая действует автоматически примерно до 21-го года. В это время происходит формирование и вызревание физического тела, эмоций и ума. После того, как они сформированы, развитие останавливается, и мы считаем, что так и должно быть. Законы природы – суть статическое проявление Его Воли, и они подразумевают, что механическая программа будет растить нас до определенного момента, после достижения которого мы сможем выживать и размножаться. В этом месте программа останавливается. С этого момента процесс дальнейшего роста потребует постоянного приложения энергии. И в этом моменте мы должны выйти за пределы того уровня развития, который предназначен для нас законами природы.

Проверить, существует ли наше сознание вне зависимости от ума, довольно просто. Сначала нужно открыть глаза и посмотреть на свою ладонь. Если приблизить ее к глазам, то она закроет все поле зрения. Если отодвинуть – она будет видна целиком. Если прислонить ее к своим глазам вплотную, то не будет видно ничего. Другими словами, чтобы была возможность видеть что-либо, между тем, кто смотрит, и тем, на что он смотрит, должен быть промежуток. Это необходимое условие.

Теперь закроем глаза. Можем ли мы наблюдать свое тело изнутри? Да, вполне. Это наблюдение тела изнутри будет отличаться от такого же снаружи, но оно возможно. Это значит, что между телом и тем центром, откуда мы смотрим на него, существует промежуток, некое расстояние. Таким же образом мы можем наблюдать свои эмоции и мысли. Если это возможно, значит, источник нашего видения лежит вне ума, эмоций и тела, иначе наблюдать за ними было бы невозможно. Так вот, этот источник и есть сознание.

В момент наблюдения за своим умом мы *осознаём* свои мысли. Сиюминутное содержимое ума становится более ясным для нас, и мы можем воспринять мысли, присутствовавшие в нём, но находившие вне сферы нашего внимания.

Внимание является функцией сознания подобно тому, как сокращение есть функция мышц или мышление – ума.

Доводилось ли вам видеть кошку, следящую за голубем? Её внимание в этот момент сконцентрировано и обострено до предела. При этом ума, в человеческом понимании, у кошки (как и у голубя) нет. А сознание – есть.

Внимание является проводником энергии сознания, и куда направлено наше внимание, туда она и движется. Сила энергии внимания очень велика.

Сила человеческого внимания, я думаю, известна всем. Каждый ощущал на себе взгляд другого человека, чувствуемый как физическое давление. Вот это и есть энергия внимания, направленного на нас извне, которую мы можем вполне ясно почувствовать. Известны случаи, когда один человек вводил другого в транс силой взгляда, и существуют легенды о воинах, парализовавших соперника одним взглядом. Все эти чудеса были бы невозможны

без использования той мощи, которую имеет энергия внимания, точнее – сознания.

Обычно внимание, направляемое вовне, ассоциировано с пятью органами чувств. Когда мы обращаем внимание на то, что видим, слышим, осязаем и т.д., тогда с его помощью мы получаем впечатления, информацию, доступную для обработки нашим умом. В обычном состоянии человек воспринимает все поступающие впечатления через призму ума, который сразу же проговаривает их внутри, запуская процесс ассоциативных реакций, затрагивающих и эмоции, и тело. Например, если человек, испытывающий жажду, увидит воду, то он испытает облегчение (из-за возможности удовлетворить желание), радость и невольно сглотнёт.

Так или иначе, сознание вступает в контакт с внешними или внутренними объектами при помощи внимания, обращаемого на них. В этот момент они, попадая в поле внимания, испытывают на себе всю силу воздействия энергии сознания. Также через канал внимания наше сознание способно *отождествляться* с любыми объектами, которые воспринимает.

Если бы у нас совсем не было сознания, этой Божьей искры, то мы бы и не существовали. Наши низшие тела не имели бы главного двигателя, основного источника энергии, единственного связующего звена между нами и Источником Всего. Сознание есть необходимый элемент существования жизни, а тело, эмоции и ум – всего лишь его инструменты. Сознание, само по себе, тоже является инструментом – инструментом Творения, благодаря которому возможно одухотворить материю.

Господь в процессе Творения наделил своим Сознанием и живую, и неживую материю, в большей или меньшей степени. Через это растворенное в материи Сознание осуществляется и проведение Воли Господа, и связь между всем сущим. Любой приличный мистик подтвердит, что в определённых состояниях окружающий материальный мир внезапно предстаёт изумлённому взору как одно сплошное сияние Божественного Сознания.

Представим себе стакан воды, в котором растворили ложку соли. В момент растворения соль как бы исчезает, мы не можем увидеть её, но при этом вода приобретает солёный вкус. Качества соли при этом до некоторой степени становятся качествами воды, химически оставаясь разными веществами. Примерно так же сознание растворено или отождествлено с разными телами человека. Если вода испарится, то ложка соли остаётся на дне стакана, не изменив своих свойств. То же происходит с сознанием в случае смерти человека. Однако процесс выделения сознания в своём первоначальном виде может быть осуществлён без уничтожения физического и прочих тел. Для этого требуется развить в себе *осознанность*. Она развивается по мере того, как человек учится управлять своим вниманием, направляя часть его на постоянное наблюдение функционирования ума, эмоций и тела. Такое наблюдение, с одной стороны, меняет состояние низших тел, устраняя разного рода расстройства и нарушения, гармонизируя их взаимодействия, а с другой стороны, запускает процесс *разотождествления* сознания от них. Осуществление этого процесса способствует кристаллизации сознания в отдельный центр.

Когда сознание становится полностью кристаллизованным, а разотождествление – полным, тогда все его качества и возможности могут быть выражены со всей присущей им красотой и мощью. Тогда бытие человека начинает восприниматься окружающими как нечто невероятное и удивительное, чему они придумывают разные, не всегда разумные объяснения. Это происходит из-за того, что им трудно понять и увидеть, сколь божественна сама природа дарованного нам сознания.

Сознание существует в тесном союзе с умом, эмоциями и телом. Они в свою очередь также тесно взаимосвязаны. В обычном состоянии сознание человека всё время отождествляется с одним из этих тел. Отождествление производится сознанием через *поглощение* вниманием того объекта, с которым оно отождествляется. В этот момент сознание как бы *становится* тем, с чем оно отождествлено. Если это страх, то оно сливается с ним, если желание, то сознание становится тождественным ему. Сливаясь со страхом, сознание наделяет его своей силой, и от этого он становится непреодолимым. Это один из главных феноменов человеческой жизни: вследствие незнания своей природы человеку невдомёк, что он сам даёт силу всем отрицательным эмоциям, навязчивым мыслям, разрушительным желаниям...

Таким образом сознание питает своей энергией низшие тела человека, имеющие животную природу; подобным образом Сознание Бога поддерживает существование всех миров.

Отождествление создаёт основу бессознательности, а руководство ума, напичканного разного рода «светлыми» идеями, из-за которых он начинает подавлять эмоции, желания и тело, довершает ситуацию. Чем сильнее отождествлён человек, тем больше

он *отсутствует*, потому что в этот момент его нет внутри – там присутствует желание, мысль или эмоция, с которой отождествилось его сознание. Именно они в эту минуту и представляют человека, именно ими он и является.

А ум, пытаясь править балом, загоняет в подсознание столько желаний и эмоций, что бессознательная часть человека разрастается до невероятных размеров. В результате этого бессознательное начинает постоянно давить и влиять на так называемое сознательное. А это сознательное – всего лишь та часть ума, эмоций или физического тела, в которой сейчас присутствует внимание человека, и с чем отождествлено его сознание.

То, что подавлено, запрещается к проявлению, поэтому внимание не обращается в эту сторону. Ум закрывает глаза на подавленные вещи, он не хочет ни видеть их, ни чувствовать, он не хочет о них знать. Из-за того, что сознание крепко-накрепко отождествлено с умом, то внимание, естественно, следует туда, куда направлен ум. Поэтому оно обходит стороной области подавленных желаний и эмоций. И по тому пока человек не приложит усилий к обращению своего внимания на них, там царит непроглядная тьма.

Как известно, эмоции быстрее тела, а ум быстрее эмоций. Можно сказать и так: скорость эмоциональных вибраций ниже скорости вибраций ума. Поэтому ему удаётся в мгновение ока подавлять эмоции и желания, запрещенные к выражению. Это происходит так быстро, что чаще всего человек не успевает ничего заметить. Когда, спустя некоторое время, у него повышается артериальное давление или возникает депрессия, он оказывается не в состоянии понять причины этого. Действуя из обусловленности и налагаемых ею ограничений, ум не может видеть плодов собственных действий по отношению к самому себе. Видеть может только сознание. Но его внимание следует за колебаниями и прыжками ума, как цыплята за наседкой. Поэтому некому увидеть, как ум, осуществляя заложенные в него программы, идущие в разрез с естественными процессами и физиологией человека, создаёт почву для возникновения всех видов расстройств, недомоганий и страдания.

Невежество человека, о котором говорят мистики, частично заключается в том, что он всё время пытается что-то делать с телом вместо того, чтобы разобраться с деятельностью ума, из-за которой, так или иначе, он всё время страдает.

Сознание, между тем, куда быстрее эмоций и ума, вместе взятых. Оно может отождествляться то с тем, то с этим, переходя от одного объекта к другому, со страшной скоростью. Я думаю, что эта скорость выше скорости света.

Человек не может увидеть летящей пули, поскольку её скорость значительно превышает возможности его восприятия. Из-за того, что пуля столь быстра в своём полёте, она невидима для человека даже при взаимодействии с его плотью. По схожей причине уму всегда кажется, что никакого сознания вообще нет, и никогда не было.

Итак, совершенно очевидно, что в своём обычном состоянии человек очень плохо владеет энергией внимания. Несмотря на то, что во время обучения в школе каждого ребёнка заставляли удерживать внимание на изучаемом предмете, нередко эффект от этого был противоположным. Вместо того, чтобы научиться управлять своим вниманием, ребёнок усваивал реакцию тупого сопротивления процессу учёбы и неприятие каких-либо усилий над собой.

Иногда мне кажется, что многие из нынешних молодых людей испытывают отвращение к чтению книг только потому, что одиннадцать лет провели в средней школе.

В обычной ситуации внимание человека подчинено его желаниям, страхам, а также тем импульсам, которые сиюминутно возникают в теле в виде ощущений, в уме в виде мыслей и т.д. Сам человек может управлять происходящим лишь отчасти (всё равно только под влиянием желания или страха), но имеет иллюзию, что он активно руководит и участвует в процессе переключения внимания.

Чтобы убедиться в том, что мы не можем владеть своим вниманием, достаточно небольшого эксперимента. Попробуем закрыть

глаза и понаблюдать, как мы дышим. Можно следить за тем, как при вдохе воздух касается ноздрей, или как он наполняет грудную клетку и покидает её при выдохе. При этом мы должны удерживать внимание на наблюдении дыхания, не позволяя ему отвлекаться от этого. Наша задача помнить о наблюдении, не уплывая вместе с потоком мыслей в далёкие дали. Думаю, что если человек не занимался ранее подобной практикой, то он не продержится и минуты, не позабыв о своём решении следить за процессами вдоха-выдоха. Этот опыт прекрасно иллюстрирует, как обстоят дела с нашей властью над вниманием и тем, как мы можем управлять состоянием своего внутреннего мира.

Мы не можем уверенно и долго удерживать своё внимание вне привычных для него путей. Это факт. Механистичность наших психоэмоциональных реакций и постоянное отождествление нашего сознания с ними лишает нас возможности хоть как-то на них влиять. Фактически, наше я, которое мы демонстрируем окружающим, никак не представлено внутри нас – вместо него есть набор психофизических процессов, через которые наш ум с быстротой молнии реагирует на внешние ситуации и внутренние раздражители. А результаты этих реакций мы и преподносим окружающим в виде себя, говоря – "вот сегодня у меня хорошее настроение", или – "я чувствую тревогу", или – "пора бы мне изменить что-нибудь в своей жизни..."

Наше эго лишь верхушка айсберга, оно является финальным выражением того, что происходит в бессознательной части нашего существа. Через эго ум пытается рационализировать внутренние противоречия своей обусловленности и желаний и придать им некую цельность. Наша личность призвана цементировать и объединять в себе следствия присутствия в нашем уме желаний противоположных друг другу. Когда в очередной раз одно из этих желаний начинает главенствовать, влияя на состояние и действия

человека, эго пытается объяснить себе и другим, что происходит. И очень часто для того, чтобы это объяснение выглядело достоверным и убедительным, эго человека обманывает и его, и окружающих. Когда же на смену этому желанию приходит другое, и поведение человека также становится другим, эго вновь находит «логичное» объяснение, не связанное с тем, что случилось на самом деле, вроде того: не мы такие, жизнь такая...

Другими словами, наше ложное я, сформированное умом, не является тем, кто принимает решения. Не оно является источником и причиной наших действий. Оно всего лишь пытается поддерживать видимость последовательности и логичности в поступках человека. Удаётся ли это? Вспомните своих знакомых и убедитесь, что не так уж редко они ведут себя странно, по меньшей мере. Сами они, при этом, так не считают, и у них всегда есть «разумное» обоснование своих действий. И в их глазах ваша жизнь выглядит такой же странноватой.

Чтобы изменить вышеописанное положение дел, нужно всего лишь *захотеть* этого. Ситуация, в которой мы пребываем изначально, такова, что только желание даёт нам возможность начать движение в сторону трансформации своего бытия. Каждый из нас хоть раз в жизни испытывал желание выйти из под власти эмоций и желаний, приносящих нам бесконечные страдания. Если оно возникло однократно, то оно ничего нам не даёт, поскольку в нём нет достаточной силы. Если же оно, то появляясь, то исчезая, потихоньку крепнет, то тогда у нас начинает появляться проблеск надежды на перемену собственной участи. Чем сильнее желание изменить свою жизнь, тем больше энергии мы можем направить на то, чтобы это сделать. Таков закон, и обойти его невозможно. Первые трудности на этом пути появляются тогда, когда желание изменить себя должно принять конкретную и осязаемую форму. Существует множество духовных практик, которые обещают разнообразные решения проблем человека. Но как выбрать? И как, даже совершив выбор, понять, приносит ли он пользу и ведёт к искомой цели или же является пустой тратой времени?

Вопрос очень сложен, и на него поначалу, как правило, не бывает ответа. Положение, из которого человек начинает свой

поиск, таково, что он может ошибиться даже в самом начале – когда формулирует цель, то есть то конечное состояние бытия, к которому он должен стремиться. Ошибки такого рода и их возможные следствия описаны мной в цикле статей под названием «Тёмная сторона поиска».

Другая трудность заключается в том, что не всегда понятно, какое упражнение нужно тебе в данный момент. С чего начинать? Следовать ли древним писаниям, очищать ли тело, останавливать ли ум и как всё это вообще делать? Современные духовные тренеры дают порой столь абсурдные указания, что разумному человеку нелегко их принять.

Поскольку первую трудность я уже рассматривал ранее, то теперь рассмотрим вопрос о практиках и упражнениях.

Любые упражнения, предписываемые на пути овладения собой, преследуют лишь одну цель – овладение собственным вниманием. Вызволить его из-под власти желаний не очень простая, но вполне выполнимая задача.

По своей сути все упражнения можно разделить на активные и пассивные. При этом пассивные упражнения являются основными, базисными в том, что касается осознанности. Пассивные упражнения направлены на разотождествление сознания с телом, умом и эмоциями и поэтому не используют их. Основное усилие здесь направляется на наблюдение, свидетельствование. Как наблюдатель связан с понятием наблюдения, так свидетельствование есть проявление свидетеля. В данном случае свидетелем внутренних процессов становится наше сознание, отстранённо воспринимающее происходящее.

Целью упражнения может быть наблюдение дыхания, эмоций, напряжений в теле и т.д. Фактически, не имеет значения, что находится в поле нашего внимания, главное, чтобы мы, во первых, не позволяли ему сливаться с объектом свидетельствования, а во вторых, могли максимально долго удерживать его на предмете нашего наблюдения, не давая ему отвлекаться.

Главное здесь – научиться *удерживать* внимание, управляя им таким образом, как того требует выполняемая техника. Усилие в удерживании внимания помогает создать разрыв в его привычном, механистичном следовании за желаниями и эмоциями. Это шаг к его освобождению и возможности полного овладения им.

Наиболее известными из пассивных техник являются випасана, дза-дзен, слушание. Имеются и другие, например, упражнение по полному осознанию разных частей тела, которое давал своим ученикам Гурджиев.

Состояние осознанности также пассивно, поскольку пребывая в нём, мы просто свидетельствуем внешние и внутренние ситуации и процессы, никак не отождествляясь с ними, сохраняя при этом возможность действовать в миру.

Суть всех пассивных техник заключается в том, что мы используем только внимание, как чистую функцию сознания, не вовлекая в процесс тело, эмоции и ум.

Может показаться, что упражнения, связанные с концентрацией внимания, когда человек смотрит, не отрываясь, в одну точку или на пламя свечи, также являются пассивными, но это не так. В этих случаях проводником внимания служит тело и человеку нужно прилагать усилия, чтобы не моргать, не отводить взгляда, чтобы сидеть, не шевелясь, в конце концов. Точно также повторение мантр, работа с коанами или знаменитая адвайтистская концентрация на вопросе «кто я?» есть активные техники, требующие использования ума и тела в качестве инструментов для своего выполнения.

Глубокая молитва становится выражением нашей благодарности и благоговения, затрагивая все тела одновременно. Динамические медитации, выражение эмоций, различные визуализации – всё это варианты активных практик. Эти практики всегда имеют цель и служат для решения конкретных задач в бытии искателя. Они подобны костылям, помогающим передвигаться калеке.

Многие из активных техник созданы специально для того,

чтобы решать определённые проблемы, возникающие у искателя во время его продвижения на Пути, и имеют абсолютно прикладное значение. У тех искателей, которые, не понимая этого, пытаются строить на них всю свою практику, ничего не выходит.

Бóльшая часть существующих в мире религиозных традиций и путей сочетает в себе применение, зачастую параллельное, и активных, и пассивных техник. При этом активные техники создают возможность преодолеть имеющиеся преграды и расчистить наше внутреннее пространство для более полного вхождения в техники пассивные. Другими словами: целенаправленное выражение подавленного гнева, который создавал внутри нас постоянное давление, делает нас чуть Расслабленное, и мы можем пройти чуть глубже, увидев то, что находилось за ним.

Активные техники создают условия, в которых нашему сознанию становится легче разотождествиться и стать кристаллизованным. Пассивные – и есть сам процесс разотождествления и перенаправление энергии из ума и тела в сознание. Активные техники помогают решить проблемы, имеющиеся в низших телах, пассивные приводят их в гармонию. Оба этих вида практик дополняют друг друга и, будучи правильно использованными, приводят искателя к его главной цели.

Все виды упражнений имеют под собой только одну цель – изменение бытия человека. Причём это изменение должно быть достигнуто не за счёт усиления контроля над своей низшей природой, а с помощью активизации и проявления высшей, божественной природы, заложенной в человеке. В той терминологии, которой пользуюсь я, состояние, когда высшая природа скрыта, называется бессознательностью; когда же она проявляется – это осознанность.

Пока сознание человека отождествлено с его низшими телами – он бессознателен, и чем сильнее его отождествление, тем он бессознательнее.

На практике это выглядит так: человек усваивает в детстве набор идей и представлений о жизни, формирующих его обусловленность. В прямой связи с ней оформляются и формируются его желания. В этот же период устанавливаются те основные эмоциональные стереотипы, которые остаются неизменными всю последующую жизнь.

С определённого момента всё существование человека превращается в чередование шаблонных действий и психоэмоциональных штампов, мгновенно сменяющих друг друга и не

требующих его *сознательного* участия. Отождествляясь с желанием, человек отдаёт ему власть над собой, если же возникает страх, то и он сразу же становится хозяином...

Бессознательный человек *отсутствует* в своих действиях, хотя эго пытается всячески скрыть этот факт. Бессознательный человек всегда несколько неадекватен происходящему, потому что, находясь в отождествлении с одним из очередных своих внутренних состояний, не может правильно воспринимать то, что происходит. Он, благодаря продуктивной работе собственного ума, постоянно пребывает в некоем полусне. Идёт, например, человек по улице. И в это время в его уме всплывают воспоминания о недавнем разговоре, телепередаче и т.п. Или же он планирует, как проведёт ближайший вечер. И в том, и в другом случае этот мыслительный процесс, с которым он добровольно слился, будет порождать образы и картинки того же свойства, что мы видим, когда спим. А ходьба, между тем, происходит автоматически. Так же автоматически выполняется практически всё. А ум всё грезит и грезит...

Другая проблема бессознательного человека заключается в том, что он начинает *проецировать* свои сны на окружающую действительность. Например, он боится агрессии и насилия. Этот страх, помимо того, что делает человека неуверенным и слабым, создаёт ситуацию, когда каждый крепкий мужчина начинает *выглядеть* опасным. Из-за своего страха бессознательный человек будет воспринимать всех сильных мужчин как опасных и несущих угрозу. А поскольку страх ослабляет его, то ему будет казаться, что почти все вокруг сильнее. Это – проекция в чистом виде, когда внутренняя реальность отождествления со страхом создаёт иллюзорную внешнюю реальность, в которой человеку приходится жить. Поскольку мы постоянно проецируем внутреннюю реальность своего отождествления вовне, каждый из нас путешествует по жизни через собственные иллюзорные миры.

Самые сильные и прочные проекции создаются желаниями и страхами. И поэтому в одном и том же человеке кто-то сможет увидеть хитреца и обманщика, кто-то – полубога, а кто-то – всего лишь еврея. В каком-нибудь происшествии одни смогут опознать руку Судьбы, другие – нелепую случайность, а третьи – проявление своих магических сил. Но природа проекции – это природа сна, и этот сон появляется как продукт ума, созданный воображением и памятью; поэтому он не имеет никакой собственной реальности.

Поскольку желания и страхи тесно связаны с идеями, содержащимися в уме, то иногда случается, что целые народы, загрузившись общей идеей, начинают видеть общие сны. Например, о превосходстве своей расы над всеми остальными.

Таковы следствия отождествления и вызываемой им бессознательности. В наше счастливое время расцвета невиданных технологий у людей появилась масса возможностей для того, чтобы отождествляться с внешними объектами.

Недавно я слышал, как один смиренный дервиш спросил у своего шейха: «Скажите, пожалуйста, насколько возвышенным является моё состояние, когда я смотрю телевизор? Ведь в этот момент я отчётливо ощущаю, как исчезает моё эго, да и сам я словно растворяюсь?». И шейх милостиво ответил ему, что такое состояние нельзя считать духовным, поскольку при возвращении из него в бытии дервиша ничего не меняется. От себя я бы добавил, что эта ситуация прекрасно иллюстрирует состояние внешнего отождествления. И что с распространением телевидения, компьютеров и 3D-технологий отождествление с внешними объектами, а также человеческая бессознательность становятся глубже.

В основе осознанности, соответственно, лежит разотождествление. В действиях осознанного человека всегда есть *присутствие* его ни с чем не связанного сознания, которое может видеть про-

цессы, происходящие в низших телах. Восприятие такого человека в силу неотожествленности не будет искажено и обусловлено умом, он будет свободен от проекций и перестанет спать на ходу.

Есть ряд искателей, которые решили, что раз уж ум мешает нам воспринимать объективную реальность и служит источником проблем, то от него надо избавиться. Некоторые учителя проповедуют против него, называя его орудием самого Дьявола и бесконечно проклиная ум за его активность. Их несколько однобокие речи способствуют тому, что у последователей возникает ощущение, что главная цель всей духовной работы сводится к «остановке» и избавлению от ума.

Ошо, будучи глубоко законспирированным буддистом, всё время рассуждал о состоянии неума. А что такое не-ум? Примерно то же самое, что и не-стул. Или не-стол. Отрицательное утверждение, не дающее зацепки для ума, стопроцентно буддийское по своему духу. И оттолкнуться от него можно только в одну сторону – избавление от ума.

Я встречал искателей, сосредоточивших свои усилия на этой непростой и неблагодарной задаче. Им приходится весьма нелегко, ведь они пытаются остановить свой ум с помощью... своего же ума! Идея и желание такой остановки находят пристанище в уме искателя, и этот самый ум развивает бурную деятельность по их воплощению в жизнь. При этом большинство

подобных искателей имеют очень смутное представление о том, что же произойдёт после достижения ими своей цели. Им кажется, что главное – избавиться от ума, а дальше всё как-нибудь само собой случится...

Мне доводилось наблюдать людей в финальной стадии шизофрении. Эта стадия характеризуется полным распадом личности, отсутствием желаний и, фактически, разрушением и исчезновением ума. Так вот, такие больные не становятся просветлёнными. Они превращаются в нечто растительное, и если их не заставлять есть, то они могут умереть от голода.

Остановить ум с помощью ума нельзя, поскольку само желание этой остановки будет поддерживать его функционирование. Однако попытки достижения «внутренней тишины» или «остановки внутреннего диалога» могут привести к расстройствам и нарушениям в его работе. В этом случае короткие периоды, когда уму удаётся контролировать самого себя, будут сменяться состояниями хаоса, напоминающими безумие.

Неправильно понятое или не вовремя полученное знание зачастую приносит больше вреда, чем пользы для своего обладателя. Для того чтобы остановиться во время ходьбы, нам не обязательно отрубить себе ноги. Достаточно лишь перестать подавать им энергию. Если изменить расстановку сил в нашем существе, при которой ум перестанет быть главным из доступных нам тел, и сознание будет кристаллизовано в отдельный центр, то он постепенно изменит свою активность. Нам же необязательно постоянно испытывать какую-нибудь эмоцию? В состоянии полного разотождествления нам так же необязательно постоянно думать.

Самоотрицание, присущее людям с комплексом неполноценности (то есть в разной степени почти всем), находит своё выражение и в сфере духовного поиска. Тут тебе и самобичевание, тут тебе и умерщвление плоти как источника греха... Оскопление, ритуальные самоубийства и тому подобные вещи сплошь и рядом встречаются в истории религий. Попытка насильно останавливать работу ума относится к разряду подобных «духовных» дел. Отрицание себя, своего тела или ума никогда ещё не приводило к Богу, но создавало впечатляющие образчики того, как не надо делать...

Но самоотрицание процветает здесь и сейчас, вновь и вновь воскресая в разных видах в учениях новых «мастеров». А всего-то и надо, что посмотреть внутрь, в свой ум, и найти там идеи и желания, создающие в нас ощущение несоответствия себя миру, ощущение собственного уродства. Но это невозможно без навыка разотождествления. А пока ты отождествлён с идеей, которая утверждает, что ты неисправимый урод, то не остаётся ничего другого, кроме саморазрушения, неважно каким способом, и если

он будет «духовным», это даже лучше. Всегда приятнее искалечиться во имя достижения великой цели, нежели просто потому, что не можешь принять себя.

С чего же следует начинать человеку, стремящемуся стать осознанным? Казалось бы, проще всего начинать с практики самонаблюдения и самоосознания, однако, опыт показывает, что начинать с этого очень трудно. Человеку, не умеющему управлять своим вниманием, сразу же научиться разделять его на части и целенаправленно направлять одну их частей внимания на себя довольно сложно. Если учесть, что всё это должно быть проделано без отрыва от повседневной деятельности, то становится ясно, почему самонаблюдение без предварительной подготовки практически неосуществимо. Человеку физически не хватает энергии внимания для удержания в его поле нескольких процессов одновременно, в результате он теряет самоосознание и привычно отождествляется с одним из своих действий или состояний.

Это неизбежно происходит вначале и лишний раз показывает, что мы не владеем энергией своего внимания. Поэтому лучше всего начать с подготовки к овладению ею.

Для этого подойдут любые упражнения, которые направлены на работу с вниманием. Здесь подойдут любые пассивные техники, а из активных лучше выбирать те, которые связаны с концентрацией на внешнем или внутреннем объекте (тратака,

мантры, повторение молитв и т.п.). Многие из динамических медитаций, например, Ошо, направлены на работу с энергиями тела, эмоций и ума и потому не сильно помогают в тренировке управления вниманием. Возможно поэтому, многие из людей, регулярно выполняющих динамическую медитацию Ошо, не могут похвастаться соответствующим ростом осознанности.

Допустим, вы решили начать с наблюдения процесса дыхания (випассана, классическая буддийская техника). И вот вы садитесь на стул или на пол и направляете своё внимание на то, как воздух входит в грудную клетку и выходит из неё. При этом его движение можно наблюдать на уровне ноздрей или же прямо в груди, это кому как нравится. Основное усилие при выполнении данного упражнения делается на то, чтобы наблюдать дыхание, не отвлекаясь от этого наблюдения и не отождествляясь с потоком мыслей, который продолжает себе течь в уме. Легко догадаться, что поначалу это довольно непросто. Привычка отождествляться с мыслями столь сильна, что вы не заметите, как быстро забудете о наблюдении и станете думать о посторонних вещах. Как только вы вспомните, с какой целью вы сели, сразу же возвращайтесь к наблюдению. Не позволяйте уму заниматься самоосуждением или начать продуцировать мысли типа: «У меня ничего не получится». Вода точит камень, а усилия приносят свои плоды.

В том, что касается подготовки к наращиванию осознанности, польза пассивных практик очевидна - принцип осознания в них тот же самый, но при этом, всё внимание может быть направлено на наблюдение, без отвлечения его на другие действия. Такая практика помогает в выработывании навыка свидетельствования, смотрения. Если человеку удаётся осознавать своё дыхание в течение достаточно продолжительного времени, это шаг к постоянному осознанию своего тела и процессов, происходящих в нём.

Чтобы вы могли увидеть результаты своих усилий в выполнении упражнений, всё равно каких, необходимо делать их

ежедневно. Нерегулярная практика помогает питать эго, но бесполезна в плане возвращивания осознанности. Механистичность человеческих реакций столь высока, что попытки самоосознания 2-3 раза в неделю не смогут преодолеть её.

Тема жертвы и жертвенности присутствует во многих религиях. Смысл жертвы довольно банален - верующий должен отдать часть своего имущества, чтобы получить искомое благо или благоволение Бога. Это, так сказать, прямой смысл. Символический смысл жертвы, постигаемый искателем, утверждает, что ты не можешь получить ничего даром на Пути истины. Например, для того, чтобы обрести блаженство, ты должен отдать свои страдания, ко многим из которых ты весьма привязан.

Некоторые мистики идут на сознательную жертву, цену которой знают только они, во имя обретения новых возможностей в своей Работе. И есть такие, которые приносят в жертву Господу всего себя без остатка. Через эту жертву они обретают нечто такое, что невозможно ни объяснить, ни понять тому, кто этого не сделал.

Ни один человек не может надеяться, что становясь более осознанным, он будет жить как прежде. И первой жертвой, которую ему придётся принести на алтарь желания измениться, станет его свободное время. Ему придётся устроить свою жизнь таким образом, чтобы в ней находилось время для ежедневных занятий медитацией и выполнения упражнений. Если он не сможет этого сделать, значит, ему ещё рано начинать эту работу или, возможно, она ему вовсе не нужна.

Несерьёзное отношение к работе над собой приносит такие же результаты. Невнимание к мелочам приводит к отсутствию результатов вообще. Лучше делать упражнение 20 минут ежедневно, чем заниматься по полтора часа два раза в неделю. Тому, кто хочет пробудиться и стать осознанным, необходимо понять, что это работа, требующая постоянных усилий.

Некоторые учителя советуют людям заниматься медитацией в одно и то же время суток, в специальной одежде, используя вначале определённую музыку или благовония. Расчёт строится на том, что ум привыкнет к времени занятий, а одежда и соответствующие атрибуты будут создавать настроение, в котором он сможет быстрее успокоиться, и от этого медитация станет глубже.

Возможно, такой подход действительно полезен для некоторых типов людей, однако, я вижу в нём два минуса. Первый из них такой: когда ум окончательно привыкнет к времени и обстановке, есть опасность, что его обладатель начнёт «спать» во время медитации, погружаясь в состояние транса. Выйдя из которого, он, между прочим, будет чувствовать себя освежённым и отдохнувшим. Но это уже не будет дорогой, ведущей к пробуждению. Второй минус заключается в том, что если целью искателя является обретение осознанности, то делать это ему придётся в обычной жизни, где никто не будет создавать для него особых, благоприятных условий.

Поэтому, на мой взгляд, главным условием в работе над собой должна быть решимость. Именно она позволит искателю находить время для занятий, используя для этого любую возможность. Именно она, в конце концов, приведёт к тому, что у человека появится собственная, независимая **воля**.

Многие исследователи считают, что человек в своём обычном состоянии имеет свободную волю. Им кажется, что это дар Господа, благодаря которому человек может бесконечно грешить или, наоборот, возвышаться в святости. Однако при ближайшем рассмотрении выясняется, что так называемая воля не является вполне свободной и независимой. Все её проявления, так или иначе, связаны с желаниями.

Первое - позитивное - проявление «воли» будет следованием доминирующему в данный момент желанию. Например, человек мечтает стать богатым. Это желание потребует длительного времени для своего осуществления. На протяжении этого времени он будет проявлять стойкость, упорство и сможет демонстрировать чудеса работоспособности. Всё это будет происходить на фоне приступов гнева и периодически возникающих депрессивных состояний. Если он добьётся своего, то его биографы напишут, что в этот период им была проявлена незаурядная воля. Но надо понимать, что следование желанию не есть проявление воли. Хотя внешние действия этого человека будут создавать иллюзию наличия у него свободной воли. Если это желание вдруг

сменится другим, то, как по волшебству, изменится всё его поведение, чему его это тут же придумает логичное объяснение.

Второе проявление «воли» будет негативным, направленным против желаний. Оно высоко ценится в обществах с тоталитарной идеологией, потому что тогда человек может подавлять личные желания ради достижения высших целей, обозначаемых руководством. В сущности, основная часть воспитания детей в любом обществе сводится к обучению контролю над своими желаниями. Тот, кто научился делать это лучше других, - тот настоящий волевой человек, а все остальные – слабовольные.

Чем сильнее человек обусловлен представлениями о долге перед обществом, Родиной, родственниками, тем глубже он будет подавлять свои желания. При этом он будет выглядеть правильным и волевым, но грустным, ведь такое проявление воли всегда сопровождается глубокой печалью.

Пока ум управляет действиями человека, иначе и быть не может. Все «волевые» действия в этих условиях будут направляться либо желаниями, либо противостоящей им обусловленностью вкупе со страхом. Из этих взаимодействий и противостояний, рационализируемых эго, и возникает ощущение наличия у человека свободной воли.

Когда сознание начинает выделяться в отдельный центр, сам процесс разотождествления с внешними и внутренними объектами вызывает к жизни новую силу - независимую от сиюминутных желаний волю, которая никак с ними не связана и не нуждается в их присутствии для своего проявления. Она возникает как следствие усилий по разотождествлению, и чем ближе человек становится к реализации своего истинного Я, тем более крепкой делается его воля и возможность действовать вне связи с желаниями. А чем больше у человека силы, представляющей из себя истинную волю, тем больше его возможность по сдаче её Господу и принятию Воли Его как своей собственной.

"Терпение – мать воли", – говорил Г.И. Гурджиев. Действительно, трудно представить себе, как можно развить волю, не имея терпения. Нетерпеливость – всегда следствие желания, а также потребность ума завершить начатое, чтобы избавиться от напряжения. Это напряжение вызвано незавершенной ситуацией или нереализованным желанием, и ум хочет закончить всё как можно быстрее. Поэтому в обычном состоянии человека терпение – это всегда вынужденная вещь. Мы вынуждены терпеть физическую боль или дискомфорт, связанный с телом, когда болеем. Нам приходится терпеть, когда мы контролируем свои отрицательные эмоции. Без терпения невозможно обойтись, когда в уме повисло желание, которое невозможно реализовать сейчас же.

Другими словами, в обычной жизни терпение всегда тесно связано с бессознательным страданием. Это состояние, в котором мы не имеем выбора и должны пережить неприятные для себя ощущения. Если бы избавление от боли, гнева, печали или желания было в нашей власти, то мы сразу же освободились от них. Но мы бессильны сделать что-либо и, прибегая к обезболивающим, в широком смысле слова, средствам, должны терпеть до

тех пор, пока они не подействуют. Наше страдание бессознательно, потому что мы не осознаём его источника, не видим, почему у нас возникла та или иная эмоция и не можем влиять на ситуацию. Поэтому мы терпим, становясь раздражительными из-за того, что не хотим ничего терпеть, и наливаясь жалостью к себе. В работе над собой формируется иной тип терпения. Он знаком спортсменам и всем тем, кто предпринимает реальные шаги в изменении своего бытия. Разница заключается в том, что человек, принявший решение выполнить некое упражнение, делает это и терпит возникающий дискомфорт по *собственной воле*. Например, начиная наблюдать дыхание, он сталкивается с ситуацией, когда ум, оставшись ничем не занятым, начинает бешено работать вхолостую. В этот момент он создаёт максимум шума и беспокойства внутри. У человека возникает выбор: либо продолжать удерживать внимание на процессе вдоха-выдоха, либо отождествиться с умом и потерять своё наблюдение. Желая не отказываться от принятого решения при возникновении первой же трудности, он сидит и терпит суматоху, поднятую умом внутри. Это его выбор, это – *сознательное страдание*, которое он может прекратить в любую секунду. Однако он продолжает сидеть и видит, как ум, не получая привычной энергии внимания, постепенно успокаивается. В этот момент человек становится хозяином положения и перестаёт быть жертвой обстоятельств.

По мере последующего приложения усилий терпение искателя углубляется, и соответственно этому растёт его независимая воля. Усилия в осознанности приводят к тому, что искатель обретает *готовность* терпеть, потому что работа по разотождествлению ослабляет гнёт желаний, бывший до этого непреодолимым.

Нетерпение, как следствие желаний, приводит к беспокойству и спешке. Когда же человек готов терпеть, он становится расслабленным и спокойным. Терпение, как результат собственного выбора, приносит тому, кто его сделал, особое спокойствие и безмятежность. Это спокойствие есть плод принятия, готовности

принять всё, чтобы не случилось. И такое принятие делает человека очень сильным, а в том, что касается внутренней работы, – непобедимым.

Только терпение помогает не дать эмоциональным и ментальным реакциям отбросить искателя в полную бессознательность. Оно же даёт возможность входить во всё более глубокие слои нашего существа. Оно же способствует приближению к Истине. И наконец, без него невозможно пройти даже начальную часть Пути.

Для развития терпения и воли необязательно заниматься только пассивными упражнениями, в принципе, подойдут любые. Само регулярное усилие по преодолению своих механических реакций приносит желаемые плоды. Однако для того, чтобы перейти к прямой работе над своей осознанностью, навыки в выполнении пассивных техник просто необходимы. Когда их нет, искатель может угодить в ловушку.

Характерным примером того, как не надо, являются многие из последователей Ошо, мистика, столь популярного в наше время. Они читают его книги и выполняют различные динамические медитации и активные упражнения, коих он дал достаточно. В книгах Ошо постоянно говорит об осознанности и говорит верно, однако его способ подачи материала создаёт у читателей ощущение, что осознанность достигается легко и безусильно, стоит лишь её захотеть. Именно в этом месте они и попадают в вышеупомянутую ловушку. Не имея предварительно выработанного навыка наблюдения, они подменяют свидетельство *думаньем*. Научившись у Ошо правильным словам, они, без конца повторяя их, считают, что это суперцитирование есть признак высокой

степени осознанности. На самом деле они, как и прежде, не знают себя, а знают лишь то, что сказал об этом Ошо.

Думать о наблюдении и наблюдать настолько не одно и то же, что не знаешь, как об этом сказать. Но я попробую.

Если свидетельство есть процесс, происходящий в режиме реального времени, здесь и сейчас, то думанье всегда происходит задним числом. Свидетель смотрит на то, что происходит, делая это беспристрастно, ум размышляет о произошедшем, как бы понимая суть этого и давая ему свою оценку. Допустим, человек попал в ситуацию, которой он всегда боялся и поэтому всегда ожидал. Когда она возникла у него, в качестве реакции появился страх. В этот момент тот, кто осознан, будет наблюдать его появление, сопутствующие мысли и холодные волны, расходящиеся по телу. Он *присутствует* в происходящем и действует, исходя из видения ситуации. Даже если механистический ответ взял верх над осознанностью, человек всё равно остаётся свидетелем этого.

Тот, кто бессознателен, *потеряется* в момент появления страха иотреагирует на ситуацию шаблонным образом. Помимо выполнения шаблонных, привычных действий он будет подавлять свой страх. Спустя некоторое время он станет рассуждать – «Да, я испытал страх, он возник по причине моей детской психотравмы, которая...» и т.д. Самому себе он покажется очень осознанным и очень умным. Первое будет заблуждением, второе – правдой. Осознание эмоции или желания приводит к постепенной трансформации бытия, думанье о них создаёт иллюзию процесса самопознания.

Я видел людей, чья осознанность никогда не покидала пределов их ума, зато бессознательность была проявлена на всех уровнях их бытия. Это было следствием их думанья о самонаблюдении, но уму не дано познать даже самого себя, не говоря уже о чём-то высшем.

Думанье об осознанности столь широко распространено, что

является чуть ли не главной причиной неудач искателей, которые не сумели уловить разницу между работой ума и наблюдением того, как он работает.

Сознание видит. Ум анализирует, оценивает и судит об увиденном. В конце концов, ему начинает казаться, что видение тоже одна из его функций. Так рождается ещё одна иллюзия, окончательно запирающая человека в плоскости ума, потому что, куда ни посмотри, везде ум и ничего кроме него. Кажется невозможным воспринимать мир и себя иначе, без его вмешательства. Кажется, что думанье – неотъемлемая часть человеческого бытия. Кажется, что смотрение никогда не заменит думанья.

Между тем, ум, ограниченный полем языка и связанных с ним дуальностей, никогда не способен воспринимать целостную картину бытия. А сознанию это вполне доступно, и знание, получаемое им вовремя смотрения, всегда объективнее и полноценней. Прямое видение, без посредничества ума, есть другой уровень восприятия, но он закрыт для тех, кто так и не смог овладеть искусством свидетельства и неотождествления. Только поэтому умные люди сплошь и рядом попадают в ситуации, в которых ведут себя как последние глупцы.

Допустим, что искатель в достаточной степени овладел навыками свидетельствования и может перейти к практике осознанности в повседневной жизни. Как я уже упоминал выше, основная трудность данного этапа в том, чтобы научиться *разделять* внимание на две части. Первая часть отдаётся действию, вторая – наблюдению за тем, кто действует.

Когда человек начинает работать со своим вниманием, энергия сознания, питавшая до этого низшие тела, начинает доставаться ему, отчего объём доступного человеку внимания значительно увеличивается. По мере роста разотождествления растёт и то поле внимания, в которое может быть включено всё – ощущения и импульсы, приходящие от тела, эмоциональные всплески, поток мыслей и ассоциаций.... Всё это вполне может быть одновременно охвачено вниманием человека, кроме того, рост чувствительности и осознанности позволит ему воспринимать то, чего не существует для отождествлённых, «спящих» людей.

В том, что касается овладения каким-либо навыком или искусством, верно правило – начинай с простого. Не нужно пытаться

сразу осознать всё, что происходит в трёх низших телах, потому что всё равно ничего не получится. Также не очень разумно начинать самоосознание с наблюдения за умом и его тонкими движениями, потому что отождествление с ним самое глубокое, и слишком легко впасть в ошибку замены смотрения на думанье об этом. Поэтому лучше всего начинать практику осознанности с **присутствия** в физическом теле во время любого, неважно какого, действия.

В этом случае объектом осознания может быть всё что угодно – ходьба, мытьё посуды, любой вид физической работы и т.д. Основной задачей наблюдающего здесь будет разделение внимания – так, чтобы одной его части хватало на правильное выполнение действия, в то время как другая часть внимания включала в себя **все ощущения**, возникающие в этот момент. Рутинное, привычное действие подходит для этого лучше всего.

Возьмем, к примеру, мытьё посуды. Выполняя эту несложную работу, вы можете осознавать тактильные ощущения – те, что возникают при соприкосновении с посудой, с горячей водой и пеной моющего средства; кроме того, вы чувствуете запах, который от него исходит. Так же вы можете ощущать напряжения в мышцах рук, силу или вялость, с которой они сокращаются. Поскольку обычно посуду моют стоя, то одновременно с вышеописанными ощущениями можно осознавать чувство напряжения в мышцах ног и спины, а также воздействие гравитации на всё тело. Осознаваемое напряжение, в данном случае, не имеет отрицательного, болезненного значения, это просто рабочее состояние мышц. Более глубокое осознание позволило бы вам, помимо прочего, осознавать ритм своего дыхания и сердцебиение.

Все эти ощущения постоянно присутствуют у вас, но не доходят до вашего сознания из-за того, что внимание поглощено мыслями и прочим. В момент, когда вы начинаете осознавать свои ощущения, меняется качество получаемых вами впечатлений, и

вы пребываете в том, что есть, в том, что происходит с вами сейчас, и не парите в грёзах, как обычно.

Внесённые в поле вашего внимания ощущения позволяют вам осознать, в какой ситуации находится ваше тело. Очень часто бывает, что люди тратят несоразмерное количество энергии на совершение элементарных движений, и их мышцы находятся в постоянном тонусе тогда, когда они могут быть расслаблены. Осознав своё состояние, человек может изменять его, применив, например, подходящие для этого активные техники или просто отказавшись от привычных двигательных стереотипов. Сделав это, человек становится выносливее и у него сохраняется энергия, ранее тратившаяся попусту. Эту энергию он может потратить на что-нибудь действительно полезное – например, на расширение поля своего внимания.

Чтобы лучше осознавать своё тело, хорошим подспорьем может стать техника, в которой человек, будучи в пассивном состоянии, направляет своё внимание на осознание какой-либо его части.

Гурджиев давал ученикам упражнение, в котором нужно было полностью ощутить три пальца правой руки. Скажу прямо, я тоже предлагаю начинать с простых вещей. В принципе можно работать с любой частью тела, но подход Гурджиева был основан на том, что пальцами мы пользуемся постоянно, поэтому наша чувствительность к ощущениям в них выше, следовательно, упражнение проще выполнить.

Можно упражняться в осознании руки целиком, а когда это станет получаться, усложнить задачу: например, полностью ощутив правую руку, перевести внимание на левую и постараться добиться и в ней такого же результата. В конце концов, упражнение принимает следующий вид – начав с осознания правой руки (5-10 минут), переходим на левую (время то же), потом на левую ногу, затем на правую. После этого обращаем внимание на ощущения туловища и головы, а в конце пытаемся осознавать всё тело целиком.

Основная трудность, которая встречается во время выполнения этого упражнения (помимо «засыпания») заключается в том, как не спутать концентрацию с осознанностью. Привыкший к концентрации ум может начать сосредотачиваться на ощущениях в конечности, создавая давление в зоне наблюдения. От этого в ней появляется тяжесть и дискомфорт. Концентрация возникает, как следствие сильного желания достигнуть цели. Такой способ неверен и никогда не приведёт к искомой цели, ведь концентрация есть сужение внимания, что является противоположностью осознанности. Правильный подход заключается в том, чтобы постараться открыться всем ощущениям, которые имеются здесь и сейчас в наблюдаемом участке тела. Можно сказать и так: следует открыть своё внимание тому участку, который мы собираемся углублённо осознавать, и позволить проявленным ощущениям заполнить весь объём нашего внимания. Или так: когда у нас появились ощущения из наблюдаемого участка тела, нам нужно войти и погрузиться в них, чтобы они могли быть осознаны и проявлены до конца.

Не всё, что касается переживания и чувствования, можно адекватно передать словами. Поэтому по-разному сформулированное описание одного и того же внутреннего действия может стать толчком к пониманию процесса для разных людей. Иногда одно предложение, по-другому описывающее то, о чём уже было прочитано множество книг, становится ключом к озарению и прорыву в понимании вопроса.

Всем известно, что капля камень точит. Однако если начать смотреть на то, как это происходит, то этого не увидать сразу. Скорее мы увидим, что капля сама разбивается о камень вдребезги, а за ней – следующая. Короткое время наблюдения может создать у нас обратную уверенность в том, что вода слабее камня. Но если капля за каплей будут продолжать падать на него, то они всётаки преодолеют его твёрдость. То же самое происходит, когда мы прилагаем усилия в осознанности. Поначалу нам не хватает свободной энергии внимания, мы часто отвлекаемся, засыпаем и забываем о своей цели. У нас возникают проблемы с удерживанием внимания в неотождествлении, в открытости к ощущениям и может появиться уверенность в том, что эту работу сделать невозможно. Но это будет иллюзорное впечатление, вызывающее в нашем уме сомнение и мысль о том, что все наши усилия, подобно каплям, разлетаются в пыль при столкновении с камнем бессознательности. Долгое время может казаться, что ничего не происходит, но процессы текут подспудно, будучи заслонёнными от нашего взора более сильными эмоциональными и ментальными реакциями. При этом всегда наступает момент, когда результаты приложенных усилий становятся столь очевид-

ными, что их просто невозможно игнорировать. В случае с осознанием физического тела вначале происходит улучшение чувствительности, в конце – полное и постоянное присутствие нашего внимания в нашем теле. Это происходит внезапно, так, как если бы в тёмной комнате вдруг включили свет, и всё содержимое её пространства стало доступным обозрению, и то, что раньше было лишь смутным очертанием или неясным силуэтом, теперь открылось для восприятия. С этого момента тело осознаётся нами постоянно, без дополнительного усилия, и это есть уже другой уровень бытия.... Однажды достигнув такого состояния, его уже нельзя утратить, оно может лишь углубляться вместе с дальнейшим ростом осознанности.

В практике осознанности существует следующий немаловажный момент: количество энергии, которую мы можем использовать для свидетельства. Именно от того, сколько у нас имеется свободной энергии, столько мы можем взять её для сознательного употребления.

Энергия, получаемая нами с пищей, дыханием и впечатлениями, расходуется одной частью на обеспечение автоматических функций тела (сердцебиение, пищеварение и т.д.), другая же часть остаётся на расходование по нашему усмотрению. Мы тратим её беззаботно, как дети. Она уходит от нас через бессознательное напряжение тела, через всплёски отрицательных и положительных эмоций, через генерирование желаний и последующую озабоченность ими. Другими словами, жизнедеятельность каждого тела требует затрат энергии. Кроме того, если мы ничем не озабочены и не загружены проблемами, мы с радостью направляем всю имеющуюся у нас свободную энергию на получение удовольствий.

Любое удовольствие всегда сопровождается тратой энергии, но этот процесс не столь однозначно отрицателен, как о нём зачастую высказываются поборники аскетизма. Алкоголь, танцы до

упаду, секс, отождествление с происходящим на киноэкране, поход в гости, на футбол, в ресторан.... Все эти действия дают нам впечатления, пусть и не всегда такие, какие нам нужны, забирая нашу энергию. Мы нуждаемся в поступлении свежих впечатлений так же, как в свежем хлебе, но ум со всей силой своих привычек превращает нашу погоню за удовольствиями в механическое и бесполезное действие. В результате впечатления, которые мы получаем, становятся пресными и не насыщают нас. Так и выходит, что прежние удовольствия превращаются в нечто, равняющееся тоске, но ум снова и снова стремится к повторению и заставляет нас идти проторенными тропами...

Таким образом, вся неиспользованная на беспокойство и решение проблем выживания энергия сливается в канал привычных нам удовольствий.

Работа по возвращению осознания требует от нас усилий по перенаправлению потока энергии. Поэтому когда мы захотим расширить поле своего осознания и включить в него тело, эмоции и ум, то лучше это делать прямо по пробуждении утром, когда энергия ещё свежа и её много.

Решив поступить таким образом, следует, поднявшись с постели, смотреть на всё, что вы делаете вовне, и на то, какие психоэмоциональные реакции сопровождают ваши действия. Умываетесь ли вы, чистите зубы, завтракаете – вся эта рутина будет сопровождаться потоком мыслей и чувством «нравится», «не нравится», «всё равно». Ваша задача не «заснуть», то есть не отождествиться со своими мыслями и ощущениями, забыв о наблюдении. Без предварительного навыка в пассивных практиках наблюдения это очень трудно. Да и с этими навыками сохранять осознанность, выйдя из дома, довольно непросто. Любой внешний раздражитель может вас отвлечь и вы «поплывёте» в забытье, потеряв осознанность.

Так или иначе, как только энергия станет иссякать, вы забуде-

тесь и отождествитесь. И проведёте оставшуюся часть дня как обычно, отсутствуя в своих действиях и решениях. И тогда энергия потечёт по привычным каналам бессознательного страдания и в поисках удовольствий. А назавтра можно начать всё сначала.

Такие «падения» в осознанности неизбежны, и не нужно из-за них сильно расстраиваться. С другой стороны, если их нет в самом начале этой работы, то, скорее всего, вы занимаетесь думаньем, а не смотрением.

Вопрос экономии энергии имеет две стороны. Первая сторона относится к контролю – то есть, к насильственному отказу от следования некоторым желаниям в пользу сохранения энергии для свидетельствования. Плюсы этого подхода в том, что они знакомы уму, ведь контроль – его стихия! Он с удовольствием начнёт его осуществлять и подавлять любые, даже самые невинные желания. Минусы в этом случае естественным образом вытекают из плюсов. Подавление желаний создаёт напряжение во всех телах; кроме того, рано или поздно желания возьмут верх, погрузив вас в пучину бессознательности, и она будет весьма глубока.

Другой способ сэкономить – отказаться от того, что делается вами механически, по привычке, или потому, что этих действий ждут от вас окружающие. Например, один из самых трудных моментов, выявляющихся в начале практики осознания, заключается в продолжении самонаблюдения во время разговора с кем-

либо. Как правило, с началом беседы внимание полностью поглощается тем, что говорит собеседник, и тем, что вам нужно ему ответить. Даже немного понаблюдав себя, вы убедитесь, что общение отнимает массу энергии и времени. Причём значительная часть времени, которая тратится вами на разговоры, тратится попусту, на бессознательную болтовню. От такого общения можно отказаться вполне безболезненно для себя, заодно понаблюдав, как уму нравится молоть чепуху.

Думаю, что каждый найдёт, если поищет, в своей жизни действия, ставшие механическими привычками и не дающими ничего ни уму, ни сердцу. От них также вполне можно отказаться. Причём отказ этот является временным, на тот период, пока должен окрепнуть навык свидетельствования, а после того, как осознанность будет стабильной, вы, вполне сможете вернуться ко всему, от чего отказывались. Если, конечно, по каким-то необъяснимым причинам вам этого захочется.

Тот, кто правильно смотрит, начинает видеть. Он смотрит на тело и видит его напряжения и их причины, глядя на эмоции, он осознаёт, из-за чего они возникли, а также ему открывается, как работает ум, и как идеи, программирующие его, создают почву для рождения желаний.

Я слышал, как один духовный тренер утверждал, что выражение «смотрите внутрь себя» является ошибочным и бессмысленным. Он заявлял, что пробовал так делать, но кроме темноты ничего там не увидел и не нашёл. Он предлагал убедиться в этом всем желающим, просто закрыв глаза и попробовав посмотреть внутрь. После этого он, естественно, предлагал приобрести у него истинную методику быстрого просветления и духовного клиринга.

Его ошибка заключается в том, что он пытался смотреть внутрь глазами. И поэтому видел только то, что можно увидеть с закрытыми веками. Это, кстати, часто встречающаяся ошибка у начинающих искателей.

Усилия в наблюдении, свидетельствовании, самовспоминании развивают у искателя внутреннее или *духовное* зрение. Оно возникает как результат осознания - прямого восприятия сознанием

всего, что входит в поле внимания в данный момент времени. Будучи развитым, оно создаёт основу для видения, состояния, в котором человек может ясно воспринимать Божественную Волю и, соответственно своему видению, следовать Ей.

И бесстрашно глядя на видимый мир и всё, что явлено в нём, с помощью глаз, искатель духовным зрением воспринимает то, что невозможно увидеть глазами. И даже если искатель закроет их, то духовный взор его по-прежнему останется острым и проникающим внутрь вещей.

Духовное зрение может быть легко имитировано умом. Сильное желание всегда ищет компенсацию себя, и если захотеть видеть мир иначе, то ум с помощью воображения легко заткнёт образовавшуюся брешь в восприятии. До галлюцинаций дело может и не дойти, достаточно того, что он начнёт продуцировать разные образы и картины, как только вы с закрытыми глазами «посмотрите» вовнутрь или вовне. Таким самообманом живут многие искатели и экстрасенсы, фактически, они живут в воображаемом мире. Это ловушка, одна из многих, на Пути. Единственный способ не попасть в неё – держаться за простое, за основные вещи – продолжать свидетельствоание, не поддаваясь искушению смотреть с закрытыми глазами в разные стороны. Накапливающийся опыт свидетельствоания позволит различить феномен реального духовного зрения от проекций ума.

Ум хитёр, а желания сильны. Поэтому многие техники никогда не излагаются в деталях, чтобы искатель, зная, как всё должно быть, не обманул сам себя. Именно поэтому скрываются многие аспекты Истины до той поры, пока ученик не будет готов их воспринять адекватно.

Сейчас, когда я пишу эти строки, я в полной мере осознаю, что

столь подробное изложение некоторых вопросов может принести вред в силу вышеописанных свойств человеческого ума. Но я продолжаю эту работу, надеясь на то, что найдутся люди, которые сумеют извлечь пользу из прочитанного, правильно понять и применить это знание, избежав капканов ума.

Иисус говорил, что бесполезно искать Царствие Божие снаружи, во внешнем мире, потому что оно находится внутри человека. Следуя этим словам, искатель пытается идти внутрь себя, в глубины своего существа, но сталкивается с проблемами.

Осознавать тело непросто, эмоции – труднее, движения ума – совсем сложно. Я встречал немало людей, которые не могли понять, какую эмоцию они испытывают в данный момент. Глубоко въевшаяся привычка к подавлению и отворачиванию от своих эмоций приводит к тому, что люди не знают себя, и, будучи охвачены гневом, уверяют окружающих, что чувствуют любовь. Или, играя желваками на щеках, заявляют, что не испытывают ничего, кроме спокойствия и равнодушия.

Привычка отрицать свои чувства в угоду поддержания идеального образа себя встречается очень часто. Отрицание своей внутренней реальности выражается в *нежелании видеть* собственные негативные эмоции и, вследствие этого, к своеобразной слепоте в их отношении. Здесь искатель сталкивается с тем, что не может осознавать и свидетельствовать ничего, что касается его эмоций.

Для того чтобы выйти из наметившегося тупика, нужно понять

тот факт, что запрет на осознание отрицательных эмоций вы поддерживаете сами. Когда-то в детстве вы приняли его как руководство к действию под давлением родителей и воспитателей. С тех пор он является частью вашей системы самоконтроля, участвуя в поддержании иллюзии того, что это владеет вашей внутренней ситуацией. Это не так, и поэтому ваше состояние время от времени при потере контроля превращается в хаос.

Запрет противоестественен, но вы сами создали его и вы сами можете его отменить. Именно запрет на выражение эмоций и постоянный их контроль привели к хаосу внутри. Осознание эмоций, наоборот, позволяет решить накопившиеся проблемы, не плодя новых.

Запрет вкупе с контролем стали частью вашей обусловленности, частью вашего бытия. Чтобы изменить положение дел, потребуется усилие. Оно будет заключаться в том, что потребуется *принять* себя и *позволить* себе быть таким, какой ты есть, без сравнения своего поведения с идеальным поведением, правила которого прочно засели в уме. Это не сиюминутное дело, и ранее я уже писал об этом. Главное здесь разрешить эмоциям проявляться, перестав бояться этих проявлений.

На самом деле эмоциональная энергия только и ждёт случая, чтобы проявиться. И если вы готовы принять проявления своих эмоций, то они не замедлят себя ждать. Другое дело, что всплывёт лишь верхушка айсберга – слишком много их было подавлено за все предыдущие годы. Тем не менее, это даёт пищу для наблюдения и позволяет начать работать с подавленными эмоциями, окрашивающими собой постоянно весь психоэмоциональный фон. Увиденный гнев надо начать выражать, используя специально созданные для этого техники, и также можно рассмотреть причину его возникновения, желание, лежащее в его основе. Страх можно наблюдать, позволив его скрытым истокам и завуалированным проявлениям войти в сферу света сознания.

Терпеливое наблюдение позволяет научиться различать даже

самые тончайшие движения любой эмоции. Начинать же всегда проще с грубых, осязаемых эмоциональных состояний. Однако очень часто бывает так, что человек абсолютно не замечает и не видит своей основной, чаще всего возвращающейся, эмоции. Тревожный человек не может увидеть своей тревоги, а испуганный – страха. Начиная свидетельствование из такого состояния, они видят что угодно, кроме главной проблемы. Здесь кроется вся хитрость отождествления – чем сильнее человек отождествлён с чемнибудь, тем труднее ему увидеть и осознать это.

В таких случаях может помочь внешний свидетель – тот, кто подскажет человеку, в чём его основная эмоциональная проблема. Как известно, со стороны довольно часто бывает виднее. Лучше всего, чтобы таким внешним свидетелем был Мастер, но, как подсказывает мой опыт, далеко не каждый искатель может его найти. Поэтому функцию зеркала может выполнить любой человек, практикующий осознанность. Главное требование, которому он должен соответствовать, состоит в том, чтобы ему без труда удавалось отличать то, что он видит, от проекций собственного ума. Именно поэтому свидетельствования тех, кто не наблюдает себя, могут быть ложными, так как нередко они говорят не о вас, а о своих проекциях.

Внешний свидетель может оказать искателю очень ценную помощь. Он указывает направление, куда смотреть, и при должном доверии и упорстве искатель начинает осознавать реальность того, о чём ему говорили, но чего он никак не мог увидеть. И потом уже появляется возможность изменить ситуацию.

После того, как искатель научится распознавать свои текущие эмоции, наблюдать и осознавать их, он столкнётся с проблемой *подавления*. То есть искатель попадёт в ситуацию, когда он будет видеть эмоцию, например, гнева, но не сможет обнаружить его причины. Сколько он не будет пытаться осознать эту причину, столько он будет упираться в невидимую внутреннюю стену. Когда случается такое, то это может означать две вещи – первая – гнев, как и положено, есть манифестация подавленного желания, запрещённого к проявлению. Второе – подавленная ранее энергия гнева выплёскивается наружу, поскольку контроль над ней удерживать более невозможно, и нет внутри места, куда можно продолжать её заталкивать. Все тела перенапряжены, и избыточная энергия сбрасывается при первой же возможности – таким образом, к примеру, у людей возникают вспышки ярости по совершенно незначительному поводу. Если этого не знать, то вероятна ситуация, когда искатель видит появление некой эмоции, но никак не может пройти глубже к её корням.

Выражение является противоположностью подавления, поэтому, чтобы снять напряжение, возникшее на фоне постоян-

ного контроля эмоций, следует пользоваться соответствующими активными техниками. Или просто плакать, если дело касается печали. Однако я встречал немало людей, которые лили слёзы по любому поводу, но состояние их от этого совершенно не менялось, наоборот, они не могли уже остановиться в своём плаче. Примерно также могут обстоять дела с гневом, тревогой и страхом. Вывод из всего вышеописанного прост: бессознательное выражение подавленных эмоций может сформировать нездоровый эмоциональный стереотип, где чувства идут по кругу, как пони в цирке, заставляя человека вновь и вновь окунуться в печаль или гнев.

То есть, в этом случае эмоция владеет и руководит человеком, он сам становится печалью, превращаясь в её бессознательного проводника. Если же человек активно выполняет практику выражения эмоций, то в этом случае он – хозяин, и так или иначе между ним и чувством есть промежуток, т.е. он не отождествляется полностью. В этот момент человек становится сознательным проводником эмоциональной энергии, освобождаясь от неё. Такой подход помогает ломать стереотип, а не создавать его.

Практики выражения, будучи выполненными правильно, снимают напряжение со всех низших тел человека. Происходит освобождение внутреннего пространства, позволяющее добиться прорыва в самоосознании, и появляется возможность *войти внутрь*.

Основная трудность, с которой сталкиваются люди, пытающиеся выполнить практики выражения, – это невозможность переступить за запретную черту. Ум стоит на страже и осуждает все действия человека, выходящие за рамки рабочей обусловленности. Это самоосуждение блокирует свободное течение энергии. Человек тужится, тужится, но никак не может добиться того, чтобы тот же гнев потёк свободно и появилась возможность сбросить ту тяжесть, которую он привносит, будучи невыраженным. Единственный способ преодолеть это сопротивление – упорство и

искреннее стремление к тому, чтобы выражение получилось. Иногда для этого требуется неделя ежедневных занятий, иногда – месяц. По крайней мере, я не встречал людей, которые не смогли бы преодолеть это сопротивление за месяц. Как обычно здесь требуется терпение и решимость.

Следующим шагом после того, как выражение подавленных эмоций станет доступным, сам собой появляется вопрос: как же перестать загонять их внутрь себя и научиться выражать их прямо, в момент возникновения?

Чтобы перестать подавлять, нужно научиться видеть возникающую эмоцию или желание в момент их появления. Для этого требуется самая малость – чтобы вы *присутствовали* при происходящем, то есть были осознаны. Другими словами, осознанность – главный ключ к избавлению от привычки подавлять все движения в телах эмоций и ума. А без избавления от этой привычки трансформация и разотождествление становятся всего лишь ещё одной недостижимой мечтой.

Начать обучаться видению того, как подавляются эмоции, проще всего с физического тела. Если вы уже научились наблюдать его состояние, то вам без особого труда удастся обнаружить те моменты, в которых вы подавляете проявление своих энергий. Любая эмоция пытается выразиться через тело – гнев криком и дракой, печаль – стенаниями и слезами, страх и тревога – сжиманием тела в комок. Контроль над эмоциями невозможен без участия тела, как невозможна передача инфор-

мации без подходящего носителя – в печатном виде это бумага, в цифровом – флэшки, жёсткие диски и т.п. В некотором роде тело есть носитель эмоций. Поэтому наблюдая тело, можно видеть, как оно реагирует в момент осуществления контроля над желаниями и чувствами. Например – если вы осознаёте своё дыхание, то рано или поздно вы заметите, что в некоторые моменты оно становится поверхностным, менее глубоким, чем обычно. Это происходит из-за того, что для удержания эмоции невыраженной нужно лишить её энергии, ослабить. Это достигается переходом на поверхностное дыхание – ограничение поступления кислорода или, если угодно – праны, способствует сохранению контроля. Начав осознавать смену глубины вдоха, вы сможете увидеть ту эмоцию, которая подавляется в данный момент. Увидев это, появится возможность изменить свою реакцию.

Встречаются (и нередко) люди, чьё дыхание меняется в диапазоне от поверхностного до почти останавливающегося. Это показатель того, что они постоянно контролируют себя и свои чувства.

Поскольку бесконечно длящееся напряжение и ненормальный режим дыхания никому не идут на пользу, то раньше или позже они заболевают, и хорошо, если у них развивается банальный невроз, а не что-нибудь похуже.

Поскольку эмоции пытаются выразиться через тело, то основной контроль этого выражения будет осуществляться через мышцы. Они станут произвольно сокращаться, удерживая энергию эмоций от своего проявления. Поэтому тот, кто хорошо осознаёт своё тело, может отследить возникновение таких произвольных напряжений мышц и увидеть, какая эмоция подверглась подавлению. Если удаётся видеть эти напряжения сразу, в момент их возникновения, то можно сознательно расслабить мускулатуру, прервав этот процесс.

Страх подавляется в низ живота и отчасти в ноги, тревога – в верхнюю часть живота, печаль – в грудную клетку, гнев в плечи,

руки, шею и жевательные мышцы. Это схематичное, но верное описание зон контроля. Описывать нюансы, относящиеся к мышечному контролю каждой эмоции, здесь я считаю излишним. Тот, кто захочет, сам сможет их обнаружить.

Сила и польза осознанности в том, что она позволяет познать себя не с чужих слов, а прямо и непосредственно изучая процессы, происходящие во всех слоях человеческого существа. И как прямой луч солнечного света раз и навсегда меняет вкус пива, только что налитого в бокал, так и человек не может оставаться прежним, если он хоть раз увидит механистичность своих внутренних реакций. Мне приходилось общаться с людьми, говорившими: вот я осознал свой гнев или увидел подавленный страх и то, по какому поводу я его подавлял.... Причём говорят они все очень правильно и красиво, как по писаному, но чуть позже становится очевидным, что их бытие не задето никаким образом – бессознательный гнев продолжает литься, а страх всё ещё ограничивает выбор возможных действий. И становится ясным, что все «откровения» имели место только в их умах и питались воображением, а не видением. Порой люди лгут себе столь изощрённо, что никакие указания на несоответствие их состояния бытия с их заявлениями не помогают – они всегда находят способ самооправдания.

В вообще, одно из главных следствий осознанности заключается именно в изменении бытия человека. Беспристрастное наблюдение вскрывает покров иллюзий о себе, обнажая реальность и все нерешённые внутренние проблемы.

Тому, кто хочет войти внутрь, нужно быть готовым к неприятным открытиям. Иллюзии, которые созданы умом, сильны, а расставание с ними – болезненно. Эго стремится спрятать все имеющиеся противоречия и приукрасить себя, поэтому открытие очередной правды о своём состоянии причиняет ему страдания и разрушает фундамент, на котором оно пытается стоять. Поэтому те люди, которые измучены своим бессознательным страданием и хотят пусть даже не блаженства, а просто покоя, не могут себе представить пользу сознательного страдания.

Желание избежать боли превращает человека в раба – он становится вечным заложником этого страха и попадает в столь же вечную зависимость от всех видов защит и способов обезболивания. Поэтому тот, кто стремится избежать боли, не может стать осознанным, ведь само это желание толкает его на бегство в бессознательность и забытьё. Ему не хочется пробуждаться, ему хочется спать крепче.

Так же примерно обстоит дело с теми, кто чувствует некоторую свою неполноценность и всячески пытается скрыть её и приукрасить. Эта неполноценность, вполне себе воображаемая, есть следствие внушения, проведённого в детстве добрыми людьми, но сами попытки скомпенсировать её придают ей реальность. И вот, когда человек приукрашивал-приукрашивал себя, компенсировался с трудом, ему очень тяжело пойти против того, что было делом всей его жизни, и начать избавляться от иллюзий. Неважно, что в его случае эти иллюзии отрицательные (вера в неполноценность и собственное уродство), все равно человек боится своей реальности и не решается открыть её для себя.

Однако не факт, что люди с подобными проблемами не способны достигнуть высоких уровней осознанности. Просто начальный период работы с вниманием может быть несколько более долгим. И конечно, обязательным условием для последующего успеха должно быть обнаружение и принятие имеющейся проблемы. Поэтому всем, читающим эти строки, я предлагаю прямо сейчас искренне взглянуть на себя и попытаться определить:

1. насколько сильно вы боитесь боли (физической, эмоциональной и прочее);
2. насколько сильно вам хочется доказать всему миру, что вы умны, смелы, харизматичны, т.е., что вы не урод.

Со страхом следует работать, используя пассивную технику его наблюдения, вырабатывая заодно терпение и волю. Случай ощущения собственной никчёмности и неполноценности требует вначале некоторой компенсации – элементов реализации себя во внешней работе, спорте, увлечениях. Когда состояние человека становится более-менее уравновешенным, тогда он сможет прикладывать усилия в осознании, а не только мечтать об этом. К сожалению, практика показывает, что при сильном ощущении своей неполноценности и недостойности хоть какая-то внешняя реализация, успешность необходима. Она придаёт человеку

уверенность в своих силах, что важно в работе над собой. Те, кто пытаются осознать себя без этого, попадают в ловушку бесконечного сравнения себя с просветлёнными, святыми и товарищами по поиску, если таковые имеются. Результатами такого сравнения являются раздражение, разочарование и жалость к себе; кроме того, потребность в самоутверждении будет рождать ложь себе и окружающим, а также приступы вычурного и неадекватного поведения.

Итак, если вы имеете возможность хорошо чувствовать и осознавать своё тело, то обнаружение моментов, в которые начинается подавление эмоций или желаний, будет для вас несложным делом. Сохраняя бдительность, вы вскоре узнаете, какие мышцы участвуют в контролировании гнева или тревоги, печали и страха. Техники выражения эмоций помогут вам избавиться от груза этих энергий. Следующим шагом, логически вытекающим из предыдущей работы, будет избавление от подавления как такового.

Нужно знать, что все разнообразные симптомы вегето-сосудистой дистонии возникают вследствие напряжения нервной системы, вызываемого подавлением. К подобного рода следствиям относятся любые дискинезии, спазмы (сосудов, протоков, кишечника и прочее), а также вся многообразная симптоматика, присущая неврозу. По мере избавления от сформировавшихся в человеке механизмов подавления будут исчезать и вышеуказанные расстройства.

Подавление – исключительное право ума, программы поведения, заложенные в нём, автоматически срабатывают каждый раз, когда возникает желание или эмоция, толкающие человека к выра-

жению или действию, которое находится под запретом. Эти программы блокируют выражение эмоции или действия согласно появившемуся желанию, запуская реакцию, которая приходит подобно волне, сверху вниз, начинаясь в уме и заканчиваясь в физическом теле. Желания подавляются в бессознательную часть ума, эмоции – в бессознательное эмоционального тела, на физическом плане контроль фиксируется напряжением мышц и дисбалансом вегетативной нервной системы. Именно она служит проводником между физическим и эмоциональным телами.

Подавление является оплотом бессознательности, поэтому тому, кто хочет добиться высшей степени осознанности, не избежать работы с тем, что подавлено. Требования к поведению человека в обществе существовали во все времена, однако именно в последнее столетие бытие людей сильно сместилось в сторону ума. Этому способствовала потребность во всеобщем образовании и, вообще, прогресс человечества в области наук и технологий. Физического труда стало значительно меньше, зато прибавилось умственного. Помимо огромного количества информации, приносимого СМИ, человек получает постоянное внушение через все виды рекламы. Ограничений в поведении человека тоже стало больше, они растут параллельно с усложнением общественных структур и образа жизни. Если раньше основные требования к поведению человека налагались семьёй, воспитавшей его согласно своей религии, морали и обычаям, то сейчас к этому прибавляются ограничения и правила организации, в которой он работает, правила поведения на дороге и т.д. и т.п. Поэтому в наше время подавление стало неотъемлемой частью бытия человека и, нравится нам это или нет, с этой частью придётся работать.

Ирония данной ситуации заключается в том, что мораль и правила создаются для бессознательных людей, имея своей целью ввести их животные позывы в некие рамки. Но следование правилам нередко приводит к углублению бессознательности из-

за сопровождающего его подавления. Сознательный человек, в свою очередь, не станет красть не потому, что это запрещено законом и строго карается, а потому, что не имеет желаний, подталкивающих его к воровству. В этом вся разница, но она фундаментальна, ибо это разница уровней бытия.

Вот так, наблюдая тело и эмоции, каждый искатель приходит к необходимости осознания своего ума, его содержимого и законов, согласно которым он работает. Топливом ума служат идеи, а продукцией – желания.

Здесь нужно понять, что желания тесно связаны с нуждами и потребностями человека. «Желание – это нужда, сошедшая с ума», - говорил Ошо и был абсолютно прав. Пример: чувство голода – это нужда, требующая своего удовлетворения. А попить сладкого чая вприкуску с солёнымогурцом – это уже желание удовольствия, получаемого от контраста вкусовых ощущений. Потребность удовлетворять половое влечение выражается в определённых желаниях, и чем сильнее они будут подавляться, тем более изощрёнными и извращёнными станут. Потребность в самореализации может привести к желанию творчества, просветления, карьерного роста или ощущению, что вам очень хочется иметь семью и обзавестись детьми. Конкретная формулировка желания всегда будет зависеть от базисного набора идей, усвоенных умом. То есть основой для желания станет нужда, необходимость; а сформируется оно на базе обусловленности, сообразно её установкам. Поэтому одна и та же потребность у разных людей может вызвать

противоположные желания. Например, потребность чувствовать себя в безопасности может одного привести к желанию быть рядом с людьми (ведь они помогут и защитят, если что!), а другого – держаться от них подальше (ведь они непредсказуемы, опасны и сами не ведают, что творят).

Чтобы иметь возможность увидеть свои подавленные желания, нужно отыскать их. Они не находятся постоянно в поле нашего внимания, а попадают в него время от времени, только тогда, когда ситуация складывается таким образом, что какое-то желание вдруг может быть удовлетворено. Не все желания подавляются из-за запретов морали и обусловленности, часть из них не может быть реализована в данный момент, и только поэтому загнана в бессознательное. Увидеть их все сразу невозможно, поскольку их много, и они подавлялись в разные периоды жизни. Как правило, эта работа похожа на снятие с луковицы слоя за слоем: как только осознаны и проработаны желания и эмоции, относящиеся к одному «слою» бессознательного, так появляется возможность пройти глубже, где открывается новый «слой», содержащий подавленности более раннего периода. Весь процесс работы с бессознательным и впрямь напоминает чистку лука – когда сняты все слои, в руках остаётся пустота.

Некоторые современные «духовные» учителя предлагают способы сотрудничества с бессознательным, находя в нём огромную силу, влияющую на жизнь человека. С этим трудно спорить – поскольку энергия подавленных желаний, страха и т.д. на самом деле очень велика и вполне очевидно влияет на поведение человека и его состояние. И вот эти учителя предлагают давать себе установки, которые подсознание примет как руководство к действию, и человек тут же легко и быстро станет духовно расти. Другие наделяют бессознательное некой магической силой, способной прямо и непосредственно влиять на жизнь человека – предлагают с помощью визуализаций и прочих способов настраивать его правильно, меняя этим всю свою «реальность». Всё это формы самогипноза, помогающие сделать человеческий сон более комфортным и создать иллюзию власти над тем, чем мы не можем управлять. Желание сотрудничать с бессознательным возникает из бессилия что-нибудь сделать с ним, а это бессилие есть следствие того, что человек не владеет искусством свидетельства. Истинная духовная работа состоит в том, чтобы внести свет сознания в тьму бессознательности. И тогда постепенно, по мере роста осознания, бессознательное будет уменьшаться, а созна-

тельное – прибывать. Пока, наконец, ничего бессознательного в человеке не останется.

Не могу не вспомнить здесь также о мастерах, дающих своим последователям в качестве медитаций различные техники визуализации. Вроде этой: «Представьте себе, что ваше тело наполняется белой и чистой энергией, она переполняет вас, тело начинает расти» и т.п. Сами по себе подобного рода активные упражнения могут быть полезны для развития некоторых функций ментального тела. Однако, по своей сути они являются управляемыми снами. Конечно, после выполнения такого упражнения человек чувствует себя освежённым, как после хорошего сна. И, возможно, испытывает некое воодушевление. Однако, ни к духовности, ни к осознанности всё это не относится, поскольку сон остаётся сном, и воодушевляет он вас или пугает, с точки зрения сознания не имеет никакого значения.

Не думаю, что, говоря о подавленных желаниях, можно обойти стороной вопрос сексуального влечения. Для многих искателей он становится камнем преткновения – одни, следуя советам древних и своему страху общения с противоположным полом, подавляют своё желание, другие, следуя новомодным образцам сексуальной революции, попадают в секты, где разврат является основной практикой. И если принять во внимание то, что все люди озабочены половым вопросом, то искатели, начавшие работать над собой, чаще всего озабочены им вдвойне.

Я уже писал о том, что к древним писаниям следует относиться с осторожностью, учитывая кем и для кого они были созданы. Нередко подобные труды были написаны монахами, которые должны оправдать свои обеты воздержания, и там, конечно, они говорят о вреде занятий сексом. Я могу понять это утверждение – действительно, секс и взаимоотношения с противоположным полом отнимают у людей массу энергии, которую можно использовать для духовных практик. Однако, столетия подавления сексуальности, и особенно в нашей стране в «целомудренное» советское время, привели к тому, что секс почти целиком

сместился в ум. Есть мнение, что большинство современных людей никогда не погружались в те глубины взрыва и очищения своих энергий, какие приносит настоящий оргазм.

Если в теле есть блоки, то энергия не будет течь свободно, это очевидный факт. Блоки, связанные с подавленностями всех видов, лишают тело тонкой чувствительности, а запреты, сидящие в уме, вносят в секс отрицание и секса, и себя. Отсюда вытекает вторая крайность – если я занимаюсь сексом (что как бы запрещено), я грешу, следовательно, раз уж я всё равно плохой, надо идти до конца, то есть стать распущенным. Примерно так же ведёт себя человек, длительное время воздерживавшийся от употребления алкоголя, – выпив рюмку, он говорит себе – ну вот, я выпил, нарушив воздержание, теперь уже всё равно – и напивается до бесчувствия.

Искателю придётся работать с сексуальной подавленностью на уровне всех трёх тел. В том, что касается физического тела, то здесь требуется практика осознанности во время прелюдии и в момент самого соития. Желание и возбуждение будут поначалу отбрасывать искателя в бессознательность, но чем лучше он станет осознавать своё тело в обычных ситуациях, тем быстрее ему удастся сохранять свидетельство в сексе. Это свидетельство позволит ему обнаружить напряжения в теле, связанные с подавленной сексуальной энергией, а также изменить сформированный на фоне этих подавленностей двигательный стереотип. Другими словами, он сможет стать в сексе более естественным и спонтанным, фактически – более живым.

В том, что касается эмоций, – следует работать со страхом, которым окутан весь половой вопрос. Женщины боятся агрессивности мужчин, а мужчины – женской силы, оба шаблона закрепляются в детстве и накладывают отпечаток на всю последующую жизнь. Взгляд на секс как на что-то противоестественное, животное и грязное бессознательно передаётся из поколения в поколение, становясь частью обусловленности. Секс и притяги-

вает, и пугает одновременно. Следствие того – подавляемое желание и его спутники – гнев и печаль. Недаром весь мат, через который люди обычно выражают свой гнев по любому поводу, имеет сексуальное содержание. Поэтому искателю придётся смотреть на гнев и печаль, относящиеся к проявлениям подавленного сексуального желания.

Далее – ум. Сначала нужно обнаружить в себе отрицание секса и запрет на занятие им. Затем работать с подавленными желаниями, которых с момента полового созревания накоплено не так уж мало. Если удастся перестать их осуждать, то им будет легче проявиться, а следовательно, появится возможность изменить свою внутреннюю ситуацию. Наблюдение меняет всё, и сексуальное желание – не исключение. Законы работы с ним такие же, как и с другими желаниями, – что-то реализуется, что-то отпадает само. Конечно, я схематично обрисовал эту работу, которая чаще всего происходит одновременно на всех трёх уровнях. Это и более естественно, и более верно. В любом случае, пока человек продолжает отрицать и подавлять свою сексуальность, он остаётся психологически незрелым и агрессивным. И это тоже неоспоримый факт.

Но вернёмся к желаниям. Их можно пытаться отследить по возникающим гнев, печали или страху. Но это довольно сложно в случае хорошо подавленного желания. Когда такое желание активируется и вступает в конфликт с установками обусловленности и вытекающими из неё запретами, то возникает напряжение и может появиться смутная тревога, скрывающая под собой страх того, что запрет может быть нарушен. Напряжение будет следствием контроля, сдерживания желания. Оно, вкупе с тревогой и запретом как таковым, будет препятствовать осознанию этого желания.

Поэтому поначалу приходится использовать косвенные способы обнаружения скрытых желаний. Например, мечты. Любая мечта есть компенсация одного или более нереализованных желаний, поэтому, проанализировав свои мечты, вы можете увидеть стоящие за ними желания. А после этого осознать, осуществимо ли в принципе ваше желание, и что внутри или снаружи вас мешает его воплощению в жизнь. А там всё становится просто – либо вы осуществляете своё желание, либо, полностью осознав его нереальность, отбрасываете его, принимая то, что есть.

Существует ещё одна простая техника, предназначенная для того, чтобы лучше узнать свои желания. Она выполняется в два шага: первый – представить себе, что у вас появился миллион долларов, который вы можете (должны) потратить. Представив себе это, запишите всё, что придёт в голову, не давая уму влезать с осуждением и глупым благоразумием. Позвольте себе купить то, что хочется. Не избегайте мелочей, мелкие желания ничуть не менее важны. Не увеличивайте сумму произвольно, отталкивайтесь от обозначенной. Сделайте технику быстро, не берите время на размышление. То, что первое приходит на ум, – это и есть ваши нереализованные желания. То, что приходит через несколько часов, – игра ума, решающего задачку максимально выгодным образом.

Второй шаг следует делать сразу же после первого, не медля. Для его выполнения нужно вообразить себя волшебником и весьма сильным. А после этого представить себе, на что вы потратили бы имеющуюся у вас силу. Делать это нужно тоже быстро, чтобы могли проявиться *реально существующие* желания, а не ум с его игривостью. Чтобы с ними можно было работать, их тоже лучше зафиксировать на бумаге.

После этого нужно проанализировать то, что записано. Желания первого шага имеют отношение к материальному, второго – могут быть как материалистического, так и идеалистического характера (например, летать по небу как птица). Следует понять и сформулировать и сами желания, и потребности, которые они выражают. Выраженные потребности могут быть самыми разными: в новых впечатлениях, комфорте, безопасности, свободе, сытости и прочее, прочее. Затем можно работать с ними по стандартным процедурам – что-то реализуя, что-то отбрасывая и всё время осознавая...

Чтобы сломать автоматически включающийся механизм подавления, нужно уже иметь некоторый стабильный уровень присутствия в себе, т.е. уровень осознанности. Эту работу невозможно делать до тех пор, пока вы не являетесь постоянным свидетелем всего того, что происходит внутри и снаружи вас. Остановить действие механизма подавления эмоций можно только одним способом – начав их выражать. Как известно, люди могут вести себя адекватно или не очень. В обычном понимании адекватность соответствует наличию контроля над собой, а неадекватность – его утрате. С точки зрения осознанности адекватным ситуации будет осознанный человек, неадекватным – бессознательный. Поэтому в случае с выражением эмоций требуется осознанность, ведь страх утраты контроля над собой является частью системы подавления. Так вот, осознанность нужна, чтобы, не отождествляясь с этим страхом, позволить себе выразить, например, гнев. Потеря контроля над собой приводит, как правило, к крику, всплеску агрессии и разного рода нелепым заявлениям. После этого человек чувствует себя не в своей тарелке и понимает, что сделал глупость. В этом и проявляется неадекватность выражения гнева – выплёскивается не только сиюминутно

возникший гнев, но весь накопленный за последнее время, оттого ситуация начинает выглядеть дикой. Именно так ведёт себя бессознательный человек.

Тот, кто осознан, выразит своё недовольство таким образом, что это и не оскорбит, и будет понятно другому человеку. Тот, кто осознан, не отождествляется с эмоцией и остаётся хозяином положения и ситуации. Способность такого выражения развивается постепенно, по мере того как искатель *обучается* тому, как вместо злобного молчания начать говорить о своих чувствах прямо. Здесь требуется полная искренность, но об этом я уже писал в предыдущей своей книге.

Итак, выражение *останавливает* действие механизма подавления. Однако существуют эмоции вроде страха, выразить которые можно только через немедленное бегство. В этом случае подавление должно замениться наблюдением страха или тревоги. Навык наблюдения создаёт промежуток между вами и эмоцией, не позволяя осуществиться отождествлению, поэтому вы сможете держать страх в поле своего внимания и действовать так, как будто его нет. Энергия страха, не будучи подавленной, истощится, и он исчезнет, и в этом прелесть осознанной работы с эмоциями по сравнению с тупым подавлением. Когда страх уходит, вы *свободны от него*; тогда он не осел в вашем бессознательном и не будет напоминать о себе приступами беспричинной паники.

Промежуток между вашим Я, сознанием и низшими телами будет увеличиваться по мере роста вашей осознанности. Это поступательный процесс, так же как и преодоление автоматической привычки подавлять – работа с ней требует времени и происходит постепенно, сначала частично замещая подавление выражением и наблюдением, затем всё больше и больше. В конце концов, осознание своих желаний и обусловленности приведёт вас к тому, что и подавлять-то будет нечего.

В том, что касается практик выражения, то на уровне тела и эмоций они иногда требуют от искателя полного погружения в энергии, с которыми работаешь. В этом случае получается выразить их полностью и пройти в глубины, где скрыты истоки этих энергий. Наблюдение и разотождествление тоже могут привести к этому результату, но за более долгое время.

Поэтому для более точного выполнения ряда техник искатель должен освоить искусство *сознательного отождествления*. Это не очень сложно для того, кто хорошо владеет своим вниманием, и лишь иногда вызывает трудность у тех, кто постоянно прикладывает значительные усилия к разотождествлению.

Сама процедура довольно проста – во время выполнения практики выражения искатель перестаёт разделять своё внимание, полностью обращая его на энергию, с которой работает в данный момент. Например, на гнев. Он должен позволить своему вниманию стать поглощённым гневом, а сознанию – исчезнуть в нём. То есть, превратиться в канал, в котором нет ничего, кроме энергии гнева. То есть, *стать гневом*. Когда же вся энергия оказывается выраженной, то искатель спокойно может вернуться в привычное для себя состояние осознанности. Такого рода прак-

тика может быть применена в работе с сексуальной энергией, а также для растворения в молитве.

Существуют пути, использующие только методы разотождествления. Есть немало путей, использующих оба способа – и свидетельство, и сознательное отождествление тогда, когда это необходимо.

В любом случае чередование сознательного отождествления и разотождествления тренирует возможность управления вниманием, усиливая её. Кроме того, при подобном чередовании происходит углубление и осознанности и сознательной потери себя во время энергетических практик.

Рост осознанности тоже поступателен, но происходит такими «скачками» – в течение длительного времени вам может казаться, что ничего не происходит, и вдруг в один прекрасный момент вы осознаёте, что поле вашего внимания стало куда больше, чем раньше. Его расширение происходит незаметно и осознаётся как квантовый переход – внезапно вы понимаете, что теперь видите гораздо больше и шире. Это видение не зависит ни от вашего состояния, ни от внешней ситуации, оно есть. Оно – часть вашего изменённого бытия, оно независимо и самодостаточно.

В начале 90-х я встретил человека, который стал для меня учителем, сам того не подозревая. Его фамилия была Огородник, и он преподавал на курсах по нетрадиционной медицине, которые я посещал. Я был молод, неопытен и не имел ни малейшего представления о медитации. Я бесконечно благодарен этому человеку, который дал мне первую технику. Однако не это было главным. Главное, что я получил от него, – расширение горизонта. Он назвал мне имена людей, о которых я раньше не слышал, но чьи книги мне нужно было прочесть. Он *поднял планку*, т.е. поставил задачи и определил цели, работа над которыми заняла несколько лет, а осознание всего сказанного им мне – и того больше. Тем не менее благодаря этим его словам, я нашёл свой Путь, и хотя моим Мастером стал, в конце концов, другой человек, роль этих слов и переданных знаний нельзя переоценить. Я надеюсь, что эта книга поможет кому-то из читателей поднять свою планку чуть выше и расширит их горизонт. Если это случится, то я отдам долг тем людям, которые делились своим опытом и знаниями со мной.

Я уже писал в другой книге о том, что с определённого момента рост осознанности прекращается, если нет особых обстоятельств, которые ставят наблюдателя в новое, ранее неизвестное положение. Искусственно их может создать Мастер или следование Воле Господа. Естественным образом они происходят с нами всё время. Всё, что происходит с нами в жизни, есть материал для работы над собой. Плохое, хорошее, неважно, всё, что нас задевает, цепляет, выводит из себя – это благоприятные условия для осознания.

Обычное состояние человека – желать себе добра, то есть спокойного, ровного, однообразного состояния жизни, в котором не требуется прилагать какие-то особые усилия для его поддержания и осуществления своих потребностей. Это желание покоя истекает из того факта, что человеку практически всегда приходится делать не то, что ему на самом деле бы хотелось. Такое желание, очень человеческое, есть смерть для искателя, и возникает у него либо в минуту слабости, либо как финал его личного искательского пути. Спокойная и тихая жизнь никак не способствует росту, ибо в ней нет вызова, а значит, и нет необходимости преодоления.

Знайте же, что трудности на Пути есть необходимая и обязательная часть роста. Это может нравиться, а может нет, но только преодолевая себя и обстоятельства, человек становится зрелым.

Поэтому правило истинного искателя таково: что бы с тобой не происходило, как бы тебе не было больно, трудно – оставайся осознанным! Не прекращай свидетельствования ни на минуту, даже в моменты, когда хочется упасть без сознания. Нет ничего в этом мире, чего не мог бы выдержать свидетель. Не позволяй страху и жалости к себе ослаблять твою энергию внимания. Что бы ни случилось – присутствуй в этом – это ключ к росту. Именно экстремальные ситуации от-крывают то, что скрыто и ещё не осознано в нас. Страхи, которые скрыты в обычных ситуациях, проявляются; желания, невидимые до этого, активизируются. Это прекрасный момент для осознания, это возможность прорыва в такую глубину своего существа, о которой вы никогда не подозревали. Осознание себя в момент стресса есть форма сверхусилия, сама ситуация способствует открытию вами себя. Никогда не пытайтесь избежать уже возникшей сложной ситуации – это вредно во всех смыслах – попытка делать вид, что её нет, не поможет её разрешению. Идите в неё, примите её и получите новый опыт. Он бесценен, потому что кроме опыта мы ничего не выносим из этой жизни.

Как известно, Мастер нужен для того, чтобы служить зеркалом для ученика. То есть, помимо всех тех функций, которые обычно осуществляет Мастер, есть ещё одна – показывать ученику его текущее состояние. Если ученик в гневе – дать увидеть ему этот гнев, если он в сопротивлении – помочь ему осознать это.... Это важная и необходимая часть работы Мастера. Однако, для того, кто осознан, Мастером становится сама жизнь. Все ситуации, все люди с бедой внутри или без неё становятся учителями. Они вытягивают из нас реакции, действия и мысли, они служат пищей для нашего наблюдения. Тому, кто устойчив в осознании, всё годится в работу – разговор в очереди или прогулка в одиночестве; всё это рассказывает ему о нём самом. Взаимодействуя с миром, он познаёт себя. Это то же самое, что сидеть на берегу реки и наблюдать то, что она приносит. Так и жизнь – подобно реке она приносит нам ситуации, которые могут стать для нас ступенькой к вершине осознанности или путёвкой в страну страха и бегства от проблем. Любая ситуация даёт возможность роста, падения или стагнации. Осознанность – ключ к тому, чтобы превратить всю свою жизнь в поиск, приключение, в нечто такое, о чём нельзя сказать словами.

С того момента, как человек перераспределяет своё внимание, направляя большую его часть на себя, оно начинает расти внутрь. И это логично – ведь снаружи ему расти некуда. Феномены утончающегося слуха или изменение зрительного восприятия (так называемое 3D-зрение, столь часто описываемое начинающими искателями в качестве особого достижения) незначительны и малоинтересны. Наступает момент, когда вниманию искателя одновременно открыта вся информация, получаемая органами чувств, – он воспринимает всё, что видит и слышит, а также осознаёт запахи, если они есть, и тактильные ощущения, например, тепла или холода. Одновременное восприятие всех сигналов, посылаемых органами чувств, есть следствие расширения внимания и роста осознанности. Однажды достигнув этого состояния, в нём становится некуда расти. У меня был приятель, который практиковал медитацию слушания, и в силу этого обрёл способность слышать пролетающий в небе самолёт за несколько минут до того, как его могли услышать и увидеть окружающие. Практическая польза от этого могла бы быть извлечена во время войны, в случае ожидания авианалётов и бомбёжек. В обычной жизни это не более чем странноватая «фишка», с

помощью которой можно один раз произвести впечатление на девушку во время первого свидания. Сюда же я бы отнёс различные изменения зрения – вроде возможности видеть ауру человека и тому подобное. Практическая польза от этого для вас или других людей иногда есть, иногда нет, а соблазн похвалиться новообретёнными способностями столь велик, что от них часто возникает больше духовного вреда и деградации, чем роста. У меня самого за то время, что я работаю над собой, не раз возникали подобного рода прорывы восприятия, и сейчас, оглядываясь назад, не могу сказать, что они позволяли мне каким-то радикальным образом продвинуться на Пути. Поэтому не надо обольщаться избытком информации, получаемым снаружи. То, что происходит внутри – важнее. Поначалу внимание будет оставаться на самом крупном – подавленном гневе или страхе, на напряжениях, которые столь велики, что их невозможно не заметить. Потом, по мере продвижения в работе, крупные напряжения будут прорабатываться, а возможности восприятия – утончаться. Станут видны более тонкие эмоции и более скрытые желания. По мере роста осознанности и разотождествления обнаружат себя идеи, служащие основой обусловленности.

Избавление от напряжений и автоматических психоэмоциональных реакций вкупе с непрерывным свидетельствованием себя создают условия, в которых человек неожиданно входит внутрь.

Надо сказать, что я сам довольно долгое время относился к наставлениям мистиков, утверждавших, что нужно войти внутрь себя, и там находится всё самое главное – как к символу, некоему красивому намёку или метафоре. Мне в голову не приходило, что это *буквальное* указание, которому надо следовать прямо, направляя всю силу своего внимания внутрь себя, фактически внутрь тела. И это должна быть не концентрация, скажем, на чакрах, а смотрение внутрь себя. Представьте себе моё удивление, когда, в один прекрасный момент, невидимая преграда исчезла, и я увидел там безграничные пространства. Это видение было столь

впечатляющим, что красота внешних пространств (моря, гор и прочего) с той поры перестала выглядеть столь же круто как раньше.

Это открытие привело меня к познанию Сердца в том смысле, в котором о нём говорят мистики всех времён, и к осознанию той связи с Творцом, которая скрыта в каждом человеке.

Любые усилия рано или поздно приносят плоды. Даже если эти плоды приходят в виде отрицательного опыта, они не менее ценны, ведь опыт – одно из самых важных приобретений, возможных в этом мире. Тот, кто поймёт, что прилагал усилия неправильным образом, сможет изменить свой подход. Тот, кто осознал, что его усилия были недостаточными, может перестать распылять энергию на пустяки.

Я не видел ни одного человека, который при должном упорстве не добивался бы успехов в изменении своего бытия. Если он искренне хотел измениться, то он менялся. Если человек хочет стать осознанным, то рано или поздно это происходит.

Трансформация бытия подобна квантовому скачку. Электрон во время перехода на более высокую орбиту поглощает квант энергии. При этом он не существует между этими орбитами – он исчезает с одной из них, моментально появляясь на другой. То же самое происходит с сознанием искателя. Он должен постоянно направлять энергию на расширение своего внимания. В этом процессе искателю то удаётся осознавать себя, то он забывается и «засыпает». Так может продолжаться довольно долго, пока наконец энергии, вкладываемой им в работу над собой, не станет

достаточно. И тогда случается скачок – внезапно он понимает, что периоды его «засыпания» сократились, а уровень осознания себя от мгновения к мгновению стал выше. Это новая ступень бытия, и именно как другой уровень сознания она и ощущается. В последующем происходят новые переходы, и периоды «засыпания» исчезают вовсе.

Вместе с этим у искателя возникает ощущение некоего неизменного центра внутри, который как якорь держит его, мешая полному отождествлению с низшими телами. По мере роста осознания и трансформации бытия ощущение этого центра усиливается. В конце концов, искатель начинает ощущать постоянное *присутствие* во всех своих действиях.

Это ощущение есть следствие разотождествления сознания и кристаллизации его в отдельный центр. Чем дальше продвигается искатель, тем присутствие больше. В то же время, кристаллизация сознания и отсутствие хаоса внутри, разотождествление сознания с умом ослабляют эго, делая его всё более тонким.

Когда же сознание полностью выделяется и занимает то место в бытии человека, которое предназначено для него Творцом, то в его свете исчезают все остатки бессознательности и эго вместе с ними. В этот момент работу над ростом осознанности можно закончить и насладиться её плодами.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Эту книгу я писал для себя. Для себя того, который восемнадцать лет назад пытался освоить азы медитации. Мне тогда очень не доставало подробного, пошагового руководства, описывающего ключевые вопросы, возникающие на пути обретения осознанности. Конечно, в этой книге нет всех ответов на все вопросы, которые могут возникнуть у искателя. Но в ней есть ключи, которые приведут того, кто ищет, к ответам. Жизнь есть одна большая тайна, включающая в себя множество тайн поменьше. Тот, у кого есть ключи, способен раскрыть часть из них.

Каждый человек несёт в себе потенциал, который может быть развит и полностью реализован. Это – то право, которое принадлежит всем, но далеко не каждый его использует. Ситуация выглядит так потому, что многие люди всё ещё не наигрались со своими желаниями. А тем из них, кто уже осознал тщетность погони за миражом счастья, возникающего после приобретения очередной желанной вещи, как я надеюсь, поможет эта книга.

Всё, написанное в этой книге - правда. Однако, поставив перед собой цель разъяснить ключевые моменты в работе с осознанностью, я был вынужден так сузить круг описываемых вопросов,

чтобы добиться максимальной ясности в их изложении. Из-за этого у читателя может сложиться впечатление, что на пути разотождествления и осознанности важны только личные усилия. Это не совсем так. Несомненно, усилия необходимы и обязательны для человека, развивающего силу осознания. Однако было бы неправильным не упомянуть здесь о милости Господа, без которой невозможно никакое движение. Но упование на милость и бездействие – не одно и то же. Поэтому человек, понимающий это, вкладывает в свою работу все силы, не забывая при этом молить Господа о помощи. «Стучащему – откроется, просящему – дано будет».

Всем читателям этой книги я рекомендую испытать на себе практику осознанности и искренне желаю добиться успеха в изменении качества своего бытия.

