# ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ. СЕКС И ДУХОВНЫЙ РОСТ

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



# ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ

## Дорогие друзья!

В этой книге я постарался дать ответы на многие вопросы, касающиеся духовного поиска, изложив их соответственно ситуации, в которой мы находимся. Способ изложения - в виде глав, каждая из которых посвящена отдельному вопросу, иногда создается впечатление, что читать их можно в любом порядке. Однако многие вопросы, излагаемые мной, внутренне связаны между собой, и часто изолированное чтение одной или двух глав не дают целостного представления об их сути. Поэтому для лучшего понимания я рекомендовал бы последовательное прочтение глав в той части, которая вам приглянулась, чтобы получить от этого чтения всю возможную пользу.

# ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

Познание Истины есть процесс бесконечного уточнения существенных и несущественных причин.

#### menmen

Люди высшего понимания, узнав о Дао, следуют ему. Люди среднего понимания, узнав о Дао, то следуют, то не следуют ему. Люди низшего понимания, узнав о Дао подвергают его осмеянию.

Лао Цзы

# ЧАСТЬ І

В КОТОРОЙ ОПИСЫВАЮТСЯ ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ ИСКУССТВУ ОСОЗНАННОСТИ, И ОБЪЯСНЯЕТСЯ ЧЕМУ И КАК ПРИХОДИТСЯ УЧИТЬСЯ

#### ЧЕМУ Я УЧУ?

Такой вопрос в той или иной форме стал задаваться мне всё чаще и чаще, причём большинству спрашивающих хотелось бы соединить мой ответ с какими-нибудь представлениями, которые они приобрели, запомнили, и на основе которых судят теперь об услышанном. Люди хотят понять концепцию или основную идею того, что я предлагаю им в качестве способа духовной реализации. Когда я говорю, что учу осознанности, то этот ответ не удовлетворяет пытливые умы некоторых искателей. Он кажется им несколько расплывчатым и неясным, возможно потому, что они не понимают, что такое осознанность.

Здесь требуется небольшое отступление. В мистическом исследовании можно идти внутрь или наружу. Внутрь – значит в глубины своего существа, к истокам сознания. Наружу – значит посвятить себя изучению скрытых пружин мироздания, магических ритуалов, всеобщих законов Бытия и описанию потусторонних миров и их обитателей. Деление это до неко-

торой степени условное. Однако сам факт такого разделения направлений поиска существует, и те, кто выбрал путь познания внешнего, как правило, упускают глубину внутреннего. А те, кто пошёл внутрь, не придают большого значения теориям, трактующим реальность так и этак.

Сущность внешнего поиска проста. Человек ищет ответы на фундаментальные вопросы в разного рода писаниях, мистических текстах и тому подобных источниках. Ему кажется, что если он подберёт ключ к ним, то ему откроется знание, которое перевернёт его жизнь. Ну, или принесёт мудрость. Подход к знанию в данном случае несёт на себе отпечаток магического отношения, когда правильно начертанное заклинание должно давать магу великую силу. Так и здесь – если выделить из трактата истинный смысл и правильно понять его, то эта находка даст нашедшему... что? Какое чудесное преображение с ним случится? Ответ прост: он, а точнее его ум, получит удовлетворение. И больше ничего. Причём неважно, имеют найденные смыслы хоть какое-то отношение к Истине, им важна сама игра смыслами. Поэтому они сравнивают герметические тексты с каббалой, мешают гностиков с даосами, находя во всём этом закономерности и плодя новые теории с «новыми» смыслами, призванными объяснить всё. Идеи, как известно, служат пищей для ума, вот он и получает истинное удовольствие от этой игры. Потому что, как воспользоваться имеющимся знанием, если даже оно истинно, неизвестно. Возьмём законы октав, описанные Успенским с подачи Гурджиева. Там имеются интервалы между нотами, воздействуя на которые можно менять развитие восходящей или нисходящей октавы. Можно выучить наизусть всё, что Успенский сказал по данному вопросу. Можно допридумывать что-нибудь от себя. Но

главный вопрос остаётся прежним – как определить момент, когда требуется толчок? Может ли это сделать человек, не имеющий определённого видения, возникающего как следствие осознанности? Исходя из чужого знания, нельзя точно определить момент воздействия, а также его форму, продолжительность и силу. То есть всё подобное знание не даёт никакой уверенности в успехе при попытках применить его практически. Оно в высшей степени умозрительно. Но даёт эго возможность покрасоваться перед невеждами.

В результате весь поиск такого рода не выходит из плоскости ума, где можно бесконечно искать новые и новые смыслы энеаграммы, или разгадывать тайны тибетской книги мёртвых.

Путь внутрь подразумевает использование ума, работу с ним (как впрочем, и с остальными телами), и выход за его пределы. Это практика, требующая внутренней дисциплины и соответствующих знаний. Здесь нет попыток разгадывать символы, здесь исследуются способы самоосознания и техники управления вниманием. Но вначале нужно учиться простым вещам - общему языку, на котором используемые слова будут иметь одинаковые смыслы, что при нынешнем многообразии духовных течений совсем не пустячный вопрос. Затем придётся правильному действию, учиться развивая собственном опыте понимание того, каким образом можно удерживать внимание в неотождествлении. Параллельно с этим следует осваивать науку, называемую суфиями «учиться тому, как учиться», в которой человек на практике узнаёт, как преодолеть сопротивление привычек и обусловленности усвоению нового материала. И обрести навык слушать и слышать то, что тебе говорят, избегая проекций ума.

Перенаправить поток энергии внимания с внешнего на

внутреннее, с отождествления на наблюдение – непросто. Многие люди попросту не могут понять, как это сделать, и принимают за осознанность более сконцентрированное, чем обычно, состояние ума. Им нужна помощь в том, чтобы они могли почувствовать разницу между концентрацией и наблюдением и получить вкус присутствия в себе. Совместные практики могут в этом помочь.

Начав понемногу осознавать себя, люди сталкиваются с разного рода психоэмоциональными реакциями, которые являлись им раньше в виде результата – плохого настроения и самочувствия. Теперь у них есть возможность видеть причину их возникновения и наблюдать сам процесс разворачивания очередной механической реакции внутри. А чтобы знать, куда смотреть, нужно усвоить знания о законах, по которым функционируют наши эмоции и ум. Без этого знания можно застрять на очень долгий период, не понимая, например, из какого источника постоянно появляется гнев. Осознание подавленного желания, лежащего в его основе, даёт возможность работать с ним, и избавиться от него навсегда. Но этому тоже надо учиться.

По мере избавления от подавленных эмоций и желаний, высвобождается энергия, которая ранее тратилась на их контроль. Она может быть задействована – для роста осознания, для кристаллизации сознания как самостоятельно функционирующего центра. И тут нужны навыки управления своими энергиями, помогающими активизировать четвёртое, ментальное тело, или тело высшего ума. Значит, следует делать соответствующие упражнения.

Рост внутренней чувствительности, вкупе с ослаблением плена желаний, позволяет осознавать и ощущать свою связь с

Высшим через канал сердца – канал интуитивного знания и восприятия. Открываются новые возможности – то, что раньше казалось выдумками мистиков, становится повседневной реальностью искателя. Бытие меняется, а значит, знание того, как жить в новой ситуации тоже не будет лишним. И так далее, и так далее.

Путь внутрь – не путь ума. Но ум, конечно, используется. При этом законы духовной трансформации общие, а частности у каждого свои. Именно частности встают непреодолимым барьером на пути искателя, если тот не сумел научиться работать с состояниями своего ума и энергией желаний.

Путь внутрь - не путь ума, поэтому ему так трудно учить. Слова здесь часто бывают препятствием, а не подспорьем. Без практики даже рассуждать об осознанности не имеет смысла, так же как нет смысла говорить об оргазме, ни разу его не испытав. Потому что ничего, кроме проекций в этих рассуждениях не будет. И во внутренней работе рассуждения всегда занимают второстепенное место, а точное следование указаниям - главное. С этим ничего не поделаешь - практика даёт опыт и собственное знание, а чтобы техника сработала нужно быть внимательным к деталям, то есть к указаниям. Вот этому и приходится учить - внимательности, собранности, готовности... Осознанности. Присутствию в себе, во всех самых мелких процессах, протекающих внутри. Но научить этому почти невозможно. Можно лишь показать путь, показать методы, продемонстрировать присутствие, обучается же человек во время практики, через прикладываемые усилия и рождаемые ими результаты.

Иногда одно слово, сказанное вовремя, меняет разом всё состояние искателя. Бывает, что одно действие, произведённое

в подходящий момент, меняет бытие полностью. И, таинственным образом, бывает так, что то, чему нельзя научиться через ум, вдруг схватывается на лету, сердцем... Путь к сердцу, к тому состоянию, когда невозможное становится возможным, и есть то, чему я учу.

# УЧИТЬСЯ, КАК УЧИТЬСЯ

асто считается, что результат процесса обучения целиком и полностью зависит от учителя, от его таланта и способности к передаче знаний в доступной форме. В том, что касается учёбы в школе, большинство согласно с тем, что если ребёнок не хочет учиться, то даже гений педагогики окажется бессилен в данной ситуации. Это, что называется, очевидно. Однако в том, что относится к сфере духовного обучения и роста, уровень учителя считается решающим в успехе или неуспехе ученика. Поэтому все стараются найти «продвинутого» мастера, опираясь на идеальных святых или степень собственной неуверенности. Характерно, что все ищут того, кто знает, считая наличие «настоящего» знания главным залогом своего потенциального духовного прорыва. И начисто игнорируя тот факт, что любая передача невозможна, если отсутствует тот, кто способен её получить.

Обучение подразумевает наличие условий, в которых оно становится возможным. Одно из этих условий – готовность

ученика к усвоению знаний и приобретению навыков. Большинство людей, при этом, считает, что одного их желания научиться чему-нибудь хорошему достаточно; желание, по их мнению, и есть признак такой готовности. Так ли это?

Желание, как известно, вещь несамостоятельная. Оно продукт либо нужд, либо обусловленности. Оно формируется на основе представлений человека, которые тот получил из разных источников - из книг, духовных бесед и телепередач сомнительного свойства. Можно ли с уверенностью утверждать, что каша в голове способствует восприятию новой информации? Вся она будет смешана с кашей, увеличивая и без того хорошую неразбериху в уме учащегося. Ещё хуже, если потенциальный ученик несёт в себе чёткую, ясную и жёсткую картину мира, и такое же видение того, каким должен быть духовный путь. Он, как правило, не нуждается в обучении, а хочет подтверждения собственных взглядов и борьбы с тем, кто попробует их опровергнуть. Он хочет доказать самому себе их истинность, чтобы почувствовать себя нашедшим то, что искал, и успокоиться. Он при таком раскладе вообще не способен учиться. Как его не учи.

Человек, чьи представления нечёткие, когда они напоминают солянку из обрывков разных учений, станет в силу этого несколько ограниченным в своём восприятии. Он, поневоле, изза привычки ума, будет сравнивать получаемую информацию с той, которая у него уже есть. И разделять её на похожую на правду, и совсем непохожую. Обучаясь так, он будет сам выбирать то, что ему нравится, и не уйдёт далеко от того, в чём уже и так был убеждён.

Вообще, любые представления – уже, по сути, ответы на вопросы. На те самые внутренние вопросы, из которых вообще

начинается поиск истины. И только более убедительный ответ может быть принят как удовлетворительный. Итак, один ответ вытесняется другим, и всё это происходит в плоскости ума, не более того. Есть ли в этом смысл? Он существует, опять же только на уровне ума, принося ему некоторый покой, видимость облегчения.

Получается, что идти нужно от вопроса, а не от имеющихся ответов. Иногда это помогает - если вопрос насущный, а интерес искренний; тогда один ответ и полученная рекомендация помогают человеку сдвинуться с мёртвой точки. Но и здесь есть ловушки - я уже писал про состояние тормозящего вопрошания, когда задавание вопросов есть самоцель, а ответы практически игнорируются. В задавании вопросов есть своя точка доведения любого ответа до абсурда, когда например, на вопрос кто создал мир, отвечают, что мир создан Богом, тут же задаётся вопрос - а кто создал Бога? Сам собою возникает тупик, в котором задающий вопросы чувствует себя довольным, ведь он не получил ответа, а значит не может приступить к практике, поскольку не понимает, куда она ведёт и зачем, вообще, нужна. А то, что Высшие Истины не поддаются даже приблизительному изложению на языке дуальностей, ответом для вопрошающего не является. «Взялся учить, так учи!» примерно такую честную, как ему кажется, позицию занимает задающий бесконечные вопросы. И не видит того, что находится в позиции отрицания, в излюбленной ситуации эго борьбе с окружающими. И то, что эта борьба имеет форму как бы желания знать, ничего не меняет. Пока человек остаётся в этой позиции обучение невозможно. Да и не нужно ему.

Выходит, что и вопрос – это не главное. Может быть, отталкиваться в возможности обучения следует из потребности чело-

века? Из той неудовлетворённости, которую он чувствует, толкающей его к поиску? Исходя из вышеизложенного, это, пожалуй, наиболее верный подход. И здесь практика становится главным средством избавления от неудовлетворённости, ведь жажду не утолить рассказами о воде. И тут вопрос о возможности человека учиться снова становится крайне важным.

Все трудности в обучении есть следствие сложившихся ранее стереотипов восприятия нового и необходимости прикладывать усилие над собой. Усвоению необходимой учебной информации препятствует привычка к отупению. О том, как она развивается в человеке, я уже писал в статье «Отчего люди тупеют». Говоря коротко, когда человек привыкает слушать только то, что ему интересно, он закрывается изнутри во время изложения того, что кажется скучным и бесполезным. Или не нравится. Тогда он не может, даже если ему кажется, что хочет, понять и запомнить ничего из сказанного. Ну, или почти ничего - если пытается прилагать искренние усилия. И пока ученик не поймёт, что наваливающаяся на него тупость всего лишь одна из привычных реакций ума, случающихся независимо от его воли, ничего с этим поденельзя. Потому что вслед за тупостью возникает привычное самооправдание, что это не во мне дело, а материал слишком сложный... и непонятно, зачем нужный.... Это тоже реакция, всегда следующая за первой. А потом идёт справедливый гнев на того, кто осмелился предположить, что непонимание есть неосознанный, весьма привычный выбор самого ученика.... И что надо только посмотреть внимательно на свои реакции и желание затупить, чтобы осознать их искусственную природу. А не естественную неспособность ума что-нибудь понять.

Другая трудность, имеющая те же корни что и отупение, проявляет себя во время практики. Это сопротивление ума. Как только ученик начинает пробовать медитировать, ум восстаёт против этого, желая заняться чем-нибудь интересным и полезным. Корни привычки те же – ум не хочет работать, он хочет развлекаться. Источник привычки лежит там же, откуда возникает отупение – из протеста против принуждения к обучению, применявшегося родителями и учителями. Сопротивление и нежелание прикладывать усилия – близкие родственники.

В обоих случаях нужно понять причину происходящего. Если человек самостоятельно, или с чьей-нибудь помощью, не увидит корни проблемы, он будет бессилен что-либо с ней сделать. Поняв же её, он сможет начать работать против своей детской привычки, прерывая её действие сразу, как только почувствует, что она снова включилась. Это несложно, когда понятно, что происходит.

Невнимательность является следствием вышеописанных реакций. К ней прилагается плохая память, когда человек не может запомнить последовательность выполнения упражнений, их стадии, и прочее.

Преодоление внутренней инертности во время практик – трудность иного рода. Привычка не вкладываться ни во что полностью становится препятствием к достижению успеха в работе. Она преодолевается усилиями в развитии противоположной привычки – делать всё так, как будто наступил последний день твоей жизни, и откладывать дальше некуда. Тогда всё и меняется.

Метод обучения словами, посредством концепций, не всегда приемлем, поскольку наталкивается на отупение учеников или уводит их в сторону бесконечного размышления о том, что должно быть пережито, а не продумано. Поэтому существует метод обучения в виде иллюстраций, когда ученику показывается то, что ему необходимо понять. Этот метод, в частности, используется в обучающих историях суфиев, но он же может применяться «живьём», во время занятий или общения. И если мастер настаивает на том, чтобы ученик сделал что-то кажущееся тому неуместным или глупым, это, как правило, служит для иллюстрации состояния бытия последнего. Если в такие моменты ученик будет уходить в сопротивление, то послужит иллюстрацией для других, а сам упустит возможную выгоду для себя. Поэтому некоторая бдительность необходима для эффективного обучения. Она же нужна, когда мастер начинает излагать некие примеры из своей или чьей-нибудь жизни. Добросовестный ученик постарается понять, почему пример именно таков, и что он должен проиллюстрировать; кроме того, ученику нужно определить, не обращены ли слова мастера именно к нему. Метод обучения через иллюстрации один из самых действенных, и когда человек научится тому, как учиться с его помощью, его мастером станет весь мир. Каждая ситуация, все отношения с людьми будут учебным материалом, показывающим внутреннее состояние человека, и помогут ему лучше узнать себя. А через это продвинуться в индивидуальной работе.

Не менее важно отношение потенциального ученика к процессу обучения. Если оно механически переносится из детства, когда школьный учитель был заинтересован в изложении материала гораздо больше, чем его ученики, то этот подход неминуемо станет препятствием в обучении. Именно

ученик своей искренней заинтересованностью в получении знания и продвижении в практике создаёт возможность обучения и мотивирует мастера. Если же ученику ничего не нужно, то, с одной стороны, он никакой не ученик, а с другой стороны, мастеру нечего ему сказать. Бывает и обратное – когда слишком сильное желание ученика продвинуться заставляет его требовать от мастера того, что на данный момент, в текущем состоянии просящего, воспринять невозможно. В этом состоянии ученик склонен чрезмерно спешить, упуская те базовые моменты обучения, без которых продвинуться в работе очень трудно. И его желание, питаемое представлениями и фантазиями, становится преградой. Крайности не помогают.

Желания питают ожидания. Подходя к занятиям с ожиданиями некоего конкретного результата, потенциальный ученик закрывается от того, что может быть, в пользу того, что, по его скромному разумению, должно быть. Сразу же входит суждение и сравнение ожидаемого с произошедшим: «нет, сегодня как-то не так прошло, послабее...». Это надёжный способ упускать возможность и быть в отрыве от реальной работы.

Открытость и бдительность – вот то, что необходимо ученику во время практики. Доступность и внимательность – вот ключи к успеху. Говорят, что в мире существуют только две бесконечные вещи – терпение мастера и тупость ученика. Однако при некотором усилии каждый ученик может научиться тому, как учиться. Только после этого встанет вопрос о том, может ли учитель правильно передавать знание, потому что появится тот, кто сможет его принимать. И при любом ответе польза от обучения будет гарантирована.

## ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ

Понятное дело, что обучение есть процесс, имеющий некоторую протяжённость во времени. У него, соответственно, есть этапы, иногда выделяемые условно, иногда обозначаемые вполне конкретно и описываемые детально. Каждый Путь, подразумевающий необходимость обучения, которое и составляет добрую часть этого самого Пути, имеет некоторое описание стадий обучения. Оно помогает ученику составить представление о том, что его ждёт, и внутренне настроиться на соответствующую работу. Кроме того, исходя из сложившегося представления о существовании неких этапов Пути, ученик может оценивать свои достижения и сравнивать их с достижениями других, что, конечно же, есть пустое и бесполезное дело, которое, однако, согревает эго ученика долгими зимними вечерами.

Вот реальность: никто не может предсказать, сколько времени потребуется человеку для достижения той или иной степени осознанности. Этот рост индивидуален и зависит от многих факторов, хотя способность прилагать личные усилия

стоит не на последнем месте. Можно сказать, что личные усилия человека есть одна из главных составляющих формулы успеха в духовной работе. Но не единственная. Бывает так, что долгая работа без видимых результатов приводит к внезапному прорыву и значительному продвижению, а быстро появляющиеся и очень вдохновляющие переживания не дают на выходе никакой практической пользы. Бывает по-разному. Однако, это не повод, чтобы перестать обозначать основные ступени, по которым так или иначе придётся пройти каждому искателю для достижения своей цели.

Первый шаг в обучении – выработка воли. Или, если угодно, проверка искренности своего желания измениться. В этом, как я уже писал ранее, помогает любая техника, главное – регулярность её выполнения. Регулярность приложения усилий. Если нет ежедневного усилия по преодолению своей лени и механических привычек, ученику невозможно надеяться на продвижение в работе. При отсутствии должных усилий ему остаётся уповать на благодать, которая, как известно, даётся только избранным, каковых мало. Да и избранным благодать, дающаяся без усилий, не приносит пользы.

Воля не может быть развита без терпения. Терпение есть его основа, и в работе над собой оно имеет величайшее значение. Смотрит, к примеру, человек на свой страх. Процесс болезненный и неприятный. Хочется привычно отвернуться и забыть о нём навсегда. Но он продолжает смотреть на страх и все его проявления в теле и уме. Что помогает ему продолжать наблюдение – воля или терпение? А вот что: желание, проявленное в действии как энергия воли, даёт силу для наблюдения; терпение же помогает пережить возникающую при этом боль и все виды дискомфортов. Терпение позволяет воле добиться

желаемого, способствует реализации задуманного; оно служит средством *создающим возможность*, ибо человек, не способный терпеть лишения, даже малейшие, не может достигнуть никакой цели.

Сидеть в осознании себя поначалу непросто. Уму скучно – он хочет заняться хоть чемнибудь, и удерживать внимание в неотождествлении, не засыпая при этом, довольно трудно. Практика создаёт союз воли и терпения – желание вырасти даёт энергию усилию, а терпение позволяет пережить волны дискомфорта, поднимаемые умом. И если ученик не сумел выработать терпение по отношению к боли, то ему не суждено избавиться от страха, а значит, не получится стать осознанным целиком и полностью. Вот простой и очевидный факт: без терпения невозможно продвинуться по Пути даже на полшага. То есть развитие терпения есть один из важнейших этапов в начале работы. В этот момент терпение важнее воли, потому что желание, не подкреплённое терпением, будет порождать духовные грёзы и галлюцинации, создавая иллюзию выхода за пределы обыденного.

Воля, тем не менее, важна сама по себе. Умение прикладывать однообразные усилия в течение длительного времени, без надежды на быстрый результат – дорогого стоит. Это необходимый инструмент в работе над собой, без которого нечего даже мечтать о внутренней трансформации.

Итак, вначале вырабатывается терпение и воля. Посредством выполнения упражнений, посредством следования указаниям, иногда через искусственные ограничения – аскезу – добровольно накладываемую человеком на себя. Чем более развитыми становятся эти качества, тем большие возможности в работе открываются перед человеком.

Следующий момент – развитие понимания. Без развитого понимания движение по Пути невозможно, ибо отсутствие понимания всегда *подменяется* воображением – возвышенным и не имеющим реального смысла. Посмотрите, как люди объясняют себе и другим своё участие в очевидно ложных религиозных движениях и сектах, и вы, возможно, поймёте мою мысль. Понимание всегда есть плод полученного опыта. Чего бы ни навоображал себе человек о мире и реальности, чего бы он ни начитался, всё это даёт ему лишь иллюзию, суррогат понимания, не более того. Истинное понимание всегда результат переживания, поэтому забавно слушать мнения людей, о том, чего они никогда не испытывали, но о чём, зато, много читали.

Способность К Она пониманию онжом развивать. прекрасно тренируется через обучение методом иллюстраций - притчи, сутры и коаны хорошо помогают. В чём главная способность, которую следует развить ученику для возможности более глубокого понимания себя и мира? Вот в чём: ученик должен научиться не иметь суждений. Весь его прошлый опыт есть средство, поддерживающее обусловленность, и включающее «фильтры» ума, искажающие восприятие. Судить в данном случае - значит сужать. Быть привязанным к одной точке зрения, упустив все другие. Непривязанность основа объективности. Умение смотреть на ситуацию со всех сторон, глазами всех её участников, помогают понять и принять людей, ею связанных. Это умение можно развить, и, конечно, чем лучше развито видение человека, тем больше уровней восприятия ситуации ему доступно, и тем выше его понимание.

Критичное отношение к прежнему опыту, опыту эго, есть

одно из условий роста понимания. Проблема в том, что когда ученик несёт в себе сильный комплекс неполноценности, он и так уже судит себя по делу и без дела; и здесь избыточная критичность в восприятии себя является болезненной привычкой, требующей исправления. Такому человеку не нужно умирать, чтобы оказаться в аду – ведь его ад находится внутри него, и адовы муки самоосуждения и неприятия сопровождают любое его действие. Избавиться от постоянной оценки себя непросто, иногда это вообще самая трудная стадия обучения, потому что поначалу ученик никак не может понять, что он и его мысли - не одно и то же. Чем сильнее ученик отождествлён с умом, тем труднее ему увидеть глупость всех своих представлений о себе. Но если взяться за объяснение его ситуации, используя слова «глупость», и тому подобные, он становится до некоторой степени удовлетворённым, потому что унижение себя есть его привычный способ думать о себе. Чтобы избавиться от этой привычки, требуется разотождествление с умом - то есть некоторая степень осознанности, достижение которой затруднено внутренней позицией ученика, дословно озвучиваемой так: я не могу этого сделать, потому что я урод. И здесь мы возвращаемся к необходимости усилий и терпения, причём последнее требуется Мастеру, поскольку ученик, который раньше изводил только себя, переключается на того, кто старается ему помочь.

Терпение, воля, понимание... Все эти качества тренируются и взращиваются параллельно, порой одновременно. Их развитие готовит почву для принятия. Высшее духовное состояние, доступное человеку, – принятие. Оно невозможно, пока у человека присутствуют желания. Каждое желание – по сути, есть требование, обращённое к Богу или миру. Желания, говоря

упрощённо, и есть то, что представляет из себя человек. Его смысл жизни, его ориентиры, его понимание себя. Без желаний человека как бы и нет. Так и выглядит разрыв между духовным и земным: хочешь оставаться в теле – желай этого. Желание – обязательное условие жизни на земном плане. Именно своё собственное, выстраданное, полученное неизвестно откуда, желание не даёт человеку увидеть реальность Бога, да и свою собственную. Поэтому основной частью обучения становится работа с энергией желаний. Их не нужно уничтожать - война внутри не лучшее условие для роста. Их нужно осознать и понять их истоки. Тому, кто хочет вернуться к Источнику, необходимо перестать питать желания, необходимо найти высший смысл, не завязанный на хотение чего-либо. И его невозможно сформулировать, не используя принятие. Вы чувствуете величие Творения, красоту Замысла, Силу, дающую жизнь всему? Если нет, то вам нужно посмотреть внутрь и узнать причину, по которой ваше восприятие пока ещё остаётся грубым. И вернуться к началу статьи.

Видение бессмысленности желаний не приводит развитого человека к депрессии, как это бывает в случаях их подавления и отрицания. Оно открывает ему мир с другой стороны – не как песочницу, в которой хочется продолжать лепить несъедобные куличики, а как арену творчества, где человек не ищет способов продлевать себя неизвестно зачем, но становится танцем, песней, проводником Творения... Теряя себя, теряя свои желания, он получает возможность стать проводником Воли Господа, которую должен *принять*. В этом заключается вся тайна свободы воли человека – в способности добровольного принятия Воли Его. Весь процесс обучения – истинного обучения! – готовит ученика именно к этому.

Разные пути имеют разные описания стадий, которые нужно пройти ученику для достижения цели. Они бывают поэтически-возвышенными или вполне себе земными, и почти научными. То, что изложил я, не очень-то походит на такое описание. Но в нём суть всей возможной трансформации человека. И все ключи к вратам внутреннего рая. Где нет ни тревоги, ни гнева; ни мнений о том, как будет лучше для мира, если все плохие люди сдохнут, а хорошие расплодятся; где сердце наполнено покоем и безмятежностью, где связь с Творцом ощутима постоянно...

Там, где реальность Творца встречается с реальностью человека, кончается процесс обучения.

#### ПЛАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ

Наткнуться на страстное обсуждение вопроса оплаты за обучение. Кто-то жалуется, что учитель всё время требует денег, кто-то утверждает, что отдавать деньги необходимо – таков закон, а кто-то дополняет всё вышесказанное замечанием о существовании таких мастеров, которым платят даже за одно их присутствие... В наш век хаотического смешения идей и размывания границ духовных течений каждый придумывает свои правила, которые, так или иначе, вписываются в законы общества потребления.

Кажется, что в этом мире платить приходится за всё. В той или иной форме. Поверхностный взгляд не может увидеть других вариантов. Но может ли путь мистика подчиняться только законам этого мира?

Для начала, всё будет зависеть от целей учителя. Если человек сам вначале обучался методам медитации, а потом принялся учить других, то он не более чем тренер, каких полно в спортзалах; конечно же, он должен подобно своим коллегам

получать денежное вознаграждение. Когда учительство становится профессией, то не существует никаких других методов оплаты за обучение. Сейчас существует довольно много духовных тренеров и так называемых просветлённых мастеров, странствующих по городам от семинара к тренингу и просвещающих страждущие массы. Прямо скажем, никакой другой оплаты, кроме денежной, они не заслуживают.

С другой стороны, когда просветлённый мастер продаёт свои методики за деньги, например, в интернете, или настаивает на необходимости высокой платы за своё присутствие – говорит ли это о том, что на его содержании находится большая непросветлённая семья, или же деньги нужны ему для удовлетворения своих, вполне просветлённых желаний? Потому что просветлённый с желаниями как-то не очень укладывается в концепции буддистов и индуистов. Хотя в наше время... что нам какие-то там концепции!

Говорят, что получаемое даром не ценится. Это – правда для бессознательных людей с алчным умом. Когда они заплатили, их ситуация завершена, они взяли, что сумели, и никому ничего не должны. Наоборот, когда они заплатили, им уже должен мастер. Должен постараться и научить их как следует. Это тоже часть бессознательных реакций механического алчного ума. Нужно ли вставать в подобную позицию и провоцировать к ней людей?

Если мастер имеет целью осуществить передачу Учения, помочь человеку познать тайну своего бытия и Бытия всеобщего, то ситуация кардинально меняется. Здесь не обойдёшься двухнедельным семинаром, эта работа требует иного подхода и меряется другими временными отрезками. Поэтому, когда человек впервые обращается к мастеру, тот не может брать с

него деньги. Потому, например, что никакой реальной работы с ним не ведётся, а разговоры – не в счёт. Или потому, что истинный мастер получает оплату за работу с людьми в несколько иной форме – в виде углубления благодати, условно говоря. В виде получения возможности прикоснуться к самым таинственным глубинам Бытия.

Когда человек проходит первые стадии и начинает регулярно заниматься с мастером, может взиматься плата, связанная, в основном, с обеспечением условий для занятий – содержанием помещения и тому подобным. То есть он оплачивает не работу мастера, а свою возможность обучения. Больше, на данной стадии развития, ему платить нечем, кроме усиленной работы над собой, что поначалу не каждому удаётся. На этой же стадии усилия в работе над собой являются лучшей платой мастеру. Усилия гораздо ценнее денег.

Если работа удаётся, и ученик достигает некоторой степени осознанности, то у него появляется новая возможность – платить своим участием в Работе. В том, что напрямую касается целей того, кого они уже начинают воспринимать как Мастера. Качество их энергий и способностей изменяется, и они могут брать на себя некоторые участки общей Работы, получая новый опыт и развиваясь через усилия, прилагаемые для общего дела. Эта стадия позволяет интенсивно работать с эго; и чем больше самоотдача, тем выше результат. Тогда уже продвижение по Пути становится их *оплатой* за участие в общей Работе.

Тогда же, кстати, люди вполне сознательно, без скрытых алчных мотивов, могут жертвовать средства, необходимые для продолжения или развития Работы, это действие тоже имеет иное качество.

Ну и, наконец, самой высокой платой, которую ученик может принести, является достижение им состояния полной осознанности, благодаря которой он может стать сознательным проводником Высшей Воли. И, кстати, это самая высшая плата, которую мы можем принести Создателю. Пик человеческого бытия, неизмеримый деньгами и ничем другим. Поэтому всегда старайтесь расплачиваться своими усилиями, и тогда вы сможете приобрести то, что бесценно.

#### СУТЬ ОБУЧЕНИЯ

**П**юбому дураку понятно, что обучение должно содержать в себе некий свод знаний, и иметь методику, по которой они могут быть изложены и переданы ученику. Понятно, что это знание должно излагать ясную цель обучения, информацию о предназначении мира и человека, и набор практических рекомендаций по достижению данной цели. Если цель обучения только рассказать человеку некие истины о Боге, предложив затем совершать поклонение или следование заповедям, то так готовят последователей, и этой работой занимаются все церкви на планете. Вообще, передача готового знания с готовыми же выводами из него, имеет крайне ограниченную полезность для роста людей. Оно абсолютно бесполезно, если не имеет прямого или косвенного практического применения.

Реальное обучение строится вокруг практических нужд ученика. Ему даётся то, что необходимо прямо *сейчас*; лишняя информация будет потакать его привычке мечтать и заниматься умствованием, с непрерывным извержением вопросов,

ответы на которые никак не могут помочь. Этому же правилу подчиняется практика – техники выбираются по принципу их полезности, с учётом текущего состояния ученика. И с учётом имеющихся возможностей, заработанных предыдущими усилиями последнего.

Последователи должны быть единообразными. Одинаковые молитвы, атрибутика, и даже одежда – всё регламентируется их готовым знанием. Искателю нужно реализовать свою индивидуальность, что плохо сочетается с привычкой ходить строем. Ему нужно узнать свою истинную суть, и никакие чужие рассказы о себе не поспособствуют получению ответа. Поэтому главное, чем должен овладеть искатель – собственным видением. Остальное – либо вторично, либо вытекает из видения как его следствие.

Если человек старательно открывает третий глаз для того, чтобы видеть ауры других людей и знать их мысли, то он идиот. Если кому-то хочется видеть прошлое и будущее, то он тоже недалеко ушёл от состояния идиотизма. Единственное, в чём должен быть заинтересован настоящий искатель – в том, чтобы увидеть себя. Свою истинную ситуацию, своё прекрасное эго, со всеми его хитрыми ходами и желанием самоутвердиться. Без этого видения человек никогда не изменится в самой сути; он сможет только утончать и рафинировать собственное эго, переводя его из разряда откровенно материалистического в нечто утончённо-духовное. Такой «духовный» рост можно наблюдать сплошь и рядом, и большинство тех, кто именуется ныне искателями, растёт именно так.

Обучение под руководством подразумевает, что основной целью руководства становится помощь в развитии учеником

собственного видения. Упражнения и совместные занятия являются лишь частью помощи и не самой важной. Видение Мастером ситуации ученика, которым он делится с последним, оказывает порой решающее воздействие. Когда присутствует духовная связь, Мастер может одалживать своё видение ученику, и тот без долгих предварительных усилий способен увидеть и осознать, например, внутреннюю причину какойнибудь своей проблемы.

Ученику очень важно овладеть искусством *различения* состояний, которые им овладевают, и это невозможно без развитого видения. Если человек не может отличить эмоцию от чувства и ощущения, потребность от желания, или даже одну эмоцию от другой, то его усилия будут неэффективными, а понимание себя — очень приблизительным. А если дело доходит до момента сдачи собственной воли, то без различения того, когда проявляются свои желания, а когда Высшая Воля, истинное следование невозможно.

Видение иллюзий освобождает от них. Видение глупости идей, казавшихся столь необходимыми и важными, позволяет их отбросить. В итоге видение реальности, не обусловленное умом, приводит человека к познанию природы своего сознания и предназначения. Несколько раньше именно видение начинает определять, куда будет лежать дальнейший Путь ученика. С этого момента он может работать без Мастера, поскольку сам имеет связь с Целым. Тогда помощь на Пути будет приходить к нему не через Мастера, а через видение Воли, явленной здесь и сейчас. И она будет вести человека к высшей возможной для него реализации на этом плане Бытия.

Видение и осознание - суть одно. Без них любой духовный

путь превращается в набор туманных обещаний и магических трюков. Поэтому и сутью истинного обучения становится именно развитие видения, а не памяти или навыков правильного распевания мантр. Потому что самые великие истины ничто, если человек не может сам увидеть и пережить их истинность.

# ЧАСТЬ II

ОБЪЯСНЯЮЩАЯ, ПОЧЕМУ МНОГИЕ ИСКАТЕЛИ НИКАК НЕ МОГУТ НАЙТИ ТО, ЧТО ИЩУТ, И ПОМОГАЮЩАЯ ПОНЯТЬ, ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ В ИХ УСИЛИЯХ

## СУТЬ ПОИСКА

О духовном поиске я писал долго и много. Я рассматривал вопросы, связанные с определением цели поиска, о том, как выбор цели влияет на результат, и многие других аспекты этой проблемы. Отталкиваясь от собственного опыта и наблюдая за другими искателями, я пришёл к некоторому пониманию глубинной основы самой сути поиска, и к некоторым выводам, которые собираюсь изложить ниже.

Чего бы ни искал человек – силы или блаженства, просветления или нирваны, счастья или Истины – ищет он только себя. Он ищет свои пределы, он хочет узнать свои возможности и реализовать заложенный в себе потенциал. Остальное вторично, и, как правило, служит лишь обрамлением этой истинно истинной цели поиска. Всё, что выступает как цель, служит лишь разновидностью названия самореализации. И если вдуматься, то и вне сферы духовного поиска люди ищут того же. Другое дело, что определение этой реализации звучит поразному. И чаще всего имеет ярко выраженные эгоистические мотивы.

Поиск себя вовне выливается в борьбу и соревнование – исходя из вопроса «что я могу?», человек выясняет уровень своей личной силы, вступая в противостояние с природой и людьми. Внешняя реализация себя подобна дыму – ветер времени развеивает её мгновенно.

Духовный поиск должен приводить человека к самому себе. Звучит как богохульство, однако не следует торопиться с выводами. За прошедшие столетия Бог стал ширмой для политиков от церкви и разного рода проходимцев. Десятилетия атеистического воспитания тоже не прошли бесследно. Но даже не это главное. Главное заключается в том простом факте, что Бога вовне, в мире, не найти. Как известно, это пытались сделать космонавты, но их ждало разочарование.

Парадокс существования нашего мира заключается в том, что его Творец находится одновременно везде и нигде. И восприятие Его реальности зависит от того, куда направлен человеческий взор. Присутствие Бога невозможно ощутить, если человек сам не присутствует в себе. Можно вообразить себе всё, что угодно, но самогипноз никогда не заменит реального переживания, как мастурбация не заменяет секса. Поэтому искренний духовный поиск всегда приводит человека внутрь себя, к познанию собственной природы. Потому что нет другого пути ни к Богу, и ни к какой из возможных целей поиска. Истинной целью поиска является сам человек, и сокровище его сознания. Обрести его, а через него познать реальность Бога как переживание, а не веру, как высшую Истину вот цель, достойная человека, вот в чём происходит полное раскрытие его потенциала. Сюда включается и познание своей Судьбы, и своего места в великой игре Творения.... В этом и заключается суть поиска - в том, чтобы найти себя истинного, и узнать, зачем ты здесь. И все ответы скрыты в тебе самом. В этом – вся возможная мистика, вся тайна человека.

Любое представление о цели сужает восприятие ищущего. Это одновременно и хорошо, и плохо. Хорошо потому, что такое сужение позволяет ему не тратить время на посторонние, не относящиеся к его представлению о цели поиска, вещи. Плохо потому, что при этом отсекаются многие возможности, которые могли бы обогатить поиск и приблизить результат. Если понять, что цель это ты сам, то можно отбросить все представления, сосредоточившись на погружении внутрь, на осознании всех слоёв своего существа. И спокойно исследовать все возможности и открывающиеся пространства. Не деля на плохое и хорошее, грязное и чистое. Тогда поиск освобождается от иллюзий, вносимых в него умом, ведь ум сам становится объектом исследования. Каждый шаг внутрь сопрорасслаблением, большим вождается всё И собственной реальности. И наконец, сокровище найдено, поиск закончен. А движение продолжается, к проживанию новых и новых тайн того, что называется жизнью в Духе, существованием в Боге.

#### ОПЫТ И ЗНАНИЕ

о словам Успенского, Гурджиев говорил, что настоящее понимание любого вопроса возникает лишь тогда, когда знание о нём подкрепляется соответствующим практическим опытом. Причём уровень понимания напрямую зависит от того, насколько опыт равен полученному прежде знанию. То есть – если теоретическое знание преобладает, а опыт отсутствует, человек не в состоянии понимать суть предмета, а может только повторять заученные истины. И наоборот – наличие одного лишь опыта не даёт человеку понимания, в силу отсутствия широты взгляда, приносимого наличием дополнительной информации. Таким образом, Гурджиев якобы постоянно отделял знание и опыт друг от друга; предполагал, что они существуют сами по себе, порождая при соединении плод понимания.

Я решил рассмотреть данный вопрос на примере среднестатистического пути искателя Истины. С чего начинается поиск? С ощущения неудовлетворённости тем, что есть. С желания найти ответы на вечные вопросы, из потребности изменить

собственное бытиё, освободиться от страха, гнева и прочих состояний, называемых в духовной литературе страданиями. Далее встаёт первый важный вопрос - с чего начать? Возникает необходимость в соответствующем знании. Как правило, оно находится в духовной литературе - самого разного содержания и качества. Выбор осуществляется или случайно, или в связи с обусловленностью - иногда следуя ей, а иногда, наоборот, сопротивляясь (когда человек, воспитанный в православии, начинает изучать буддийские сутры). Любое духовное знание предполагает некие практические выводы - то есть кодекс поведения, список необходимых упражнений и т. д. Следуя указаниям, искатель должен получить собственный опыт. Который, в идеале, будет подтверждать имеющееся знание. Забавно, но во многих религиях проверка подлинности их догматов возможна только после смерти верующего. При жизни нельзя попасть в рай. Остаётся только верить в него. Соответственно, и всё понимание в данном случае сводится к вопросам глубины и чистоты веры - именно её опыт есть у верующих. А также к точности соблюдения обрядов.

Итак, искатель начинает практиковать. Допустим, что та разновидность духовного знания, к которой он приобщился, предлагает ему переживание возвышенных состояний ещё при жизни. Тогда возможны три варианта развития событий: 1) он следует указаниям, но не получает обещанного (и вообще никакого) опыта; 2) искатель приобщается к переживаниям, которые были обещаны и описаны; 3) выполняя различные техники, искатель получает опыт, не согласующийся с тем знанием, которым пользуется.

С первым вариантом почти всё просто. Возможно знание, взятое за основу поиска, – ложь, поэтому, как ни старайся,

ничего не выйдет. Есть варианты – возможно, рекомендуемые техники верны, но искатель недостаточно вкладывается в их выполнение, поэтому ничего не происходит. Или, как это не печально, в своём текущем состоянии человек не способен получить опыт на выбранном пути. Как разобраться какой из вариантов ваш? В общем, разобраться можно. Начните с мотивации - какое желание лежит в основе вашего поиска? Вы ищете чудес? Скорее всего, вас привлекут "духовные" сказки. Ложь, прикидывающаяся истинным знанием, всегда недуховна. Она предлагает сиддхи, чудеса всех видов, она соблазняет искателя обещаниями новых миров и необычайных впечатлений. И многие ведутся. При этом они начинают компенсировать отсутствие реального опыта фантазиями, как бы играя в продвижение по никому не видимому пути. Приняв ложь за основу, они начинают врать себе и окружающим, искренне веря в свой духовный рост.

Если же желание достижения переживания, подтверждающего истинность выбранного пути, уступает по силе другим желаниям, то они будут оттягивать энергию на себя, и искателю не будет хватать то времени, то сил на правильное выполнение техники, которая могла бы привести его к необходимому опыту. Или же состояние бытия человека плохое – он одержим страхом, комплексом неполноценности, компенсируемым лишь мечтами; он в состоянии невроза. Тратя всю свою энергию впустую, на постоянный контроль эмоций или нервные срывы, искатель не сможет добиться успеха ни на каком пути, пока не приведёт в некоторое равновесие свою психику.

Второй вариант также относительно прост. Следуя ясным указаниям, человек получает предсказанный опыт, приво-

дящий к росту понимания и новому видению знания как такового. Вопрос: является ли опыт простым подтверждением уже известного, или он - нечто большее? Ответ: опыт даёт знание. Не то, заимствованное, абстрактное и непонятное, а своё, родное, полученное кровью и потом. Отсюда и понимание. Не из слияния некоего знания с каким-то опытом, а именно и только – из опыта. Никогда и никому не понять чужого знания, пока он не получит идентичного опыта. Пока вы не испытаете горя от утраты близкого человека, вы не сможете понять какие чувства охватывают людей в этой ситуации. Вы сможете димать, рассуждать на эту тему, даже искренне сочувствовать... Но вы не будете знать. То же самое происходит с передачей чужого духовного опыта – слова не могут выразить глубины; можно выучить их наизусть, но понимание смысла всё равно останется поверхностным. Даже если слова вдохновят вас, придадут вам сил и уверенности, всё равно они ничего не стоят в свете собственного переживания.

Второй вариант имеет свои ловушки – получив первый опыт, соответствующий ожидаемому, искатель концентрируется на продвижении по *предсказанному* пути, что вносит невидимые ограничения в возможности восприятия. То есть он не хочет видеть в себе ничего, кроме того, что должно быть, согласно описанному и указанному. Здесь можно застрять, начав отрицать собственную индивидуальность и отбрасывая весь опыт, не укладывающийся в рамки описанного. Такое ограничение само по себе становится препятствием, не дающим искателю даже приблизиться к столь желанному просветлению.

Самый сложный случай – несовпадение приобретённого опыта с тем знанием, следуя которому практиковал искатель. И

этот случай - самый интересный. Вот вы стараетесь, делаете упражнения или сидите в медитации, и вдруг переживаете нечто такое, о чём знать не знали, и даже не подозревали, что такое возможно. Ваше заимствованное знание не отвечает на вопрос "что это было?", а принять пережитое не получается изза него же. В результате новый опыт встаёт вам поперёк горла. Допустим, что он не укладывается в ваши представления о том, каким должен быть духовный опыт; в те представления, которые вы вынесли из усвоенного знания. Что делать? Хорошо, когда можно поговорить с кем-то, прошедшим по пути дальше вас, чтобы получить совет. Если это невозможно, то опять нужно искать - источники, в которых ваш опыт отражён более-менее близко. Вам требуется опора – система координат, чтобы сориентироваться и понять, куда вы попали. Необходимость такого знания неоспорима. Это второй момент поиска, в котором без внешнего знания не обойтись.

Мир разнообразен и многолик. Пути постижения реальности Бога – разные. Другое дело, что они подчинены общим законам, но реализация каждого человеческого существа уникальна. Тем не менее, понять и *принять* свой путь к Богу бывает непросто. Тут и приходит на выручку то знание, которое оставили те, кто проходили путь до нас. И нельзя переоценить его значение. Без него вам может показаться, что вы сходите с ума.

Граница очень тонкая, почти невидимая. Где кончается ваш опыт и начинается иллюзия опыта? Каждый искатель рано или поздно задаётся этим вопросом. Как отличить наводки ума от истинного переживания? Помогает осознанность и *строгость* к себе. И безжалостность в анализе собственного опыта. При этом очень важно знать, что вы не сошли с ума – и что были

люди, проходившие этот опыт прежде вас. Тогда знание становится целительным, поддерживающим вас в продолжении поиска. Тогда оно помогает вам увидеть те стороны бытия, которые вы, возможно, упускали. И без такого знания очень трудно продолжать путь.

Жизнь – штука несправедливая – кому-то везёт, кому-то нет. Хорошо иметь под боком человека, знающего Путь, и даже, Господи прости, находящегося в контакте с Истиной. Чаще всего такого нет. Что же остаётся искреннему искателю? Он должен задаться вопросом: откуда вообще появилось самое первое знание? Кто первый выразил Истину, насколько это, вообще, возможно?

Ответа нет. Точнее, он появляется тогда, когда вы входите внутрь своего существа. Там, внутри, есть связь. Не с глупым и алчным Крайоном, а с тем, кто наполняет смыслом человеческую жизнь. Верите вы или нет – не играет роли. Знание всегда является плодом опыта, и никак иначе. А опыт есть плод усилий.

И когда человек оказывается внутри, точнее, когда энергия его внимания обращается внутрь себя, тогда он обретает связь, не имеющую равных — слово Господа звучит для него явственней всех других слов. Именно этот феномен называют обретением внутреннего учителя. Это и есть один из путей полной реализации человека.

Знание без опыта – бесполезно. Опыт, в конечном счёте, является источником знания. Господь ведёт каждого. Другое дело, что в нашей стране всех тошнит как от этой фразы, так и от всех составляющих её слов. Мы – люди без прошлого и будущего. Но, как бы ни хотелось нашей обусловленности, нам не удаётся совсем забыть о духовной части нашего существа. И

нам, неверующим, лучше всего пробовать на себе – по мере сил. Есть хорошо описанные техники. Есть хорошо обозначенные пути. Есть, наконец, милость – стучащему откроется. Благодаря этим условиям вы можете получить свой опыт. И знание невыразимого. И понимание, распространяющееся за пределы слов.

Не бойтесь стать неортодоксальными. Традиция – творение ума. Он полезен в жизни, но бесполезен в осознании Истины. Опыт каждого искателя – уникален. Из этого можно выстроить башню эго, а можно развить в себе принятие опыта всех людей, которое принято называть любовью. Переживание реальности, переживание невыразимого – высшая цель человеческой жизни, по крайней мере, как я это вижу.

Нет понимания без опыта. Нет знания без опыта. Поэтому искренний искатель стремится к увеличению своей практики, а пустой человек заучивает наизусть священные писания. В этом вся разница.

### О ПОЛЬЗЕ ЖЕЛАНИЯ

елания, как сказал Будда, есть причина страданий. И с ним нельзя не согласиться. Действительно, желания питают все виды отрицательных эмоций, отчего люди почти всегда напряжены. Но есть одно желание, которое, подчиняясь всему вышесказанному, приносит человеку невероятную пользу.

Общаясь с разного рода искателями, я понял, почему их поиск чаще всего оказывается бесплодным. Причины, как правило, две: одна выглядит, как полная неспособность ясно сформулировать цель своего поиска; другая явлена невозможностью приложить достаточное усилие к достижению поставленной цели. В основе обеих проблем лежит желание.

В первом случае желание настолько слабое, что никак не может принять какую-либо форму, а страх ошибки окончательно блокирует эту возможность. Почему так происходит? Потребность в поиске уже появилась, человек чувствует, что его не удовлетворяет трясина обыденности и хочется ощутить ветер перемен хоть внутренних, хоть внешних. Но желание,

вызванное к жизни этой потребностью, никак не может оформиться. Если слаба потребность, то желание будет мимолётным — дай-ка почитаю духовную книжицу... нет, что-то скучно написано, лучше займусь чем-нибудь полезным... И человек возвращается к повседневной рутине до того момента, пока сиюминутное желание чего-то высшего опять не проявится в нём.

Есть и другое объяснение того, почему невозможно ясно сформулировать свою цель в духовном поиске. Представьте себе человека, выращенного в условиях бесконечных запретов и сопутствующих им требований. Он *привыкает* подавлять свои желания на стадии формирования; он не позволяет появиться даже маленькому ростку желания, чтобы не выйти за границы дозволенного, и печаль становится его вечным спутником. Поэтому потребность в изменении ситуации будет у него довольно сильной, но запрет желать чего-либо для себя помешает тому, чтобы поставить себе ясную, вменяемую цель. Потому что все перемены, в той или иной степени, будут направлены против внутренних табу. Так страх губит самую возможность желать.

Проблема невозможности приложения достаточного усилия в поиске также имеет некоторые нюансы. Например, есть желание насладиться жизнью в её физиологическом аспекте – еда, секс, здоровый образ жизни и хорошее самочувствие... И хочется ещё вкусить чудес духовных, блаженства и просветления, приобщиться, что называется, к физиологии духовности... Два этих желания всегда будут конкурировать, толкая искателя в сторону их примирения – через йогу, тантру и что-нибудь вроде: будь осознанным и делай что хочешь! Но они – непримиримы. Только одно из них может выполняться в

один момент времени, второе будет ущемлено или отложено. Человек, несущий в себе конкурирующие желания, обычно не видит этого и не верит в то, что именно такое положение дел мешает ему добиться успеха в поиске. Даже если в какой-то момент он сможет вложить всю свою энергию в духовную практику, этот момент не будет долгим, потому что конкурирующее желание станет оттягивать её на себя. Причём произойдёт это как бы само собой: вот что-то я устал, надо бы отдохнуть, пора, опять же, подумать о здоровье или о чёмнибудь не менее важном. И, не заметив этого, человек уже тратит себя на удовлетворение другого желания. Так ему никогда не пройти путь до конца – потому что, сделав пять шагов вперёд, он тут же отступает назад ровно настолько же.

Вторая ослабляющая искателя сила - страх. Страх противостоит желанию, и когда его много, энергия желания угнетается и не может быть полностью реализована. Фактически, описываемая ситуация та же, что при неформулируемом желании - только здесь страх не настолько силён, чтобы совсем не позволить начать поиск. Человек может сформулировать цель, может прилагать усилия к её достижению... Но ему всегда чуть-чуть не хватает сил. Страх и некоторые здравые идеи расщепляют энергию искателя, делая её слабой. Идеи о том, как должен осуществляться поиск, какие стадии существуют в процессе прохождения пути, и всё то, что я назвал бы обисловленностьюискателя. Так вот, вера искателя в определённые духовные догматы - даже если они верны на все сто процентов - может ограничить сферу его поиска и, как следствие, закрыть некоторые возможности для получения опыта. Если же искатель сумел поверить в ложные описания духовного пути, то его участь - утешаться фантазиями о

своём продвижении к Богу, или, прости Господи, просветлению.

Недавно мне сказали, что стремление избавиться от желаний – это то же самое желание. И что глупо пытаться избавиться от вшей с их же помощью. Но вот вопрос: если в начале поиска у человека нет ничего, кроме желаний, из чего он может его начать? Через какой канал он сможет реализовать свою потребность? Вот именно. Только желание может дать ему энергию для выполнения утомительных практик и трудных упражнений. Только желание может привести его к состоянию принятия.

Суфии говорят: если человек захочет познать Истину также сильно, как утопающий хочет спастись от смерти, то она откроется ему сразу же. Если же искатель, вдохновлённый идеями о возвышенном состоянии полной удовлетворённости, начнёт бороться со своими желаниями, то вся его энергия уйдёт на бесплодную борьбу, потому что желания всё равно сильнее. Они заменяют людям волю.

Наличие трёхсот богов делает невозможным достижение Истины. Наличие трёхсот желаний обрекает на неудачу любой поиск и человеческую жизнь в целом. Вывод: нужно свести все желания к одному – познанию Бога, просветлению, достижению нирваны – по сути это неважно. Пока все остальные желания не будут подчинены одному – самому главному, искатель не продвинется на своём пути. Это надо понимать абсолютно ясно. Нет у искателя другой силы, кроме силы желания, по крайней мере, в начале пути. Именно желание даёт силу молитве, оно же позволяет человеку совершать сверхусилия в работе над собой.

Чтобы стать бесстрастным, нужно вначале иметь страсть.

Не зная страсти, нельзя познать бесстрастие, можно только *изображать* его присутствие. Если желания многочисленны, жизнь человека раздроблена. Он всё время меняется; следуя за очередным желанием, он становится проводником его энергии; он превращается в выражение желания и отсутствие себя.

Без сильного, порой изматывающего желания невозможно ни найти, ни пройти Путь. Оно необходимо, хоть и мучительно. Сильное желание выжигает человека изнутри, сводит его с ума, но оно же позволяет ему использовать любую возможность для достижения своей цели.

Оно даёт человеку особый вид бдительности, когда всё, что может помочь осуществлению желания, сразу же отмечается и попадает в поле зрения. Искатель, работающий вполсилы, получит соответствующий результат, то есть половину от возможного, в лучшем случае. А может не получить и ничего, если практика рассчитана на полную самоотдачу. Таким образом, от силы желания найти напрямую зависит результат поиска. Это факт, оспаривать который невозможно.

Чтобы развить желание потенциального искателя пишутся красивые, высокодуховные книги. С этой же целью из уст в уста переходят истории о чудесах, творимых святыми. И кнут – в виде Страшного Суда; и пряник, в виде вневременного блаженства – всё это представляется искателям с целью простимулировать их желание и мотивацию. Поэтому следует правильно понимать законы, по которым мы живём, и не нужно бояться страстного желания достижения Истины. Оно должно поглотить все остальные желания, возникшие ранее; благодаря ему, подчинившему себе всё бытие, человек становится цельным, а его энергия – нерасщеплённой. Тогда он может двигаться к своей цели как стрела, не имея ни одной остановки.

Когда у человека остаётся только одно желание – он уже почти достиг. Отбросив его, он достигает. Отбросить одно желание куда проще, чем три десятка, и реализуя его, искатель освобождается.

И вот вопрос, который мне неоднократно задавали: как мне развить такое желание, которое несло бы меня к цели быстрее ракеты? Ответ неоднозначен. Есть, например, такая закономерность: у молодых сила желания очень большая, но и надежд у них много. Люди старшего возраста уже разочарованы, их поиск основан на опыте того, что радости, приносимые жизнью в мире, не дают истинного насыщения. Чьё положение лучше? Ответ всегда индивидуален. Есть люди, которые рождаются с желанием высшего опыта. Есть и другие – которым нужно его развивать. Как это выясняется? Как и всё в этом мире – на опыте.

Если вам не удаётся выбрать себе цель – вы не понимаете, что лучше просветление или следование Божественной Воле, если вы боитесь ошибиться в выборе практики – значит нужно работать со страхом. Значит, запреты на желания и страх ошибки слишком сильны. Пока они не будут проработаны, пока вы не освободитесь от них – духовный поиск не для вас. Осознание страха – прекрасная практика, создающая навык наблюдения, который чуть позже окажется незаменимым для постоянного осознания себя. Другими словами, работа со страхом и внутренними табу – уже начало пути.

Если же вы не определились с приоритетами, и поход на каток для вас не менее важен, чем вечерняя медитация, тогда вам нужно разобраться в своих желаниях. Есть практики, позволяющие понять, чего вы хотите на самом деле. В чём лежит сейчас ваш самый главный жизненный интерес. Если выяс-

нится, что возможность своей реализации вы видите в достижении внешнего успеха (деньги, карьера, секс-любовь-бракдети), то вам следует оставить духовный поиск и вложить все силы в то, что кажется важным. Тогда, возможно, вы добъётесь желаемого и, облегчённо вздохнув, сможете определиться насколько вам изначально был нужен духовный поиск. Не исключено, что именно в этот момент вы станете готовыми к нему.

Поиск требует искренности. Если вы неискренни сами с собой, то Бога вам не найти. Впрочем, и нирваны тоже. Поэтому определитесь с желаниями. Если желание выхода за пределы обыденности сильнее других желаний, то ваша задача проста — поработайте со своими нереализованностями, подчинив их главной цели. Реализуйтесь во внешнем мире, всегда помня свою внутреннюю цель. Ни на минуту не позволяйте себе забыть, зачем вы здесь. Тогда удача найдёт вас, а вы — удачу.

Желание оформляется через ум. А уму нужны примеры. Поэтому двигайтесь в том направлении, которое кажется вам близким, и – читайте. Нет другого способа. Ум живёт словами и образами, идеи нужны ему как воздух. Вдохновляйтесь словами великих – это полезно, поскольку вызывает у вас созвучание, некий резонанс, проникающий в вашу сущность... Вдохновение в поиске очень важно. Но и нудная, ежедневная работа над собой не менее важна.

Направляйте взращенное вами желание в практику. Не тратьте его попусту на беседы с людьми. Никто ничего никому не может доказать. Идите внутрь, ищите сокровища своего сознания, потому что только состояние вашего бытия есть единственное доказательство существования высших измере-

ний. Есть практики для работы со страхом и желанием, я описывал их ранее. Главное – ясно определить проблему – чего именно вам не хватает (или что мешает) в продвижении к цели поиска. Понимание того, почему вы вроде бы стараетесь, а ничего не происходит, позволит вам проработать проблему и почувствовать отдачу от своих усилий.

Беседуя с людьми, я понял, что многие из них не любят размышлять над прочитанным. Им хочется, чтобы всё было разжёвано и легко усвояемо. Специально для них выделю основную мысль данной статьи. Она, в общем, уже не раз озвучивалась теми, кто проходил Путь до нас. Мы находим только то, что ищем; какая цель поставлена, таков и будет результат. И ровно насколько мы хотим приблизиться к своей цели, настолько это у нас и получается. Поэтому разобраться с собственными желаниями и страхами – необходимо любому истинному искателю.

Желания – источник страданий. Это правда. Но, как сказал кто-то из великих, мы должны делать добро из зла, потому что делать его больше не из чего. Большинство людей находятся в рабстве у своих (своих?) желаний. Использовать желание для собственного освобождения – единственно правильное решение. И, честно говоря, единственно возможный путь. Не стоит пренебрегать им. Ведь, если отбросить сказки, он – единственный.

## ИСКАТЕЛИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛИ

ем поиск отличается от следования? Тем, что поиск предполагает неизвестность, требующую изучения и познания, а следование направлено к достижению уже обозначенной кем-то цели. Поиск, в общем, тоже не может вестись бесцельно, но в нём есть открытость и гибкость – по мере продвижения, роста опыта и понимания образ цели может значительно, порой кардинально, изменяться.

В чём радость следования? В первую очередь, в избавлении от ответственности. То есть в достижении некоторого внутреннего покоя, компенсации неудовлетворённости своей жизнью и приобретении надежды на лучшую участь. Поступай так, а не иначе, молись и медитируй определённым, проверенным образом, верь в прописанные истины, и счастье на том свете будет тебе наградой. Или так: будь неотступным в следовании ритуалам, и тогда блаженство в этой жизни станет доступным для тебя...

И вот какая штука получается – быть последователем *безопасно*. Правильно, у человека и так полные штаны страха,

зачем ему дополнительные трудности? Не лучше ли пойти выверенным курсом, обещающим нужные результаты, пусть даже не при этой жизни? Зачем идти против своего страха, не лучше ли, наоборот, потакать ему?

Выполняемые нами действия приносят плоды. Следование ритуалам создаёт ощущение причастности к чему-то большему, чем ты сам, к некоей традиции, в которой нашли смысл и утешение многие люди до тебя. Чем это не выход, чем не решение проблемы? Тем более что молитва и выполнение практик приносят, в конце концов, некоторое - иногда немалое, удовлетворение. То есть насыщают имеющуюся неудовлетворённость, дают какую-то защиту от страха перед будущим, позволяют засчитывать себе наличие духовных заслуг. И, казалось бы, всё хорошо, ведь любой проверенный путь, испытанная практика лучше неизвестности. Но существует одна проблема. Когда человек сосредоточен на максимально точном следовании первопроходцу пути, своему мастеру или духовному авторитету, то, рано или поздно, все его действия начинают приобретать магический оттенок. В силу разницы уровня бытия последователю невдомёк, почему руководитель ведёт себя так или иначе. Обычно последователи сами выдумывают что-нибудь возвышенное в качестве причин поведения своего лидера, потому что не могут представить себе, как можно действовать спонтанно, только из осознания текущей ситуации или, доверяясь потоку Воли. Поэтому, когда мастер уходит, последователи вынуждены копировать его действия в надежде получить те же результаты. Так возникают ритуалы, освящённые временем и объяснённые сотнями последователей, склонных к философствованию. Так возникает религия или секта, и теряется связь с Источником. Спонтанные действия

обретают глубочайший метафизический смысл, простые слова наделяются мистическим подтекстом, а реальность превращается в миф. И главным становится следование ритуалу в самых мельчайших деталях, свято веря, что именно точное повторение даст желаемый результат. Вера в силу точно выполненного ритуала всегда была частью магии.

Знаете, в чём разница между последователями и искателями? Первые следуют, вторые исследуют. Причём нет никакой необходимости искателю оставаться вечным одиночкой. Он не может, по крайней мере вначале, никому не следовать. Однако, и в рамках работы внутри традиции, искатель продолжает докапываться до сути смысла тех или иных действий, предписываемых ею. Почему, например, Господь предписал верующим молиться так, а не иначе? Почему именно такие условия для медитации считаются наиболее эффективными? Пробуя всё на себе, пробуя разные подходы к вопросу, искатель, рано или поздно, получает ответ. А вместе с ним приходит понимание. И тогда понимание, а не ритуал становится основой его работы.

Последователь верит, ибо без веры его следование невозможно. Он верит в предложенное ему знание и практикует на основе принятия его истинности. Искатель может обойтись без веры, ему достаточно допущения, что некое положение содержит в себе истину. Тогда он делает упражнения, ведёт соответствующий образ жизни, исследуя изменения своего бытия, и того, как его усилия влияют на обстоятельства внешней жизни. Он не ждёт обещанного, в идеале поиск истинного искателя беспристрастен. Он не стремится подогнать решение уравнения к заранее известному результату, избегая в этом неизбежных ловушек ума.

Последователь надеется на опыт тех, кто шёл до него. Сама традиция, в которой он действует, как бы работает на него. Это позволяет последователям оставаться сонными всю жизнь. Искатель надеется на свою интуицию и усилия. Стремление доходить во всём до сути, зачастую выводит его за пределы любой традиции. Поэтому чем древнее традиция, тем меньше места в ней для искателей.

Последователь может найти только то, что обещают ему те, за кем он следует. Другой возможный опыт будет автоматически отсекаться его умом. Искатель идёт на риск и находит нецензурированное переживание. Искатель по своей природе должен быть немного авантюристом, склонным к риску.

Перестать искать и забросить следование можно, если человек вдруг разочаровывается в своей цели. Или, если с самого начала определял её неверно. Сменить следование одной вере на другую довольно легко, и это случается нередко. Суть следования от этого не меняется. Искатель может менять направление поиска, методы и практики, суть его поиска также остаётся неизменной. И, в том случае, когда он приходит к завершению своего поиска, он находит переживание, выходящее за возможности описания; да что там описания – даже отдалённого понимания теми, кто не поднялся на ту же высоту. Тут уж он остаётся совершенно одиноким. По крайней мере, до тех пор, пока у него не появятся последователи.

## АКТИВНОСТЬ ИСКАТЕЛЯ

амо понятие поиска исключает пассивность. Поиск подразумевает движение, которое может быть направленным вовне (разыскивание информации, книг, видеоматериалов; работающих учителей или практикующих групп), или он может обращаться внутрь — на нахождение причин своего гнева, желаний и прочего; в конце концов, на обнаружение источника сознания человека. Активность — необходимое условие истинного поиска.

Представим себе человека, отправившегося в лес за грибами. Он знает, что ему нужно – то есть какие грибы он хотел бы найти; он ходит по лесу – то есть прикладывает усилия; и, наконец, он раздвигает палкой траву, заглядывает под кустики и палую листву – то есть ищет активно. Сочетание знания своей цели, усилий и активности приводит к результату, хоть и не всегда тому, которого ждёшь. Например, вместо белого гриба можно найти поганку. Или золотую серёжку. Или ещё что-нибудь хорошее – то, что называется неожиданными плодами, сопутствующими истинному поиску.

Активность и неуспокоенность нужны, потому что частенько бывает так, что искатель совершенно неверно представляет себе свою цель. В том смысле, что состояние, которого он хотел бы достигнуть, в том виде, как он его себе представляет – не существует в природе. В примере с грибником ситуация будет выглядеть так: человеку рассказали, что если идти по лесу особым образом, можно найти место, где растут грибы, исполняющие любые желания. И вот он, вдохновлённый мечтою, бежит между деревьев, не глядя по сторонам, к вожделенной цели. Когда же, выбившись из сил, он останавливается, то оказывается, что никаких грибов не найдено, зато ему удалось как следует заблудиться. Так люди открывают себе третий глаз, останавливают ум, практикуют сновидение, и делают ещё много чего.

Вопрос веры – всегда важен в том, что касается людей. Поверив в какую-нибудь из многочисленных истин, представленных сейчас на рынке духа, человек порой прекращает всякую активность, да и сам поиск зачастую. Вера в истину – лучший способ упустить переживание Истины. Поверив в некую идею, вдохновясь желанием, человек как бы уже нашёл искомое. Теперь осталось только петь мантру и ждать свершения обещанных чудес.

Вот что происходит с тем, кто как бы нашёл: он успокаивается. Он отдаётся внутренней инерции, которая всегда ищет лёгких путей и привычных каналов для сбрасывания свободной энергии. В некотором смысле он снова "засыпает". И хуже всего, если искатель перестаёт задавать вопросы. В этот момент он перестаёт быть искателем, превращаясь в последователя. Почти что в стадное животное, которое неторопливо идёт то ли за пастухом, то ли туда, куда все. И питается тем, что ему дают.

Отсутствие вопросов означает следующее: либо вам всё ясно, либо вам всё равно; и в том и в другом случае это указывает на то, что вы не ищете, а значит не можете ничего найти. Если вас перестало интересовать, что нового происходит в мире духовности, скорее всего вы уже разочарованы в поиске вообще. А если вы никогда и не интересовались этим, значит, вы и не были искателем.

Усилия в работе над собой создают новые возможности. Но и активное вопрошание создаёт их в ничуть не меньшей мере. Заданный вопрос создаёт возможность получения ответа. Искренняя молитва приводит к тому же. Бывает так: человек пытается практиковать принятие, полагая, что это состояние, в котором должно быть принято, образно говоря, всё что дают. И тут делается странный вывод, что принятие противоположно активности. Допустим, что истинное принятие есть следствие отсутствия желаний у человека, практика же принятия служит тому, чтобы человек смог увидеть свои скрытые желания; пассивная позиция в данном случае приведёт к имитации принятия себя и людей.

Или, к примеру, занимается человек осознанием своих внутренних состояний, и наблюдает гнев. Само по себе это наблюдение — уже усилие. Но, ограничившись одним только наблюдением и не задавшись вопросом о причине появления гнева, человеку не пройти глубже в осознании. И, соответственно, не прийти к цели. Так усилия без активного вопрошания теряют смысл.

Как известно, высшие состояния сознания невозможно адекватно выразить с помощью слов. Величайшие религиозные гении не могли сделать этого без искажения Истины. Так что цель, которой вдохновляется искатель, уже есть *отражение* в

кривом зеркале. Дальше больше: его ум искажает то, что уже искажено. И проделывает это неоднократно. Можно ли в такой ситуации поставить себе ясную цель и добиться её с помощью последовательно прилагаемых усилий? Отвечаю: когда цель ложна, нельзя ждать истинных результатов. Именно активное вопрошание позволяет начать *открывать* то, что невыразимо, именно исследовательский дух, позволяет человеку уйти от шаблонов ума и неверно понятых целей, именно неуспокоенность в конечном итоге приводит его к *собственному* переживанию.

Вопрошание без приложения усилий приводит к тому, что суфии называют *тормозящим вопрошанием*, разновидностью изображения поиска, скрывающей под собой сопротивление и нежелание работать. Усилия без вопрошания ограничивают поиск человека тем, что вроде бы и так ясно, и часто не дают желаемого результата.

Таковы законы духовного поиска, и как со всякими законами, можно пытаться их обойти. Однако разумный человек поступит иначе. Он использует знание этих законов для достижения своей цели, и награда его, поистине, будет велика.

# НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ИСКАТЕЛЯ

елание познать себя или найти Истину не появляется из ниоткуда – оно имеет причину, повод для своего зарождения. Таким поводом становится неудовлетворённость человека тем положением, в котором он находится. Неумение владеть собой, зависимость от мнения окружающих, трусость, непонимание своего места и предназначения в жизни - вот далеко не полный список причин, из-за которых человек регулярно чувствует дискомфорт и неудовлетворённость. Поэтому, услышав о существовании путей к блаженству и счастью, люди внезапно осознают, что им хочется этих прекрасных состояний, вместо постоянно возникающих неприятных ощущений. Так они приобщаются к разного рода кружкам, секциям и сектам, где пробуют начать заниматься медитацией и другими психофизическими упражнениями. Потом ктото бросает занятия, кто-то, наоборот, входит во вкус, а кто-то начинает кочевать от одного учителя к другому в надежде то ли на чудо, то ли на нахождение "своего" пути.

Поскольку мне неинтересно рассматривать мелкие цели, то

далее под искателем я буду подразумевать человека, поставившего перед собой целью обретение Истины или переживание единения с Богом. Итак, от силы желания искателя зависит то, насколько успешным станет его поиск. И здесь неудовлетворённость, из которой растёт желание двигаться к цели, играет ключевую роль. Суфии говорят о трёх возможных степенях неудовлетворения: малой, средней и большой.

С малой степенью всё просто – она не может породить желания, достаточного для приложения сколько-нибудь серьёзных усилий в поиске. Поэтому интерес такого "искателя" лежит в области рассуждений об Истине и Пути; он редко выходит за рамки умствования и в силу этого всегда поверхностный. Для удовлетворения ему вполне хватает разговоров и выполнения каких-нибудь несложных ритуалов – например, посещения литургии, ну, иногда.

Дело обстоит совершенно иначе в том случае, когда человек испытывает сильную неудовлетворённость своей жизнью. Его страдание сильное; он искренне (насколько может) хочет изменить ситуацию, в которой день изо дня находится. И при этом он абсолютно негоден для работы.

Знаете, почему так много искателей, старающихся и вроде бы практикующих, не получают результатов? Только ли из-за того, что пока ещё не нашли подходящую для себя технику? Или потому, что за какую бы практику они не взялись, неудача предопределяется неудовлетворительным состоянием их бытия? Их бытие слишком слабое. Слабость эта проявляется, в первую очередь, в рабской зависимости от своих привычек и психоэмоциональных реакций. Их психика довольно сильно расшатана, потому что бессознательное у них несёт в себе массу желаний, конфликтующих между собой, и океан подавля-

емых отрицательных эмоций. Как следствие – тело сковано, полно блоков, нечувствительно. Кроме того, отрицание своих желаний и эмоций, отрицание себя приводит к некоторым нарушениям функционирования ума, отчего искатель может исказить и понять неправильно (не понять вовсе), большую часть того, что ему говорит учитель.

И вот, такой искатель садится медитировать. Его ум неугомонен, наблюдать его человеку не удаётся, поскольку отождествление со всем, что случается внутри, слишком сильное. Поэтому результатом его медитации становится не повышение осознанности, а состояние полусна, в который погружается ум от безделья. При этом искатель считает такой результат хорошим, ведь самочувствие после занятия стало лучше. Удовлетворённее. Потом трансовое состояние в медитации закрепляется в привычку, и о настоящем осознании себя искателю никогда не узнать.

Тоже и с осознанностью – самовспоминанием. В силу нестабильности его психики, человека вышибают любые события, разговоры и даже собственные мысли. Постоянно отождествляясь с происходящим внутри и снаружи, он не может развить стойкий навык самоосознания и страдает уже от этой своей неспособности. И в силу всего вышесказанного, можно утверждать, что желание, порождённое сильной неудовлетворённостью, – импотентно.

Понятное дело, что средняя степень неудовлетворённости самая пригодная для искателя. С одной стороны желание измениться достаточно сильное, чтобы стать главным и способствовать направить всю энергию на достижение заветной цели; с другой – напряжение подавленных желаний не столь сильное, а эмоции не захлёстывают с головой. Сочетание этих условий,

вкупе с упорством, создают возможность истинного роста и полной реализации заложенного в человеке потенциала.

Что же делать тем, чья неудовлетворённость слишком слаба или сильна? Ответ очевиден – привести её к срединному положению. Однако людям со слабой потребностью, это, как правило, не нужно. Они достаточно скомпенсированы. Хотя жизнь может повернуться к ним таким боком, что и они внезапно созревают для полноценной работы над собой. То есть их подталкивает изменение внешних обстоятельств.

Как ни странно, изменение внешних обстоятельств может помочь и в случае сильной неудовлетворённости. Например, если человеку удаётся реализовать хотя бы часть своих желаний, то степень неудовлетворённости уменьшается. Уверенность в себе растёт. Однако нужно понимать, что высокая степень неудовлетворённости нередко связана с наличием у искателя выраженного комплекса неполноценности. И путь внешней компенсации не может решить всех проблем в этом случае. Тогда нужно пройти подготовку к тому, чтобы получить возможность начать истинный поиск.

Если состояние человека слишком неудовлетворительное, он неспособен воспринять Истину. В таких случаях ложь может стать необходимым лекарством. Я наблюдал, как следование советам Луизы Хей помогало людям укрепить своё эго, стать сильнее и несколько уравновеситься. Парадокс – слабое, больное эго не способно добиться успеха в поиске, приводящем его к исчезновению. Оно должно быть укреплено с помощью ли психотерапии или позитивного мышления, или ещё какихнибудь современных технологий обретения "счастья". В ситуации сильной неудовлетворённости поиск Истины приходится

начинать со следования лжи. Хотя ложь бывает порой так сладка, что об Истине никто уже и не вспоминает...

Тем не менее, Истина такова – только средняя степень неудовлетворённости даёт человеку шанс. Можно, конечно, надеяться на чудо, ведь чудеса случаются. Но нужно помнить, что действие законов – постоянно, а чудеса редки. И если вы считаете себя искателем, постарайтесь понять, насколько велика степень вашей неудовлетворённости, чтобы узнать свои шансы и, может быть, постараться что-то изменить.

#### ЧТО ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ

дин человек, прочитавший что-то из написанного мной, высказал мнение, что нельзя делать добро из зла, как я это советую. Видимо, у него есть свои представления о несовместимости того, что называют добром, с тем, что считается злом; как минимум это несочетание присутствует на уровне его ума.

«Ты должен сделать добро из зла, потому что его больше не из чего сделать». Роберт Пенн Уоррен, американский писатель, автор «Всей королевской рати». В том, что касается духовной работы, внутренней трансформации, это один из самых реалистичных принципов. Никто не начинает поиск, никто не приходит в работу, находясь в идеальном состоянии. Иначе никакой потребности в её осуществлении не возникло бы. Всем *требуется* помощь, у всех есть нужда, ненасыщенность, проблемы: на самом деле, девяносто девять процентов людей, приходящих в работу, приходят затем, чтобы как-то разрешить ситуацию неудовлетворённости и внутреннего тупика, в котором оказались. И вот она, картина внутреннего состояния потенци-

ального искателя: море гнева и печали, море подавленных желаний, образующих в итоге океан бессознательности. Где взять добро? Откуда оно может появиться? И есть ли оно вообще?

Добро искателя – есть степень его осознанности и возможности утончать её, делать её восприимчивой ко всё более тонким уровням бытия в широком смысле этого слова. Осознавать не только свои бессознательные слои, но и другие, скрытые ранее от тебя уровни Бытия. Добро искателя – не есть то, что можно получить даром, здесь нужны усилия. И вот в приложении усилий, в приобретении благодаря им добра, так называемое зло неожиданно может принести ощутимую пользу. Взрастил в себе человек, к примеру, большую силу сопротивления. Того сопротивления, которое появляется вследствие давления родителей и общества. Качество, ведущее к некоторому отупению и являющемуся во всех смыслах отрицательным, ведь, в итоге, человек сопротивляется самой жизни. И тем переменам, которые она несёт.

Вопрос: может ли эта привычка к сопротивлению сыграть положительную роль в работе над собой? Я сам много раз писал, что она крайне мешает работе. Но, стремясь выразить Истину наиболее полно, должен заявить, что в некоторых обстоятельствах от неё может быть совершенно очевидная польза. Например, когда внешние обстоятельства мешают работе. Когда близкие или далёкие люди по каким-либо причинам хотят, чтобы вы соответствовали их ожиданиям и делали то, что им нужно. Здесь привычно возникающее сопротивление защищает вашу работу и возможность достижения поставленной перед собой цели. Одно и то же качество характера может быть вредным для внутренней работы и полезным

вовне, для создания и поддержания условий, в которых эта внутренняя работа может быть осуществлена.

Также помогает упрямство. Помогает некоторая доля психопатичности – готовности сделать что угодно для достижения цели. Готовность умереть ради желаемого. В обычной жизни эта черта характера нередко становится проблемой – ведь не очень разумно не желать жить из-за того, что у тебя нет такого платья, какого тебе хочется. Умереть из-за ерунды. Ну, или из-за некоторых идей, которые превращают людей из обычных, немного психопатичных личностей, в фанатиков и самоубийц-террористов. И вот она разница – если сопротивление помогает снаружи и очень мешает внутри, то с психопатией дела обстоят с точностью до наоборот – она полезна внутри, как средство преодоления, например, страха и вредна снаружи, потому что приводит к фанатизму и истеричности.

Выглядит странно, но является непреложным фактом – те качества, которые нехороши с точки зрения духовных идеалов, могут быть использованы в работе над собой, и весьма эффективно. Более того, эти самые качества – упрямство, туповатость, психопатичность, повышенная эмоциональность – до некоторой степени предопределяют наш путь, придавая ему некие индивидуальные черты. Но тут мы снова упираемся в вопрос принятия себя: если наш ум стремится к идеалу – к остановке ума, отсутствию отрицательных эмоций, к развитию каких-нибудь сверхспособностей – то тогда мы боремся с собой и отрицаем себя. Отрицаем те возможности, которые у нас есть здесь и сейчас.

Многие свои качества мы не используем, или просто страдаем от них. Повышенная чувствительность нередко приводит к развитию невроза, а стань она частью осознанного восприятия, она помогла бы человеку ясно видеть проявления Воли, и знать будущее. Наше привычное отрицание своих качеств, привитое нам воспитанием и стремлением к несуществующим идеалам, лишает нас возможности использовать их в качестве инструментов роста. Лишает нас индивидуальности, и возможности обрести свой путь к полной реализации.

Есть, конечно, и обратная сторона медали. Трусость, скажем, не есть положительное качество ни с какой стороны. Страх не может быть помощником. Но он может стать учителем – когда навыки самонаблюдения уже развиты до некоторой степени, и, глядя на свой страх, мы можем войти внутрь, чтобы узнать его истоки. Чтобы узнать себя.

В пламени внутренней работы должно быть использовано всё, что у нас есть. Если следовать идеалу и вести себя так, как считается правильным для духовного человека, то никогда не придёшь к Истине. Зато будешь уважаемым человеком среди себе подобных – верящих в те же идеи. И будешь изображать кого-то правильного, теряя простую возможность быть самим собой. Я осознаю, что эта фраза даёт лазейку тем, кто хочет потакать своей бессознательности под видом принятия себя. С этим ничего не поделаешь, ибо тот, кто не собирается меняться, но хочет рассуждать о духовном росте, всегда найдёт способ для этого.

Внутренняя трансформация меняет человека полностью. Вся его бывшая «индивидуальность» стирается, уступая место новым состояниям, качествам и переживаниям. Наиболее адекватным, как я вижу, будет не сравнение со смертью и воскрешением, а с изменениями, присущими взрослению. Те игрушки, к которым вы были привязаны, перестали вас волновать. Ваши суждения, с помощью которых вы объясняли себе жизнь, стали

очевидно ложными и неинтересными для вас. Вы выросли и не нуждаетесь в них. Вы видите мир иначе, вы по-другому чувствуете и себя и окружающих. Те вещи, которые могли расцениваться как некое «зло», исчезли, как тьма исчезает с восходом солнца. А точнее, они исчезли без следа в свете вашей осознанности.

Но пока этого не произошло, нужно помнить о том, что пока мы отрицаем себя, пока мы верим, что добро делается только из добра, а дерьмо – из чего хочешь, мы сами лишаем себя возможности реального роста. А воображаемый рост – он всегда доступен, нужно только спрятать своё сопротивление, контролировать психопатию, и вылечить невроз... Ну, и избегать простых человеческих проявлений, сменив их на утончённо-возвышенные...

Думаю, что и эта статья не понравится тому читателю, которому не понравилась предыдущая. Но и Истина, как говорится, не девка, чтобы всем нравиться.

## ПРИВЯЗАННОСТЬ К ЦЕЛИ

итуация человеческой жизни такова, что бесцельное существование в ней невозможно. Оно претит всем законам, по которым действует ум, оно нелогично с точки зрения выживания вида. В общем, его не бывает. Известно, что продвижение по духовному пути без ясно сформулированной цели также весьма сомнительно. Я уже писал, что масштаб поставленной перед собой цели *прямо* влияет на результат поиска, хотя если цель лежит в области фантастического, в области того, чего и быть не может, то какой бы великой она не была, добиться ничего не удастся. Кроме того, я отмечал, что цель под воздействием получаемого опыта уточняется и может трансформироваться, обретая более конкретные и реалистичные очертания. Это нормальный процесс поиска.

Желание движет человеком, стимулируя его к приложению усилий. Без него поначалу невозможно продвинуться ни на йоту, но оно же рано или поздно становится препятствием. Первая трудность с достижением цели возникает тогда, когда по каким-либо внутренним или внешним причинам движение к

ней вдруг останавливается или резко замедляется. Такие паузы неизбежны в работе, они столь же естественны как смена дня и ночи, и если вы считаете, что должно быть иначе, то вам предстоит очень трудный путь. Так вот, когда вдруг наступает такой застой, и никакого ощутимого роста нет, когда жизнь начинает напоминать один бесконечный «день сурка», тогда сильное желание превращается в палача. Тоска от нереализованности иссушает сердце и сводит с ума. Тогда помогает создание ложной цели.

жизни недостижима, почти утрачена.... Главная цель Бывают такие состояния и в обычной жизни, и на духовном пути встречаются. Смысл жизни отсутствует, а жить дальше как-то надо. Вот тут и помогает создание ложных целей. Все, так или иначе, приходят к такому решению, но только осознанный человек не принимает ложные цели за истинные, как это делают многие люди, стремясь забыть о своём главном желании, а на деле подавляя его. Искатель поступает иначе теряя связь с главной целью, он принимает второстепенные цели как временно главные, понимая, что они ложны, отчасти искусственны по отношению к основной. Так он пережидает трудные времена, не теряя себя в отождествлении с печалью и продолжая жить. Продолжая осознавать происходящее. Чаще всего упорное продолжение работы в трудные периоды даёт на выходе новый подъём и скачок в развитии.

Метод «ложной цели» позволяет также работать с осуществлением желаний. Когда подавленное желание должно быть воплощено в жизнь и прожито со всей интенсивностью, понимание того, что это действие всего лишь часть практики, то есть ложная цель, помогает искателю не потерять осознанности ни на секунду.

Известно, что когда цель труднодостижима и очень далека, внимание переключается с желания скорейшего приближения к своей цели на сам процесс движения к ней. Это компенсаторное переключение, помогающее искателю не спятить от перенапряжения. Здесь помогают успехи в самоосознании и маленькие победы над механистичностью своих психоэмоциональных реакций. Искатель ищет и находит новые уровни осознания, более тонкие, более глубокие, избавляясь в то же время от разных слоёв обусловленности, депрограммируясь; освобождение от власти идей, которые раньше казались непререкаемыми истинами, избавляет человека от связанных с ними желаний. Так постепенно искатель приближается к осознанию сути своего главного желания. И если желание рождено некой «духовной» идеей, то от неё тоже приходится избавляться. Наступает переломный момент.

Желания, как известно, формируются на основе необходимых нужд человека, или на почве обусловленности – из базовых идей, с помощью которых ум оценивает происходящее и программирует поведение индивидуума. Желание, толкающее человека к поиску Истины о мире и о себе самом, возникает из этих же источников. Хотя потребность в данном случае первична, и это потребность в целостности, в настоящей, а не только внешней, реализации. Обусловленность же подбирает подходящую форму поиска, и не противоречащую заложенным программам идею. Желание есть то, что двигает искателем вначале, то, что придаёт смысл его усилиям. Но всегда в поиске наступает момент, когда желание – правильное, абсолютно искреннее, очень возвышенное желание – должно быть оставлено прошлому.

Что же тогда остаётся у человека? Истинная потребность.

Идущая из самых глубин его существа, из самого сердца. И как конкретно она будет сформулирована словами – неважно. Важно то, что насыщаться она будет через постоянную, повседневную, духовную практику. Через молитву. Через медитацию. Через осознание.

Значение привязанности – в ограничении. Привязанность к цели ограничивает поиск и сужает его пространство. Желание достижения порождает гнев на себя и неприятие альтернативных путей и целей. Оставление желания, переключение внимания на потребность, есть также оставление ума. Естественно, что это возможно только при достижении определённого уровня развития, как плод предыдущих усилий. Искатель направляет внимание на свои ощущения – тут ему на помощь приходит весь его навык осознанности, и, исходя из них, практикует. Он делает то, что подсказывает ему сердце – плачет, когда приходит печаль, молится, когда чувствует потребность в молитве, его практика приобретает качество спонтанности и текучести. Она не диктуется желанием, а потому не становится со временем механистичной. Через неё искатель учится слушать не ум, а своё сердце.

Когда желание ушло, приходит принятие. Искатель принимает себя и доверяет своему сердцу, своей интуиции. Фактически в этот момент он сдаётся на милость Бога. Ему не нужно гнаться за духовными переживаниями, за необычайными силами и прочим. Ему не нужно останавливать ум или входить в нирвану. Он – в принятии. Он свободен. Его практика идёт не от ума, а от видения, которое в свою очередь, есть продукт осознанности. Он не ищет ничего особенного, принимая то, что ему даётся. Принимая всё, искатель принимает и Волю Господа, как последнюю, самую главную необходимость.

#### ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ

еня всегда интересовал вопрос, почему при таком большом количестве духовных течений и изобилии информации о техниках, способствующих духовной трансформации, мы видим так мало людей, достигших высокого уровня; тех, кто без преувеличения познал Истину. Ответ на него не пришёл в виде озарения, он, скорее, возник вследствие близкого знакомства с людьми, пытающимися искренне познать себя.

Люди чаще всего ищут избавления от страданий. У них страх, неуверенность в себе, незнание как себя реализовать и тому подобные внутренние ситуации. Естественно, что они хотят изменить своё положение и потому идут на поиск действенных средств. И им хочется быстрого результата. Всем им хочется иуда, поэтому они готовы следовать нелепым наставлениям разного рода шарлатанов от духовности в надежде на мгновенное изменение того, что они носили в себе годами. Соответственно оценивается эффективность практик – если после их выполнения человеку становится хорошо, то это значит, что техника тоже хорошая и очень даже полезная.

Сиюминутный эффект вначале ценится превыше всего. Однако далеко не каждое упражнение, приносящее изменение состояния сразу, может считаться полезным В долгосрочной перспективе. Приём алкоголя, например, может быстро и сильно изменить состояние человека, при этом длительное его употребление приводит к зависимости, и не более того. Так и с упражнениями – то, что меняет состояние человека в процессе выполнения, не всегда имеет глубокое и отсроченное действие; проще говоря, протрезвев, человек возвращается к своему исходному состоянию, которое фактически не претерпевает глубоких изменений. Эффект такого рода дают, к примеру, динамические медитации и вибрационные упражнения, ну, скажем, распевание мантр. При соответствующей силе веры повлиять на состояние человека достаточно серьёзно, но основы бессознательности, как правило, при этом не затрагиваются. Не будем забывать, что вера сама по себе есть следствие этой бессознательности.

Множество практик, пришедших к нам из глубины времён, никуда, по сути, не ведут. Они выполняют некоторые вполне ограниченные функции и *не могут* привести человека к трансформации. Однако их древность и заковыристость описаний придаёт им некий магический ореол, позволяющий надеяться на чудесное преображение при длительном выполнении. Вера в силу древних практик ничем не отличается от веры в возможность чуда; и хоть чудеса, бывает, случаются, но полагаться на чудо в духовном поиске столь же наивно и трогательно, как верить в то, что можно выиграть в рулетку у казино.

Есть ещё практики осознания себя. Они не столь популярны по сравнению с другими, и на то есть причина. Дело в том, что, выполняя их, человек не получает сиюминутного кайфа,

наоборот, наблюдая себя и пытаясь войти внутрь своего существа, он сразу же натыкается на те проблемы, от которых долгое время бегал. И тех, кто сосредоточен на поиске хороших состояний, это очень отталкивает. Наблюдая себя, человек сталкивается с подавленным гневом, страхом и прочими «приятными» эмоциями и чувствами. И выбор тут сводится к простой дилемме: либо принять своё состояние и начать работать с ним, либо бежать без оглядки. Многие бегут. Причём обставляется это таким образом, что «у меня не получается удерживать внимание внутри, я всё время отвлекаюсь, поэтому я пока поделаю практики выражения». Внимание не удерживается внутри только потому, что сам человек не хочет этого. Или недостаточно хочет, разделяя энергию между несколькими желаниями, нередко взаимоисключающими. Например, хочет кто-нибудь стать осознанным во всех своих действиях, но не хочет при этом разбираться с подавленными эмоциями и желаниями. Это взаимоисключающие желания, поскольку оплот человеческой бессознательности заключается как раз в подавленных энергиях, и без их осознания и высвобождения не стоит даже мечтать о достижении хоть какого-то стабильного уровня осознанности. И пока человек не поймёт того, что пройти придётся через все слои подавленностей и отрицания себя, ему будет трудно продвигаться по Пути осознанности.

Но вот какая получается история – даже те, кто вроде бы довольно уверенно двигается по Пути осознания, далеко не всегда достигают своей цели. И осознанность у них вроде бы растёт, и уровень понимания меняется, а полная осознанность всё равно остаётся всего лишь целью, не становясь неотъемлемым качеством бытия. Что же это за препятствие, останавливающее искателя, да так, что он годами не может сдвинуться с

мёртвой точки достигнутого прежде уровня осознанности? Таких препятствий несколько. Одно из них, например, заключается в том, что человек оказывается неспособным отказаться от образа себя, хорошего. То есть превзойти собственное эго, сохраняя его, как зеницу ока, в любых ситуациях. Даже попадая в ситуации, где эго можно было бы утратить моментально, люди умудряются сохранять его «на всякий случай». «Как я буду жить без желаний?», - спрашивают они себя, демонстрируя этим глубокую привязанность к собственным желанекоторую ниям конечно, недореализованность. Демонстрируя надежды на то, что в мире есть ещё для него вещи, которыми можно удовлетвориться и насытиться. Но невозможность отказаться от прелести строить из себя что-то и привязанность к своим желаниям - достаточно известная причина, по которой искатели не достигают цели. Есть как минимум ещё один фактор, который становится неожиданным препятствием на пути людей, стремящихся преобразить свою жизнь.

Путь внутрь приводит человека к осознанию своих проблем, позволяя в то же время избавиться от них навсегда. Однако нередко случается так, что внутренние проблемы тесно переплетаются с внешними обстоятельствами. Жил, скажем, человек, вовсю подавляя свои желания и эмоции. В угоду окружению, чтобы соответствовать требованиям и ожиданиям близких. И вот, войдя внутрь, он вдруг понимает, что такая жизнь больше невозможна, что он больше не может убивать себя ради того, чтобы считаться порядочным и хорошим в глазах родственников. Конечно, можно уверять себя, что внешнее слабее внутреннего и нужно лишь освободиться от мешающих жить желаний и принять то, что есть, ничего

особенно не меняя. Что в этом и проявляется истинная духовность. Но правда такова, что чаще всего без изменения внешних обстоятельств *невозможно* изменить обстоятельства внутренние. Нужно, допустим, сменить работу или круг общения. Разорвать или наладить отношения. Может быть, сменить условия жизни вообще – переехав в другое место жительства. Вариантов немало, и они индивидуальны. Момент, когда становятся необходимы внешние перемены, наступает у каждого искателя тоже индивидуально. Причём кто-то осознаёт, что ему следует изменить, а кто-то не очень.

Я видел немало искателей, «сломавшихся» на этой необходимости. Людей, оказавшихся неспособными потерять какуюто часть комфорта и начать жизнь с нуля. В таком случае они либо застревали в одной фазе, до которой сумели дорасти, либо уходили из поиска совсем. Бывали хитрецы – они ходили вокруг да около, прилагая усилия и подходя к моменту неизбежности внешних перемен; подойдя же к нему, они сдавали назад, отстраняясь от работы над собой, чтобы через два-три месяца начать этот танец заново...

Почему в ряде случаев внешние перемены неизбежны? Почему нельзя расти в духе, используя внутренние резервы и не трогая устоявшуюся внешнюю жизнь? Ответ прост: многие внутренние проблемы не могут быть прожиты и разрешены иначе, чем через внешние действия. Если условия твоей жизни не способствуют даже внешней реализации, может быть, нужно изменить их так, чтобы она стала возможной? Может быть проще вначале устранить внешние источники возникновения гнева, чтобы появилась возможность осознать тот гнев, который уже давно лежит в бессознательном? Как бы то ни было, факт остаётся фактом – готовность к переменам есть

одно из важнейших качеств настоящего искателя. Ведь если человек не готов к переменам, то как же он собирается измениться? В этой *полуготовности*, в готовности к переменам исключительно на своих условиях, и кроется главная проблема и главное препятствие на пути искателей.

Препятствия внутри, в конечном счёте, оказываются сильнее препятствий снаружи. И из-за них люди не достигают Истины. Но работать приходится одновременно – и там, и там. Для этого и требуется осознанность – чтобы пройти как по лезвию ножа между внешними и внутренними препятствиями, не застряв ни на одном из них. Фактически в этом и заключается вся суть Пути осознанности. Пути к познанию себя и переживанию Истины.

#### БЫСТРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

T

В се люди, каждый по своему, хотят перемен. Более того, они в них нуждаются. Перемены насыщают потребность в новых впечатлениях, которые, как известно, являются одним из видов пищи человека. И они приходят – с новой модой, новой музыкой, новой властью – но это перемены внешние. Надев на себя только что купленное платье, женщина, глядясь в зеркало, может на время почувствовать себя другой, новой. Это необходимая иллюзия и, как и все остальные иллюзии, она помогает не замечать печальной реальности, в которой пребывает большинство людей.

Известно, что люди меняются с возрастом. Сила желаний – главная жизненная сила – слабеет, ум становится косным и неповоротливым, а подавленные эмоции делают тело жёстким и больным. Мудростью и не пахнет, если не принимать за неё постоянное брюзжание, а также привычное ожидание чегонибудь плохого. Это перемены деградации, знаки приближаю-

щегося финала. Это перемены, запрограммированные той жизнью, в которой человек подчинён уму и эмоциям. Глядя на человека, пребывающего в подобном состоянии, быстро понимаешь, что в своё время он *не потрудился* над собой. Если не считать, конечно, того, что ему хотелось управлять неуправляемым – своими эмоциями, – поэтому он научился просто и тупо их подавлять.

Другой случай перемен – вынужденный. Сажают, скажем, человека в тюрьму – и он вынужден приспосабливаться к новым условиям своего существования, чтобы выжить. Он теряет старые привычки, приобретая взамен новые; то же самое происходит с набором идей – одни заменяются другими, более соответствующими изменившейся ситуации. Вынужденные перемены приходят извне и приводят к стрессам – рождение ребёнка, смена работы, женитьба, смерть кого-то из близких; а также война, революция, потеря Родины и всё остальное, чем была богата история России в последние сто лет. Характерная особенность вынужденных перемен – страдание, в котором человек жалеет себя, теряет возможность осуществлять любимые желания и старается сохранить хоть какую-нибудь из привычек прежней жизни. В привязанностях рождается слабость и уязвимость человека.

Есть люди, *специально* ищущие изменений. Например, тех перемен восприятия, которые вызываются наркотическими веществами. Причём в первую очередь они изменяют восприятие себя тем, кто их употребил. Внешний и внутренний мир меняется для наркомана, пребывающего под кайфом; эта перемена абсолютно субъективная, но для него она реальна... В этом вся суть наркотиков. Привыкание, привязанность и следу-

ющая за ними объективная деградация мало волнуют того, кто может продолжать получать свою дозу.

Другой случай, когда люди пытаются изменить себя по собственной воле. В большинстве случаев это означает избавление от какой-либо привычки или зависимости. Также попытки измениться связаны с лишним весом или невротическими расстройствами. Конечно, их "воля" есть проявление желания стать более здоровым или красивым, но именно оно помогает им приложить усилия к изменению себя. Эти изменения – косметические, когда одно желание противостоит другому и побеждает то, которое оказывается сильнее. Самая суть человека остаётся прежней – борьба идей и желаний, контроль эмоций, а потому возрастные деградационные изменения и здесь неизбежны.

Наконец, есть те, кто ищет суть жизни, пытаясь обнаружить корни своего бытия и открыть для себя тайны сознания. Здесь тоже есть внешние пути – сделаться, к примеру, вегетарианцем в надежде очистить своё сознание от скверны. Или, нарядившись в восточные одежды, перебирать чётки по поводу и без. Но есть и другие, те, кто поняли, что внешнее должно следовать за внутренним, а не наоборот, и идут вглубь себя. Об этом пути имеет смысл поговорить подробнее.

2

Перемены, не приводящие в итоге к деградации, требуют *сознательных* усилий.

Всё начинается с желания, которое должно сформулировать цель – некий образ того, к чему стремится человек. В наше

время самым модным объектом поиска стало состояние просветления, причём понятие это столь размыто, что наполнить его можно практически всем, что тебе нравится. Поэтому оказывается размытым и образ того, каким в результате должен стать человек, а также в чём конкретно проявляется это, столь разрекламированное, состояние. При размытом образе поневоле трудно определить, какие методы подходят для достижения цели. Отсюда – полная неразбериха в понимании значения и значимости тех методик и практик, которые вроде бы должны привести человека к радикальным внутренним переменам. А сам поиск напоминает вполне сказочную ситуацию: пойди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что.

Тем не менее начав выполнять любую из возможных практик, человек готовит почву для возможных перемен. Даже если выбранная техника не приносит желаемых – высокодуховных – результатов, она помогает развитию терпения и воли.

Каждое усилие в изменении своего привычного, не слишком удовлетворительного, состояния открывает перед человеком новые возможности. Представим себе человека, идущего по улице. Если он идёт к конкретной цели, то каждый шаг должен приближать его к ней. Если человеку точно известно, где она находится, он может выбирать самый короткий путь. Тогда, попадая на перекрёсток и имея возможность выбрать направление, он пойдёт в нужную сторону. Если же человеку неизвестно точное расположение его цели, он может весь день петлять по переулкам, так и не найдя искомого. И ещё – каждый пройденный отрезок пути, помимо приближения к заветной цели, приносит другие возможности – открывая новые улицы и проулки, по которым тоже можно пройтись, получив как свежие впечатления, так и знание местности.

Почти то же самое происходит с искателем. Каждое усилие в самоосознании открывает ему возможность приложения следующего усилия, которое будет приближать намеченную цель. Фактически своими усилиями искатель строит лестницу от земли к небу. Сумев один раз не отождествиться со страхом, он закладывает фундамент для того, чтобы однажды сделать это разотождествление полным. Увидев подавленные желания, он получает возможность освобождения от них. Научившись осознавать пальцы руки, искатель приближается к полному осознанию тела. И так во всём: каждое усилие в изменении себя прокладывает дорогу для новых, более эффективных усилий, а те – для следующих. Так человек может изменить себя на самых глубоких уровнях собственного бытия.

Суфии говорят: возможность бесценна, а время – меч. Применив эту мудрость к рассматриваемой теме, следует заметить, что каждая созданная возможность должна использоваться немедленно. Если вы совершили усилие и сумели что-то новое осознать в себе – не останавливайтесь на достигнутом, старайтесь пройти глубже. Пожалев себя, не вложившись полностью, дав себе отдых "на время", вы упускаете возможность и обесцениваете предыдущее усилие. Тогда ваш путь будет напоминать топтание на месте. Или ситуацию, в которой кто-то вручную откатывает тяжелый камень с дороги, и когда, справившись с камнем, он садится отдохнуть, валун сваливается назад, на своё привычное место. Любое усилие имеет срок действия, не будучи подкреплено последующими усилиями, оно пропадает зря, вместе с появившимися возможностями.

Тот, кто поймёт этот закон и поставит перед собой ясную цель, сможет двигаться так быстро, как только возможно. И такими же быстрыми будут его внутренние перемены.

## ПАДЕНИЯ И ВЗЛЁТЫ

Как бы нам этого ни хотелось, духовный путь не устлан розовыми лепестками. Он труден, и потому желающих двигаться по нему гораздо меньше, чем, скажем, тех, кто хочет заниматься йогой или валяться на пляже в Анталии. И самая главная трудность духовного пути заключается в его непредсказуемости.

То есть, конечно же, есть множество школ, путь развития в которых описан довольно подробно. Есть описания стадий и ступеней, которые нужно будет пройти ученику, однако никто не сможет точно сказать, сколько времени потребуется тому или иному человеку на прохождение каждой из стадий. Тем более сложно сказать, насколько далеко, вообще, этот человек сможет продвинуться. Нередко случается так, что тот, кто начал двигаться быстро и уверенно, застревает на какой-нибудь внутренней проблеме, не в силах ничего с ней поделать, на длительное время. А другой, у которого ничего не менялось вначале год или два, вдруг начинает двигаться внутрь с впечатляющими результатами. Почему так происходит, с уверенно-

стью сказать невозможно, констатировав, что это ещё одна из множества тайн Бытия. Или можно сказать то же самое подругому: такова Его Воля, таков Его великий План.

Другую трудность Пути можно описать так: он невидим. Все внешние движения есть отражения движений внутренних, а внутренняя работа поначалу вообще не имеет никакого ощутимого результата - ни внутри, ни снаружи. Каким бы сильным внешне ни был человек, какой бы властью ни обладал, внутри он всё равно слаб. Как бы успешно он ни контролировал эмоции, всё это теряет цену во время очередной вспышки гнева или приступа депрессии, которые, в свою очередь, сами начинают управлять человеком. Из состояния этой слабости и приходиться начинать внутреннюю работу, которая поначалу напоминает сизифов труд, потому что усилия в осознании себя, приложенные вчера, как кажется, пропадают без следа сегодняшним утром. На самом деле это не так, но именно так начинает казаться ученику в минуты обострения неуверенности в себе. Кажется, что все его усилия мелки и бесплодны, и сама эта мысль обессиливает почище любой тяжёлой работы. И так ученик может долгое время не видеть никаких изменений в себе, по крайней мере, столь значительных, как ему бы хотелось. В то время, когда у него ещё нет достаточного опыта, ученику трудно понять, как из небольших повседневных усилий появляются ростки его нового бытия. Тот, кто сможет прила**усилия**, не видя сиюминутных результатов, наибольшие шансы на успех в духовной работе.

Но есть у Пути одно совершенно очевидное и предсказуемое свойство – он никогда не бывает гладким. Нельзя даже надеяться проскочить его, не набив значительное количество шишек и не испив чашу положенных тебе страданий. Причём шишки получаются извне, а страдания приходят изнутри, как часть процесса пробуждения и освобождения от иллюзий. Так, через шишки снаружи и через страдания внутри, обретается опыт и происходит трансформация.

Другая же предсказуемо-непредсказуемая вещь – это взлёты и падения на Пути. Они обязательно сопутствуют жизни того, кто прикладывает искренние усилия в работе. Я бы описал это так: какое-то, может быть, довольно длительное время, ситуация ученика остаётся обычной, а усилия дают вполне себе обыденные, привычные, средние результаты. Но в какой-то момент подходящая волна незримого набегает на берег его возможности, и вот он уже поднят этой волной почти до небес; его охватывает радость и блаженство, открываются новые способности, новое видение, да и вообще Существование предстаёт перед ним не таким, как раньше. Поддержание постоянной осознанности не требует прежних усилий, и всё получается легко. Так длится некоторое время, а потом волна сходит на нет. Остаётся опыт, остаётся иной уровень осознанности, появившиеся силы могут остаться, а могут и исчезнуть без следа. И надо продолжать работать так же, как и раньше, пусть уже и несколько на другом уровне...

Случается и обратное: на фоне вполне обычных обстоятельств вдруг наступает провал – такой регресс в состоянии, как будто никакой работы весь предыдущий год не было вообще. Возвращаются эмоции и желания, уже вроде бы проработанные, осознанность становится не той, и то, что раньше было лёгким и простым, превращается в нечто неимоверно трудное. Причины таких падений столь же таинственны, сколь таинственны причины взлётов, и как ни объясняй их рационально, объяснение будет несколько натянутым. Самое близкое

к Истине объяснение будет выглядеть так – в какой-то момент в процессе работы человек всё лучше сонастраивается с ритмом Существования, приходит в гармонию с Дао или сливается с потоком Воли. И начинает двигаться соответственно, следуя усилению или ослаблению этого потока, который, конечно же, изменчив. Так или иначе, главная задача человека оставаться свидетелем своего подъёма или падения, не отождествляясь ни с каким из возникающих состояний. Хотя опыт показывает, что после падения работа всегда идёт лучше и часто в конечном итоге оно также идёт на пользу ученику. Да и возвращение в обычное рабочее состояние после падения само по себе ощущается как некий подъём и прогресс.

Не всегда подъём и взлёт гарантируют существенное продвижение на Пути. Также и падение не всегда есть признак застоя. Они подобны приливам и отливам волн, вдоху и выдоху Существования. Главное для того, кто собирается пройти Путь до конца, — найти в себе тот центр, который не подвержен никаким изменениям, ни хорошим, ни плохим. И укрепиться в осознании его. Тогда все подъёмы и спады, а также изменения внешних условий, не будут играть для него столь уж большой роли. Ведь, как это ни странно, «спящие» люди воспринимают происходящее с ними как реальную жизнь, тогда как пробудившиеся склонны рассматривать её как сон, нечто не очень реальное. И эта разница в восприятии делает их жизнь радикально разной. В чём, собственно, и заключается одна из главных целей работы и движения по Пути.

#### ЖЕРТВА

Тобы что-нибудь получить, нужно что-то отдать. Это общеизвестная истина, и исключением из неё является получение наследства, благотворительная помощь и тому подобные случаи, когда человек получает разного рода дары только потому, что он живёт на белом свете. В остальных же случаях человеку приходится отдавать усилия – работая, учась, тренируясь, стремясь к получению наслаждения... По-другому не бывает, хотя люди не всегда связывают возможность траты денег с приложенными для их получения усилиями. Когда же люди теряют то, что имеют, то, что уже получено и оплачено раньше, то в зависимости от обстоятельств они либо жертвуют этим, либо сами становятся жертвой. Разница очевидна: если человека грабят – он жертва, потерпевший; если же он отдаёт что-либо по собственной воле, то его можно назвать альтруистом или истинно верующим. В этом случае он жертвует.

Во многих религиях жертва была частью ритуала поклонения Божеству и рассматривалась в духе принципа "ты мне – я тебе". При этом, естественно, предполагалось, что чем больше

будет принесённая жертва, тем больший ответ на неё последует со стороны богов. В результате понятие жертвоприношения прочно вошло в человеческую культуру как религиозное, хоть и не всегда духовное действие; впрочем, многие современные духовные мыслители считают его несколько устаревшим и непрогрессивным. Тем не менее во многих нынешних сектах тоталитарного толка последователей вынуждают отказываться от имущества и социальных связей, но это, наверное, случай всё того же ограбления.

Вопрос: какова роль жертвы в духовной работе? И есть ли она?

Ответ зависит от того, как формулируется цель работы или поиска. Если она стремится к высшему пределу, возможному для человека, то жертва становится неизбежной и неотъемлемой частью Пути. Потому что усилия создают одни возможности, а жертвы – другие.

Естественно, что жертвой может считаться только то, что ценно для того, кто этим жертвует. Своеобычный человеческий подход – на тебе, Боже, что нам негоже, в работе не имеет смысла. Изменения бытия достигаются последовательно прилагаемыми усилиями. А возможность прилагать их определяется способностью искателя жертвовать одним ради другого. Если желание переживания истины Бога ещё не стало самым сильным, то может получиться так, что человеку придётся выбирать куда пойти – на медитацию или на футбол. Хитрый ум скажет, что на футболе можно прекрасно медитировать, осознавая свои реакции на происходящее, но мы-то знаем, что это не так. Что состояние человека, выбирающего футбол, способствует полному отождествлению с игрой, во время которой он, как принято говорить, болеет. Значит, добро-

вольный отказ от просмотра игры ради приложения усилий в работе над собой станет для него своеобразной жертвой. Хорошо, если выбор осуществлён сознательно, а не под влиянием ложных мотиваций типа чувства вины; сознательная жертва, в отличие от бессознательной, имеет ценность. Если же человек вынужденно жертвует чем-то ради занятий, потому что неудобно перед руководителем, или ещё из каких-нибудь подобных мотивов, то он чувствует, что его ограбили, и потихоньку копит раздражение.

Понятно, что поначалу приносимая жертва всегда связана с желаниями. Налагаемая на самого себя жертва в виде следования определённому образу жизни — например, обет безбрачия или отказ от мясоедения, спиртного создаёт возможность выработать волю; создаёт поле для приложения усилий. По мере роста бытия искателя ситуация меняется и то, что раньше было следствием жертвы, становится абсолютно естественным способом жить. Так некоторые жертвы в начале Пути способствуют тому, чтобы быстрее по нему продвинуться.

Способность жертвовать помогает человеку в работе с привязанностями, приводя в конечном итоге к полному разотождествлению с эго. Эго любит привязываться и привязывать к себе. Каждая крупная жертва сразу обнажает реакцию эго-ума и, соответственно, состояние дел во внутреннем мире искателя.

Иногда, чтобы пройти Путь, от искателя требуются усилия такого характера, что ему приходится выбирать: приносить ли в жертву своё здоровье, а может быть, и жизнь, ради ещё одного шага за границы известного. Если он окажется не готов, а попросту говоря, струсит, то его дальнейший рост окажется под большим вопросом.

В конце концов от готовности человека к жертве зависит,

насколько успешной будет вся его работа. Отшельники уходили в пустыни и пещеры — они жертвовали всеми возможностями жизни в миру. В наше время человек должен суметь отказаться от всех возможностей мира, оставаясь в нём. Такое возможно только при наличии непривязанности и способности к любой жертве. В итоге последней жертвой, приносимой человеком, становится *он сам*; сдавая свою волю на Волю Господа и становясь Его орудием и рабом не на словах, а на деле. И совершить эту последнюю, самую важную жертву, сможет лишь тот, кто смог познать на опыте все виды более мелких жертв и потому готов к величайшей.

Поэтому есть внешние жертвы и есть внутренние; вторые всегда важнее для того, кто намерен постигнуть суть Бытия и своего предназначения в этом лучшем из миров.

#### СУТЬ ПУТИ

сли подходить к вопросу формально, основывая суждение на внешних признаках, то тогда можно говорить о сотнях различных путей к Богу. Каждая религия имеет эзотерические разрабатывает аспекты. каждая мистическая школа собственные особом практики, основанные на присущем только ей... Недолго и потеряться во всём этом разнообразии, учитывая огромное количество ныне доступной информации. А разобраться во всём этом - нужно много жизней, причём если человек сам не имеет переживания Истины, хотя бы некоторой её части, то отделить зёрна от плевел становится практически невозможно. Однако если отвлечься от внешних отличий и обратить внимание на то, что происходит с искателем в процессе его следования тому или иному Пути, то можно обнаружить то главное, что и объединяет все истинные методы духовной трансформации.

Суть учёбы заключается в приобретении знаний. Суть продвижения по Пути – приобретение опыта. Категории получаемого опыта могут быть самыми разными – от физического

(обретение навыков управления функциями тела) и психологического, до глубочайшего мистического, когда в переживании человеку открываются всё новые грани Истины. Новый опыт есть признак движения, отсутствие же такового является признаком застоя. Только в этих рамках имеет смысл говорить о Пути вообще. Потому что всё остальное принадлежит к традиции — буддийской, суфийской, христианской; хотя именно традиции нередко считаются путями. Тогда исследователи называют путём развитие религиозной мысли и формирование мировоззрений, о таких «путях» как раз написано большинство книг, посвящённых духовности.

Каждый новый опыт должен быть встроен в систему представлений, которую человек волей-неволей приобретает в процессе духовного поиска. Иногда это происходит легко, полностью подтверждая слова, сказанные Мастерами прошлого. Бывает так, что опыт приводит к истинному пониманию сказанного, когда, например, до человека вдруг доходит, что многократно повторяемое «идите внутрь» есть прямое и конкретное указание, а не метафора, как это представлялось ранее. И тогда появляется возможность прилагать усилия правильно, что в свою очередь приводит к новому опыту.

Однако гораздо чаще случается так, что новый опыт совершенно расходится с устоявшимися представлениями о мире и о себе. Подавлял, скажем, человек страх. Подавлял довольно успешно, и потому считал себя человеком достаточно смелым. И вот первый опыт самонаблюдения открывает ему неприятную правду – что страха в его жизни столько, что куда ни посмотри, кроме него ничего почти и нет. Это восприятие, конечно, тоже страдает искажением, но такова уж природа осознания – оно действует подобно лупе, максимально увели-

чивая предмет, попадающий в поле внимания. Плюс поднимается вся накопленная энергия страха, которой немало, и в какой-то момент кажется, что вся твоя жизнь пронизана им одним. Существует три возможных выхода из этой ситуации. Первый - сбежать, постараться всё подавить, взять под контроль и вернуться в прежнюю позицию насколько это возможно. Напиться успокоительных или водки и забыть об увиденном. Второй – уйти в сопротивление и отрицание, начав отрицать очевидное и выдвигая разного рода объяснения, почему всё не так, как видится. Отрицание создаёт особый вид слепоты, когда человек видит не то, что все остальные. Сопротивление имеет другое качество - оно есть реакция ума на информацию, не вписывающуюся в прежнюю картину мира. В случае со страхом оно проявится ощущением крайнего дискомфорта, сопровождающегося желанием, чтобы всё было подругому. Долго находиться в состоянии сопротивления невозможно – слишком уж большим дискомфортом оно сопровождается. Поэтому люди выходят из него либо в бегство, либо в отрицание, либо в принятие. Принятие - третий вариант решения проблемы, и с точки зрения Пути единственно верный. Дело в том, что пока человек не примет открывшуюся ему истину о себе, он не сможет изменить сложившуюся ситуацию и, следовательно, дальше этого опыта не продвинется. Можно сказать, что без принятия его Путь закончится в этой точке. Приняв же то, что есть, искатель получает возможность измениться. Страх прекрасно осознаётся и исчезает вместе с ростом осознания. Нет в психической сфере человека ничего такого, с чем невозможно эффективно работать. Не будем забывать, что сила сознания в человеческом микрокосме

подобна силе Творца в макрокосме. Просто надо научиться пользоваться ею.

Приняв и усвоив полученный опыт, искатель готов к восприятию нового, другого опыта. И он неминуемо приходит. Неважно, что открывается человеку: новое ли видение себя – сторон личности, мешающих его росту, или же видение тех аспектов Реальности, о которых он раньше не подозревал. И вот история повторяется заново – каким бы шокирующим ни было это открытие, его нужно принять, отбросив все представления и ожидания, вскормленные умом. Дальше – больше, но в том же духе. Чем дальше продвигается искатель, тем более серьёзный опыт приобретает, и совсем не обязательно, что он будет приятным и духоподъёмным. Многие вещи нужно прожить перед тем, как весь мир предстанет как проявление Единого и дуалистичность явленного мира перестанет восприниматься как единственно возможная реальность.

Так и продолжается – каждый новый опыт требует осмысления и принятия. И если искатель не возводит полученный опыт в ранг окончательной Истины и не бежит от него, то продолжает двигаться дальше, к новым переживаниям и откровениям. Такова суть любого Пути – приобретение опыта трансформации и открытия тайн Бытия. И главный ключ к продвижению по Пути заключается в развитии принятия и избавлении от желаний и ожиданий. Поэтому истинный Путь кончается только с уходом человека из этого мира, ведь даже перестав быть искателем, он продолжает получать новый опыт в рамках своей работы... Не исключено, что новый опыт мы получаем и во время смерти, а также в посмертном существовании, но это, всё-таки, уже совсем другой, новый Путь...

# ЧАСТЬ III

РАЗЪЯСНЯЮЩАЯ С ПРАКТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ БЫТИЯ, ПОНИМАНИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО ЛЮБОМУ ИЩУЩЕМУ ЧЕЛОВЕКУ.

## ДВА СПОСОБА ОПИСАНИЯ

ередача мистического или духовного знания всегда представляла определённые трудности. Как, в частности, можно описать процесс духовного преображения, передав всю его многогранность с одной стороны, и обозначив главное в нём, с другой? Да ещё не запутать при этом потенциальных искателей? Трудность налицо. Самый простой способ – выдать набор неких окончательных истин, которые должны регламентировать поведение, мысли и мотивацию человека. Создать свод правил, которым нужно следовать, не очень заморачиваясь собственным поиском и веря в то, что данные тебе указания священны в прямом смысле этого слова. Этим, собственно, заканчивается оформление любой религии; по-другому и быть не может, ведь любая религия заинтересована в последователях, искатели здесь лишние, поскольку её основатель уже нашёл всё, что нужно. И выдал простые, всем понятные указания на пути в райские кущи, которые открыты всем, кто преставился, прожив перед этим правильную последовательную жизнь.

Описание состояний, потенциально доступных ещё при

жизни, требует иного подхода. Если оно слишком туманное, наполненное символами и неясными образами, оно оставляет слишком большой простор для толкований и неизбежных искажений. Появляются комментарии, не содержащие крупицы истины, но отражающие полёт фантазии автора. В конце концов ничего кроме неверного понимания и не остаётся. Если же описание слишком упрощено, неизбежна другая крайность – вульгаризация подхода к практике и весьма примитивный уровень понимания. Оба этих подхода активно плодят учителей, первые из которых склонны запутывать любой, даже самый простой вопрос, другие же демонстрируют всем желающим простоту, которая, по их мнению, не только не хуже воровства, но, наоборот, есть главное и лучшее качество духовного человека. Чаще всего и слишком сложное, и слишком простое изложение свидетельствуют о низком уровне понимания того, кто излагает знание.

Как же избежать подобных ловушек, передав тем не менее суть? Где золотая середина? Ответ, как обычно, даёт практика. То, что важнее всего в практике, и есть самое важное в изложении. И здесь те, кто занимается передачей, как правило, выбирают один из двух способов. В силу дуальности человеческого мышления один из них будет выглядеть негативно, второй же, наоборот, станет позитивным выражением духовного опыта. И эта особенность в изложении знания, кстати, отличает подход разных мистических школ друг от друга. Одни говорят об избавлении, утрате, освобождении. Другие обещают наполненность, обретение, раскрытие и выход за пределы. Почему так происходит? Ответ всё тот же – из практических нужд.

Практики, используемые на том или ином Пути, определяют способ словесного обоснования необходимости их

применения. Если речь идёт о практике осознания себя, то совершенно естественным будет подача с позиции избавления и освобождения. Осознавая желания, мы можем освободиться от их следствий – гнева, печали и радости. А также от страха, связанного с тем, что желание может не сбыться. Последовательное осознание слоёв подавленностей довольно просто понять, пользуясь негативными символами; например, рассуждая об очищении бессознательного ума от загнанных в него желаний. Такое изложение вносит ясность в ум искателя, позволяя ему определить основное направление приложения усилий. Кроме того, оно даёт алгоритм действий, необходимый любому начинающему.

Второй способ подачи знания и описания Пути будет иметь место в тех школах, где основными практиками являются молитва и поклонение. Там нужно вдохновлять людей, и это тоже абсолютно практическое требование. Молитва должна быть насыщенной, человеку необходимо вложить в неё всю свою энергию, и ему нужно знать о благодати, милости, Божественной Любви. Его Путь – путь стремления, духовной жажды, желания близости и единства с Богом. Поэтому и язык передачи будет соответствующим – позитивным, несущим обещания блаженства, благодати и молитвенного экстаза. Он будет очень образным, возвышенным и поэтичным, потому что именно поэзия, во всех смыслах этого слова, способствует воспламенению человеческих сердец.

Технически, в смысле эффективности передачи, такое разделение правильно. Однако негативный способ изложения создаёт ощущение некоторой сухости и даже обречённости. Язык утраты и избавления отталкивает многих. «Как же, – говорят они, – зачем нам такой выбор, где нет совсем никакой

радости? И что же останется у нас, когда мы избавимся от всех своих желаний?». Любые ответы на эти вопросы выглядят неубедительно в рамках негативного подхода. И всё же именно этот язык лучше всего описывает нюансы осознанной работы над собой. Он логичен, строг и несёт в себе все качества научного подхода, гарантируя экспериментаторам идентичные результаты. А это немало в наше время, когда смешение школ, стилей и методов изложения сделало запутанными простейшие вопросы. Сплошь и рядом встречаются учителя, обучающие осознанности позитивным языком, языком обещаний. Стоит ли удивляться тому, что их последователи, в большинстве своём, становятся жертвами мечтаний и самообмана?

В позитивном подходе также имеются свои минусы. Как правило, он заходит на ту территорию запредельного, где негативное выражение останавливается. И там вдохновенно, и очень субъективно, описывает неведомые стороны Бытия. Описания выходят впечатляющие, положительно влияющие на рвение искателей, но при этом довольно спорные. Иногда они очевидно ложные. И опять же – чисто технически – ложь в данном случае помогает. Благодаря ей искатель может прийти к тому переживанию, которое делает ненужными объяснения. И не менее редко эта ложь во благо возводится в ранг абсолютной истины, вокруг которой образовываются секты и новые наносы лжи. Уже совершенно вредной, способствующей распространению новых иллюзий и поддержанию человеческого сна.

Так или иначе, следует понимать, что оба способа изложения знания имеют прикладное, отчасти техническое значение. При этом они вполне верно отражают отдельные аспекты Истины, но в рамках своего подхода. Путь каждого человека к

Богу – уникален. Притом, что есть общие моменты и закономерности, всё описать в принципе невозможно. А любой язык имеет ограничения. Можно, конечно, говорить о том, что, обретая Любовь, человек должен потерять привязанности, но будет ли это вдохновлять? Можно также сказать, что осознанная жизнь, жизнь в присутствии, делает человека куда более живым и наполненным, чем раньше. Однако, как я уже отмечал, на фоне негативных утверждений эти слова не убеждают. Можно ещё сделаться противоречивым и говорить то так, то этак – переходя с одного языка на другой. Однако практика показывает, что такой подход сбивает людей с толку. Именно такой подход не так давно демонстрировал Ошо, и, глядя на его учеников, понимаешь многое.

Таковы трудности выражения знания и описания Пути. Истина всё равно остаётся за пределами концепций. Но любая реальная помощь в поиске имеет ценность. Поэтому, двигаясь по Пути, который вас привлёк, доверьтесь указаниям, предназначенным для путников, ведь они даны теми, кто знает его особенности. Практикуйте так, как рекомендовано, и собственный опыт станет вам наградой. И, когда придёт время для его описания, он сам продиктует вам способ и форму своего выражения. Так было раньше, так остаётся и сейчас.

### ДВА ВИДА АСКЕТИЗМА

Поворя по-простому, аскетизм или самоограничение, как и многие другие состояния, в которых пребывают люди, может быть искусственным, а может иметь под собой совершенно естественную основу. Мы не будем рассматривать здесь разные варианты лишений, вызванных внешними условиями, – когда нет выбора, не может быть и речи о самоограничении. Нельзя же сказать, что тюремное заключение может быть приравнено к добровольному уходу в затвор, ведь внутреннее содержание этих внешне схожих действий абсолютно разное. Таким образом, главным в рассматриваемых нами ситуациях будет то, что новоиспечённые аскеты входят в них совершенно добровольно.

Причём добровольное наложение ограничений на выполнение своих желаний или даже отказ от насыщения некоторых жизненно важных потребностей присущи только искусственному аскетизму. Откуда у человека возникает желание отказаться от неких всем доступных благ? Оттуда, откуда вообще приходит к нам ясно сформулированное желание – из идей, на

основе которых функционирует наш ум. Вот идея – дух противостоит плоти, поэтому, если хочешь, чтобы дух твой возрос до небес, умерщвляй плоть. Постись, лишай тело удобств, носи вериги, власяницу и истязай себя, как только сможешь. И тогда, как ожидается, дух твой воспарит к заоблачным вершинам и сам Господь не сможет упустить этого из вида. Благодаря вере в эту идею человек становится способным к отказу от комфорта и принятию некоторой доли страдания. Причём чем сильнее он проникся соответствующей идеей, тем дальше он может зайти в своей аскезе. Встречаются случаи, когда особенно сильно верящие люди постятся до смерти, таким сильным бывает влияние идеи на человеческий ум.

В духовных течениях, утверждающих греховность или вредность занятий сексом, их приверженцы вынуждены брать на себя обеты целибата и брахмачарьи, чтобы иметь хоть какие-то шансы продвинуться в духовном совершенствовании. Здесь аскеза становится необходимым условием для посвящённого, будь то индусский монах или католический священник. Существуют, кроме того, самоограничения, которые не считаются относящимися к аскетизму, хотя суть их абсолютна та же, что и в самых радикальных его формах. Например, вегетарианство. В основе отказа от употребления животной пищи лежит либо идея о не причинении вреда живым существам, либо о вреде животной пищи для духовного развития. Поскольку идея светлая, она легко воспринимается как правильная, и человек может не испытывать ни малейшего дискомфорта, оставаясь вегетарианцем, потому что постепенно привыкает к своей диете. И чувствует удовлетворение от того, что поступает правильно.

Искусственный аскетизм может быть полноценной частью

духовной практики - когда налагаемые на искателя ограничения должны способствовать выработке терпения и формированию того, что называется позитивной волей. Во время выполнения этой практики можно увидеть свои привязанности и поработать над осознанием их причин, а также понаблюдать механические реакции ума, сопротивляющегося введённым запретам и пытающегося уйти в страдание. Важным отличием данного подхода является ненужность великой идеи для того, начать прикладывать усилия В самоограничении. Подход к аскезе как к необходимому этапу практики позволяет получить от неё пользу, отсутствующую в других случаях, где она считается целью, а не средством. Например, искателю рекомендуется отказаться от секса. Сам секс не отрицается, нет одержимости идеей пустой траты энергии или чем-нибудь подобным. Просто такое ограничение приводит к увеличению «трения» между сексуальным желанием и тем, что можно назвать волей искателя. Тогда желание можно лучше видеть, и поэтому проще работать с ним, кроме того, можно осознать ряд подавленческих шаблонов, сформированных в юности. И такие ограничения, накладываемые для ускорения развития искателя, не бывают вечными - они отменяются сразу, как только человек начнёт привыкать к ним. Только так можно избежать развития новых, механически действующих, психофизических связей. Поэтому при необходимости одни ограничения могут быть сменены на другие, чтобы искатель мог и дальше оставаться бдительным, не впадая в «спячку» привычного. Искусственный аскетизм такого рода приносит большую пользу на определённых этапах духовного пути. А когда традиция вырождается, полезные временные ограничения превращаются в пожизненные, потеряв свой изначальный

смысл и становясь зачастую вредными с точки зрения духовного роста.

Когда человек достигает достаточно высокого духовного уровня, власть желаний над ним ослабевает. Подавленные желания детства и юности осознанны и не давят, а новые не формируются в силу осознания причин и механизмов их формирования, а также изменения мотивации существования. Тогда возникает состояние, которое можно назвать естественным аскетизмом. Его основная особенность состоит в том, что он никак не связан с идеями и желаниями. Он не возникает из идей, какими бы светлыми они ни были, он не направлен против желаний. Его трудно даже назвать ограничением. Суть его в том, что человек ограничивается необходимым, не впадая в состояние продуцирования желаний.

Здесь следует подчеркнуть разницу между желаниями и нуждами, которую, как я вижу, многие люди никак не могут уразуметь. Нужды идут из потребностей тела. Есть физические нужды – питание, выделение, тепло и прочее. Можно питаться простой пищей, подходящей индивидуальности твоего тела. А можно гнаться за вкусовыми впечатлениями, смешивая сладкое с солёным, а кислое с острым, и страдая потом от желудочных расстройств. Так вот, питание соответственно осознанию необходимого, без механического переедания, без погони за избыточными впечатлениями и есть проявление естественного аскетизма. Избавляясь от желаний, следуя необходимому, человек приходит к простоте.

Искусственный аскетизм, основанный на идеях, приводит, как правило, к развитию сильного духовного эго. Безжалостность к себе во имя идеи делает человека безжалостным и ко всем остальным. Кроме того, большинство искусственных

аскетов несут в себе чувство превосходства, диктуемое им их «особым» образом мышления и жизни. Чтобы в этом убедиться, достаточно почитать какой-нибудь форум вегетарианцев.

Ограничения, применяемые как часть практики, не влекут за собой столь пагубных последствий. Наоборот, они дают опыт как воздержания, так и свободы. Поэтому искатель узнаёт вкус и того, и другого образа жизни и может судить об их влиянии на разные уровни человеческого существа. Развиваясь же дальше, любой искатель приходит к собственной форме естественного аскетизма, полностью соответствующей его индивидуальности. И, выражаясь в духе Лао Цзы, то, что для окружающих выглядит как суровый аскетизм, для совершенномудрого есть обычная жизнь, не вызывающая никаких затруднений и не нарушающая его покоя.

## ТРИ ВИДА ВОЛИ

онятие воли неотделимо от действия. Действие же, так или иначе, связано с желанием.

Жизненная сила, наполняющая нас при условии получения всех необходимых видов пищи, немалой своей частью уходит в канал желания. При этом она может вызвать к жизни какое-то старое, но ещё нереализованное желание, либо способствовать тому, чтобы человеку захотелось чего-нибудь новенького. Когда желание сформулировано, ум требует его воплощения, иначе в нём поселяется беспокойство и ощущается дискомфорт. Желание формулируется в уме, в нём же рождается план для его реализации. И вот, когда энергия желания обращается в действие, она и становится тем, что называют волей человека.

В детстве желания очень сильны, и ребёнок не может ни воплотить их без помощи взрослых, ни противостоять им. Он не может оценить их опасности для себя, и потому родители вынуждены в процессе воспитания вводить ряд запретов на совершение некоторых действий, ради благополучия своего чада. Они вводят ребёнку определённую программу, которая

должна помочь ему контролировать свои желания. Программа состоит из ряда запретов, поддерживаемых страхом наказания, болезни или смерти. Например: смотри, будешь есть много мороженого, горло заболит! Не выбегай на дорогу – под машину попадёшь! И таких запретов за годы взросления накапливаются сотни и сотни.

Страх – сильнейший мотиватор. Конечно, ребёнок не хочет быть наказанным, а тем более умереть. Поэтому формируется желание действовать правильно, энергия которого направлена на обуздание энергий других желаний, то есть на несовершение действий. Блокирование позыва к действию, контроль над энергией запрещённых желаний можно назвать проявлением негативной воли. Воли, направленной на подавление того, что не должно быть выражено.

Если же человек прикладывает активные усилия в реализации своего желания, то в этот момент он проявляет *позитивную* волю. Естественно, что сила этой позитивной воли будет напрямую зависеть от силы питающего её желания, в то время как негативная, в своей сути, будет равна силе энергии страха.

Когда человек начинает работать над осознанием себя, то в первую очередь он наблюдает свои действия, то есть проявления силы позитивной воли. Постепенно осознанность его растёт, и он уже может не отождествляться со своей деятельностью. И тогда он сталкивается с тем фактом, что всплески бессознательности происходят в моменты, когда в игру вступает контроль ума, то есть сила негативной воли. Для того чтобы осознанность могла расти дальше, искателю придётся направить свою позитивную волю против негативной. То есть начать выражать невыраженное и разрешить проявиться запре-

щённым желаниям. Ему необязательно будет все их воплощать, но дать им проявиться, дать им выйти из сферы бессознательного необходимо.

И позитивная, и негативная воля имеют общий источник в виде энергии желания, но разные точки приложения – одна находится снаружи, другая внутри. Если негативная воля сильнее позитивной, то человек не способен развиваться, как правило, его уделом становится невроз.

По мере роста осознанности и проработки подавленных желаний, а также отказа от потерявших всякий смысл запретов, негативная воля сходит на нет. Она теряет свою силу вместе с исчезновением страха нарушить табу. А осознанность отменяет необходимость контроля.

Работа с обусловленностью приводит к избавлению от идеалистических желаний, а осознание своих потребностей позволяет ограничиваться тем, что действительно необходимо, не впадая в излишества. Тут начинает слабеть и позитивная воля. И в какой-то момент для продолжения существования в теле нужен новый источник воли.

Древнее откровение гласило: что вверху, то и внизу. Поэтому, говоря упрощённо, Бог хотел осуществить Творение. И это Его желание дало энергию Его Воле. Именно Воля является проводником и орудием Творения. Она действует в мире, насыщая энергией и нисходящий, и восходящий его потоки.

Известно, что целью многих мистических путей является единение с Богом, возвращение к Источнику или слияние индивидуального сознания с всеобщим Сознанием. В контексте рассматриваемого нами вопроса можно сказать, что человек в этот момент полностью принимает Волю Господа взамен своей собственной. И, можно сказать, становится её сознательным

проводником. Есть школы, где подготовка к сдаче собственной воли является одной из основных практик. Так решается вопрос с собственными желаниями и проблемами, которые они приносят. Так человек может продолжать жить в мире, сохраняя постоянную связь с Всевышним, становясь сознательным проводником и участником великого плана Творения.

## ДВА ВИДА ВОЗДЕЙСТВИЯ

 еловек постоянно подвержен внешним воздействиям. Дурное слово, изменение атмосферного давления или усиление солнечной активности - все эти, казалось бы, незначительные факторы имеют влияние на его психику и поведение. Воздействия, приходящие извне, вызывают внутренние реакции, из совокупности которых состоит большая часть того, что можно назвать активной психической жизнью людей. Одинаковые воздействия вызывают одни и те же реакции, закрепляемые в виде психоэмоциональных привычек. Например, когда ребёнка в воспитательных целях неоднократно называют дебилом, то у него поневоле закрепляется реакция в виде ответного гнева, проявляемого в форме обиды, а также нежелание продолжать сотрудничество с обидчиками. То есть он закрывается и сопротивляется всему, чего от него требуют. В общем, ведёт себя как дебил. Когда ребёнок вырастет и поумнеет, воздействие слова "дебил" на состояние его ума никуда не денется. Соответственно, и реакция останется прежней. Появятся гнев и сопротивление, отличающиеся от тех, что были в детстве, только большей или меньшей силой. И так может продолжаться до самой смерти человека, если, конечно, он не избавится от механического своего реагирования.

Вот что придётся сделать человеку, пожелавшему измениться: он должен научиться распознавать проявления своих психоэмоциональных привычек и освоить методы освобождения от них. Так и никак иначе он может получить некую внутреннюю свободу. Если же цели его направлены на познание себя, Истины или чего-нибудь подобного, тогда освобождения от внешних влияний может оказаться недостаточно. Желательно найти источники дополнительных, иных, воздействий.

И каждый искатель так или иначе ищет их. Кто-то читает священные тексты. Они, безусловно, воздействуют на ум человека, наполняя кого – благоговением, кого – желанием высшего, кого – цитатами. Кто-то курит траву или принимает что-нибудь пожёстче. Кто-то практикует молитву или медитацию, надеясь на схождение благодати. Кто-то посещает святыни, рассчитывая обрести благодать через них. Некоторые озабочены поиском мест силы, чтобы с её помощью продвинуться. Весь вопрос в том, насколько все эти воздействия, будучи полученными, помогают искателю приблизиться к его цели. И какие воздействия вообще нужны?

Считается, что наилучшее воздействие на спящего может оказать тот, кто сам уже пробудился. Что он может увидеть разницу между сном и бодрствованием и указать на неё спящему. То есть объяснить спящему, что он спит, а также обозначить всю прелесть бодрствования. Верится с трудом: любые слова, услышанные во сне, станут его частью, будут вплетены в непрекращающийся поток видений. Как тут

проснёшься? Конечно, тот, кто бодрствует, может начать тормошить того, кто спит, нарываясь на брань и сопротивление. Можно даже вытолкнуть человека из постели. Хотя я знаю немало людей, которые на полу спят ещё лучше. В общем, задача не из лёгких, но так называемые пробуждённые, как я вижу, пытались использовать все варианты.

Есть ещё один вариант – когда воздействие на спящего оказывается самим *присутствием* пробуждённого. Тогда энергия его бодрствования разрушает мнимый комфорт сна. Выходя за рамки данной аналогии, можно сказать, что воздействие пробуждённого сознания часто оказывается самым сильным фактором, продвигающим человека в его поиске.

Полностью осознанный человек несёт с собой некую ауру, поле осознанности. Его энергия помогает осознавать себя тем, кто стремится к этому. Она катализирует внутренние процессы искателя, ускоряя возможность расширения поля внимания, придавая ему силу. В этом поле искателю легче осознавать и ясно видеть свои состояния; оно объективно способствует проявлению его собственного сознания как отдельного центра. Действие поля сознания мягко, почти незаметно, однако, пребывая в нём длительное время, человек не может не ощутить оказываемого им воздействия. Однако и оно имеет свои ограничения: тому, чья чувствительность низкая или почти нулевая, нужны очень сильные раздражители, мягкое воздействие не для них. Вот почему сидение у ног Мастера в ашраме порой не приводит ни к каким результатам.

Тем не менее поле сознания несомненно *усиливаем* осознанность тех, кто в нём находится, и вносит некую ясность в их возможность видеть себя. Кроме того, понимание разного рода истин облегчается, и то, что казалось раньше одним беско-

нечным "тёмным лесом", внезапно обретает смысл и понятную логику.

Надо сказать, что для "организации" подобного поля от сознательного человека не требуется никаких усилий. Оно есть проявление качества его сознания, такое же, как тепло есть одно из качеств солнечного света. Но существует также другой вид воздействия, который может быть произведён по воле того, кого называют Мастером. Это активная передача духовной силы – той особой энергии, доступ к которой человек получает вследствие приложения усилий на духовном пути. Её поразному называют в различных религиозных течениях, но упоминания о ней присутствуют в той или иной форме практически везде. Её можно накапливать и использовать по мере "накачивать" необходимости. можно Ею материальные объекты, касаясь которых, другой человек может получить благодать. Так возникают разного рода чудотворные предметы.

Передача этой благотворной энергии может осуществляться как прикосновением, так и без всякого физического контакта. Она воздействует на искателя подобно катализатору, значительно ускоряя внутренние процессы, создавая возможность резкого прорыва в индивидуальной духовной работе человека. Поскольку передача осуществляется сознательно, требуя определённого усилия со стороны передающего, глупо надеяться получить её самому – пытаясь коснуться одежд святого или дотрагиваясь до него самого, а также доедая, допивая за ним и вытворяя тому подобные глупости. Это ничего не даст, если только святой сам не захочем, чтобы передача случилась.

Поскольку энергию благодати можно накапливать, то, соответственно, можно говорить о её количестве, которое неодина-

ково у её носителя в разные моменты времени. В этом ещё одно её отличие от энергии поля сознания. Осуществить передачу можно разным количеством энергии, но вот принять можно ровно столько, сколько человек готов вместить. Если ученик закрыт для передачи, то никакой Мастер не сможет её произвести. Полученная энергия может быть направлена искателем на придание интенсивности своей внутренней работе, но может быть и потрачена впустую в зависимости от понимания им её ценности. Иногда энергия благодати может внезапно ускорить внешние процессы, в которых вращается человек, принося ему или удачу, или проблемы; но, так или иначе, главное её действие — внутреннее. И внешние ситуации тоже должны способствовать углублению осознанности искателя.

Энергия сознания и энергия благодати соотносятся друг с другом как инь и ян. Одна пассивна, другая активна; действие одной почти незаметное, требующее времени для проявления следствий, другая же действует сильно, подобно мощной волне, поднимающей энергии искателя на новый уровень. Хотя и здесь всё зависит от того, насколько восприимчив и открыт человек. Достипность – важное условие любого воздействия.

Из всех возможных воздействий, которые призваны помогать на пути или даже определять его, два последних наиболее полезные. Поэтому их и следует искать, подготавливая себя внутренне, становясь открытым и доступным, чтобы не упустить возможность тогда, когда она вдруг представится. Ведь иногда, глядя на людей, невозможно понять, что сильнее закрывает их изнутри: страх того, что они ничего не найдут, или же наоборот, страх найти что-то непредсказуемое и неописанное в доступных источниках. Второй страх гораздо чаще обрекает людей на провал их поиска. Недоверие, в которое

мутирует страх на уровне ума, лишает их возможности получить прямое воздействие даже тогда, когда такая возможность есть. Правда, у них остаются все другие виды опосредованных воздействий, а также вера в собственные силы. Кроме того, можно ждать чуда или надеяться, что кривая их поиска куданибудь да вывезет. А надежда, как говорится, всегда умирает последней.

# ВНУТРЕННЯЯ ИНЕРЦИЯ И ВНУТРЕННЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ

очему очень часто потенциальные искатели не могут начать прилагать регулярные усилия к работе над собой? Почему их привычки делаются для них непреодолимой преградой? Принято считать, что всему причиной механистичность человеческих реакций и поведения. И эта механистичность создаёт в результате такую внутреннюю инерцию, которую очень трудно преодолеть...

Можно думать, что основная инерция лежит в физическом теле. Хочется спать, тело ватное, сплошная вялость... Но если присмотреться повнимательнее, выясняется, что тело двигается за умом, и если состояние ума вялое, то и тело следует за ним. Заявляю совершенно определённо, что каким бы уставшим ни было тело, ум, при наличии мощной мотивации, всегда может выжать из него ещё чуть-чуть. При наличии терпения к дискомфортам и боли человек способен совершать чудеса, это доказано многими поколениями наших предков. Поэтому когда искатель начинает ссылаться на тело или усталость в своей невозможности практиковать, то это, простите, не более чем

самооправдание, потому что на милые его сердцу занятия время и силы почему-то находятся.

И здесь кроется самая главная инерционная сила - сила привычек, являющихся основой бессознательности. привыкают ко всему. Это один из механизмов функционирования ума и основа выживания в любых условиях. Привычки, как правило, связаны с удовлетворением каких-либо потребностей, то есть имеют самые глубокие корни из всех возможных. Всё-таки без удовлетворения основных потребностей человек существовать не может. И вот привычные способы тратить энергию и время становятся препятствием к осуществлению практики, постоянно искателя. отвлекая Здесь помочь может только практика искусственного аскетизма, когда человек добровольно отказывается от следования той или иной своей привычке, стараясь не впадать при этом в подавление. Наоборот, он старается использовать возникающее внутреннее напряжение из-за желания поступить как всегда для наблюдения механистичности своих реакций. В начале работы другого способа нет, это нужно понимать ясно – никакие речи о том, что я буду осознавать свою зависимость и осознание само всё изменит, являются не более чем способом избегать настоящих изменений. Многие привычки сами по себе есть препятствие к осознанию, поскольку поддерживают бессознательное состояние человека, и без специальной работы с ними иногда невозможно сделать ни одного шага в направлении внутренней трансформации. И вот вся сила инерции восстаёт против искателя, в теле возникает ломота, означающая сопротивление ума принятому решению, появляются разного рода дискомфорты, как бы намекающие на то, что пора уже сделать привычное действие, пусть даже им окажется привычное безделье... Без терпения и воли тут просто не обойтись. И любой искатель, начинающий он или нет, должен понять и принять, что у него есть привычки такого рода, какими бы безобидными они ни казались. Увидеть то, какую роль они играют в его бытии, насколько ослабляют его и сколько энергии отнимают, – вот что нужно тому, кто хочет вырасти.

Есть и другая инерционная сила – сила идей. Она, пожалуй, мешает искателю не меньше привычек. Допустим, поверил человек в некую систему знаний, в какую-то картину описания пути и мира, и строит свой поиск вокруг этого. Но результаты его не удовлетворяют. Тогда, поневоле, он вынужден искать дополнительных способов и других объяснений. Однако полностью отбросить то, во что уже «вложился», ему трудно, ведь столько сил отдано, да и были же кой-какие результаты. Такая же инерционность присуща обусловленности – проще верить в то, во что верил с детства, чем принять нечто новое. А потому многие искатели пытаются совместить свои прежние представления с вновь получаемыми, что, конечно же, создаёт в их головах весьма своеобразный винегрет. А отсюда – очень странное понимание практик и жизни вообще.

Если внутренняя инерция берёт своё начало в уме, то и внутренняя интенсивность зависит от него же. Инерция во внутренней работе есть следствие того, что желание работать слабее желания заниматься чем-нибудь ещё. Интенсивность возникает из возможности вложить всю имеющуюся энергию в действие. Достигнуть полной самоотдачи, истинной тотальности в выполнении практики. И вот вам очевидная вещь – интенсивность растёт по мере уменьшения инерции. Причём, раз источник проблемы в уме, начинать нужно с тела. Получить опыт внутренней интенсивности легче всего через тело, через

упражнения, скажем, выражения. Ум слишком скрыт вначале, отождествление с ним слишком сильное, поэтому ощутить поток энергии как нераздельное, мощное целое можно вначале в теле. Это простой факт, но многие умудряются отрицать его, пытаясь начинать работать сразу с умом. Им кажется, что это проще. Так и есть, особенно если учесть, что, как правило, они ещё не могут работать с ним эффективно. Но не всё ли равно как называть ничегонеделание? Можно называть его работой с умом, почему бы нет?

Настоящая работа с умом невозможна без предварительной работы с телом. Все проблемы ума, так или иначе, отражены в теле, занимаясь осознанием тела, мы естественным образом приходим к уму. И можем увидеть, как напряжения тела связаны с напряжениями ума.

Внутренняя интенсивность напрямую завязана на желания. Если они противостоят друг другу, то никакой интенсивности, а значит, и результатов, не будет. Неважно при этом, хорошо ли подавлены желания, противоречащие желанию поиска. Они всё равно породят сопротивление, которое будет ослаблять все усилия. То есть нарастание внутренней интенсивности в возможности приложения усилий может быть достигнуто только при осознании своих желаний и прорабатывании их.

Без интенсивного потока осознания невозможно пройти глубоко внутрь себя. Без интенсивного света невозможно рассеять тьму. Пока доступная человеку энергия расщеплена и большая часть её уходит на контроль подавленных эмоций и желаний, надеяться на успех нельзя. Только на чудо. Интенсивность становится естественным состоянием, когда уходит подавление и прорабатывается хотя бы часть желаний. Чем

меньше человек подавляет, тем более цельным становится каждое его действие.

Понятно, что в процессе внутренней трансформации всё меняется. Меняются приоритеты поиска, меняется мотивация, меняется количество доступной энергии... В общем, всё. Теряет смысл понятие инерции, потому что осознание текущей ситуации позволяет ясно видеть – усилие какого рода и какой силы следует приложить здесь и сейчас. Теряет смысл и понятие интенсивности, потому что оно становится бессмысленным без своего антипода. И так, теряя состояния, в которых можно было найти полюса и противоположности, человек приходит к уровням бытия, про которые и сказать-то нечего. Потому что язык, основанный на противопоставлении противоположностей, теряет весь свой смысл на этой территории, где ничего не разделено.

#### КОЕ-ЧТО О ПРАКТИКАХ

В мире существует огромное количество упражнений и разного рода практик, призванных помочь человеку выявить и развить собственную духовность, а также познать свою природу. Я и сам за годы поиска сумел попробовать многие из них. Мне всегда было интересно понять, в чём суть того или иного упражнения и на чём основывается их действие на человека. Я также наблюдал за людьми, выполняющими различные техники, пытаясь разобраться, как, например, повторение мантр влияет на состояние практикующих в некоторой временной перспективе. Постепенно из наблюдений за собой и другими возникло понимание того, что происходит с человеком во время духовной практики.

Любое упражнение имеет два аспекта действия во времени – сиюминутный и отсроченный. Сиюминутный эффект прост и очевиден: состояние человека после выполнения упражнения должно *измениться*. Как правило, оно меняется в сторону большего спокойствия, расслабленности, ощущения наполненности

и повышения уровня внутренней энергии. Зачастую многие люди именно затем и делают упражнения, чтобы получить такой эффект. Это своего рода наркотик, только полезный для здоровья. Длительное выполнение одного и того же упражнения выявляет другие его стороны - то, как оно меняет чувствительность и восприятие человека, или же какие его способности развивает. Любое длительно выполняемое упражнение развивает хоть что-нибудь, хотя бы терпение и волю. У разных практик разные особенности, и отрицать их объективное действие на человека было бы глупо. Но возникает один вопрос: как при таком многообразии духовных практик, многие из которых являются полной противоположностью друг другу, тот, кто старательно их выполняет, всё равно получает результат? Есть практики движения и неподвижности, есть практики говорения и молчания, есть безбрачие и тантрический секс... Существует довольно много техник, совершенно очевидно противоположных по сути. И, как ни странно, все они работают.

Можно, конечно, попытаться объяснить этот феномен разными типами людей. Мол, каждому типу нужны свои практики и для противоположных типов практики, соответственно, потребуются тоже противоположные. Одно только слабое место есть в этих рассуждениях – имеющиеся описания типов людей страдают либо упрощённостью, либо неполнотой, и тогда мы должны верить, что есть кто-то, кто все их досконально знает, умеет определять и может назначать человеку каждого типа нужную ему практику. Немного сложно, не правда ли? К тому же я не раз наблюдал, как люди, которые могут быть отнесены к противоположным типам, получали

практически одинаковый эффект от выполнения одинаковых упражнений.

Как человек обычно начинает делать упражнение? У него есть желание, некая мотивация, исходя из которой, он приходит к пониманию того, что ему нужно что-нибудь сделать с собой. Тогда он ищет и находит путь, который кажется ему привлекательным и отвечающим его потребностям. На чём основывается выбор – уже другой вопрос. И вот человеку предлагают или он сам находит в книгах какую-то практику медитации, концентрации или чего-нибудь в этом роде. Приступая к её выполнению, он надеется на результат. Он смутно представляет себе, как действиет выполняемое им упражнение, но верит, что если приложить усилия к его выполнению, то нужный результат будет. При таком отношении упражнение становится волшебным средством, действующим вне зависимости от понимания его сути тем, кто его выполняет. И здесь мы находим ключ к тому, почему любое упражнение при правильном отношении даёт эффект, - это вера практикующего в действенность выбранного им метода. При этом надо понимать, что данная вера не имеет никакого отношения к сердцу как, впрочем, и религиозная вера тоже - и что она полностью связана с умом. Ум верит в силу и эффективность упражнения. Эта вера помогает прикладывать усилия к его точному выполнению. И она же способствует получению результата от любой практики. Здесь мы сталкиваемся с ситуацией, когда чем больше сила веры, тем сильнее эффект от упражнения. То есть от силы веры в действенность практики напрямую зависит её результат.

Представьте себе, что ваш учитель дал вам тайную практику

повторения сотого, скрытого от непосвящённых, имени Бога. Вы знаете, что само по себе повторение тайного имени даёт великую силу практикующему. Это тот призыв, на который Господь откликается самым таинственным образом. И вы с неистовой силой начинаете повторять его днём и ночью. И с вами начинает что-то происходить. Мистические вещи. Вопрос: что это действует, ваши усилия, меняющие состояние всех энергий, или мистическая сила тайного имени? А если я скажу вам, что у Бога бесчисленное количество имён? И что не может быть никакого скрытого имени, потому что любое имя относится к Нему? Представьте себе, что я сумел вас переубедить. Будет ли повторение того тайного имени работать столь же чудесно? Есть повод задуматься. Или поставить эксперимент.

Нельзя сказать, что эффективность практик зависит только от той силы, с которой в неё поверил ум. Вся бессознательность с подавленными желаниями, эмоциями и прочим становится препятствием для выполнения упражнений и, соответственно, веры. Можно ли отрицать при этом объективное воздействие практик? Думаю, что это было бы глупо. Каждое упражнение, вне всякого сомнения, несёт в себе развивающий навык или зерно, призванное пробудить некие способности человека. Однако именно вера практикующего оживляет или, если угодно, одухотворяет потенциал, имеющийся в каждой практике. Здесь возникает другой вопрос: как может ум со своей верой помогать в развитии высших тел человека, будучи по отношению к ним низшим. А вот как: ум не существует без поддерживающей его энергии сознания и всё таинство веры напрямую связано с этой энергией. Поэтому при помощи низшего ума можно выполнять практики, развивающие высший

ум, и даже разделять внимание с целью взращивания осознанности. Характерно, что для упражнений в осознании себя или каких-то процессов в теле – например, дыхания, веры не требуется. Достаточно понять с помощью ума, как разделять внимание, а дальше ум не требуется, поскольку сам попадает в сферу наблюдения. Другими словами, сила веры работает лишь в тех практиках, где есть какая-нибудь деятельность – выполнение движений, повторение мантр, визуализация, наконец... В приобретении навыков осознанности, где есть лишь свидетельствование деятельности, вера не играет столь большой роли.

О силе веры сказано много хорошего в самых различных религиях. В разумных пределах это на самом деле великая сила. Благодаря ей люди становятся способными на приложение сверхусилий, на самопожертвование... Вера в учение, в Мастера, в особенность той или иной практики очень помогает в работе, по крайней мере, вначале. С этой целью техники зачастую описываются в превосходной форме и наделяются некими мистическими и магическими свойствами. С точки зрения усиления веры такой подход оправдан, а с точки зрения Истины – нет, но в данном случае всё решает результат.

Некоторые люди, почувствовавшие в себе силу веры, решили, что она и во внешнем мире будет действовать так же, как во внутреннем, и создали разные учения, наподобие позитивного мышления. Они попытались применить законы внутреннего мира человека к законам мира внешнего. Естественно, что это так не работает, хоть и помогает некоторым людям набраться терпения и некоторой уверенности в себе. Сила веры имеет огромную силу внутри человека, но снаружи она ограничена массой законов, по которым существует мир.

Вера может стать как подмогой на Пути, так и препят-

ствием. Например, если человек верит, что ничего не сможет добиться. Такая негативная вера будет лишать его сил, вместо того чтобы давать их. Но истинному искателю, так или иначе, всё равно придётся покинуть территорию любой веры, чтобы обрести собственное знание и о значении практик, и о многом другом.

## **ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

В сё, что происходит в мире, есть бесконечная череда воздействий и взаимодействий. Ими пронизаны любые уровни бытия – от физического до духовного. И ими определяется внешний и внутренний динамизм Бытия вообще. Но он меня, конечно, интересует мало. В сфере моего интереса по прежнему находится духовная работа и люди, которые тем или иным образом с ней связаны. Рассмотрением данного вопроса я и займусь – с точки зрения того, какие взаимодействия могут ждать искателя на его непростом пути.

Первое воздействие, с которым сталкивается потенциальный искатель, – это, конечно же, знание или идеи, получаемые им, как правило, из книг. Об этом я много писал, и здесь воздействие от получаемой информации быстро переходит во взаимодействие с прежними знаниями, отчего возникает некий гибрид нового, соединённого со старым. Причём информация, радикально расходящаяся со старым знанием, принципиально игнорируется. То есть результатом такого взаимодействия

станет *искажение* получаемого знания. С последующим формированием собственного представления о нём.

Затем, когда искатель начинает выполнение духовных практик, на первый план выходит его взаимодействие с миром. В этот момент окружающие люди могут представляться ему врагами, разрушающими его осознанность и отвлекающими от важной духовной работы. Тогда вынужденное общение с ними будет, как по мановению волшебной палочки, вызывать в искателе гнев. Появление реакции гнева будет свидетельствовать о сильном желании человека продвинуться и о невысоком уровне понимания работы. В это время любые ситуации, которые, по мнению искателя, воспрепятствуют его поиску, тоже станут причиной расстройства и невозможности практиковать. Даже не та погода, которая нужна была искателю для прогулки и вызвать приступ себе медитации, может жалости небольшую порцию проклятий небесам.

По мере роста человек понимает, что мир не несёт в себе проблем для него. И что взаимодействие с миром может быть очень полезным для продвижения по духовному пути. Тогда всё, что раздражает, огорчает и так далее, просто создаёт возможность искателю посмотреть внутрь себя и увидеть причину этого, осознав истинное положение своих дел куда лучше, чем прежде. На этой стадии искатель может начать чувствовать (хоть и задним числом) благодарность по отношению к тому человеку, который своими адекватными или неадекватными действиями помог обнаружить нерешённую внутреннюю проблему и таким образом создал возможность поработать с ней. Постепенно, через дружелюбное взаимодействие с миром, искатель приближается к состоянию полного

принятия того, что есть, и к достижению внешней и внутренней гармонии.

Бывает и так, что человек, находящийся в состоянии принятия, но чрезмерно развивший собственную чувствительность, начинает страдать от воздействия мира. Точнее от ощущения тех состояний, в которых по-прежнему пребывают окружающие. Тогда их грубые вибрации доставляют ему почти физическую боль. Человек оказывается перед выбором – либо ему нужно покинуть людей и стать отшельником, либо найти способы огрубления своей чувствительности, если по каким-то причинам он не может уйти в длительный затвор.

Другая сторона возможных взаимодействий открывается, если искатель начинает обучение под руководством Мастера. Когда Мастер только называется Мастером, но не является им на самом деле, взаимодействие не выходит за рамки того, которое происходит с обычными людьми. Только интенсивность взаимодействия может быть несколько выше за счёт повышенных требований так называемого Мастера и больших стараний со стороны ученика.

Если же Мастер настоящий, то взаимодействия могут быть разными. И это зависит не столько от Мастера, сколько от состояния ученика. То есть отношения могут быть вполне себе обычными – ученик приходит, задаёт вопросы, выслушивает более-менее внимательно ответы на них, участвует в выполнении практик... и всё. Можно сказать, что это тоже взаимодействие, не выходящее за рамки обыденного. Так люди ходят на фитнес или на курсы кройки и шитья. Ученик закрым для Мастера, и такое общение имеет очень малую пользу.

Энергия сознания Мастера, так или иначе, взаимодействует с энергией сознания ученика. Об этом у меня есть отдельная

статья. Но когда приходит человек, готовый к взаимодействию, связь между ним и Мастером устанавливается практически сразу, подобно мгновенной сонастройке, подобно вспышке молнии. Связь эта сердечная, и уму требуется время, чтобы понять и принять то, что происходит. Но всё случается сразу, и так обычно приходят истинные ученики. Взаимодействие такого рода наиболее полное и эффективное, когда энергия Мастера напрямую воздействует на энергии ученика и трансформация происходит с куда меньшими усилиями, чем в других случаях. Однако было бы неверным говорить, что подобная связь не может быть развита постепенно, по мере открытия сердца ученика, так тоже бывает, и нередко.

Дальнейшее взаимодействие происходит в некоторой борьбе, когда ученик приближается к Мастеру и чувствует сильное притяжение к тому Источнику, энергию которого он проводит. Затем начинается не менее сильное отталкивание. В это время в ученике происходят разнообразные процессы, помогающие ему лучше понять свою ситуацию и принять её. После чего и принятие руководства, и осознание его необходимости может быть более полным.

Надо сказать, что бывает и обратный эффект – когда потенциальный ученик сразу же чувствует такое сильное отталкивание от своего потенциального учителя, что совершенно не хочет с ним общаться. Но иначе и быть не может в нашем мире полярностей.

Есть ещё уровень взаимодействия между учениками. Как правило, поначалу он не выходит за рамки обычных отношений – симпатий и антипатий. Потом ученики могут начать действовать как сотрудники в одном общем деле, невзирая на своё отношение к товарищу по работе. В дальнейшем, после

прохождения некоторых совместных испытаний, по мере роста принятия себя и других, по мере, наконец, понимания общности всего и вся, может возникнуть новый вид взаимодействия – когда люди могут действовать и чувствовать как единое целое, не утрачивая при этом своей индивидуальности. Тогда им открываются возможности высоких энергетических практик, а также истинное понимание того, что такое братство искателей.

Последнее из тех взаимодействий, которые следовало бы здесь описать, это взаимодействие человека с Богом, но сделать это так сложно, что я отступаю, чтобы не преуменьшить их величие и не наполнить избыточным пафосом их простоту. Тем более что и всё вышеизложенное посвящено до какой-то степени именно этому вопросу, ведь каждое наше действие в этом мире есть, по большому счёту, взаимодействие именно с Ним.

# ЧАСТЬ IV

ОПИСЫВАЮЩАЯ ТРУДНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩИЕ ПРИ ПЕРЕДАЧЕ, ВОСПРИЯТИИ И УСВОЕНИИ ЗНАНИЯ.

#### ИСТОЧНИК ЗНАНИЯ

аш век требует легитимности. Кто бы ты ни был, откуда аш век треоует детилимость бы ни пришёл, всегда требуется подтверждение законности твоих притязаний, если таковые имеются, иначе с тобой не станет здороваться ни один порядочный, образованный человек. Притязание на обладание высшим знанием - не исключение из правила, скорее наоборот, духовные люди зорко отслеживают всех новоявленных проводников истины. Так происходит потому, что им всегда хочется сравнить знание, в которое они верят, с тем, какое провозглашает новоиспечённый учитель. Духовные люди очень ревнивы и всегда бывают безжалостны к тем учителям, чьи речи расходятся с общепринятыми данной среде представлениями В предельной и правильной Истине.

Ситуация такова: если ты окончил семинарию, то имеешь право рассуждать о Боге, как, например, человек с дипломом инженера может рассказывать дворнику о сопротивлении материалов. Ты лицензирован. Ты – специалист. Никто, кроме подобных тебе людей с таким же прекрасным образованием, не

может оспаривать твою компетентность в вопросах содержания Истины. Ты обучен и знаешь всё, что положено. И всё твоё знание заимствовано из разных источников, считающихся по тем или иным причинам крайне достоверными. Ты – человек *традиции*. Это почётно, безопасно и прибыльно.

Другое дело, если кто-нибудь решил, что сумел добыть Истину самостоятельно; может быть, и опираясь на освящённые источники, но всё же не имея диплома об окончании медресе. Тогда, если ему вздумается рассказывать об этом или пытаться кому-нибудь передать своё знание, он должен будет обосновать, откуда оно взялось. Появляется трудность - либо говорить, что оно упало с неба, либо обосновывать себя как носителя знания, принадлежащего некой духовной традиции. Поясню: Мартин Лютер, стоявший у истоков протестантства, получил Божественное откровение, когда справлял большую нужду. Оно снизошло на него подобно удару молнии, открыв ему новую Истину. К тому же он смог распространить новое знание среди людей, потому что оно отвечало их нуждам в тот самый момент. Пророки, как известно, всегда соответствуют требованиям своего времени и занимаются активной политической деятельностью. Их послания описывают правильное устройство, верное построение человеческого общества. Источник их знания – Бог, сообщающий им заповеди и основу священных писаний, которым должны следовать все люди. Такое знание даёт смысл жизни целым народам.

В то же время существует иной путь, основанный на личном опыте. Когда человек, опробовав на себе некие рекомендованные техники или придя к ним самостоятельно, изменяет своё восприятие, очистив его до такой степени, что может воспринимать Истину прямо, без использования старых книг.

Его усилия в исследовании себя приносят ему плоды в виде постижения Божественных истин. В общем-то, и вся наука получает знание опытным путём, так уж устроен мир. Опыт мистиков, тех, кто сделал полем научного исследования собственную природу, часто не укладывается в рамки общепринятых, допустимых истин. Их открытия, как ни странно, свежи.

Казалось бы – Истина одна, Бог один, всё уже исследовано – делай йогу, випассану, крутись как дервиш – раз, два, и ты в блаженном экстазе. Или в самадхи. Всё знание уже добыто мистиками или передано пророками. Поиск не нужен, нужна хорошая память, чтобы выучить писания.

Я не раз убеждался в том, что люди не хотят Истины. Они хотят вневременного блаженства. Им хочется превратиться в безголовых существ, служащих каналами для проведения энергии, которая будет их расслаблять, возбуждать и щекотать – одновременно и бесконечно. Они хотят райских ощущений здесь и сейчас, подразумевая под этим превращение себя в подобие животных, блаженствующих без видимой причины. При таком подходе Истина не нужна – она требует утомительных усилий, обещая Свет, но не обещая покоя и блаженства. Она требует труда тогда, когда хочется безделья.

Традиции хороши, они выверены, в них существовали все твои предки, они овеяны легендами, и их догмы забиты тебе в подкорку. Проблема одна – они всегда часть прошлого, того, что уже ушло. Они священны, но *неадекватны*.

Ни один человек не существует вне культурного контекста того общества, в котором он родился. Его формируют: окружение, быт, традиции мышления и восприятия мира и многое другое, включая, например, блюда национальной кухни. И вот человек, несущий в себе всё это, прикоснулся к Истине. Он стал

её проводником. Каким образом он будет выражать своё переживание? Конечно, соответствующим тому месту и времени, в котором он родился и живёт. Его выражение будет абсолютно адекватным и полностью соответствующим текущей ситуации. Оно будет обращено к умам и сердцам людей своего времени. Будет ли это выражение столь же адекватным спустя тысячу лет? Даже при условии, что к нему напишут тысячу комментариев? Большой вопрос, ответ на который очевиден - оно устареет. Истина – вечна, но выражение её – преходяще. Устаревает язык, становится непонятной терминология. Ситуации, упоминаемые автором, исчезают, и всё меняется. Однако традиция держится за них с упорством, достойным лучшего применения. Распространяясь среди соседних народов, традиция приносит им свой язык выражения – так русскоязычные люди овладевают понятиями чакр, кундалини и дао. Родноверы тоже недалеко ушли - они вытаскивают забытые слова и смыслы, заставляя современных людей стать людьми прошлого. В этом суть любых традиций - они навязывают современникам давно ушедший образ жизни - через обряды и веру в бывшее когда-то актуальным выражение истины.

Традициям Истина не нужна, поскольку она у них уже есть. Вроде бы. Не беда, что служба в церкви ведётся на никому не понятном языке, не беда, что содержание писаний относится к неизвестно какому тысячелетию – неискушённым гражданам это даже придаёт вдохновения и ощущения истинности излагаемого. Человек, излагающий истину в рамках традиции, никогда не одинок, более того – почти всегда он находится в почёте у единоверцев.

Хуже тому, кто не может кривить душой. Кому незнакома радость заимствования чужих мыслей и не своих пережива-

ний. Особенно, если у него есть свои, невыдуманные. Однако если ему захочется ими поделиться, он столкнётся с проблемой истинности своего пути. Люди традиции спросят его – где и как ты нашёл своё знание? Чем подтверждена его истинность? Вот тут у искреннего человека и возникнут затруднения.

Чем можно доказать внутреннее переживание? Когда человек чувствует печаль, он плачет. Когда есть радость – смеётся. Актёры делают и то и другое по заказу. Чудеса таинственных исцелений, а также феномен ясновидения нам демонстрируют разные экстрасенсы и целители, уровень бытия которых при ближайшем рассмотрении оставляет желать лучшего. Остаётся опять-таки выражение. Человек, для которого Истина не пустой звук, но переживание, видит мир несколько иначе. Его видение целостно и не требует привязывания к традиции, хоть и может касаться каких-то положений, существующих в ней. Вопрос выражения – сложный. Человек Истины не обязан выдумывать новый язык, он ведь не шизофреник. Тем более что новояз это удел сект, придающих видимость значимости себе и своим адептам.

Трудность выражения иногда приводит к тому, что человек начинает цепляться за известное — за те самые термины, которые уже давно существуют в разных традициях. Но он всегда только пользуется ими для выражения собственного переживания. Приходится очень тщательно подбирать слова, поскольку отличить человека Истины от очередного лжеца бывает очень непросто для неподготовленного искателя. Человек Истины в результате всегда обогащает традицию, в рамках которой выражает свой опыт, насыщая старые слова новыми смыслами, избавляясь от мусора, который неизбежно

скапливается в любом учении, принятом достаточно большим количеством людей.

Наша Родина прославилась тем, что долгое время избавляла своих граждан от любых религиозных традиций. Сейчас нам их возвращают, практически насильно, то есть почти так же, как когда-то всех делали атеистами. При этом мы имеем, как следствие, ситуацию, в которой ни один человек, считающий себя проводником Истины, не может похвастаться легитимностью. То есть не может указать источник своего знания. Поэтому многие движутся по пути, предложенному индуизмом, беря себе имена на санскрите и пользуясь терминологией оттуда же. При этом как бы и случается узаконивание права на передачу неких знаний. Сейчас, как я вижу, этот путь используется чаще всего, и потому среди людей с индийскими именами, преподающих «истинную мудрость», полно творчески настроенных имитаторов и талантливых мошенников.

Каждый разумный человек скажет мне, что источник любого религиозного знания всегда один – Господь Бог. И я, в общем, сам это понимаю. Однако пути получения знания могут быть очень разными. И при рассматривании вопроса «кому верить?» вопрос права на передачу Истины далеко не последний.

Тот, кто прикоснулся к Истине, легко отделяет ложь от правды в любом учении. Гораздо труднее тем, кто только начал свой поиск. Им приходится выбирать между разными учениями и учителями, не всегда понимая, куда они ведут, если ведут вообще. Тем более что Истина бывает горька – на первый взгляд, а лживые речи всегда отдают патокой, и потому привлекательны для незрелых.

Право на передачу Истины даёт сама Истина, так было

раньше, и сейчас ничего не изменилось. При этом никакая степень легитимности не гарантирует того, что человек, имеющий её, владеет истинным знанием. Поэтому проверить, откуда учитель знает истины, о которых говорит, можно только на опыте. Только обретение собственного опыта даст вам собственное, не заимствованное знание. Ложь отделяется от Истины в процессе искреннего поиска и усилий в практике. Знание, не подкреплённое опытом, не помогает и всегда искажается умом. В опыте и переживании Истины – высочайшем из всех возможных опытов – и обнаруживается единственно верный источник знания.

# ИДЕАЛЬНЫЙ СВЯТОЙ

Т рудно жить без идеалов. Ну, так, чтобы совсем ни во что не верить и ни к чему не стремиться. Тем более когда продвинутые психологи авторитетно заявляют, что такая жизнь делает человека несчастным. И вот, вставая на духовный путь, начинаешь инстинктивно искать себе в пример тех, кто хотя бы немного подтвердил правильность твоего выбора. А проще говоря, собирать истории о людях, проявивших на этом пути такие качества, которые доказывают, что человек превзошёл серость обыденности, стяжав себе великую силу духовности. И такие примеры находятся на каждом пути, потому что без них и путь – не путь, а какое-то слепое тыканье наугад.

В начале 90-х годов прошлого столетия была песенка, в которой пелось вот что: "Дитер Болен не курит, Дитер Болен не пьёт, Дитер Болен на завтрак не жуёт бутерброд"... Из чего любой слушатель мог понять, насколько уровень личного бытия упомянутого немецкого композитора отличается от того, чем жил тогда средний постсоветский обыватель. Каждый мог почувствовать своё место, сравнив себя с героем песни.

То же и со святыми людьми. Они, как маяки, стоят в мирском тумане бездуховности. Они становятся символами, провозглашающими реальность Божественного. И, как это часто бывает в мирском тумане, превращаясь в символы, сами святые становятся нереальными. Они постепенно теряют свою человечность, являя собой набор всевозможных добродетелей и источник беспричинных чудес. Трудно осуждать очевидцев в некотором искажении фактов, а проще говоря, вранье, потому что действуют они от чистого сердца, которое требует обязательного наличия возвышенного идеала внутри Небольшое преувеличение... не портит идеал, но делает его более совершенным. К тому же и память меняет акценты, ориентируясь на то, во что рассказчик верит сейчас, да и один человек понимает другого далеко не всегда, а святого - ещё реже.

Многие традиции, правда, имеют пантеон святых, признанных таковыми за заслуги перед верой и церковью. Мученики, например. Их святость вырастает из преданности идее и готовности принять смерть за неё. Они, подобно людям, награждённым званием Герой России, должны вдохновлять на подвиги новые поколения. И показывать, что бывают в жизни трудности посерьёзнее бытовой неустроенности. На примере подвижников и мучеников последователям прививается некая форма патриотизма относительно своей веры. Если кто-нибудь принял смерть за эту веру, то она, без сомнения, становится более истинной, чем прежде. По крайней мере, это кажется логичным. Не станут же люди губить себя из-за какой-нибудь ерунды.

Но одних мучеников мало. Для сохранения чудесности, для поддержания веры нужны святые другого рода – насыщенные

благодатью или обладающие сверхсилами. Они дают надежду на существование чудес в нашем мире, которые служат косвенным подтверждением наличия иных, не менее чудесных миров. К тому же если такой святой обратит свою благосклонность на тебя, то, глядишь, придут тебе деньги или здоровье. Или ещё что-нибудь нужное. Святой, проводящий благодать, – полезен чисто практически. И его мощи тоже.

Есть ещё, конечно, индуизм. В нём, почти как в "Симпсонах", было уже всё. И "неправильные" святые, ведущие себя подобно безумцам, и аватары – воплощения божеств, и ещё всё, что хочешь. Оттуда приходят к нам представления о просветлённых, которые как бы занимают в сознании современных искателей место, принадлежавшее раньше святым. Истории о просветлении несут в себе столько мифов, что переплёвывают жизнеописания всех христианских святых, вместе взятых. Даром что это понятие присутствует в большом спектре духовных течений – от буддизма до современных сект "новой волны". И тут без идеализации никак не обошлось.

И вот каким, по идее, должен быть истинный святой: мудрым, всезнающим, видящим будущее, блаженствующим, добрым, исполненным любви, непритязательным, простым, творящим чудеса, осеняющим благодатью, невозмутимым, источающим Свет, ну и так далее, и тому подобное. Есть правда личности, наподобие Рам Цзы, издевательски разбивающие подобные представления с позиций неуязвимости адвайты, но некоторая безликость самих критиков заставляет заподозрить их в отсутствии беспристрастности. И вот вопрос: что же из всего перечисленного может считаться правдой?

Отрицать идеалы – дело приятное, но не очень разумное. Всё-таки людям без них поначалу ну никак нельзя. К тому же,

уничтожая идеалы, попутно сводишь на нет саму идею, толкающую людей к духовному поиску. Понятно, что, выстроив в уме идеал, человек становится до некоторой степени слепым, принимая внешнее за основу. Тут-то он и может стать последователем какой-нибудь харизматичной личности, доступно вещающей о любви, блаженстве и тому подобном. Но как избежать подобного? Это всё равно, что пытаться оградить ребёнка от детских психотравм, ограничивая круг его общения и действий; тогда сами эти ограничения станут причиной травмы. Тем более что человек строит свой идеал святого на основе личных нужд: слабый будет искать силы и чудес, страдающий - блаженства, неуверенный - любви и высшего руководства... Но если, прилагая усилия, он станет внутрение зрелым, то сам увидит, насколько неадекватными были его идеализированные представления. А те, которые не смогут повзрослеть, будут питать эго своего лидера, а он будет помогать им удовлетворить свою нужду. По мере сил, конечно. И всем хорошо.

И всё-таки что же мы можем иметь в реальности святых, кроме мифов и чаяний, проецируемых последователями на своих духовных лидеров? В чём истина?

Есть люди, которые никогда не погружались в медитацию, не имели мистических переживаний и не знают, что такое осознанность. Им удобно отрицать существование святых и просветлённых просто для того, чтобы не думать о том, что есть на свете что-то кроме их прекрасного эго. Тем же, кто сумел коснуться своей внутренней реальности, отрицание её существования подобно самооскоплению – глупо и неперспективно. Другой вопрос – насколько идеальный святой будет отличаться от реального? И чем?

Древняя мудрость гласит: путей к Богу столько же, сколько

людей. Каждый человек уникален, невзирая на знаки Зодиака и психологические типы. Тогда и достижение им наивысшего состояния сознания, переживания Истины, Самадхи будет выражаться соответственно его индивидуальности и уникальности. Каким-нибудь одним, зато ярко выраженным качеством. Ну, или двумя-тремя. Станет он, например, гениальным проповедником, таким, что даже птички небесные будут собираться, чтобы его послушать. Или будет исцелять болезни одним прикосновением. Или обретёт такую силу внутреннего покоя, что в радиусе нескольких километров вокруг него никто не сможет испытывать гнев. Или в лютые морозы будет ходить в одних трусах. Да мало ли ещё что может быть!

А потом уже, после того как святой покинет наш прекрасный мир, отправившись в мир иной, люди оформят его жизнь в виде сказки, преувеличив всё чудесное и упустив самую суть. Вот именно её и придется постигнуть тому, кто, вдохновившись примером идеального святого, начинает свой собственный поиск. И именно в ней заключены все ответы.

### ЭТОТ ПРОКЛЯТЫЙ ВОПРОС «КАК?»

ожно сколь угодно красиво описывать возвышенное состояние полного просветления или глубину вселенской Божественной Любви, однако заинтересованный слушатель рано или поздно спросит рассказчика: а как я могу достигнуть того, вне всякого сомнения, наипрекраснейшего переживания, которое вы описываете? И вот это «как?» представляет собой самый часто встречающийся и самый трудный вопрос, задаваемый искателями и последователями своим учителям. Действительно, как можно прийти к уникальному опыту? Можно ли повторить чей-то путь настолько точно, чтобы получить на выходе состояние, идентичное тому, в котором пребывает наставник? И как добиться такого сочетания всех факторов, внутренних и внешних, чтобы внутренняя работа дала ожидаемые результаты?

Некоторые учителя не заморачиваются – они дают столь же прекрасные ответы, сколь прекрасными были предшествующие им описания. «Если хотите гармонии, – говорят они, – входите

каждое утро в поле Любви и пребывайте в нём тридцать-сорок минут, безмолвно, расслабленно...» Вопрос: «Откуда мне взять поле Любви?» Ответ: «Божественная Любовь повсюду, нужно только открыться Ей, и дело в шляпе». То есть вам придётся сесть и стараться ощутить это поле, включив в конце концов фантазию. А ум ни в чём так не силён, как в создании иллюзий. Вот и найдите себе иллюзию гармонии...

Или ещё. Делайте всё с любовью, и у вас всё пойдёт как по маслу. Ситуации станут разрешаться волшебным образом, а те, которые вдруг станут неразрешимыми, многому вас научат. А как это – «делать с любовью»? Делать с нежностью? С заботой? С тонким вожделением? Или с желанием добра?

Вообще, с этой любовью есть проблемы. Например, даётся такой совет: полюби себя. Что это значит? Всё вышеперечисленное, обращённое к себе самому? Что должен продуцировать или проецировать человек, пытающийся полюбить себя? И почему считается, что под словом любовь все люди понимают одно и то же? Вот и начинает оно обретать надуманные мистические и высокодуховные смыслы, крайне прекрасные и сильно божественные...

В чём суть любви, скажем, между людьми? Если отбросить все примеси страсти и желаний, то суть одна – полное принятие того, кого любишь. И нет другого содержания. В чём тогда будет проявляться любовь Творца к Своим чадам? В полном принятии их такими, какие они есть. А уже из принятия будет возникать милосердие и всепрощение... И вот что получается: полюби себя – значит, прими себя таким, какой ты есть сейчас, ничего в себе не отрицая и ни с чем не борясь. А как к этому прийти? Осознать идеи, которые внушают тебе, что ты неправильный, и избавиться от желания быть другим, которое и

препятствует принятию. А как познать Божественную любовь? Довольно просто – осознать *все* свои желания и освободиться от них; тогда естественным образом произойдёт полное принятие Божьего мира, а следовательно, и Бога. И это состояние полного принятия будет той самой любовью.

Но простые объяснения невозможны. Они срывают покров таинственности и возвышенности, необходимый для того, чтобы скрыть отсутствие понимания вопроса у самих учителей. И это неприемлемо, поскольку лишает учителей куска хлеба, а их последователи могут утратить сладость пребывания в иллюзиях, выросших из надежд. Тем более что повторяющееся тут и там слово Любовь способствует лучшей продаже предлагаемого учения...

Бывает, что людям предлагается направить свои мысли в определённом, правильном направлении. Думать так, чтобы не копить плохую карму и ещё чтобы всё желаемое сбывалось. Как этого добиться? Овладеть своим умом. То есть начать подавлять неправильные мысли, давая простор правильным. Заставить ум контролировать самого себя. Такой подход приводит к перенапряжению того, кто слишком старается, в остальных случаях последователи данных идей будут периодически терять свою концентрацию на правильном, впадая в грех бессознательности и хаотически скачущих мыслей; такова цена контроля – чтобы не спятить, уму нужна разгрузка.

Не вдаваясь в подробности этих учений, скажу тем не менее для искателей: значение мыслительной деятельности человека в них несколько преувеличено и влияние мыслей на объективную реальность не столь велико, как хотелось бы отдельным мозговитым личностям.

И всё же вопросы - «как изменить себя», «как достигнуть

бессмертия», «как стать просветлённым» - не перестают мучить людей, заинтересованных речами о возвышенном. И вот им предлагают следовать определённой системе. Может быть, йоге. Какой-нибудь из многочисленных разновидностей йог. Или буддизму. И, находясь внутри системы, человек может почувствовать себя успокоенным – есть ответы на вопросы, есть направление движения, есть чем занять себя... Ум, получая указания, на время успокаивается. У некоторых, кстати, он успокаивается насовсем, и это признак того, что последователь нашёл учение, которому он собирается следовать всю оставшуюся жизнь, невзирая на результаты своего следования. Сам процесс становится важнее результата, что неплохо, когда есть сомнения в реальности его достижения. Однако если в систему приходит искатель, то его внутреннее вопрошание нередко не находит ответов в рамках предлагаемого учения и тогда ему приходится продолжить свой поиск.

Многие на вопрос «как?» отвечают: через тело. Через очищение физического тела, различные тренировки, диеты и посты... Выглядит всё очень притягательно, поскольку сочетается с представлениями о здоровом образе жизни, долголетии и вообще о том, что правильно. Хотя нельзя не задаться вопросом: если тело проводник сознания в наш мир, то как оно может быть проводником *отсюда*, в высшие измерения? За счёт чего? Тело – плоть от плоти физической реальности окружающего мира, каким же образом через его очищение можно достигнуть духовного совершенства? Конечно, состояние тела влияет на состояние ума, однако и ум ведь не относится к сфере Духа. Таким образом, уповать на «чистоту» по меньшей мере неразумно. Сюда же обычно пристёгивается секс. Масса пугающих

идей, никаких доказательств; просто нужно верить в то, что секс противоположен духовному поиску. Что же это такая за духовность, которая может быть уничтожена поеданием мяса или физической (физической!) близостью с другим человеком? Очень уж она материальна. И приземлённа.

К тому же бесконечная забота о чистоте тела – в широком смысле слова – делает человека привязанным к нему, что отнюдь не способствует внутреннему росту, скорее наоборот. Через тело человек приходит в наш мир, с гибелью тела он его покидает. Смерть тела разрывает связь сознания с нашим уровнем Бытия. Смерть становится выходом *отсюда*. Видимо, поэтому многие мистические школы говорят о «смерти до смерти», подразумевая под этим переживание внутренней трансформации, в котором человек умирает как человек и рождается как сознание, имеющее неразрывную связь с Всевышним; пробуждаясь от сна материальности жизни.

Некоторые учителя говорят о трансформации энергий. Например, о трансформации эмоций и желаний во что-то другое, совсем духовное. Прекрасный пример в этом смысле нам даёт Ошо. Он неоднократно утверждает, что гнев должен быть трансформирован в сострадание, а секс – в любовь. Но гнев – это эмоция, а сострадание – чувство, в основе которого лежит тонкое желание помогать живым существам. А любое желание само по себе приводит к порождению гнева и печали, хоть изредка, но приводит. Так что трансформировать гнев в сострадание, при всём уважении к Ошо, никак нельзя. Так же нельзя ничего сделать с остальными эмоциями: когда они возникают, их можно только выразить или подавить. Нужно понять, что эмоция или желание есть конечный продукт функ-

ционирования соответствующих тел, и когда они сформированы, их уже не переделаешь. Можно, конечно, мечтать об этом, но такие мечты, как и попытки воплотить их в реальность, заводят практикующего в тупик, из которого выбраться непросто. Все попытки трансформаций такого рода ведут к подавлению той энергии, которую как бы трансформируют.

Есть пустые ответы на важные вопросы, есть сложные ответы на вопросы простые. Много чего есть на белом свете. Но есть ещё вопросы, на которые, по большому счёту, и отвечать-то не следует. Когда за вопросом «почему?» следует вопрос «как?», а потом «зачем?». А после — снова «почему?». Такая позиция искателя называется у суфиев *тормозящим вопрошанием*, призванным обилием вопросов имитировать бурную деятельность, ничего на самом деле не делая. Человек, пребывающий в ней, говорит: «Я хочу разобраться в том, как и что нужно делать. Пока я этого не пойму, я не смогу прикладывать усилия правильно и мои труды будут напрасными». Так он может спрашивать годами, посещая то одного, то другого учителя, а потом сравнивая их ответы, но так толком и не приступив к реальной практике.

Вот парадокс: без ответа на вопрос «как?» невозможно начать практику, а без практики нельзя понять данный тебе ответ. Требуется и то, и другое. Все серьёзные мистики сходятся в одном – ответы на все вопросы находятся внутри человека. А войти внутрь можно только овладев своим вниманием и направив его на осознание себя – тела, эмоций, ума. Тогда не будет нужды в суперуходе за телом, потому что можно будет дать ему ровно столько, сколько ему требуется для нормальной работы; не нужно будет трансформировать

эмоции и желания, потому что появится возможность совсем не тратить на них энергию, направив её в другие каналы... И, погружаясь всё глубже и глубже, можно будет познать реальность Бога и Его Истину. А познание принесёт избавление от всех вопросов, включая этот самый проклятый вопрос «как?».

### ГЛУБОКИЕ РАСПЛЫВЧАТЫЕ МЫСЛИ

Ногим людям нравится задавать вопросы. И многим нравится давать ответы. Задавание вопросов, как и получение ответов на них, есть часть обучения, без которой продвижение искателя по пути познания себя и мира будет гораздо более медленным. При этом вопрос о полезности того или иного знания для работы над собой всегда открыт для обсуждения – потому что важен.

Существует практическое знание, приносящее прямую пользу сразу же по его получении. Например, знание причин текущего состояния ученика. И здесь Мастеру нужно поработать зеркалом, чтобы помочь ученику увидеть причины своего, скажем, гнева. Таким образом, знание Мастера, основанное на его видении, передаётся ученику. Может случиться так, что человек, чьё видение ещё несовершенно, навязывает ученику набор своих проекций под видом истинного знания. Причём часто так ведут себя сами ученики, стремящиеся, конечно, если не переплюнуть Мастера, то хотя бы умыть его, самоутверждаясь в «отражении» ситуации своего товарища по обучению.

Так же «учат» мастера-недоучки, которых сейчас появилось куда больше, чем требуется нашей многострадальной Родине.

Знанию, имеющему практическую пользу, я бы противопоставил знание более абстрактное, имеющее философский характер и нередко представляющее собой собрание догматов, не подлежащих проверке. В каждой традиции есть некая космогония, объяснение смысла Творения и прочее хорошее, истинное знание. В его истинность приходится верить, поскольку проверить его можно только после смерти. Или вообще никогда. Но такое знание не несёт в себе большого вреда для искателя, от него обычно страдают последователи, вынужденные соблюдать всякие правила жизни в быту, освящённые традицией.

Прямой вред приносят сведения, распространяемые учителями, «мастерами» и прочими умными людьми, когда они касаются человеческой природы. Как вам, к примеру, следующее утверждение: истинная природа человека Красивая фраза, ничего ровным счётом не объясняющая. Но привлекающая людей, мечтающих о любви. И вот они, эти бедные люди, получив такое квазиобъяснение из уст духовного авторитета, начинают представлять себе его значение и смысл. трактаты, умные пишут В которых собственные проекции и предаются рассуждениям необычайной глубины. Те же, кто попроще, вырабатывают себе некое представление, некий образ восприятия себя на основе полученного «знания». И образ этот, заметим, у каждого человека будет свой. Субъективный. То есть каждый человек, принявший данное утверждение на веру, создаст свой сон, в котором будет продолжать свою сомнамбулическую жизнь. И в результате ничего кроме вреда для собственного бытия он не получит.

И вот как обстоят дела: каждая духовная традиция имеет в себе десятки и сотни подобных утверждений. Направляя сон своих последователей в определённое, внешне одинаковое русло. И бог, как говорится, с ними. Плохо другое – что многие учителя, призывающие к пробуждению, транслируют те же самые расплывчатые формулы, давая возможность своим слушателям додумывать их по своему усмотрению и наполнять их приятным и удобным для себя смыслом. В этом проявляется уровень понимания самих учителей, отчего они умудряются запутывать простое и упрощать сложное. Я слышал, как один признанный учитель, практически настоящий учёный, объяснял, что духовное единение мужчины и женщины приводит их обоих к нескончаемому внутреннему оргазму. И хочется спросить его как учёного – подтверждены ли его слова экспериментально? Ведь наука требует эксперимента, который может быть повторён любым желающим при наличии соответствующих условий. Скажем прямо, что этот почтенный мужчина повторял мысли, которые написаны в древних и очень хороших книгах. Не удосужившись проверить на себе верность этих слов, но чувствуя необходимость ответить людям на столь важные для них вопросы. Вопрос - зачем человеку испытывать нескончаемый оргазм? Это, простите, не столь уж полезное состояние, если оно длится достаточно долго. Состояние, изматывающее и разрушающее в итоге тело. И зачем вообще оргазм тем, кто нашёл себя в полноте Духа? Если кому-то кажется, что древние были мудрее нас, то это не так. Они, как и мы, были разные. И писания составлялись и переписывались разными людьми. В каждом писании есть очевидная ложь, что поделаешь, если таковы некоторые законы нашего мира, из-за которых Истина не может быть передана без искажений. И без

вмешательства в передачу откровенных лжецов... Понятно, что идея вечного внутреннего оргазма возникла как ответ на желание сочетать неудовлетворённую похоть с духовным поиском. Чтобы мотивировать людей искать высшее, пусть даже ценой обмана. Но практика показывает, что этот подход не работает, начав поиск с желания вечного оргазма, люди и заканчивают им же – удовлетворением собственной похоти в разных псевдодуховных формах... А потом эта откровенная ложь освящается временем и становится основой надежд и мечтаний неофитов. И продолжает держать их в оковах бессознательности, скреплённых несбыточными желаниями.

Мистик подобен учёному. Исследуя себя, изучая скрытые взаимосвязи, законы духа, он всегда полагается на опыт. Исходя из него, мистик считает себя имеющим право говорить что-то об истинном положении дел. Его опыт может быть подтверждён экспериментально, если кто-нибудь захочет приложить к себе необходимые усилия. Или опровергнут, если выясняется, что при соблюдении всех необходимых условий ничего из описанного не происходит. Так Истина вновь и вновь подтверждается, находя выражение соответственно месту, времени и людям, которым её излагают.

Не следует попадаться на красивые фразы, упрощающие реальность. Человек сложно устроен, в нём много всего, много уровней, требующих осознания, и сводить всё к слову Любовь – неверно. А потому вредно для тех, кто ищет познания истинной сути вещей. Так же неверно упрощать Бога, называя Его разными, столь же однобокими именами. Известно, что понимание вопроса всегда даётся нам через некоторое его упрощение. Но это допустимо во внешнем мире и приводит к большим проблемам в мире внутреннем. К сожалению, ложь, выгля-

девшая когда-то как ложь во благо и во спасение, через тысячу лет становится непререкаемой, догматичной истиной, внедряемой в умы людей из лучших побуждений хорошими, по сути, людьми. То, что эта ложь делает их сон более гармоничным, устраивает всех, и люди живут в нём, считая себя высокодуховными. Однако слепые, думающие, что они прекрасно всё видят, не становятся от этого зрячими. Так и искренний искатель, чтобы не стать подобным слепцу, должен научиться не привязываться к глубоким расплывчатым словам, из чьих бы уст они ни исходили. Его цель – внутри, а не снаружи, и здесь всё должно подвергаться проверке. Для этого существуют практики и конкретные указания. А хорошие, добрые слова можно оставить тем, кто не готов пока пойти внутрь, но хочет найти хоть какой-нибудь смысл в своей средненесчастной жизни.

### КАК СТАТЬ ХОРОШИМ

Пыт приносит знание, а знание, полученное от других, помогает создать человеку представление о чужом опыте или переживании. Оно никогда не идентично опыту, оно всегда имеет налёт фантазии и проецирования своих иллюзий (то есть, других представлений) и желаний. Причём чем меньше у человека собственного опыта в данном вопросе, тем более нереальными будут его представления о нём. Так обстоят дела в любой области человеческой жизни, и духовная сфера не является исключением. И там представлений (читай: иллюзий), не основанных порой ни на чьём опыте, чрезвычайно много.

Слушая или читая, человеческий ум создаёт некий образ, исходя из понимания получаемой информации, из понимания значения слов. Для этого используется память – как хранилище прежнего опыта и представлений, а также включается воображение. Потом полученный образ автоматически задействуется при затрагивании темы, в связи с которой он возник. В сфере духовного чаще всего всё знание предмета веры состоит из

длинной цепочки представлений, которые практически не могут быть подтверждены собственным опытом. Например, история Творения мира, описание просветления Будды и тому подобные факты, на которых, между прочим, многие искатели строят свои представления о духовном пути и его целях.

Я уже довольно много писал на эту тему, но приходится возвращаться к ней снова и снова, поскольку множество людей никак не могут взять в толк того простого факта, что чем сильнее они держатся за свои представления о том, каким должен быть Путь или Работа, тем дальше они оказываются и от того и от другого. «Мудак – это человек, который не верит своим глазам», – написал когда-то Стивен Кинг. Вот и люди, вцепившиеся в собственные представления о реальности, часто отказываются воспринимать очевидное, превращаясь в «духовных», очень правильных слепцов. Правильных, конечно, с точки зрения своих представлений. Так их представления становятся их тюрьмой, которая даёт им зато «ясность» понимания сложных вопросов.

Есть, например, люди, которые из-за своих представлений не парятся. Атеисту плевать на его атеизм, если не будет введено принудительное для всех чтение молитвы перед едой. У духовных людей дела обстоят чуть сложнее. Любая религия несёт в себе мораль и свод правил, которым нужно следовать, чтобы угодить Богу. Как тут быть? В запретительной части – не укради, не возжелай и прочее – можно контролировать себя. То есть подавлять желания. А что делать с частью, предлагающей некие положительные качества типа смирения и любви? А также радости и блаженства?

На одном подавлении тут не проскочишь. А чувствовать себя нехорошим, несоответствующим идеалу, тоже не хочется.

Есть, конечно, отмазка о греховности и несовершенстве человеческой природы, чтобы оправдать своё несоответствие. Ею, кстати, пользуется в той или иной степени большинство верующих. Ну и это же большинство, когда требуется, то есть на людях, начинают *изображать* наличие этих качеств у себя. По мере актёрских талантов, конечно.

Ещё труднее приходится духовным искателям, потому что их рвение куда больше рвения обычного среднестатистического верующего. Их желание сильнее. И представлений о правильном состоянии бытия духовного человека, в силу более разнородной начитанности, тоже больше. И многие из них думают, что если играть радость или любовь, то они начнут прирастать сами собой, подобно тому, как это происходит с аппетитом во время еды. Тем более что именно так ведут себя многие духовные учителя, да и учат этому же. Говоря, вы должны быть такими, вести себя так, они показывают собой, своим поведением, как быть хорошим, иногда даже чуть-чуть переигрывая в своей хорошести. Медитируй и будь спокойным всегда, взращивай доброжелательность, избавься от гнева, чувствуй любовь – эти и тому подобные пожелания легче всего выполнить простым способом - начать изображать эти состояния. Я видел очень много людей, считающих эту игру главным признаком продвинутости на пути. Чем дольше человек может изображать наличие этих качеств, тем он выше в духовном росте. Причём большинство абсолютно не осознаёт искусственности своего положения. И продолжает подавлять свою «тёмную» сторону. Не думаю, что сильно ошибусь, если скажу, что большинство нынешних искателей, так или иначе, играет в театре одного актёра, демонстрируя окружающим свои

хорошие качества. И демонстрируя тем, кто видит, утончённое духовное эго.

Так что стать хорошим очень просто. Как и быть собой – как учат этому адвайтисты. Просто вообрази себе, что ты уже стал собой, и помни об этом, даже чуть-чуть подчёркивай это всем своим поведением... Совсем чуть-чуть. И будет тебе счастье. А на самом деле разрыв между внешним и внутренним будет становиться всё больше, и чтобы продолжать игру потребуется притуплять чувствительность к тому, что подавляется. А потом будут срывы в истерические состояния и депрессии, потому что подавление имеет свою цену, но всё можно объяснить происками тёмных сил. Но ради быстрого достижения «возвышенных» состояний и чувства превосходства над окружающими можно и не такое стерпеть.

Работа над собой, принятие себя, реальная трансформация требуют немалых усилий и времени. Достигнуть прямо сейчас можно, если случится чудо и милость Божия будет явлена лично для вас. Или же можно начать игру – посмотрите на меня, я высокодуховный человек; игру с предсказуемым плачевным финалом.

# ДУХОВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Есть вопросы, не оставляющие равнодушными никого. Один из таких – вопрос о границах собственных возможностей. Могу я добиться успехов в лёгкой атлетике или нет? Смогу ли я научиться хорошо рисовать? И, наконец, могу ли стать просветлённым?

Суть вопроса о собственных возможностях всегда упирается в наличие внутреннего потенциала, с которым человек родился. Можно говорить о потенциале здоровья человека, которое напрямую зависит от полученных по наследству генов, а из этого о потенциально возможной продолжительности жизни данного конкретного индивидуума. И точно так же можно говорить о сумме тех возможностей, с которыми человек пришёл в мир, о некотором их пределе относительно его духовного развития.

Мы ограничены во многом. Нам дано ограниченное время жизни, ограниченная физическая сила и небеспредельные возможности познания. Наши возможности всегда ограничены и конечны в этом мире. И духовный потенциал в данном случае

не исключение. И вот парадокс - все духовные учения практически единогласны в том, что касается духовной природы человека, - в том смысле, что у каждого есть душа или высшие тела, связывающие его с духовными и Божественными Планами Бытия. То есть мы все имеем как бы равные возможности и у каждого есть ноги, чтобы пройти путь. Но на практике довольно быстро выясняется, что ограничение духовных возможностей явлено точно так же, как в любой другой сфере деятельности, - и что, образно говоря, физкультурников может быть много, мастеров спорта значительно меньше, а выдающихся рекордсменов - единицы. Значит, потенциальные возможности духовного развития человека полностью подчиняются тем законам, по которым существуют вообще все возможности человеческого роста и развития в любой сфере жизни. И при объявляемом мистиками равенстве всех людей перед Богом присутствует совершенно очевидное неравенство в том, что касается возможности достижения высочайших духовных переживаний. Такое положение дел не раз фиксировалось самыми разными мистическими школами и вообще всеми, кто имел дело с передачей учения людям. Оно объяснено с помощью кармических законов, подразумевающих некую духовную эволюцию, происходящую в процессе многочисленных перерождений. Ничего не скажешь, с помощью кармы можно объяснить практически всё. И это, собственно говоря, и настораживает. Слово изреченное есть ложь, и думаю, что описание мира на основе закона кармы тоже не лишено упрощений и искажений.

Но Бог с ней, с теорией. У нас есть конкретный и насущный вопрос – как выяснить величину собственного потенциала и что потом делать с этим знанием. И здесь, как и всегда, мы стал-

киваемся с некоторыми затруднениями. Является ли сильное желание продвинуться на духовном пути показателем внутреннего потенциала? Практика показывает, что это не так. Ведь далеко не каждый спортсмен, жаждущий получить олимпийскую медаль, становится её обладателем. Но сильное желание помогает ему раскрыть свой какой-никакой потенциал в полной мере, не будем этого забывать. С другой стороны, аналогия со спортом не является вполне адекватной - ведь духовный рост это не соревнование, кто быстрее поднимет кундалини, да и количество призовых мест вроде бы неограниченно. Или всё-таки ограниченно? Ещё одна тайна. Приходит на ум сравнение с соревнованием сперматозоидов, где кто быстрее доплывёт, тот и реализует свой потенциал передачи и творения жизни, а остальные сгинут без следа. Но это всё, конечно, не более чем концепции, не имеющие практической пользы, каковую только и следует искать тому, кто хочет реализоваться на все сто.

Итак, наличие желания не показатель. Но и без него обычно людей с высоким духовным потенциалом не встречается. Имеющийся потенциал всё равно подталкивает человека к поиску, в ситуации, где он мог бы реализоваться. Я бы сказал, что исключением бывают люди искусства, у которых духовный потенциал выражается в их творениях и творческий поиск становится заменой духовному. Люди же с неплохим потенциалом очень часто впадают в грех гордыни, считая себя богоизбранными и глядя на окружающих как на людей второго сорта. Это побочный эффект, которого многие люди с возможностями выше средних оказываются не в силах избежать. Тогда они взращивают духовное эго, которое и становится ложной реализацией их потенциала. Иногда им удаётся понять ситуацию и

изменить её, а иногда они живут с чувством своего духовного превосходства всю жизнь, никуда, по сути, не продвигаясь. Чувство превосходства даёт им то удовлетворение, в котором они нуждаются.

Бывает ещё внутреннее ощущение. Такое полумистическое чувство, которое говорит своему обладателю, что он предназначен для чего-то большего, чем обычная жизнь. Оно чаще всего не врёт. И, вообще, почти каждый человек может определить свой духовный потенциал, просто открывшись внутренним ощущениям. На самом деле почти каждый человек свой потенциал знает. А не знает его только тот, кому на это наплевать и кто не собирается даже и секунды потратить на выяснение этого смутного вопроса.

То же и с судьбой. Чем ещё является потенциал человека, как не очерченным кругом его возможностей, которые он может реализовать? Разве в потенциале не содержится весь большой или не очень спектр возможностей человека, формирующих его судьбу? По меньшей мере наполовину это так. На ту половину, которая зависит от самого человека и не связана с непреодолимыми силами типа природных бедствий и разного рода катастроф. То есть примерно так же, как человек может почувствовать свой духовный потенциал, он может ощитить свою судьбу. Будет ли она яркой или, наоборот, никакой. Приведёт ли она человека к славе или к позору. Конечно, точного определения внутри не будет; но ощущение направ*ления*, ощущение *чего-то* – крупного или не очень – будет. Как известно, у большинства людей есть средний потенциал и средняя судьба, поэтому она практически никак и не чувствуется, потому что не выходит за рамки обычных, неособенных ощущений.

Судьба, представленная всем спектром возможностей – и духовным, и недуховным потенциалами – может реализоваться только частью из них. На реализацию всего спектра возможностей человеку не хватит энергии и времени жизни. Здесь и происходит таинственный выбор, который как бы предопределяется желаниями и страхом, который чаще всего становится причиной того, почему потенциал человека остаётся нереализованным. Я видел несколько человек, которые, будучи потенциально способными, полностью упускали возможность своей реализации в духовном плане. Так что имеющийся потенциал ничего не гарантирует своему обладателю.

С другой стороны, нужно ли впадать в страдания, узнав о том, что твой потенциал не слишком высокий? Не думаю, что это правильно. С точки зрения кармических законов нужно творить добро и что-то вроде этого, чтобы увеличить свой потенциал в следующей жизни. Жалко, что следующая жизнь не сочетается с российской ментальностью. Поэтому нам, грешным, остаётся жить тем, что есть здесь и сейчас. То есть использовать то, что дал нам Господь. Если есть сильное желание духовной реализации, то и небольшой потенциал может пригодиться. Как бы ни отличались уровни понимания людей с разным духовным потенциалом, как бы ни был различен их опыт, но если человек искренне стремится к реализации, то насыщение его потребности в реализации вполне может быть достигнуто в рамках имеющегося потенциала. Если, конечно, он не упустит работу с желаниями, вовремя перестав хотеть переплюнуть Будду или Христа. Но при правильном подходе многое становится возможным даже невысокий потенциал, будучи полностью реализованным, способен значительно изменить жизнь человека

лучшему и принести ему то удовлетворение, которое он искал.

Нереализованный потенциал проявляет себя в виде беспокойства и неудовлетворённости. Так он обозначает себя в психике человека. Он ощущается как зов, как некая потребность, не всегда оформляющаяся словами. Он тянет куда-то так же, как инстинкт тянет мотыльков к свету. Неважно, какой у тебя потенциал, – важно, что ты делаешь для того, чтобы его реализовать. И в этом заключается вся суть реализации – реализуй тот потенциал, с которым ты пришёл в этот мир, и насладись им... Стань тем, кем ты должен стать, преодолев страх, беспомощность и обретя себя. И пусть твоя судьба станет не проклятием, а благословением.

# **ЧАСТЬ V**

ОБРАЩАЮЩАЯ ВНИМАНИЕ ЧИТАТЕЛЯ НА НЕКОТОРЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ПСИХИКИ, ЗНАНИЕ КОТОРЫХ ПОЗВОЛИТ ЕМУ РАЗВИТЬ НОВОЕ ВИДЕНИЕ СЕБЯ.

### **ИЗМЕНЕНИЯ**

звестно, что люди не меняются. Что двигало ими тысячу лет назад, то же движет и теперь – не считая, конечно, изменения декораций, в которых несколько изменились объекты вожделения и способы выражения страстей. Сами же вожделение и страсть в сути своей остались прежними.

Люди не меняются, но человек переменчив. Он меняется постоянно – выпьет, к примеру, водки и сразу делается другим, не таким же. Или безо всякой водки впадёт в ярость из-за какойнибудь жизненно важной ерунды и изменится до неузнаваемости. Или со страху натворит такого, что сам, придя в себя, не может понять, что за перевоплощение с ним случилось. Но всё это, конечно, поверхностные изменения, рябь на воде, не затрагивающая глубин, но из них поднимающаяся.

Почему так происходит? Ответ прост: как физическое тело способно к перемене положений и изменению физиологических состояний, так и тела ума и эмоций могут менять свои состояния. А поскольку они тесно связаны, то изменение

одного из них всегда ведёт к изменениям остальных, что и выражается видимыми для окружающих переменами. Реакции остальных тел на изменения в любом из них следуют так же послушно, как нитка тянется за иголкой. При этом личность человека остаётся прежней.

Личность человека создаётся на уровне ума. Она растёт из знаний и мнений, которые человек собрал о себе из внешнего мира – от окружающих и из накопленного в процессе жизнедеятельности положительного или отрицательного опыта. Делая, например, табуретку на уроке труда, ребёнок понимает, что он способен сделать её хорошо, что он может выполнять такую работу. Или он убеждается, что она не для него. Собирание знаний о себе извне – характерно для ума, поэтому представления личности о себе полны противоречий: я вроде бы умный, но часто веду себя как дурак... непонятно, какой же я... Приходится искать "истину", не брезгуя ничем – от описаний качеств знаков Зодиака до ответов на психологические тесты, помогающие понять ваш тип личности.

Личность – не один только ум. На неё, безусловно, накладывают отпечаток особенности всех тел – физическая сила или слабость, реактивность нервной системы, эмоциональный темперамент, способности ума к анализу и формулированию... Тем не менее – именно посредством ума личность оформляемся, обретает цели и смыслы, необходимые человеческой жизни. Идеи, наполняющие ум, делают человека нацистом, демократом или верующим; причём сам человек просто не в состоянии увидеть базисные положения, на которых строится вся деятельность его ума. Пример: базисная идея гласит, что мир должен быть правильным и хорошим (все базисные идеи

имеют расплывчатые контуры). На основе этой идеи, помимо прочих, возникает желание справедливости. А уже на это желание ложится более конкретная идея, объясняющая, почему справедливости нет и как можно её добиться, что и превращает человека в нациста или демократа.

Содержимое ума – идеи, но они неочевидны человеку, обусловленному ими, поскольку заслоняются желаниями. Которые сформулированы на базе имеющихся идей. Только идеи придают уму форму, они есть средство его позитивного проявления и существования. Нет идей – и ум как бы не существует. Он так же бесполезен, как компьютер без операционной системы. Пока сознание отождествлено с умом, изменение состояния ума невозможно, в лучшем случае человек меняет шило на мыло; скажем, идею атеизма на идею спасения через Иисуса Христа.

Любая идея подобна лунному свету. Луна отражает свет Солнца, и он приходит к нам в искажённом виде. Даже те идеи, которые не являются ложными в своей сути, отражают некие части Истины с большой долей искажения...

Базисные идеи с вытекающими из них желаниями, информация о себе, тщательно собираемая от близких и далёких, а также опыт, получаемый в процессе жизни, формируют то, что называется ложным Я или эго. Такое положение остаётся неизменным до тех пор, пока человек не начнёт работу по осознанию себя.

Даже если вы начинаете осознавать себя с самого простого – с физического тела – рано или поздно вам придётся посмотреть на собственное эго. Вот первый шаг к существенным изменениям бытия. Далее – от напряжений тела к подавленным

эмоциям, от эмоций – к желаниям, а от желаний к идеям... И – волшебный момент – вы понимаете, что весь ваш внутренний мир, который наполнялся годами, есть ложь. Что вы лжёте себе, не говоря уже об окружающих вас людях. Что вы честны с собой только в отдельных, *разрешённых*, случаях; в остальных желание выглядеть *положительно* заставляет вас врать.

Слепой идёт наощупь. Тот, кто видит, может выбирать путь. Начиная видеть себя, вы можете избавиться от обусловленности, влияющей на все ваши действия. Вы можете *прозреть*. Видение своего эго, своей лжи, очень неприятно. Одно это видение может изменить вас навсегда. Видеть себя проводником лжи очень болезненно.

Каждый человек может стать проводником Истины. Изменения, ведущие к этому, бывают пугающими; они выходят за рамки обывательских представлений о духовности. Более того – они противостоят им. Глядя внутрь, человек видит мотивы собственных действий, причины возникновения отрицательных эмоций, увидев их один раз, он больше не сможет поддерживать шаблоны и иллюзии, которыми жил раньше. Он изменится, хотя сам процесс окажется довольно болезненным. Понимать свою ложь, глупость, страх и слабость – неприятно. Осознавать себя идиотом – ещё хуже. Но без этого осознания вам не измениться. Без видения своих заморочек – подавленных желаний и эмоций, а также шаблонов поведения, диктуемых воспитанием и страхом, вам не стать свободными. Без Бога – нельзя стать целостным.

Бог невидим. Нет способа посмотреть Ему в глаза, потому что Его глаза – твои. Или глаза того, кто рядом с тобой. Невозможно ни ухватить Его, ни заставить следовать твоим жела-

ниям. Он почти что сон. Чем более ты обращён наружу, тем более Бог похож на выдумку. Если же твои глаза повёрнуты внутрь, то Истина Его существования сама собой открывается тебе. Бог у тебя внутри, связь с Ним – непрерывна. При этом – ты не Бог. Не забывай главного, и твой путь будет лёгким.

# ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА

едавно я имел возможность убедиться в том, что многие люди не могут ясно определить разницу между чувствами и эмоциями. Поэтому решил дополнительно разъяснить этот вопрос.

Что представляет собой эмоция? Это энергия, возникающая как ответ на меняющиеся состояния ума и напрямую связанная с желаниями, причём в большей степени с нереализованными. Как энергия она элементарна, то есть неделима на составные части. Гнев и есть гнев, чистая энергия определённого качества, определяемая в зависимости от силы своего проявления в диапазоне от лёгкого раздражения до всепоглощающей ярости. Остальные эмоции – страх, тревога, печаль и радость – подчинены тому же правилу. Разве что страх появляется не только в связи с желаниями, но и как реакция на слишком сильные впечатления (резкий громкий звук) или их отсутствие (темнота). Возникнув, эмоциональная энергия стремится к проявлению в физическом теле – через ощущения, которые

подталкивают человека к тому, чтобы выразить или подавить эту эмоцию. Ощущения в теле, сопровождающие появление той или иной эмоции, и нужны для того, чтобы эмоциональная энергия могла быть использована в действии, в выражении. Фактически, эмоция, возникающая как ответ на движение энергии желания, облегчает человеку жизнь, позволяя не сойти с ума от несбывшегося. Покричишь от злости, поплачешь от горя – глядишь, и полегчало немного. И можно жить дальше. Поэтому когда человек приучается контролировать проявления своих эмоций, переставая выражать их адекватно, то он медленно, но верно становится всё более безумным. Поняв это, можно понять очень многое из того, что сейчас происходит в мире.

Кроме того, контроль над выражением нарушает нормальную связь между физическим и эмоциональным телами. Напряжёнными становятся они оба, а гармония внутренних взаимодействий ума, эмоций и тела утрачивается.

Итак, гнев — это эмоция. А вот ненависть — уже чувство. Чувство неоднородно и, как правило, вызвано определённой идеей с сопутствующим ей желанием и страхом как его тенью. А также другими эмоциями, сопровождающими желание, в зависимости от того, как развивается ситуация для обладателя данного чувства. Ненависть, как известно, питается идеей справедливости, точнее, убеждением в несправедливости происходящего, которое является следствием сравнения идеала с неприветливой реальностью. А когда справедливость вдруг торжествует, то ненависть сменяется чувством удовлетворения от того, что реальность наконец-то стала соответствовать идеалу и сделалась правильной.

Если эмоций на все случаи жизни насчитывается всего пять, то чувств, доступных переживанию, гораздо больше. Они искусственно делятся на хорошие и плохие. Хорошие должны культивироваться, а от плохих следует избавляться, то есть подавлять связанные с ними эмоции и желания. Так, по крайней мере, принято поступать в обществах с твёрдой, ясно прописанной моралью. Например, чувство сострадания ко всем живым существам приветствуется во многих культурах. А оно, как ни крути, с какого бока его ни рассматривай, омрачает ум человека не хуже той же ненависти. И вызывает ничуть не меньшие страдания. А всё только потому, что в основе чувства всегда лежит желание.

Про милосердие, кстати, такого не скажешь. Милосердие не несёт в себе чувства, это просто поведение человека по отношению к окружающим; такое поведение вполне может исходить из видения реальности, а не из иллюзорных идей. А блаженство, скажем прямо, это просто ощущение и не более того. К чему я это пишу? А к тому, что нужно учиться различать, какие из широко известных терминов что значат на самом деле, без привнесения таинственных «духовных» смыслов.

Существуют чувства, а существуют качества личности, черты эго. К таковым, например, относятся тщеславие и гордыня. Или смирение. Тщеславие – это всего лишь выражение потребности во внимании, в одобрении того, что делает человек и кем он является. Это одно из проявлений глубокой внутренней неудовлетворённости и ненасыщенности бытия человека.

Чувства тоже могут возникать из глубокой внутренней потребности. Наиболее известным из таких чувств является любовь. Она возникает из потребности быть *нужным* – если не

себе, то хоть кому-нибудь; а также из потребности быть принятым хоть кем-то и принять кого-то. Что позволяет жить дальше с неприятием себя, с расщеплённостью собственного ума из-за вложенных в него противоречивых идей. Чувство любви, пожалуй, самое сложное и сильное, ведь в нём, помимо сексуального желания и страха, содержатся идеи о доверии и верности плюс масса романтических представлений и прочей ерунды, усваиваемой подростками на пике первых приступов влечения к противоположному полу. Поэтому желаний и ожиданий, сопутствующих приходу любви, всегда много. Много и эмоций. Есть и чувства, возникающие как отростки, ответвления от главного чувства – любви. В общем, любовь это настоящее испытание для человека. Поэтому, видимо, любви придаётся столь большое значение в культуре всех человеческих обществ. Менее приветствуется идущее с любовью рука об руку чувство ревности, хотя возникает оно практически на той же основе - сексуальное желание, желание верности, страх расставания и обмана...

Работа с эмоциями проще, чем с чувствами, – в силу тех же их свойств. Нужно научиться не подавлять эмоции, а также овладеть искусством их адекватного, осознанного выражения. С чувствами вопрос более сложный, но лежащий в плоскости той же, по сути, работы. Поскольку чувствам всегда сопутствуют достаточно бурные эмоции, начинать работу можно с них, а через них двигаться к осознанию желаний, лежащих в основе данного конкретного чувства. А от желания перейти к осознанию идеи, ему соответствующей. Пройти по стандартной цепочке осознания себя снизу вверх. И узнать, чем было обусловлено принятие той или иной идеи в качестве базисной, формирующей твоё восприятие мира и определя-

ющей реакции на то, что происходит. А потом выйти за пределы обусловленности и её ограничений, начав жить из прямого восприятия реальности, без идей о справедливости или о добре и зле. Сохранив свежесть ощущений и глубину переживания реальности, но избавившись от разного рода «чувств».

# ПОДАВЛЕНИЕ

одавление есть состояние, в котором уже возникшая эмоция, мысль или желание не выражаются. В широком смысле слова запрет на проявление любой энергии из тех, что рождаются в человеке, будет подавлением. Комплекс запретов содержится в уме как часть базовой обусловленности, и через ум же происходит формирование реакций, контролирующих поведение человека.

Энергии разных видов постоянно вырабатываются в человеческом существе. Например, физическое тело выделяет тепло. Эмоциональное тело в ответ на изменение состояний ума продуцирует эмоции. Ну, и так далее. Энергий много, часть из них допущена к выражению и даже очень приветствуется, другая же часть находится под строгим запретом. Разрешённые энергии протекают легко от тела к телу, исчерпывая себя и исчезая; те, что не разрешены, накапливаются на самых разных уровнях, создавая зоны напряжений во всех низших телах.

Там, где дело не касается целенаправленного мышления,

наш ум очень быстр. Цепочки ассоциаций проскакивают со скоростью, которую не всегда улавливает «сознательная» часть ума. И поэтому очень часто человек не может понять, что с ним только что произошло, ведь его «сознательный» ум не успел зафиксировать момент очередного акта подавления. Внимание, отождествлённое с мыслительными процессами, пропускает зарождение эмоции и мгновенное её обуздание. В результате человек начинает чувствовать ухудшение собственного состояния, которое происходит как бы без всякой видимой причины. Тогда он ищет объяснение этому в перемене атмосферного давления или свежем гороскопе; так проявляется незнание человеком себя. Постепенно контроль желаний и эмоций, на который человек никак не может влиять, начинает занимать центральное место во всей его психической деятельности. Всё поведение есть проявление контроля – предупреждение и избегание нежелательных ситуаций, в которых могут возникнуть запрещённые эмоции, отказ от выполнения желаний под прикрытием чувства долга (скажем, заботы о благополучии детей).

Чем больше запретов несёт в себе ум, тем более бессознательным становится человек. Каждый искатель рано или поздно сталкивается с тем, что именно подавленности на всех уровнях служат основой для бессознательности и препятствием к достижению стабильного осознания себя. Поэтому без работы с подавленными энергиями искатель может надеяться достигнуть своей цели только чудом. Никакие внешние практики, возвышенные мысли, концентрация на янтрах и сутрах не заменят вхождения внутрь, в бессознательную часть ума. Целенаправленная работа с подавленными энергиями позволяет

получить *предсказуемые* результаты в изменении своего бытия. И, соответственно, другие возможности для внутреннего роста.

Чтобы осознать действие механизма подавления собственных энергий, искателю нужно развить утончённое восприятие. Его внимание должно быть подвижным и быстрым, а это возможно только при навыке разотождествления с действиями ума, то есть тогда, когда внимание человека до некоторой степени свободно. Сама по себе работа по осознанию того, что подавлено, помогает как в разотождествлении, так и в утончении восприятия. В данном случае осознанность служит и целью, и средством одновременно.

Энергия, как известно из закона её сохранения, никуда не исчезает. В случае невыражения она остаётся в соответствующих телах, хотя физическое тело принимает на себя значительную часть возникающего напряжения. И в различных зонах тела формируются хронические мышечные напряжения; но ум и эмоциональное тело также подвергаются деформации. Когда выражения нет, избыточная, никак не используемая энергия, становится тяжёлой ношей для человека, делая все его тела грубыми и скованными. Это особенно заметно с возрастом, когда накоплено уже столько всего, что нормальное функционирование всех тел попросту невозможно.

Люди практически всегда заблуждаются на свой счёт, думая, что уж они-то прекрасно всё выражают. Многие частенько плачут, а другие беспрерывно ругаются – чем это не выражение? Действительно, выглядит похоже. Однако суть происходящего ничем не отличается от того, как закипевшая вода переливается через край кастрюли, потому что в ней не хватает места для булькающей жидкости. Так и здесь – когда гнев уже

никуда не помещается, он начинает прорываться везде, где только можно. Человек срывается, орёт по поводу и без, а потом спохватывается и пытается себя контролировать - то есть снова подавлять. Таким образом, абсолютно неуправляемый процесс выражения не приносит людям никакого облегчения. Ибо запрет на выражение почти сразу сводит на нет весь эффект посредством взращивания чувства вины. Люди, часто и по любому поводу эмоционирующие, подавляют свои энергии не меньше тех, кто вообще не проявляет эмоций. Так же и с желаниями. Если кто-то много и с удовольствием потакает своему желанию что-нибудь съесть или купить, то это не значит, что у него нет других, подавленных, например, в сфере секса. Психологи даже утверждают, что подавление одних желаний всегда компенсируется чрезмерностью в исполнении других. Но это отнюдь не всегда верно - нередко вытекающий из запретов страх столь силён, что не позволяет даже думать о том, чтобы что-нибудь воплотить в жизнь; тогда человек наполняется внутренней маятой, тоской и чувством неудовлетворённости.

Трудность в работе с подавленностями заключается в нежелании смотреть на них. Человеку *не хочется* признавать себя ущербным и неспособным сделать то, что давно уже лежит внутри в виде заблокированного желания. Он говорит: я делаю то, что мне нравится, а если я чего-то не делаю, то только потому, что мне этого на самом деле не хочется! Так сопротивляется вся его внутренняя система запретов, так поддерживается механизм контроля. В самых запущенных случаях дело дальше отрицания, полного праведного гнева, и не идёт. Если же человек попробует принять на веру то, что ему объясняется,

то у него появится возможность позволить своим запрещённым желаниям проявиться в сфере «сознательного» ума. И они немедленно всплывают из темниц бессознательного. И, как выясняется, ничего страшного или антисоциального в них нет. Не будем забывать, что запреты наложены в детском возрасте чаще всего с охранительной целью, и во взрослом возрасте многие из них полностью утратили свою актуальность. Но подавленные желания и эмоции требуют осознания, энергия их должна быть освобождена. Однако пока человек не признает наличие у себя разного рода подавленностей, он не сможет с ними работать. Это аксиома, закон нашей психики, обойти который нельзя. Без признания наличия проблемы невозможно найти способ её решения, отрицание подавления способствует тому, что человек продолжает и дальше подавлять собственные энергии. Оставаясь бессознательным в полной мере.

Обусловленность и долго лелеявшийся образ себя препятствуют преодолению механических реакций контроля. Поэтому тот, кто хочет познать себя и избавиться от напряжений всех видов, должен быть готов к неприятным открытиям. Бегство от себя не помогает в самопознании, а отрицание себя не способствует долгой и счастливой жизни. Требуется некоторое мужество и терпение, чтобы взглянуть в глаза своей реальности. Нужна отвага, чтобы преодолеть барьеры, созданные внутри иррациональным страхом перед выражением себя.

Путь к внутренней свободе нельзя пройти за пару месяцев. Он требует времени, и для каждого человека его продолжительность будет разной. Начав выражать даже малые, незначительные энергии, вы сможете прийти к более глубоким слоям

подавленностей, а через них – в самые глубины своего бессознательного. Войдя туда осознанно, вы принесёте с собой свет сознания, который рассеет тьму вместе с подавленными энергиями. Так шаг за шагом можно избавиться от того, на чём, в значительной степени, держится наша бессознательность. И, одновременно, так обретается осознанность.

# выражение

I

В сё существующее в мире проявляет себя в нём тем или иным образом. Видимые и невидимые вещи, каждая из энергий, так или иначе, выражают себя. Иногда это прямое и непосредственное выражение – пение соловья, солнечный свет и его воздействие на живую природу, ветер, раскачивающий деревья... Иногда присутствует опосредованное выражение, когда проявление энергий или существ опознаётся по следам, которые они оставляют, – так, например, наличие радиации выявляется при возникновении лучевой болезни или мутаций у людей и животных.

Это, так сказать, общий, очень широкий смысл понятия выражения и проявления. В некоем изначальном смысле – всё Творение есть выражение величия Господа. Однако сейчас я хотел бы сосредоточить своё внимание на уровне человека и его энергий.

Проявления, свойственные человеку, происходят на уровне

тел, которые у него активны, пользование которыми ему доступно. Как правило, это три низших тела – физическое, эмоциональное и тело ума. Их состояние всегда влияет друг на друга, что приводит, в конце концов, к общему выражению – тому, что называется *поведением* человека. И нередко вся суть его поведения состоит в том, что человек не может адекватно выразить свои чувства, мысли или ощущения. Причиной этого становится либо неумение выразить себя, либо, как всегда, страх.

Как известно, родители воспитывают детей по своему образу и подобию. И если папа с мамой сами не умеют выражать мысли и чувства, то они не смогут научить ребёнка ничему, кроме шаблонных реакций, которые заменяют им возможность говорить и действовать свободно. Шаблоны становятся важными элементами обусловленности в той её части, которая диктует правильные формы выражения себя в обществе людей. Внешние формы проявления, например, эмоций оговариваются моралью, а идеология общества зачастую устанавливает правила в выражении мыслей. Так, в старые добрые советские времена всё, что касалось вопросов коммунизма и социализма, выражалось жёстко ограниченным набором штампов, отступать от которых было равно измене. Общество, в котором живёт человек, всегда, в большей или меньшей степени, создаёт предпочтительные формулы поведения человека. И такое решение, как часто случается, с одной стороны, защищает людей от бессознательного поведения окружающих, а с другой - делает их самих более бессознательными, ведь жить по шаблонам можно даже во сне.

Тот, кто не умеет выражать себя, может научиться этому,

отказавшись следовать усвоенным в детстве шаблонам. Сложнее тому, кто несёт в себе запрет на выражение эмоций, желаний и прочего. Запрет настолько прочно впаян в его ум, что с трудом поддаётся осознанию. Даже понять, что этот запрет существует, не всегда возможно, а уж увидеть его воочию...

Многим людям очень трудно выразить словами свои чувства или желания. Трудность оформляется в детстве, когда вообще формируется человек. Например, ребёнок часто получал грубые отказы в исполнении своих просьб и стал бояться попросить чего-нибудь прямо. Взамен этого он начинает ходить вокруг да около, вздыхать (то есть выражать наличие желания невербально, через тело), говорить неясными намёками и вынуждать родителей выяснять, что же ему, в конце концов, надо.

Другой пример – куда более распространённый – связан со страхом осмеяния и унижения перед окружающими. Когда взрослые высмеивают детей, те в качестве компенсации начинают делать то же самое при каждом удобном случае. Желание унизить и осмеять при первой же возможности демонстрирует наличие страха самому быть униженным. В выражении же простых вещей словами в таких случаях возникает зажатость и косноязычие, страх парализует речь. Наиболее ярко это состояние проявляется при заикании, когда функция речи блокируется на уровне не ума, а тела. Кроме того, страх показаться глупым приводит к тому, что человек предпочитает отмалчиваться до последнего, а если уж приходится говорить чтонибудь, то лучше делать это по заранее подготовленным тезисам, потому что импровизация может быть неудачной, а память отключается страхом.

Следствием рано полученного страха бывает *неумение* формулировать словами ни мысли, ни желания. Процесс мышления в момент, когда требуется выразить мысль, как будто бы блокируется и человек не может подобрать нужные слова. Возникает внутренний разлад, постоянно усиливающий уже имевшийся комплекс неполноценности.

При этом, конечно, в привычной для себя компании молчуны превращаются в болтунов, готовых говорить часами.

Запрет на выражение эмоций приводит к полной неразберихе внутри и невероятным напряжениям в теле, разрушающим его. Энергия, не получившая прямого выражения, проявляет себя опосредованно и, чаще всего, противоестественно.

Поскольку тело является в первую очередь инструментом для проявления сознания на нашем плане Бытия, то его выражение будет жёстко связано с проявлениями эмоций и ума. *Своего* выражения у тела нет. У него существуют нужды – питание, выделение, сон, дыхание и т.д. – именно они обычно также подавляются людьми; но собственного выражения у тела нет. Или можно сказать так: само его присутствие, функционирование и жизнедеятельность и есть его выражение.

Неспособность к адекватному выражению своих мыслей, чувств и прочего приводит к постоянной неудовлетворённости жизнью. Более того – именно невыражение, страх перед тем, чтобы открыть себя миру, становится преградой для любого вида самореализации. Закомплексованный человек может стать успешным в своей деятельности при условии, что ему удалось привыкнуть к обстановке, в которой он работает, и она не вызывает большого страха. Другими словами, в привычных условиях ему удаётся скомпенсироваться и он может себя

проявить. Но такая реализация никогда не будет *полноценной*, ведь она требует для своего поддержания особых условий, а если их не будет, то страх вернётся.

Неумение выражать себя *всегда* приводит к неудовлетворённости, которая тоже толком не выражается, – просто человек чувствует себя несчастным, сам не зная почему.

Если же некий человек решил познать Истину или добиться трансформации себя, то неумение или неспособность к выражению становится серьёзным препятствием на пути к цели. Непроявленные желания и эмоции создают напряжения, препятствующие росту осознанности; пока они не будут выражены, человек не узнает себя, тем более не сможет с ними работать. Конечно, мне могут возразить, что в прошлом йоги достигали состояния сверхсознания с помощью одной только концентрации на чакрах, но не будем забывать, что кроме этого они ничем не занимались; и если за тысячу лет сам человек не изменился, то состояние его психики стало совсем другим. К тому же во всех серьёзных религиях или мистических течениях огромное внимание уделяется именно психологии человека.

2

Основная трудность, с которой сталкивается человек, начинающий выполнять практики выражения, состоит в необходимости научиться снимать контроль ума, сковывающий все тела. Контроль сидит в уме слишком глубоко и прочно, и вот парадокс: немало времени тратится умом на то, чтобы контролировать самого себя. При этом энергия, которая должна течь

свободно через все слои человеческого существа, блокируется или расщепляется. Там, где образуется блок, возникает зона напряжения; в случае расщепления поток блокируется лишь частично и это приводит к значительному ослаблению выражения и действия. Именно с расщеплением и потерей энергии сталкивается человек, стремящийся научиться искусству выражения желаний, эмоций и мыслей.

Поток выражения блокируется умом, с него, по идее, нужно и начинать. Однако опыт показывает, что такой подход не работает у людей, привыкших к подавлению. Они *не способны* начинать работу над собой сразу же на уровне ума. Накопленное напряжение не позволяет им войти внутрь и препятствует самонаблюдению. Чтобы изменить ситуацию и избавиться от напряжения, нужно выразить то, что не выражено. Тогда внутри появится пространство, в котором станет возможным наблюдать процессы своего мышления и работу внутреннего контролёра.

Для успеха в практиках выражения нужно научиться *томальности* действия. Возьмём, к примеру, ситуацию подавленного гнева. Запрет на выражение гнева проявляется в виде *страха выражения*, а конкретно – в том, что человек не может повысить голос и начать ругаться, если же гнев очень силён, то, начав громко высказывать своё недовольство, человек срывается на визгливый фальцет. Это происходит из-за того, что привычное блокирование гнева создаёт напряжение в гортани, не дающее, в свою очередь, громко и свободно выражать свои чувства. Напряжение, присутствующее в гортани, чаще всего не осознаётся человеком, лишь иногда проявляя себя ощущением некоего дискомфорта. С напряжением, которое не осознано, невозможно ничего сделать по собственной воле.

Вот аксиома: чем бессознательнее человек, тем меньше он может влиять на процессы, происходящие на всех уровнях его существа. Зато они влияют на него в полной мере; они, практически, руководят всей его жизнью. Поэтому шаблоны ума, стереотипные эмоциональные реакции и неосознаваемые напряжения физического тела очерчивают круг возможного и невозможного для человека; они руководят его действиями, на которые он, оставаясь бессознательным, не в силах повлиять.

Осознанный человек не копит напряжений, поскольку не подавляет эмоций или желаний; уровень его бытия становится иным. Человек, развивающий свою осознанность, уже овладевший навыками управления своим вниманием, может направить его в область своей гортани и, просто наблюдая имеющееся напряжение, изменить ситуацию. Тому, кто не имеет уверенного навыка осознания, проще начать с выражения. Как снять напряжение гортани, высвободив при этом подавленную энергию гнева? Нужно кричать.

Итак, крик нужно сделать упражнением. Первая трудность, с которой сталкивается человек, пытающийся самовыразиться криком, находится на уровне тела. Это – нехватка вдоха. Привычка контролировать свои чувства приводит к постоянному ограничению глубины дыхания – чтобы эмоциям всегда не хватало энергии, чтобы ум мог удерживать их в узде. Мышцы грудной клетки в силу этого всегда напряжены и скованы, нередко бывает так, что человек поначалу попросту не может глубоко вдохнуть. В таких случаях требуются усилия для преодоления мышечной блокировки груди; иногда не обойтись без специальных дыхательных упражнений. Однако само по себе желание глубоко вдохнуть чаще всего помогает упражняющемуся постепенно преодолеть этот барьер.

Другая трудность приходит со стороны ума. Ум начинает активно *осуждать* действия человека, стремящегося выйти за границы подавления. Осуждение – один из главных инструментов контроля и внутри, и снаружи, в семье и в обществе. Начиная судить, ум добивается того, что человеку кажется глупостью сам процесс выражения. Естественно, после этого полностью вложиться в выполнение упражнения невозможно. Если осуждение не блокирует процесс выражения полностью, то оно приводит к расщеплению потока энергии, лишая его необходимой силы. Следствием становится невозможность выражения.

Надо понимать, что ум является инструментом, биокомпьютером, на который из-за недоразвития человека легла функция управления всей человеческой жизнью. Только поэтому всё стало так непросто. Невыражение приходит к нам как результат реализации идеи о "правильном" поведении, и преодолеть запрет можно впитав в себя другую идею – о необходимости выражения. Всё бытие будет на нашей стороне – напряжение подавленных энергий требует высвобождения и разрядки.

Другими словами, запрет, поставленный нашим умом, снимается им же.

С выражением связан ещё один важный момент: наблюдение себя во время действия. Бывает трудно отличить наблюдение, осуществляемое через ум, который никак не может забыть о контроле, от осознанного свидетельствования своих действий. Различие между этими состояниями простое – свидетельствуя, мы *присутствуем* в выражении, ощущая все поднимающиеся внутри энергии, чувствуя их движение. Наблюдение контролирующего ума – это взгляд как бы со стороны, оценива-

ющий, пусть трудноуловимо, но – пристрастный. Оценка своих действий и есть проявление работы ума, сравнивающего поведение человека с программой обусловленности. Истинное свидетельствование не судит.

Только практика и усилия в выражении позволяют человеку научиться вкладывать в действие всю имеющуюся энергию, избавляясь от расщепления и распыления её потока. Тогда его выражение становится цельным, не оставляя ничего на потом. Тогда в крик включается всё тело, каждая его клеточка, каждый мускул. Энергия, подавленная в теле, освобождается.

Эти принципы действуют для выражения энергий на всех уровнях человеческого бытия. Научившись выражать гнев, можно использовать этот навык в отношении любой другой энергии, неважно, имеет ли она источником ум или эмоции. Ключ к высвобождению один для всех.

Работа с выражением подавленных чувств помогает человеку развить доверие к себе. Внезапно он понимает, что выражение эмоций не приносит вреда, но даёт облегчение. Научившись выражать чувства, он учится выражать мысли и желания. Он вытаскивает их из-под спуда запретов и получает возможность что-то изменить в своей жизни. Начав выражать себя, он делает первый шаг к освобождению от страданий, к истинной внутренней свободе.

# СУЖДЕНИЯ

Поди, согласно биологии, отличаются от животных тем, что могут разговаривать. Речь и абстрактное мышление представляют вторую сигнальную систему, которая, собственно, и отличает людей от обезьян. Филин ухает, мыши пищат, собаки лают... человек разговаривает. Дар речи может стать и благословением, и проклятием. В чём благословение, думаю, и так понятно. Не будь у человека возможности передавать приобретённый опыт, каждому новому поколению пришлось бы снова изобретать колесо. Проклятие, вытекающее из возможности говорить, возникает как постоянная пустая болтовня ума, на которую тратится масса энергии.

У ума есть разные качества, которые полезны для жизни в мире, но бесполезны и даже вредны в тех случаях, когда человек собирается погрузиться внутрь себя. Пустая болтовня – одно из них. А другое – привычка выносить суждение обо всём на свете. Привычка судить всё и вся – одна из тех привычек, через которое реализуется человеческое эго. Каждое суждение есть форма утверждения своего понимания вопроса или ситу-

ации и способ самоутверждения для эго. Иметь своё суждение по любому вопросу – значит не быть пустым местом, а выглядеть опытным и сведущим человеком. К тому же суждение легко превращается в *осуждение*, а оно питает эго особенно сильно. Осуждая кого-либо, эго упивается своей правильностью и правотой, вот почему для некоторых людей осуждение становится делом всей жизни.

Вот почему привычка судить вредна для роста понимания: когда на каждое слово или известие ум сразу выдаёт мнение, основанное на *внутреннем знании*, то есть обусловленности. Обусловленность всегда создаёт *предвзятость* мнения, которое становится ограниченным и узким, и к тому же наполненным всеми возможными проекциями. В этом случае мгновенно выносимое суждение о том, что происходит, лишает человека возможности *увидеть* и понять суть происходящего.

Есть множество событий и проблем, которые ни прямо, ни косвенно нас не касаются. Однако информация о них доносится до нас, и мы можем потратить много времени, обсуждая катастрофу самолёта на другом конце света. Это пустая трата времени и сил, но она даёт занятие нашему уму и пищу нашему эго; кроме того, она рождает иллюзию нашей *причастности* к важным и значительным событиям. Обсуждая что-нибудь *важное*, мы начинаем чувствовать собственную важность, точнее получаем её иллюзию, но эго вообще склонно питать себя ложью, поэтому самообман такого рода проходит незамеченным. И поэтому нам так важно иметь мнение по поводу вопросов, в которых мы в принципе ничего не смыслим, ведь наличие собственного мнения подчёркивает нашу уникальность. Это ещё одна иллюзия, но она работает. Раз я могу обсуждать важные проблемы – я существую и имею сам в себе

некоторую важность. Суждение – один из важнейших костылей эго.

Новое время принесло нам новые возможности и проблемы. Если раньше суждения высказывались на завалинке и касались только жизни ближайших соседей, то теперь они вываливаются в интернет в количестве, которое превышает все разумные пределы. И это огромное количество суждений, так или иначе, обесценивает их суть. Слово перестаёт быть значимым, а анонимность интернет-судей лишает их ответственности за свои суждения, обесценивая их смысл ещё больше. Всё превращается в одну бесконечную игру ума, становящуюся самоцелью. А для обнародования суждений образуются всё новые способы в виде блогов, форумов и микроблогов...

Если говорить серьёзно, то проблема даже не в суждениях. Проблема в привязанности и к своим (великим) суждениям, и к привычке начинать говорить (судить), не дослушав собеседника. Проблема в том, как человек с помощью суждений накачивает своё эго, создавая из него непреодолимое препятствие для собственной трансформации; цементируя его каждым новым вдумчивым высказыванием. Суждение подменяем видение, делая человека слепым и ограниченным.

Не судите, да не судимы будете – сказал кто-то из древних, но он не был услышан даже собственными последователями. Смотрите на мир и людей, не судя их, – говорю я с тем же успехом. Каким бы изысканным и образованным ни был ваш ум, он всё равно ограничен в сравнении с безграничностью Существования. И все его суждения ложны, где в большей, где в меньшей степени. Развивайте видение, которое позволит вам воспринимать реальность прямо, без тех проекций, которыми, по сути, и

являются суждения. Не закрывайте себе возможность воспринимать реальность многомерно.

Каждое наше действие либо создаёт нам некую возможность развития и роста, либо лишает её. Пока вы привязаны к суждениям своего ума, вы лишены возможности видения реальности, это факт. Осознайте его и попробуйте воспринимать происходящее, не навешивая на него ярлыки. Новое понимание того, что, казалось бы, давно уже понято, будет вашей наградой. Иногда дар молчания лучше дара речи, но чтобы это понять, нужно хоть на какое-то время перестать болтать как внутри, так и снаружи. Стать немым, но одновременно зрячим. Стать видящим.

#### **НЕНАСЫТНОСТЬ**

звестно, что люди бывают разные. У них разные взгляды, вкусы и пристрастия. Они и жизнь проживают неодинаково, хотя чаще всего это она *проживает* их. Тем не менее есть у людей нечто общее – это способность привязываться к вещам, обстоятельствам, людям и вообще ко всему, что им понравилось. Откуда же появляется привязанность? Где лежат корни этой, в некотором смысле, зависимости?

Считается, что привязанность возникает как следствие желания повторения удовольствия. Дескать, попробовал человек слабосолёной сёмги или прикумских рванцов, получил приятные вкусовые ощущения, впечатлился ими и, конечно же, захотел повторения такого прекрасного удовольствия. Можно сказать, что человеку полюбились эти вкусовые ощущения. Так что роль желания нельзя отрицать. Однако только ли в одном желании всё дело?

Наверное, все наблюдали такую картину – заработал человек денег уже, казалось бы, больше чем ему нужно до конца жизни, а остановиться не может – и всё продолжает

копить их. Другой выращивает кабачки, радуясь богатому урожаю, не зная, правда, куда потом его девать. Я бы назвал потребность в бесконечном накоплении ненасытностью – из-за того, что насытить её невозможно. Кто-то не может выбросить ни одной старой вещи, кто-то не может успокоиться и всё копит сексуальные впечатления, надеясь на то, что они помогут прожить жизнь с большим удовлетворением; но надежды не сбываются...

За всеми смертными грехами, обозначенными в христианстве, стоит желание. Алчность, гнев, похоть... И даже уныние возникает как реакция на невозможность осуществления заветного желания. Казалось бы всё ясно. Но не мне.

Человеческая ненасытность, встречающаяся в разных формах почти у каждого, не укладывается в рамки проявления желания. Удовлетворение желания приносит радость, а *насыщение* должно приносить покой. В основе ненасытности лежит страх.

Нет страха без желания, и желания, которое не сопровождалось бы страхом. Например, страхом того, что после очередслабосолёная повышения цен сёмга недоступной роскошью; или что некому будет приготовить любимые рванцы – а самому никак. Ненасытность порождается страхом - потерять возможность снова и снова получать радость и удовольствие. Поэтому всё, что можно, следует получить сразу, и нужно подстраховаться от беды, сделав как можно большие запасы. Именно страх утраты того, что приносит удовольствие и некую иллюзию счастья, иллюзию реализованности, заставляет человека создавать себе бесконечные страховки и откладывать на "чёрный день". Общеизвестная бытовая мудрость возникла из того же страха.

И вот страх гонит человека – копи, копи; обезопась себя от всех поворотов судьбы, от будущего, несущего неуверенность и неизвестно что ещё... Копится всё – как материальные объекты, так и нематериальные, но необходимые, – в виде впечатлений: вчера приехал из Эмиратов, послезавтра поеду на Мальдивы... Накопление обещает достижение насыщенности (удовлетворённости) в некоем отдалённом будущем. Вроде того, что наступит момент, когда денег и впечатлений будет уже так много, что потребность в дальнейшем накоплении отпадёт сама собой. Проблема только в одном – страх иррационален: он не поддаётся доводам разума. Он живёт по законам сказочной страны – любое событие превращается им в обоснование самого себя, везде он находит опасность и повод для того, чтобы бояться.

У страха глаза велики. Он – мастер величайших иллюзий. Самые жёсткие привязанности создаются не желанием, а страхом. Как я буду жить один (или одна)? Кто поможет, если ночью я вдруг заболею? Кто поддержит меня в трудную минуту жизни? Из этих и подобных им соображений люди цепляются друг за друга, надеясь на некую надёжность привычных отношений. Страх прекрасно блокирует любую возможность перемен изнутри, которые инициировались бы волей самого человека. Поэтому все перемены к людям страха приходят извне, и в этом смысле – они всегда жертвы обстоятельств.

Страх *изолирует* человека от жизни и Бытия. И как может быть по-другому, если весь мир является одной большой опасностью? Страх оставляет человека в одиночестве – даже если тот с утра до вечера повторяет Иисусову молитву. Бог не властен над человеком страха. Сам страх является Богом и Мастером. Он становится тем, кто принимает все решения.

И вот как выглядит ситуация: ненасытное желание есть компенсация имеющегося страха, не более. Если вы подвержены ненасыщаемому желанию – начинайте искать питающий его страх. Пока вы не обнаружите его и не поработаете с ним, насыщения не наступит, ибо он ничем не отличается от голодных демонов ада, которые не могут насытиться ничем, и в этом заключён весь ужас их положения. Ключ к освобождению от ненасытности и привязанностей в работе со страхами. Ключ к тому, как стать свободным, – там же. Освобождаясь от страха, вы теряете свою рукотворную темницу – и обретаете огромный мир, полный новых возможностей, доступных вам, если вы не приковали себя к тому, с чем давно пора расстаться. Таков путь свободы и блаженства непривязанности. Такова суть пути искателя – приходя, не радоваться, уходя – не грустить.

# ДРУГИЕ ВОПРОСЫ

Втом, что касается духовного развития человека, вопросы всегда остаются. Всегда есть незаполняемые логикой дыры, переживания и состояния, не поддающиеся адекватному переложению в рамки языка... Всегда остаётся место для чуда, каковое по определению не подлежит описанию в пределах известных нам законов и потому тоже вызывает вопросы и подозрения. В общем, вопросы остаются всегда, и каждое новое поколение искателей пытается найти на них свои ответы. Например, на такой простой вопрос: почему одни люди становятся искателями, а другие даже никогда не задумываются о поиске Истины, Бога и тому подобного?

Ответы про неудовлетворённость тем, что есть, хороши, но недостаточны. Все, в конце концов, не удовлетворены тем, что есть, но не все становятся от этого искателями. Многие идут на акции протеста или ищут где лучше. Так же не подходят ответы о карме – мол, в прошлой жизни ты начал поиск, а сейчас просто продолжаешь его. Тогда почему я начал поиск в

прошлой жизни? Почему он вообще был начат хоть в прошлой жизни, хоть когда?

Есть и другие ответы – метафизические, философские... Я же предлагаю не ответ, а наблюдение. Оно заключается в следующем: большинство тех, кого я мог бы назвать истинными искателями, в той или иной степени чувствовали себя чужими в этом мире. У кого-то это чувство возникало в детстве, у кого-то несколько позже, но общее ощущение того, что ты находишься не там, где надо, присутствовало в той или иной степени у многих. Это ощущение приводило их в смятение и растерянность, поскольку они не видели смысла во многом из того, чем занимались их сверстники. Фактически, они не видели своего места в этом мире. Ни в какой из возможных ролей, хотя и выполняли разные роли. Многие из них чувствовали себя совсем так же, как чувствует себя ребёнок, которого потеряли родители. И это чувство потерянности, чужеродности окружающей тебя жизни, толкало человека на поиск своего предназначения и того знания, которое объясняло бы, почему он отличается от остальных. Некоторые люди, насмотревшись телевизора, находили идиотские ответы вроде: я чужой здесь, потому что прилетел с другой планеты. Другие же рано или поздно приходили к самому глубокому поиску, потому что их неудовлетворённость имела такую природу, что в принципе не могла быть удовлетворена ничем земным.

Почему с ними всё случилось именно так? Вразумительного ответа нет и быть не может, потому что в основе человеческого бытия лежит тайна. Просто им пришло время возвращаться туда, откуда все мы пришли, к Источнику Бытия. А больше и добавить нечего.

Одно только можно добавить: потребность в руководстве

гуру, учителя или мастера возникает как отголосок того самого чувства, в котором оказываются все потерянные дети, – растерянности, страха и одиночества... Ну и потому ещё, что он вроде бы знает ответы и видит путь.

Вопрос знания, как говорили мудрые, – вопрос опасный. И всегда приходится решать, до какой степени можно излагать знание, чтобы не навредить человеку, к нему не готовому. Насколько радикально следует излагать тот или иной вопрос? Например, вопрос привязанностей? Нужно ли оставлять лазейки, благодаря которым начинающие могли бы надеяться сохранить то, что мило их сердцу, обретя одновременно высшее состояние сознания? С одной стороны, вроде бы это разумно, чтобы человек мог начать работать над собой и потом уже, в процессе роста, сам понял бы нелепость своих надежд. С другой стороны, такой подход позволил бы прийти в работу такому количеству людей, не готовых к ней, что они смогли бы утопить усилия тех, кто готов, в своём тонком внутреннем сопротивлении каким-либо переменам. Выбирай, как говорится, но осторожно.

А вопрос привязанностей – совсем нешуточный. И местами весьма болезненный. Есть в нём моменты, пугающие неподготовленных людей. Например, привязанность к собственной жизни. То есть желание жить, сопровождаемое страхом смерти. Этот самый страх порой так ослепляет людей, что они не способны даже думать об этом спокойно, не то, что осознанно работать с ним. Это обычный «грех» как начинающих, так и продвинутых искателей, – избегать работы с тем, что неприятно, с тем, чего не хочется касаться. В основе этого избегания, конечно же, лежит нежелание страдать, то есть страх боли. И вот как одно завязывается на другое – когда при осознании

подавленного страха смерти появляется дискомфорт и неприятные ощущения, тогда человек отступает, ослабленный страхом боли. А когда человек смотрит на страх боли и развивает в себе терпение к неприятным ощущениям, тогда в действие вступает страх смерти, сопровождаемый мыслью: «А вдруг я не выдержу и сейчас умру?» И трудно выйти за пределы этого круга, если ты держишься за мир на уровне идей; поэтому тем, кто не чувствует себя его частью, бывает легче сделать это.

Избегая осознания неприятных для себя эмоций и чувств, искатель вынужден питать надежду на чудо, на то, что когданибудь всё таинственным образом разрешится само, а я пока налягу на осознание гнева... И вот человек годами ждёт этого когда-нибудь, уверенный, что сам он никак не может ничего сделать со своим страхом.

Тем не менее можно констатировать только одно, как бы неприятно это ни звучало: пока человек хочет жить, он не достигнет. Поймите меня правильно, я не призываю всех сделаться камикадзе или шахидами, я лишь констатирую, что пока человек не станет смотреть одинаково ровно на жизнь и смерть, он не способен познать Высшее. А чтобы его взгляд стал ровным, ему нужно достигнуть высокого уровня осознанности, то есть разотождествления. Тогда, по крайней мере, он не станет задавать вопроса – как я буду жить, если избавлюсь от всех желаний? – потому что этот вопрос рождён желанием жить долго-долго и счастливо.

Есть ещё вопрос из разряда «неразрешимых» – вопрос о Боге. О том, как Его познать, о том, существует ли Он на самом деле... Большинство ищет ответ в вере и догматах. Мистики настаивают на знании, переживании. Есть ещё люди, имеющие иувство Божественного Присутствия. Оно лежит где-то посере-

дине между знанием и верой и часто подпитывает религиозный экстаз верующих. Оно складывается из ощущения присутствия чего-то большего, чем видимый мир, ощущения таинственности жизни, подкрепляясь внутренним трепетом, восторгом и радостью... А также соответствующими идеями – о Божественной Любви, например.

Вопрос точного знания о существовании Бога – тоже непрост. Он подразумевает переживание, к которому надо прийти. Если оно вызвано наркотиками, то оно компрометируется самим методом достижения и ничего не даёт, поскольку быстро проходит. То же самое со спонтанными откровениями, которые ум подвергает сомнению при первой же возможности. Найти же его вовне можно только на уровне ума, доказывая дарвинистам, что столь идеальное строение живых существ невозможно без наличия разумного Творца.

Моя точка зрения на данный вопрос лежит в плоскости опыта. Я утверждаю, что каждый человек может убедиться в том, существует ли то, что мы называем Богом, на собственном опыте. Это потребует усилий, но усилий требует всё в этом мире. Для того чтобы ощутить реальность присутствия Бога здесь и сейчас, достаточно только войти внутрь себя. Познать себя как Его творение, узнать, какие Его качества и в какой мере отражаются в нашем бытии... И самое главное, осознать ту неразрывную связь с Целым, которая скрыта от нас за всей шелухой наших повседневных чувств, эмоций и мыслей. Это доступно любому желающему.

Я утверждаю, что тот, кто говорит, что пробовал познать Бога, но не смог этого сделать, просто не хотел этого. «Познай себя, и ты познаешь весь мир». Но в первую очередь ты познаешь величайшую тайну из всех возможных, главную тайну

Бытия, тайну Жизни. И, не зная слов, чтобы выразить это переживание, скажешь: Господи...

В общем, вопросов всегда больше, чем ответов на них, и это нормально. Вопросы стимулируют поиск и способствуют обнаружению ответов. Не тех ответов, которые вам поднесли на блюдечке, а тех, которые вы заработали сами потом и кровью и которые приносят удовлетворение не только уму, но и сердцу, и всему вашему существу.

## СЕКС И ДУХОВНЫЙ РОСТ

Секс – это тоже форма движения.

В. С. Черномырдин

## ЧАСТЬ І

екс... Одновременно и притягательный, и отвратительный, манящий и страшный...

Начинаешь говорить о нём, и слушатели напрягаются, ведь страх и желания, контролируемые умом, в любой момент могут проявить себя и случится нечто (что-то?) непоправимое. Вдруг утратится контроль, и придётся изнасиловать кого-нибудь? Что если зверь сексуального влечения вырвется на свободу? И приходится подавлять и подавлять – желание смотреть на особ противоположного пола, желание думать и фантазировать на эту тему... Если это получается, конечно. Ну, а когда не получается, заниматься самоосуждением.

Если рассматривать вопрос человеческой сексуальности всерьёз, то начинать надо с корней – с того, как устроен наш мир. Он полярен, и полярность есть способ поддержания его существования. Закон притяжения противоположностей полностью проявлен в сексуальном влечении. Оно является средством поддержания жизни на планете и встроено в человеческий организм так глубоко, как это только возможно, где-то

рядом с инстинктом самосохранения. Потребность в продолжении рода порой выглядит иррационально, и для большинства женщин рождение ребёнка есть одна из главных возможностей почувствовать себя реализованной в жизни. Потребность в продолжении рода есть до некоторой степени потребность в продолжении существования себя, отсюда возникает перенос собственных нереализованных желаний на детей – раз уж у меня не вышло, то пусть хоть у них получится... А дети, не выдержав давления возложенных на них ожиданий, стремятся сделать всё наоборот.

Другими словами, сексуальное притяжение есть необходимое орудие Нисходящего Потока, потока Творения. Ему, так или иначе, подчинено всё живое. Причём сексуальное поведение человека почти ничем не отличается от такого же поведения животных; единственное, в чём человек сумел их обойти, так это в многообразии извращений. Механизм воспроизведения себе подобных жёстко встроен в тела живых существ, и если у животных вообще нет никакого выбора в том, как быть, когда у самки течка, то у людей некоторая иллюзия свободы выбора всё-таки присутствует. И часто довольно трудно понять, что такое эта свобода – дар или проклятие. И поскольку пол есть одна из неотъемлемых характеристик тела, то никто из людей не может избежать знакомства со своей сексуальностью.

сё начинается в детстве, часто ещё до осознания разницы мальчиками И девочками. Ребёнок чувствовать свои половые органы, ему приятно до них дотрагиваться, и постепенно он совершенно самостоятельно, просто повинуясь зову тела, приходит к способу получения удовольствия, которое во взрослом возрасте называют мастурбацией. Ребёнок абсолютно невинен, он не знает как плохо то, чем он занимается. Потому и не скрывает своих занятий, давая возможность родителям и воспитателям наказать его за это. Они и наказывают, вкладывая в крик или рукоприкладство весь неправильного поведения, то есть проявления собственной сексуальности запрещённым в публичных местах способом. Будучи с детства испуганными сами, родители легко передают свой страх детям. Но природа берёт своё, и ребёнок начинает получать удовольствие тайно, понимая уже, что его занятие есть нечто крайне постыдное. Так в простую ситуацию, связанную с нуждами тела, входит ум, и она, конечно же, сразу усложняется. Теперь ребёнок боится быть пойманным и наказанным, тут он впервые знакомится со страхом, который будет сопровождать его всю оставшуюся жизнь. Страх блокирует желание повторения удовольствия, но необходимость физического тела, как правило, побеждает, и ощущение собственной греховности встраивается в комплекс неполноценности, который как раз формируется в это время. К этому же времени приходит осознание половых различий, и тут уже вся сексуальная сфера человеческого бытия начинает восприниматься как нечто постыдное, запретное и грязное.

одители передают детям все свои комплексы и страхи, сами того не осознавая. Ведь обучение словами не идёт ни в какое сравнение с обучением через действие. Дети с утра до вечера наблюдают поведение родителей и непроизвольно усваивают все их реакции - ментальные и эмоциональные - в качемоделей поведения, которые во взрослом становятся ещё актуальнее. Так что отношение к сексу очень часто усваивается на невербальном уровне; тем более что в приличных семьях о сексе при детях не говорят. Если оба родителя подавляют свою сексуальность, они будут проявлять это в разных формах, но проявлять - обязательно будут. Свой страх перед сексом они передадут ребёнку между делом, боясь, что он увидит что-нибудь не то по телевизору или в интернете, насмехаясь над его первыми увлечениями и ещё множеством способов. Но главное, что будет усвоено ребёнком, это даже не частности, а нечто большее – их отношение в целом ко всему, что имеет отношение к теме секса. Именно общее отношение к сексу будет вынесено им из воспитания, а уж детализация произойдёт несколько позже, на основе собственного опыта, который, конечно, будет отчасти запрограммирован этим самым отношением...

осознанием разницы полов приходит первый интерес к девочек/мальчиков. особенностям строения тела Интерес этот изначально имеет привкус запретности, и оттого становится особенно острым. Он подталкивает к подглядыванию и к переговорам о том, что «сначала ты мне покажи, а потом я тебе»... Атмосфера запрета и секретности вокруг данного вопроса не может не дать соответствующих результатов: секретность даёт пищу фантазии, раздувая важность этого вопроса до неимоверной степени, а ощущение запретности усиливает возбуждение... Становясь позднее одним из главных его факторов. Уже во взрослом возрасте ощущение того, что делаешь что-то запретное, приводит к возбуждению, идентичному сексуальному, хотя действие может быть не связано с сексом никоим образом.

Вообще, первые приступы сексуального возбуждения у детей могут возникать очень рано, хотя и не имеют определённого целенаправленного выражения. Как правило, оно возникает во время совместных игр мальчиков и девочек, но

выглядит внешне как общее возбуждение, поэтому взрослыми не пресекается, а детьми, по сути, не осознаётся. До поры до времени. Позже оно естественным образом находит отражение в сексуальных фантазиях подростков.

Итак, вначале сексуальность тела пробуждается через гениталии, когда ребёнок получает удовольствие от того, что трогает их. В промежутке между тем, что специалисты называют первичным и вторичным половым созреванием, то есть примерно между шестью-семью и двенадцатью-тринадцатью годами, сексуальное притяжение приобретает форму дружбы между детьми одного пола, которая мало чем отличается от влюблённости – та же страсть, преданность до гроба и невозможность прожить друг без друга ни одного дня. Эта стадия проходит после того, как половое созревание завершается и притяжение приобретает гетеросексуальный характер. С этого момента и начинаются настоящие «взрослые» проблемы.

оловое влечение, заложенное на уровне тела, на уровне взаимодействия гормонов, рано или поздно оформляется умом в виде желаний. Причём желания, поначалу как бы совсем смутные, почти неосознаваемые, начинают возникать как раз в возрасте первичного полового созревания, а потом они, в силу невозможности своей реализации, копятся в бессознательной части ума. Будучи поначалу вполне наивными, по мере роста ребёнка они трансформируются, обретая черты вполне уже «взрослых» желаний.

Раннее оформление желаний имеет свою «тёмную сторону». Представьте себе, что первое половое влечение мальчик почувствовал в семь лет к девочке, с которой вместе учился, и, конечно, она стала объектом его первого желания. А реализовать это желание невозможно даже физически. И вот желание подавляется, но не умирает; при определённых обстоятельствах оно становится навязчивым, заставляя страдать человека, который с ним живёт, и вот, чтобы избавиться от мучительного

внутреннего напряжения, он начинает разыскивать детскую порнографию или подлавливать маленьких девочек...

Другая категория педофилов – те, которых привлекают подростки, – формирует своё желание как раз в период мальчишеской *дружбы*, и потом уже они не могут заменить его на желание столь же сильное, которое выражало бы их сексуальное влечение как-то иначе. Поэтому они и ищут удовлетворения в растлении малолетних, а те, чей страх сильнее желания, смотрят порно соответствующего содержания, пытаясь удовлетвориться самостоятельно.

Желания, как известно, имеют страшную силу. Когда первое сексуальное желание фиксируется в уме, оно может стать доминирующим на всю оставшуюся жизнь, блокируя при этом развитие той части психики, которая связана с сутью данного желания. То есть если доминирующее сексуальное желание сформировано в детском возрасте, то и вся сфера восприятия секса будет недозрелой, а взрослый дядечка, насилующий детей, будет ощущать себя ребёнком – со всей присущей детям жестокостью и неоцениванием последствий своих действий. Конечно, регресс, спровоцированный этим желанием, не будет полным – останется часть ума, вполне понимающая, что происходит, но она будет отодвинута в сторону патологической силой желания.

Первое сексуальное желание, оформившееся слишком рано, может быть направлено на мать или отца, о чём в своё время сообщил Зигмунд Фрейд. И следует признать, что в некоторых умах фиксация первого желания имеет очень неприятные последствия для окружающих.

Тем не менее физическая потребность у всех рано или

поздно выливается в желание, но у большинства оно не становится столь сильным, чтобы привести к патологии, и вместе с взрослением сменяется другими – более зрелыми и адекватными. Но и будучи зрелыми, они продолжают создавать проблемы.

елания, связанные с сексуальным влечением, это такая обширная тема, что возвращаться к ней придётся ещё не раз. Но для того, чтобы повествование не стало перекошенным на одну сторону, следует начать говорить о страхах, без которых тема секса просто не существует. Известно, что любому желанию сопутствует страх того, что это желание никогда не сбудется или сбудется не так, как хотелось бы. Причём чем сильнее желание, тем сильнее сопутствующий ему страх. Это одна сторона вопроса. Другая заключается в том, что дети могут получить испуг, случайно услышав или увидев занимающихся сексом родителей. Потому что, как справедливо отмечают поборники морали, зрелище это может шокировать неокрепшую детскую психику. И такое случается, учитывая специфику наших жилищных условий.

Кроме того, всеобщая культура подавления секса приводит к тому, что все бранные слова, которыми обычно выражается гнев, связаны с названиями половых органов и способов совокупления. И дети автоматически усваивают, что гнев и секс

тесно связаны. Учитывая, какие бывают ругательства, нетрудно понять, что почти у всех, кто знакомится с этой сферой, в подсознании откладывается представление о том, что секс есть один из способов унизить человека. И вот страх перед проявлением гнева, который подсаживается очень многим детям, автоматически переносится на сексуальную сферу, ведь для ребёнка сам акт совокупления начинает представляться проявлением насилия. И это - прямое следствие подавленческого контекста всей нашей культуры. Таким образом, каждый, кто боится чужого гнева и не умеет адекватно выражать свой собственный, ровно в такой же степени боится секса, хоть и хочет его. Так же, впрочем, как хочет когда-нибудь отомстить своим обидчикам. Но страх блокирует любые движения энергии в этом направлении - что в проявлении гнева, что в сексуальных утехах, которые для многих оборачиваются мучениями, ведь страх создаёт слишком большое напряжение, уничтожающее даже намёк на удовольствие.

елание всегда стремится к осуществлению. С того момента, как оно сформулировано, его энергия ищет возможности реализоваться, воплотиться в действии. Если бы у него не было противовеса, то люди так и остались бы животными. Страха как противовеса недостаточно. Нужно нечто позитивное, чтобы психика человека не очень сильно страдала из-за подавления желаний. И тут на помощь людям приходит мораль. Неважно, имеет ли она религиозное или гуманистическое обоснование, важно, что она позволяет человеку обосновывать своё противоестественное, с точки зрения Природы, поведение. Теперь человек не просто так подавляет свои желания, а ради высших целей, согласно высшему закону. Это позволяет ему не чувствовать себя бессильным перед страхом и заодно взращивать эго правильного морального человека. А также отрицать наличие у себя страха как такового.

Мораль противостоит животной части человеческого существа. Соответственно, она всегда ограничивает свободу сексуальных действий. Она прямо или косвенно делает легитимным

страх, сопутствующий желанию, добавляя к нему уйму обоснований – почему, например, нельзя возжелать жену ближнего своего. Дальше начинается цепная реакция – проникшись идеями, которые содержит в себе мораль, человек хочет поступать правильно, в согласии с ней. То есть появляется новое желание, сопровождаемое новым страхом – страхом нарушить святые заповеди и стать плохим. Рано или поздно всегда появляются деятели, трактующие мораль расширительно, внося в неё ещё большую жёсткость; и так начинают возникать идеи, осуждающие секс как таковой. Они сопровождаются появлением новых страхов и желаний, и под их давлением человек всё дальше и дальше уходит от своей насущной потребности в сферу подавления и контроля сексуального влечения.

Конечно, в разные времена мораль была разной. Конечно, в ней есть совершенно очевидная положительная сторона мораль призвана регулировать поведение бессознательных тех сферах, на которые не распространяются уголовные и административные законы общества. А когда человек мотивируется только животной своей частью, то сила желания может заставить его натворить бед для окружающих. Поэтому ограничения необходимы бессознательным людям как гарантия выживания слабых рядом с сильными. Или более адекватных рядом с неадекватными. Всё это тем не менее не отменяет того факта, как мораль влияет на подавление желаний. Есть разумное зерно в том, чтобы противопоставить идеи потребностям. То есть противопоставить мораль сексуальному влечению, как это сделано в христианстве и многих других религиях. Тогда желания, рождённые идеями, вступят конфликт с желаниями сексуального характера и повлияют на поведение человека. Этот конфликт станет источником напряжения и разнообразных внутренних проблем. Только потому я и указываю на него, поскольку, не осознав природы конфликта желаний, имеющих разные источники, изменить свою внутреннюю (а значит, и внешнюю) ситуацию невозможно. И ещё: желания, порождённые светлыми идеями, почти всегда идут против желаний, возникающих из потребностей организма, и не только в области секса.

Итак, идеи дают обоснование контроля над сексуальными желаниями, что приводит к их подавлению. Подавление, в свою очередь, создаёт свою цепочку следствий, самых странных и разнообразных. По мере рассмотрения сексуальных проблем современного человека, нам придётся не раз возвращаться к понятию подавления и контроля. Но кое-что можно сказать прямо сейчас: следствием подавления сексуальных желаний станут, как и положено, гнев и печаль, причём гнев будет проявлен почти сразу после вторичного полового созревания ребёнка и выльется в то, что принято называть переходным возрастом; а печаль проявится с возрастом, когда, в силу старения, станет понятно, что надеяться больше не на что.

🦳 ексуальное влечение немыслимо без возбуждения. И здесь √ нужно ясно понять одну вещь – энергия сексуального влечения производится внутри, благодаря действию желёз внутренней секреции и вырабатываемых ими гормонов, а источник возбуждения, создающий повод для использования этой энергии, всегда находится снаружи. В этом её смысл сексуальная энергия должна найти выход в соитии, в оргазме, поэтому её избыток всегда заставляет людей обращать своё внимание наружу, на поиск подходящего партнёра. Возбуждение не может существовать без органов чувств, благодаря которым и происходит взаимодействие с внешним миром. Зрение, обоняние и слух играют крайне важную роль в процессе возбуждения, без которого невозможен оргазм. А вот осязание и тактильные ощущения играют основную роль во время самого полового акта. В этот момент партнёра можно не видеть, достаточно лишь ощищать его тело, чтобы возбуждение достигло своего пика и разрешилось оргазмом.

Возбуждение тесно связано с желанием. Самые первые

опыты появления возбуждения рано или поздно фиксируются в виде желаний, и с помощью памяти или воображения возбуждение можно вызывать снова и снова. То есть опыт возбуждеполучаемый с помощью чувств, органов впечатлений, становится основой для формирования и фиксирования желаний. А потом для того, чтобы возбудиться, достаточно только вспомнить ситуацию предыдущего возбуждения или подумать о ней. Постепенно именно желание становится главным источником возбуждения, отодвигая на второй план сигналы органов чувств. Нельзя сказать, что они совсем теряют своё значение, нет, но главную роль начинают играть стереотипы ума, связанные с подавленными желаниями и сексцальными фантазиями. И вот что происходит: сексуальная энергия в теле есть, но того партнёра, который рядом, не хочется. Возбуждение не приходит, и половой акт для мужчины неосуществим, а для женщины – малоприятен.

Привязка возбуждения к органам чувств, к впечатлениям, от них получаемым, имеет свои следствия. Однообразные впечатления перестают действовать, к ним развивается привыкание, и они, образно говоря, набивают оскомину. А когда одни и те же впечатления приедаются, возбуждение слабеет или совсем исчезает. Поэтому и случаются измены, поэтому люди меняют партнёров, и поэтому рынок требует всё новых и новых порций порно, ведь повседневно вырабатывающаяся сексуальная энергия людей требует выхода...

Выход до определённой степени находится в фантазиях. Как известно, неудовлетворённое желание может скомпенсироваться мечтами. У подростка нет секса, и как бы ему ни хотелось попробовать его, шансов на это очень мало. Поэтому ему ничего не остаётся, кроме мечтаний, мастурбации и чувства вины, если воспитание было в духе пуританской морали. Объектами мечтаний становятся все, кто привлекает его с сексуальной точки зрения, - от соседки по парте до киноактрис. Мечты помогают ослабить давление желания и способствуют закреплению сексуальных поведенческих стереотипов. Иногда мастурбирование под фантазии способствует развитию привычек, которые влияют на всю последующую сексуальную жизнь. Я, например, был знаком с мужчиной, который в подростковом возрасте занимался мастурбацией в ванной комнате. Впоследствии, уже будучи женатым, он столкнулся с проблемой следующего характера: нигде, кроме ванной комнаты, он не мог совершить совокупления, потому что возбуждение в других помещениях не появлялось. Почему так произошло? Опять мы имеем дело с фиксацией желания и, как бы унизительно это ни звучало, с условным рефлексом. Секс всё-таки очень тесно связан с животной, бессознательной частью человека.

Возникает закономерный вопрос: почему же у одних людей первые сексуальные впечатления и желания вызывают столь сильную фиксацию, создавая жёсткие стереотипы поведения, а у других такого не происходит? Ответ не даёт удовлетворения и выглядит так: особенности психики каждого конкретного человека приводят к той или иной реакции. И они, эти особенности, – слишком большая впечатлительность, образование чересчур сильных привязанностей и крепких ассоциативных связей – врождённые.

Мечты и фантазии имеют, помимо компенсации желаний, вполне практическое применение. Они позволяют возбуждаться в ситуациях, когда партнёр уже изучен вдоль и поперёк, а потому не служит источником сильных впечатлений. Тогда можно вообразить себя с кем угодно, главное не назвать вслух

неправильное имя в момент оргазма. Эта разновидность стимуляции возбуждения имеет и негативный аспект – если человек привыкает заниматься сексом с кем-то у себя в голове, ему бывает довольно трудно вернуться в реальность, в переживание своих ощущений здесь и сейчас. Для того, кто хочет погрузиться глубоко в переживание оргазма, стимуляция себя фантазиями будет препятствием, потому что он не сможем присутствовать в теле в этот момент, ибо энергия его внимания будет поглощена умом. И акт, произведённый таким образом, по существу, практически ничем не будет отличаться от мастурбации, где тоже весь процесс происходит в уме. Разве что тактильные ощущения будут немного богаче, но для того, кто погрузился в мечты, это не так уж и важно.

одавление и возбуждение идут рука об руку в жизни среднестатистического человека. Причём подавление желаний совсем не то же, что подавление возбуждения. Следствием подавленного желания будут отрицательные эмоции; когда же человек подавляет возбуждение, это отражается на теле. Тем не менее желание и возбуждение тесно взаимосвязаны, и чем больше подавлено сексуальных желаний, тем чаще человеку придётся контролировать своё возбуждение. В осуществлении этой связи главная роль достаётся органам чувств – зрению, обонянию и отчасти слуху.

Когда желание сформировано и не реализовано, оно будет способствовать тому, чтобы внимание человека при первой же возможности направлялось в сторону объекта желания. Это закон для любого желания, не только сексуального. Наличие этого желания просто делает интересным разглядывание лиц противоположного пола. И одного разглядывания иногда достаточно для того, чтобы возбудиться. Если желание подавляется, то разглядывать женщин или мужчин считается непри-

личным и всё заканчивается коротким оценивающим взглядом, который как раз настолько быстр, что никакое возбуждение не успевает возникнуть. Не смотреть! — вот девиз подавленцев, который они нарушают, если появляется возможность, потому что желание есть желание. При этом они испытывают чувство стыда и склонны к самоосуждению. Таков путь воспитанных людей, и с ним ничего не поделаешь. С другой стороны, когда рядом с идущей по тротуару девушкой останавливается машина, из которой высовываются молодые люди и начинают навязывать ей своё внимание, это тоже невесело. В вопросах выражения желания, как и во всех других вопросах жизни, мерилом осознанности является адекватность поведения человека.

Есть ещё обоняние. Если кто не знает, у животных именно оно является главным чувством, регулирующим половую функцию. У людей, соответственно, оно либо недоразвито в должной мере, либо – что не исключено – привычно подавляется на протяжении столетий. И подавляется точно по той же причине, по которой нельзя смотреть. Подавив в себе чувствительность обоняния, мы сумеем избежать законов своей животной природы и не возбудимся лишний раз. Тем не менее люди используют духи и одеколоны, у которых, в общем, только одно предназначение – сделать носителя аромата более сексуально привлекательным.

Мужчины, как известно, любят глазами, а женщины – ушами. Может быть, поэтому, а может, и нет, но некоторые люди считают, что и в тембре голоса может проявляться сексуальность его обладателя (или обладательницы). И таким образом слух также становится фактором, через который

может приходить возбуждение. Особенно если сексуальным голосом говорятся соответствующие слова.

Какие каналы восприятия становятся главными стимуляторами возбуждения - дело сугубо индивидуальное и зависящее порой от внешних обстоятельств. Ясно одно – если человек подавляет свои желания, то рано или поздно его начнут возбуждать вещи, разговоры или зрелища, где будет хотя бы малейший намёк на сексуальность. Возбуждение тоже будет подавляться, оставляя свои следствия в теле и ощущение некоторой неясной неудовлетворённости. Люди, умело контролирующие себя, зачастую сами не понимают того, что с ними происходит, потому что на осознание вдруг возникшего сексуального возбуждения, например, наложен запрет. Тогда они списывают реакции тела, связанные с возбуждением, на проявление эмоций или изменение атмосферного давления. Многие так и проживают всю свою жизнь. В случаях же, когда сексуальные желания подавляются очень сильно, то реакция связанного с ними возбуждения начинает связываться с желаниями вообще. Тогда появление возможности удовлетворить хоть какое-то своё желание сразу приводит к возбуждению на уровне ума, к радости и даже некоторой внутренней дрожи. Сколько я ни наблюдал за людьми в подобных состояниях, я не смог найти иных источников возникающего возбуждения, кроме подавленных сексуальных желаний. Один из основных законов подавления гласит: всё, что вы загоняете в бессознательное, никогда не умирает, наоборот, чем больше энергии одного вида там накапливается, тем сильнее она пропитывает собой всю сферу бессознательного. И начинает проявляться в сознательной сфере ума самым неожиданным образом. Это относится и к гневу, и к сексуальным желаниям, и ко

всему остальному, что подавлено. Именно поэтому если *общее* возбуждение сопровождает осуществление любого заветного или не очень желания, то это признак больших проблем в сексуальной сфере, что бы сам человек о себе ни думал.

Сексуальные желания не подавляются изолированно. «Светлые» идеи вносят столько страха перед желаниями вообще и отрицания их (а значит, и самого себя), что бывают ситуации, когда подавляется большинство желаний, а то, что реализуется, есть способ компенсации и ухода от внутренних дискомфортов. Страх значительно превосходит желания по силе, и, уходя от него, люди становятся наркоманами и алкоголиками. Для них становится характерным сводить все желания к получению кайфа или расслабления, при мысли о других желаниях они не могут их сформулировать более-менее точно, попадая в ситувнутреннего ступора, вызываемого ацию запретом на осознание желаний.

не возникают на пустом месте. рассматриваемом нами случае обоснованы они потребностью тела. Влечение создаёт почву, на которой желания могут созреть и расцвести. А любое желание всегда имеет объект приложения, цель, на которую оно направлено. Желание не может появиться на пустом месте, вещь нужно сначала увидеть, чтобы потом её захотеть. Или кто-то, имеющий на вас влияние, должен подробно рассказать о ней, чтобы заронить в вас семя желания. Сексуальное желание - не исключение из правил. Мы хотим тех, кого видим. Тех, с кем нас сводит жизнь и с кем мы общаемся. Мы хотим тех, кто находится рядом с нами, и это нормально.

И здесь закладываются многие стереотипы, которые влияют на последующую жизнь человека. Когда не случается патологическая фиксация на первом желании, то последующие желания так или иначе влияют на сексуальное поведение. Пример: шестнадцатилетний юноша вожделеет своих одноклассниц, но неумение общаться и страх перед противоположным полом не

позволяют ему реализовать своё желание. Нереализованное желание будет влиять - даже в зрелом возрасте шестнадцатилетние девушки останутся крайне привлекательными для него. Потому что желания не стареют и, будучи неосознанными, не умирают. Зато они участвуют в формировании некоего сексуального образа партнёра, который превращается со временем в идеальный предмет вожделения. Сначала, конечно, притяжение и определение, что тебе нравится, а что нет. Потом формирование типа, который тебя привлекает. Высокие, маленькие, стройные или пухленькие... Восприятие происходит в первую очередь через внешние данные. Любой идеал - это сборная солянка, или плод фантазий. А как ребёнку-подростку выжить без фантазий? Желания чрезвычайно сильны, а выполнить их нельзя. Вот и приходят мечты как компенсация, позволяющая хоть как-то уменьшить внутреннее напряжение из-за избытка желаний. И мечты как раз помогают окончательно оформить идеал полового партнёра, куда кроме внешних данных уже включаются и другие качества - ум, чувство юмора, какие-то черты характера и прочее, прочее... Нередко идеальный образ партнёра формируется под влиянием вымышленных героев - из книг и фильмов. Персонажи фильмов часто служат и прообразом внешних достоинств, которые хотелось бы видеть в своём избраннике или избраннице. Иногда за основу образа идеального партнёра берутся какие-то черты отца или матери, но такое бывает редко, видимо, из-за того, что родители ведут себя при детях намеренно асексуально. Когда идеальный партнёр выдуман и его образ сформирован, он служит объектом для фантазий и мастурбации. Нынешние дети довольно рано получают доступ к порнографии, но это не отменяет формирования идеала,

потому что так работает ум – без создания матрицы, с которой будет потом сравниваться реальность, он не может принимать решения.

Идеал, формирующийся вначале как сугубо сексуальный, по мере развития становится ещё и образом, выражающим представление подростка об идеальных отношениях. В дальнейшем этот идеал будет не раз и не два портить жизнь своему обладателю, не позволяя соглашаться со своим партнёром в ничего не значащих мелочах и разрушая нервную систему обоим. Представление о сексуально привлекательной внешности также играет свою не всегда положительную роль, значительно ограничивая возможный выбор партнёра. Это особенно очевидно в случаях, когда мужчина или женщина непритязательной внешности хотят получить себе в партнёры фотомодель. С годами это обычно проходит, но далеко не у всех.

В формировании идеалов не последнее место занимает культура общества. Всегда есть общественные представления о том, что *красиво*; теперь же они навязываются средствами массовой информации, влияя на умы детей и подростков и заставляя, например, четырнадцатилетних девочек садиться на диету. Идеалы, как известно, никогда не совпадают с реальностью, поскольку природа их искусственна, но вреда при этом приносят очень много – награждая людей комплексами и делая их несчастными.

одавление сексуального влечения и желаний имеет своим следствием не только мечты. Из него же растут разного рода мифы, которые возникают всегда при отсутствии собственного опыта или достоверной информации. Мифы существуют практически во всех сферах деятельности людей, и в сексе их тоже немало. Что я понимаю под мифом? Широко распространённое мнение, основанное на некоем всеобщем, многократно проверенном опыте. Мнение, передающееся из уст в уста в качестве общеизвестной истины, а на самом деле убеждение, которое заменяет знание и отменяет необходимость собственного исследования данного вопроса. Убеждений такого рода множество, вот лишь некоторые из них: мастурвредна для здоровья; лысые имеют потенцию по сравнению с волосатыми; величина полового члена влияет на возможность удовлетворить партнёршу; если мужчина в возрасте ближе к пятидесяти не будет регулярно заниматься сексом, то потеряет потенцию; что глотать сперму полезно или вредно для здоровья женщины; и так далее, и так

далее. Мифы возникают на почве интереса, имеющегося у людей к теме секса, а интерес, конечно, есть следствие неудовлетворённости – и на уровне ума, и на уровне тела. А также следствие недостатка информации – пережитка тех времён, когда подростки передавали из уст в уста секреты взаимоотношений и взаимодействия полов. Мифы способствовали созданию представлений о столь волнующем предмете, и они, подчёркиваю, заменяли собой знание предмета.

Как я уже неоднократно писал – наше время наисчастливейшее. Мифы теперь не являются делом любителей, они стали занятием профессионалов. Существуют журналы для мужчин и издания для женщин, где вопросам правильного сексуального поведения уделяется большое внимание. И неуверенные в себе мужчины и женщины получают руководство к действию. И вот что становится, в конце концов, проблемой – заимствованное знание превращается в преграду для опыта. То есть ум всё время сверяется с рекомендациями – как должна проходить прелюдия, какой должен быть оргазм и через какое время следует повторить половой акт... Так представления о том, как должно быть, начинают подавлять то, что есть, образуя пагубный разрыв между как бы знанием и как бы опытом.

Представления заменяют собственный опыт и подменяют знание, они же лежат в основе обусловленности и иллюзий, питаемых людьми по отношению друг к другу и жизни вообще. Большинство мифов и представлений проверить нельзя, да и необходимости в этом нет; осознав их природу, можно просто избавиться от них, отдав предпочтение видению реальности вместо рассуждений и размышлений о ней.

Товоря о мифах и представлениях, невозможно обойти главный вопрос искателей: как половая жизнь или её отсутствие влияют на возможности духовного роста? Отнимают ли занятия сексом ту самую необходимую часть энергии, без которой просветление недостижимо?

Попробуем разобраться. Человек, как и любое живое существо, постоянно трансформирует энергии. Разным его телам нужна разная пища – и вот он получает энергию, употребляя еду, усваивая кислород и получая впечатления посредством всех органов чувств. Получаемая пища, перерабатываясь, становится энергией, которую человек может использовать по своему усмотрению – на физическую, эмоциональную или умственную активность. Часть получаемой энергии идёт на обслуживание автоматических функций физического тела – для поддержания работы органов и систем: кровеносной, пищеварительной и прочих. Среди прочих систем действует одна из важнейших – эндокринная система, которая, в частности,

ответственна за выделение мужских и женских гормонов. От количества этих гормонов зависит выраженность вторичных половых признаков. Если мужчине, скажем, начать вводить женские половые гормоны, то его тело станет меняться в сторону большей женственности – с набуханием молочных желёз и другими чудесами. А при избытке мужских половых гормонов у женщин начинает расти борода и исчезают менструации. Всё это проверили на себе добровольцы, которым казалось, что они родились в неправильном теле, с полом, не соответствующим их ощущению себя. Виновато ли тело в том, что им некомфортно в нём? Виноваты ли гормоны в том, что женщине кажется, что она должна быть мужчиной? Или главная роль в этом принадлежит уму, первым фиксациям сексуального желания и отклонениям, возникающим на фоне психотравм?

Итак, существует гормональная регуляция пола. Кроме того, именно гормональная регуляция определяет силу сексуального влечения. И всё это происходит на уровне физического тела, без вмешательства ума. Если перестать питать тело, начав, например, поститься, то сексуальное влечение таинственным образом исчезает. Если плохо питаться, то у женщин пропадают менструации, а влечение истощается и у мужчин, и у женщин. На этом всегда стояли духовные аскеты – перестань давать телу полноценную пищу и сатанинская похоть отступит. Насколько я знаю, во многих тоталитарных сектах практикуется то же самое, причём отсутствие месячных у женщин объясняется «особым» духовным воздействием лидеров секты.

В общем, влечение есть следствие гормонального фона. И, как я уже писал выше, к физиологии присоединяется ум,

формируя желания, облекая их в конкретную осязаемую форму, в плод вожделения. И дальше сила влечения уже контролируется умом – именно он направляет внимание человека на объект желания. И именно желания создают волю к действию, к обладанию, к насыщению и удовлетворению сексуального влечения. А без желания, как мы знаем, возбуждение, необходимое для осуществления полового акта, может и не появиться.

Во время бодрствования энергия, получаемая человеком из всех видов пищи, постоянно тратится. Во сне же, наоборот, она накапливается, и с утра её в норме всегда гораздо больше, чем вечером. И вот у человека появляется выбор – куда ему потратить имеющуюся свободную энергию? Конечно, никто не думает именно так, просто, когда у человека есть свободное время, он смотрит на желания - какое из них наиболее актуально в данный момент, и действует соответственно посмотрит кино или займётся сексом. Свободная энергия хороша тем, что её можно направить в любой канал – будь то мышление или физическая нагрузка. Поскольку секс и есть такая нагрузка, то она вполне может быть потрачена на удовлетворение сексуального желания. И вот вопрос: на какой стадии энергия, потраченная на сексуальные утехи, может быть обращена в некую духовную силу? Если смотреть на вопрос научно, то единственный момент, который может быть использован во благо, - тот, когда принимается решение, куда тратить энергию. Вот тогда нужно направить энергию в канал внимания, для увеличения осознания. То есть не позволить ей пойти в привычные каналы, по которым она обычно и распыляется без остатка. У каждого человека есть привычные способы траты энергии - кто-то до одурения сидит за компьютером, кто-то

тратит себя на роскошь человеческого общения, кто-то пьёт... Ну и, конечно, она расходуется во время необходимых дел и работы на благо общества. Забрать энергию из привычных каналов сбрасывания – первостепенное дело для каждого искателя. Направив её на осознание себя, он двигается к разотождествлению с желаниями и изменению своего бытия.

Но, конечно же, древние мистики имели в виду нечто совсем другое. Многие из них утверждали, что секс как таковой вредит духовной работе, а рождение детей создаёт ничем не восполняемые дыры в энергетике родителя. Прямо скажем, что заявления эти делались мужчинами и интересуют всерьёз тоже только их. Есть сведения о древней даосской алхимии, где изливание семени препятствует достижению бессмертия. И практики даосов как бы подразумевают трансформацию этой самой сексуальной энергии. Ошо предлагает двигаться от секса к сверхсознанию, говоря о том, что при просветлении сексуальная энергия становится энергией Любви. В общем, значение сексуальной энергии переоценить вроде бы нельзя. Она – почти что ключ ко всем дверям. Вот и думай, что делать. Сначала подавлял желания из-за обусловленности, теперь нужно подавлять их из-за мечты о большом духовном прогрессе.

Можно ли трансформировать уже сформированное сексуальное желание во что-то, продвигающее на духовном пути? Сама постановка вопроса напоминает историю о фарше, который пытаются провернуть назад. Да и чем, с другой стороны, сексуальное желание отличается от всех остальных желаний? По природе своей ничем. Тогда любое желание можно трансформировать в нечто полезное духу? Опыт показывает, что это невозможно. С желанием можно работать,

можно осознавать его, можно идти к его источнику... Можно, в конце концов, постараться реализовать желание. Одно только невозможно сделать – переплавить его снова в чистую энергию и направить её в другой канал, потому что это противоречит законам, по которым функционируют наше тело и ум. Желание – конечный продукт работы ума, и его можно только реализовать, подавить или отбросить. Другого не дано, как бы нам этого порой ни хотелось.

Остаётся вариант работы с влечением, возникающим в теле под действием активности внутренних желёз. Но вот незадача влечение c рано связывается напрямую работать с ним поначалу невозможно, потому что тогда придётся подавлять уже сформированные сексуальные желания. Исходя из простой логики, поначалу следует что-то сделать с ними. Но это невозможно, пока не будет достигнут достаточно высокий уровень осознанности, а значит, и некий уровень духовного развития. Нужно достигнуть такой степени различения своих внутренних состояний, чтобы ясно видеть, где проявляется энергия физиологического влечения, а где желание берёт ситуацию в свои руки. Только так можно хоть каким-то образом работать с этими энергиями; подходя к ним без разделения, вы будете путать, что от ума, а что от тела, и вряд ли преуспеете в достижении цели.

Остаётся физиология и вопрос – может быть, через работу с ней можно продвинуться к высотам духовности? Тело есть тело, и оно зависит от множества законов. Работа желёз зависит от питания, и можно употреблять, например, вегетарианскую пищу, как это делают многие искатели, которая несколько ослабляет влечение в силу своего состава; а можно кушать мясо и давать телу больше возможностей для выработки гормонов.

Как можно использовать столь переменчивую силу, если взять её в чистом виде, без примеси желаний? Учитывая, что существуют препараты, которые могут либо увеличивать, либо уменьшать силу влечения?

Наша физиология до некоторой степени подстраивается под наш образ жизни. Если человек занимается сексом часто, то его железы приспосабливаются к этому ритму, если же он практически исключил секс из сферы своей жизни, то активность соответствующих желёз снижается. Поэтому, если вопросы подавленных желаний решены и нет необходимости плодить новые, вопрос влечения решается довольно легко – осознанием появившейся в теле энергии. Не уверен, что это осознание поспособствует таинственной трансформации влечения в любовь, но то, что похоть не задушит осознающего, – это точно. Осознание, как известно, освобождает.

Существуют ещё моменты, связанные с энергиями, пробуждающимися во время полового акта и оргазма, и свои физиологические аспекты этого. Может быть там скрыты все великие тайны? Но для того, чтобы узнать их, нужно всё-таки хотя бы изредка заниматься сексом... Так что воздерживающимся от него ничего такого познать не дано. Тем не менее я собираюсь рассмотреть тему полового акта, заканчивающегося бурным оргазмом, несколько позже.

Откуда же возникла идея о пользе полового воздержания? Ведь работа гормональных желёз автоматизирована и необходима для здорового функционирования тела? Ответ только один – из ума, который решил победить тело. Из ума, стремящегося к контролю и одержимого идеями порочности и греха. И вот что ещё – первые обоснования необходимости отказа от секса со временем дополняются трудами новых аскетов – где

воздержание начинает приобретать мистический оттенок, а сексуальное влечение – магическую силу. Так работает ум, ведь для того, чтобы продолжать отрицать потребности тела, ему нужны всё более возвышенные объяснения необходимости этого.

оскольку сексуальность связана с телом, то и восприятие её проявлений будет связано с ним. Один мужчина, скажем, будет выглядеть привлекательнее другого. А одна женщина красивее другой. Причём сексуальное восприятие нередко будет расходиться с общепринятыми стандартами красоты, хоть словесно будет выражаться в таких же понятиях. «Ты самая красивая!» - будет говорить юноша девушке совершенно искренне. Таково влияние влечения, которое производит пьянящее действие на его восприятие, делая чрезвычайно привлекательной, а значит, красивой, особу, которую он вожделеет. Сочетание влечения и желания рождают в юноше чувство влюблённости. Что гетеросексуальная, что гомосексуальная любовь не существует без полового влечения, с вытекающим из влечения желанием. В остальных случаях - это и не любовь вовсе, а всё, что угодно - сострадание, симпатия, жалость, забота, привычка, привязанность... Есть сотни причин того, почему люди остаются вместе без любви. Но продолжают порой говорить о любви, потому что так принято. В остальных

же видах любви – материнской и прочих, всегда присутствует элемент желания, который даёт им силу. Более подробно я писал об этом в статье «Почему любовь приносит страдания».

Желание всегда имеет объект, на который оно направлено. Любовь в этом смысле ничем не отличается. Можно сказать «Я люблю вас всех», можно сказать «Я никого из вас не люблю», но нельзя сказать «Я люблю никого», как это иногда делают просветлённые, рассуждая о любви без объекта. Любовь, не направленная ни на кого, существующая как некая чистая энергия в сердце просветлённого, есть нонсенс. Потому что этой энергии нужно дать некое другое название, не прибегая к расхожим штампам. С моей точки зрения, состояние принятия куда лучше описывает подобное состояние, чем состояние любви без объекта. Если же говорить, что я наполнен любовью ко всему живому, то это подразумевает привязанность ко всему живому, а следовательно, все вытекающие из привязанности последствия. В общем, употребление слова «любовь» контексте описания высших состояний приносит больше вреда, чем пользы, внушая искателям, понимающим всё из своего опыта, неверные представления об этих состояниях.

Мистики, идущие путём поклонения и молитвы, вроде суфиев, остаются в рамках логически верного выражения, ведь их любовь имеет высочайший объект – она направлена к Богу. Окрашенная вначале некоторым эротизмом выражения, в конце концов она приводит любящего к вершинам экстаза и духовной трансформации. При этом часто встречающиеся в книгах, посвящённых суфизму, рассуждения о любви как всепронизывающей силе Бытия тоже выглядят серьёзным упрощением описания действительности. А вот любовь Бога к своим чадам вполне может существовать, поскольку имеет точку

приложения. Жаль только, что все описания этой любви очень очеловечены и чаще всего Господь тоже *хочет* от своих детей правильного поведения и соответствующих действий...

Говоря о любви, нельзя не вспомнить платоническую любовь. Платон описывал её как высшую любовь, происходящую на уровне духа без примеси сексуального влечения, причём случающуюся между мужчинами. То есть влечение духа одного человека к духу другого. В общем, философия в самом тяжёлом смысле этого слова. Сейчас платоническая любовь заимела более широкий смысл, будучи перенесённой на отношения мужчины и женщины. Суть, правда, всё та же – любовь без секса. Возвышенности прежней, конечно, не осталось – мало ли в наше время людей, сделавшихся импотентами раньше срока, или таких, кто испытывает столь сильный страх перед сексом, что ищет спасение в философских отношениях? Такие люди есть, и психологи помогают им осознать свою ситуацию, отвечая на их вопросы в интернете.

Ну и чтобы закрыть тему – может ли существовать дружба между мужчиной и женщиной? Конечно, да. Не будем, однако, забывать, что дружба тоже имеет сексуальный подтекст, особенно в подростковом возрасте. Так и здесь – если есть взаимная симпатия, без чего дружба невозможна, то периодически будет возникать и влечение, а уж дойдёт ли дело до постели зависит от обстоятельств. Будет слишком много выпито или станет слишком одиноко – и вот дружба вдруг стала чем-то более интимным... Случаи такого рода встречаются сплошь и рядом. Симпатия и длительное общение всегда приводят к всплескам влечения, ничего с этим не поделаешь, такова природа сексуального влечения вообще.

оворя о сексе, всё время приходиться возвращаться к телу, поскольку в нём рождается влечение и сам половой акт без него немыслим. И вот вопрос: насколько состояние тела влияет на качество полового акта? В том, что касается здоровья, – всё более менее понятно. Если у человека ишемическая болезнь сердца или астма, то он уже ограничен в своей возможности переносить физические нагрузки, к которым относится и секс. Но есть и другая сторона вопроса – насколько состояние тела влияет на глубину и силу ощущений, возникающих во время секса?

Всё зависит от общей чувствительности тела. Не чувствительности эрогенных зон, которая может быть вполне себе высокой, а именно чувствительности тела вообще. От чего она зависит? В первую очередь от того, насколько сильно подавлено тело. Вот эта история вкратце: у тела есть нужды, требующие исполнения. Поэтому нам периодически нужно ходить в туалет. Если ребёнка в детстве в жёсткой форме приучали к горшку, то он научился подавлять естественные позывы,

закрепив этот навык во время учёбы в школе. Это один из первых шагов к притуплению чувствительности тела, которых потом совершается ещё больше, ведь жизнь в социуме нормирует отправление всех человеческих нужд - есть приходится в обед, а не тогда, когда возникло чувство голода, спать – до звонка будильника, и с детства нужно контролировать проявления сексуального влечения. Чтобы терпеть голод или позывы на низ, нужно перестать их чивствовать или хотя бы свести неприятные ощущения к минимуму. Так человек сам отказывается от возможности чувствовать тело во всей возможной полноте ощущений. Это один из путей к обесчувствливанию тела, существуют и другие. Например, подавление эмоций, которые складируются не где-нибудь, а всё в том же бедном теле. И подавленная эмоциональная энергия создаёт такие блоки в мышцах, что почувствовать проблему в теле можно только тогда, когда появится боль как признак назревшей проблемы. Ну и, наконец, смещение центра бытия в ум. Вся современная культура и образование направлены на развитие ума, который в результате становится «перекачанным», а отождествление с ним – очень глубоким; вдобавок дети, игравшие раньше в войну во дворе, теперь делают то же самое сидя за компьютером, и вся игра переживается ими не в теле, а в уме.

Обычно у современных людей присутствуют все перечисленные факторы, ограничивающие чувствительность тела. А секс за счёт подавления желаний давно сместился из тела в ум, став частью системы внутренних ценностей. Следствием стало то, что люди думают и говорят о сексе куда больше, чем занимаются им в реальности. Если же учесть, что весь мат есть набор сексуальных образов, то многие наши люди, ни о чём, кроме секса, по сути, и не говорят. Когда же они всё-таки пере-

ходят к реальным действиям, то не могут достигнуть глубины оргазма в силу «заблокированности» энергий на уровне тела.

Об этом феномене много писал известный психотерапевт Вильгельм Райх, утверждая, что люди с неврозами не могут испытывать полноценного оргастического рефлекса. Работая с пациентами, он добивался удивительных результатов в изменении их чувствительности и переживания оргазма, однако через какое-то время по завершении терапии у большинства излеченных проблемы возвращались. Это происходило потому, что механизмы подавления эмоций и желаний оставались незатронутыми, и через некоторое время все напряжения накапливались вновь.

Тот же Вильгельм Райх утверждал, что человек, испытывающий полноценный оргазм, не может страдать неврозом. В наше время, прямо скажем, все люди имеют ту или иную степень невротизации, которая до поры до времени может не причинять больших неудобств, пока не возникнет стрессовая ситуация, в которой человек не способен более контролировать эмоции. Так обстоят дела, и глупо думать, что по книгам о сексе можно познать глубину переживания оргазма. Все передачи, посвящённые сексу, журнальные статьи и прочий «ликбез» не помогут закомплексованному человеку сделаться раскомплексованным. Знание эрогенных зон и правильной техники ласк не углубят ваши ощущения. Всё качество бытия человека будет влиять на его восприятие. Вот вам пример: человек с избытком подавленного гнева будет и в сексе вести себя как в драке - предпочитая жёсткий агрессивный секс, когда секс ничем не отличается от насилия. Некоторым нравится выражать возбуждение через укусы и царапание. Это тоже гнев, проявляющийся во время секса. Многим кажется, что агрессивность и есть правильное выражение сексуальности, проявление настоящего возбуждения, но это говорит только об их истинном состоянии, не более того. И вот он весь ужас современной ситуации: хардкор становится самым популярным жанром порно, и выглядит это всё как выражение гнева при помощи полового члена. А мода на анальный секс подтверждает тот факт, что мы живём во времена, когда извращения подаются (и становятся?) некими вариантами нормы.

Гнев - неизбежное следствие подавленного желания, и когда он направлен на партнёра по сексу, то ясно, что его причиной стала имеющаяся сексуальная неудовлетворённость. Первый сексуальный маньяк, как известно, появился в конце девятнадцатого века в Лондоне, и звали его Джек Потрошитель. Что же стало причиной этого? Принятие протестантской морали, где секс осуждался в принципе? Думаю, да. Количество маньяков, появившихся в США, было весьма велико, потому что именно туда от преследований бежали протестанты, да и в Советском Союзе с маньяками было всё в порядке, поскольку асексуальность стала одной из главных черт советского строя. Знаете главные характеристики сексуального маньяка федерального бюро расследований США? мужчина, в возрасте около тридцати лет. Почему не чёрный? Потому что чёрных, жёлтых и всех остальных не воспитывают в духе - «секс самое большое зло на свете». Привет христианской морали, превращающей естественные вещи в адское искушение. И вот белый мужчина, воспитанный соответственно, сходит с ума из-за нереализованного сексуального желания. Поскольку секс запрещён, то простые способы удовлетворения не помогают. Нельзя насытить желание никаким образом, потому что эти образы очень страшные внутри. Секс равен преступлению. И только через преступление он может быть осуществлён. И твоя жертва – свидетель преступления, которого нужно уничтожить. Поэтому убийство после насильственного секса – является естественным финалом, соответствующим всем «правильным» идеям, впитанным с молоком матери...

В похожей внутренней ситуации находится большинство подростков – негласный запрет на ранние отношения с противоположным полом со стороны родителей и общества, сильное подавляемое желание и полный набор отрицательных эмоций. Напряжение между запретами обусловленности и желанием рождает мысли о самоубийстве. Большинство остаётся в зоне подавления и контроля, следуя заложенной в ум программе. Проблемы переходного возраста в немалой степени связаны с этим конфликтом, и родители не знают, что с этим делать, поскольку сами связаны теми же запретами. Вот так гнев и становится неотъемлемой частью сексуальной жизни людей.

екс немыслим без отношений, ему сопутствующих. Конечно, есть товарно-денежные отношения с проститутками обоих полов, которые как бы и не отношения вовсе. Вроде бы пересеклись, потрахались, и всё. Никто никого не грузит, все счастливы. В этом, как правило, заключается привлекательность отношений любовников – все проблемы остаются в семье, здесь же одно чистое удовольствие.

Вот ситуация – отношения накладывают на весь процесс сексуального взаимодействия очень серьёзный отпечаток, а в сексе без отношений практически невозможно достигнуть той глубины, которая дала бы настоящее насыщение сексуальной потребности. Секс без отношений приближает людей к животным, хотя защитники животных тут же скажут, что у многих видов создаются устойчивые пары, которые долгое время живут вместе, воспитывая потомство. Пусть это и так, но секс без отношений бывает хорош только до некоторой степени, как, впрочем, и отношения без секса – к чему приходят многие семейные пары...

Каждому человеку хочется, чтобы его любили. Эта потребность – одна из самых важных. Она, пожалуй, важнее сексуальной потребности, хотя возможность их реализации зачастую прямо связана. Представьте себе, что кто-то говорит вам: «Я тебя хочу, но не люблю». Я лично проводил такой эксперимент и видел в глазах девушек полную уверенность в том, что уж если я её хочу, то и люблю тоже. Но об этом уравнивании желания с любовью я уже писал. Тем не менее желание не всегда равно тому, что называют любовью. Для удовлетворения похоти или влечения тебе не обязательно любить человека. Тебе даже не обязательно знать, как его зовут, что в полной мере отражено в перлах народной мудрости – в виде частушек и анекдотов.

Суть любви в принятии того, кого любишь, таким, какой он есть. Суть отношений другая. Отношения – это система взаимообязанностей и взаимоожиданий. Она, как раз, есть основа института брака. И отношения вносят в секс много хорошего и плохого с точки зрения переживания. Смотрите: если истинная любовь безусловна и подразумевает полную свободу того, кого любят, то отношения всегда её ограничивают. В них всегда есть условия – ты мне то, а я тебе это... Хотя большинство людей практически этого не осознаёт.

Всем хочется быть *принятыми*. И в погоне за этим принятием люди постоянно вступают во все виды отношений. Тут тебе и отношения с родителями, с Богом, с любимыми, и главное – с самим собой. Принятие себя – одно из самых сложных действий и самых важных событий в жизни человека. Хотя я знаю очень мало людей, принявших себя полностью. Всегда это половинчатое дело: вот я хорошо плаваю и в этом себе очень нравлюсь, а, скажем, выражать свои мысли у меня не

получается, и поэтому многие меня считают идиотом, да и сам я такого же о себе мнения... И вот я принимаю себя в той части, где я хорош, и, конечно, стыжусь своих слабостей, которые представляются мне уродствами, и не могу принять себя, когда они проявляются... И знаете какое следствие у этого непринятия? В той самой степени, в которой ты не принимаешь себя, ты не принимаешь других. То есть чем сильнее твой комплекс неполноценности, тем менее ты способен любить. Желать – можешь, любить – нет. Посмотрите на это хотя бы полминуты, и вы многое поймёте о себе и о людях. Именно потребность того, чтобы быть принятыми окружающими, рождает в людях тщеславие, ведь признание твоих заслуг – это тоже принятие тебя таким, каким ты смог себя сделать...

И вот ещё одна сторона этого вопроса: не принимая себя, люди при этом стремятся к принятию других. Это очевидно противоречит тому, что написано в предыдущем абзаце, но давайте не будем торопиться с выводами. Вот как это происходит: имея желание быть другими - в силу непринятия себя такими, как есть, люди проецируют свой идеал вовне - на тех, кто, как кажется, не столь уродлив и слаб, как они. Люди ищут себе кумиров, а чаще всего - сами создают их себе, проецируя на какого-нибудь артиста или святого все свои нереализованные желания. Вот она, психологическая истина: в принятии других, в проецировании, люди ищут способ принять себя. Но он никогда не работает - потому что, принимая кого-то снаружи, вы не измените того, что у вас внутри. Это простой закон - считая кого-нибудь непогрешимым и поклоняясь ему, вы сами таким не станете. Но немного скомпенсируетесь через это поклонение, доказав той части ума, в которой засело самоосуждение, что вы - хорошие. Что, невзирая на всю свою неполноценность, в вас есть здоровая правильная часть. Так люди и успокаивают себя. Так и крутится мир. Создание себе кумира есть способ избежать работы над собой и возможной своей эволюцией.

И вот, значит, молодые люди знакомятся. Их опыт общения сводится к отношениям в коллективе - например, с одноклассниками или к общению с друзьями-подругами. Когда же в относекс, подразумевающий куда шения входит интимность, то старый опыт пригождается лишь до определённой степени. Тогда в игру вступает обусловленность в виде представлений о том, как всё должно происходить. Представления берутся либо из книг и фильмов, либо из общения с родитоварищами. старшими Есть банальный телями или общеизвестный кодекс ухаживания, с которого отношения могут начаться. Но чем дальше они заходят, тем большую играет роль обоюдная обусловленность, которая прямо влияет на то, удастся ли молодым людям выстроить удачную долгосрочную модель отношений. Хотя долгосрочные модели чаще всего копируют ситуацию отношений между родителями юноши или девушки. То, что ребёнок видит с детства.

Но это полдела. Сильное желание, как известно, сопровождается не менее сильным страхом неудачи. Плюс страхом перед сексом или осуждением его. И вот этот коктейль из представлений, влечения, желаний и страхов и есть то, что называется отношениями, по меньшей мере в самом их начале. Если страх слишком сильный, то ничего не выходит. Если он преодолевается и доверие друг к другу растёт, то может развиться то, что называют настоящей любовью. Она приходит на смену влюблённости и страсти, в которых всё определяется одним только желанием, – по мере узнавания людьми друг друга

может возникнуть куда более глубокое чувство. Надо сказать, что этот период узнавания и принятия есть самое сладостное время в отношениях влюблённых. Но секс при этом может попрежнему оставаться весьма ограниченным и где-то даже ущербным.

тношения отношениями, а секс - сексом. Некоторые люди, не завязав предварительно отношений, совсем не способны вступить в половую связь – настолько силён их страх перед людьми и сексом вообще. Есть и другие - те, которые могут переспать с совершенно незнакомым человеком. В каждом подходе есть свои плюсы и свои минусы. Притягательность сексуальной связи с первым встречным состоит в очень сильном возбуждении, которое при этом возникает. Из него рождается страсть, что обеспечивает получение сильных впечатлений. Это привлекает тех, кому как раз их не хватает и кто не испытывает страха ни перед венерическими болезнями, ни перед незнакомыми людьми. Таких людей, которые предпочитают не думать о завтрашнем дне, предпочитая чему бы то ни было сегодняшнее удовольствие. Фактически, они просто следуют своему влечению, по мере представляющихся им возможностей. Они идут путём ян - их впечатления сильны, а переживания поверхностны. Иногда такая жизнь нужна им для

самоутверждения, и чаще всего по этому пути стараются идти молодые человеческие самцы.

Секс с отношениями имеет другое качество. Когда острота впечатлений от знакомства с телами друг друга спадает, появляется другая возможность – войти в глубину сексуального переживания. Изучив и поняв друг друга, настроившись на темперамент партнёра, они могут прийти к гораздо более глубоким оргазмическим ощущениям, чем те, кто занимаются сексом всего пару-тройку раз. Это путь инь – без острых впечатлений, но с куда большей наполненностью и удовлетворением.

отношения Бывают ситуации, когда не способствуют какому-то особенному улучшению качества секса. Вроде бы и доверие есть, и некоторое понимание, но расслабиться и получить удовольствие всё равно не получается. А внутреннее напряжение, соответственно, не способствует возникновению глубокого оргазма. Причина, как обычно, кроется в голове. Отношение к сексу как к чему-то грязному, постыдному, осуждаемому не позволяет многим женщинам получить оргазм вообще, делая их фригидными. Секс в их представлении есть нечто отвратительное в самом физиологическом смысле этого слова. В таком случае, если вдруг им приходится участвовать в этом постыдном действе, они либо терпят, либо страдают. Но это пример крайности. В разной степени тяжести он встречается довольно часто, обычно переносясь на отрицание орального секса ввиду неосознаваемого отвращения к пенису. В таких случаях женщины отрицают оральные ласки и в отношении себя, справедливо полагая, что взамен от них потребуют таких же ласк. Зато они легко идут на взаимную мастурбацию, предполагая, что это меньшее из возможных зол.

Проблемы подобного рода у мужчин проявляются в расстройствах эрекции. Обычно и мужчинам, и женщинам, в умах которых засело отрицательное отношение к сексу, требуется создать некий ритуал для того, чтобы обойти эту проблему, создаваемую умом. Не будем забывать, что желание, пусть подавленное и извращённое, существует в них несмотря ни на что. К тому же вся современная культура пропитана воспеванием сексуальности, поэтому им хотелось бы узнать, в чём же всё-таки заключается радость секса. И тогда они придумывают некие правила, соблюдение которых как бы делает секс дозволенным. Тут может быть и обязательный разговор перед сексом, и какое-то действие вроде специального омовения, и бог ещё знает что. Так мужчины и женщины обходят запрет, но он всё равно продолжает действовать во время совершения полового акта, не позволяя им отдаться во власть своих ощущений. Ум продолжает оценивать все действия человека во время соития, разрушая тем самым возможность глубокого погружения в сам процесс. Фактически, судящий обо всём ум лишает человека возможности вложить всю свою энергию в действие, и это предопределяет неудовлетворительный результат. Причём такая ситуация возникает не только в сексе, ведь при сильно развитой критичности к своим действиям - то есть при стремлении к идеальному поведению - она будет сопутствовать любому действию человека. Поскольку правильное поведение в сексе, например, отрицание его - это тоже часть модели идеального поведения.

Другими словами, чувства могут быть сколь угодно сильными, а доверие очень глубоким, но ум с его убеждениями всё равно не даст человеку войти в секс достаточно глубоко. И знаете что? Если у одного из партнёров имеется такая

проблема, он и другого будет вытягивать «на поверхность». Если же проблемы будут у обоих, то им никогда не познать глубокого сексуального удовлетворения. Чувство того, что чего-то не хватает, ощущение ненасыщенности станет тенью их сексуальной жизни. И вот что я вам скажу: в современном мире практически всегда проблемы, выраженные в той или иной степени, есть у обоих.

озбуждение напрягает, а оргазм расслабляет. Длительное возбуждение разрушающе действует на тело, потому что нервную, и сердечно-сосудистую затрагивает и систему, приводя их в состояние напряжения. Существуют люди, подавляющие себя настолько, что некоторое лёгкое возбуждение является постоянным фоном их жизни. Тела их, как правило, скованы, а в движениях присутствует зажатость. Конечно, нельзя сказать, что одно лишь подавляемое возбуждение даёт такой результат. Тут целый клубок причин, потому что подавленные эмоции и желания напрягают тело даже больше нереализованного возбуждения. Оно появляется уже на их фоне. Тех людей, которые не скрывают от посторонних своей готовности возбудиться, в народе называют озабоченными; тех же, кто подавляет себя более тщательно, не называют никак, потому что они избегают опасной для себя темы, демонстрируя напускное равнодушие к ней.

С людьми, избегающими темы секса, всё понятно – тут подавление и страх потери контроля над желанием или отри-

цание секса как чего-то непристойного, грязного и низкого. А вот с озабоченностью есть варианты. Нередко она является следствием постоянно подогреваемого желания, и подогревается оно регулярной мастурбацией. Механизм прост - начав мастурбировать в подростковом возрасте, что женщинам, что мужчинам бывает трудно потом освободиться от привычки, даже начав полноценную половую жизнь. Всегда доступное маленькое удовольствие помогает сбросить некоторое напряжение, когда партнёра нет рядом или когда нет сил на то, чтобы заниматься сексом в полном объёме. Это, фактически, вполне безобидный и, может быть, полезный для здоровья вариант. Есть вариант потяжелее - когда опять же в подростковом возрасте возникает и закрепляется желание помастирбии оно начинает жить по законам всех желаний, возвращаясь при каждом удобном случае. И вот, чтобы удовлетворить своё желание мастурбировать, человек приступает к данному занятию. А оно подразумевает присутствие возбуждения, которое стимулируется другим желанием – сексуальным. И, чтобы произвести акт мастурбации, нужно простимулировать себя фантазиями или просмотром порно. То есть простимулировать своё сексуальное желание. Затем, после оргазма, желание мастурбации удовлетворено, а сексуальное желание не только никуда не делось, но стало ещё более сильным. И напряжение от этого желания, вкупе с постоянной готовностью возбуждаться, тоже усилилось. Что снова вызовет к жизни мысль: «А не подрочить ли мне?» Так замыкается круг, и в этом кроется одна из причин, почему мастурбация никогда не приносит настоящего удовлетворения, хотя я видел сайты, на которых из неё пытаются сделать настоящее искусство. Что ж, у каждого свой путь к счастью. Подробнее я рассматривал

вопросы связи желания и мастурбации в статье «Онанизм и духовность».

А теперь спросим себя – если человек изначально уже имеет массу напряжений из-за подавленных эмоций, сколько ещё напряжения, приходящего с возбуждением, он может перенести? Ответ: немного. И чем сильнее напряжён человек из-за вопросов, не касающихся секса, тем меньше секс будет его интересовать. По крайней мере, пока напряжение не спадёт. Желание секса может оставаться и при сильном внутреннем напряжении, но для возбуждения там уже не остаётся места. Вот ещё одна причина возникновения импотенции и фригидности.

Если же человек напряжён средне, а иногда может и расслабиться благодаря действию алкоголя, то возбуждение его может стать довольно сильным, а значит, и оргазм тоже. Поскольку сила и глубина оргазма напрямую зависят от того, насколько сильным было предшествующее возбуждение. Вот почему алкоголь никогда не уйдёт из сферы жизни современных людей, а если вдруг по какой-то причине его запретят, то ему на смену придут наркотические вещества, которые будут выполнять ту же функцию – способствовать возможности получения более глубокого, чем в трезвом виде, сексуального наслаждения. А так - средненькое возбуждение, которому требуются стимуляторы в виде фантазий или порно, средненький оргазм... Даже если внутреннее напряжение связано с подавленными сексуальными желаниями и связанными с ними страхами, оно всё равно становится препятствием нормальному течению энергии, так уж устроено человеческое существо.

ила оргазма зависит от силы возбуждения и от количества энергии, имеющейся в теле. Не помню где, я читал рассуждения о том, когда лучше заниматься сексом – утром или вечером. Вечерний секс рассматривался как снотворное, как прелюдия перед здоровым сном. Утренний же должен был вроде как взбадривать. Заключением служило утверждение о том, что оба варианта хороши, каждый посвоему. Непонятно почему был упущен дневной секс, как срединный между утренним и вечерним, но факт остаётся фактом: количество свободной энергии, имеющейся в теле, прямо влияет на силу оргазма.

В понимании процесса удовлетворения сексуальной потребности этот вопрос имеет некоторое значение. Мы получаем энергию из различных источников – с пищей, дыханием и так далее. Каждое утро мы просыпаемся, имея «на руках» определённое количество свободной энергии, которой можем распоряжаться по своему усмотрению. Мы можем расходовать её на физические упражнения, эмоциональные всплески или на

обдумывание собственных проблем. В норме этого запаса должно хватать нам на всю эту разнообразную деятельность в течение дня. Не вдаваясь в нюансы энергетических процессов внутри человека, скажу, что в состоянии усталости оргазм поневоле будет иметь свойство выдоха — выплеска энергии, который поможет окончательно расслабиться и на самом деле будет предрасполагать к дальнейшему сну. Это вполне очевидная вещь, и пишу я об этом только потому, что масса людей существует в хроническом состоянии полуусталости. Поскольку их усталость есть следствие напряжений, имеющихся в уме и теле, то секс становится для них средством расслабления, за исключением тех редких случаев, когда они выспались и хорошо отдохнули... скажем, в отпуске.

А вот вещь менее очевидная - глубина оргазма определяется сочетанием энергии возбуждения и физических усилий, прилагаемых для его достижения. Тело обязательно должно быть вовлечено в процесс, иначе оргазм будет очень мелким. Вот, кстати, почему мастурбация никогда не заменит здорового секса – в ней практически невозможно задействовать тело целиком. То же самое относится к оральным ласкам - они могут доставлять большое удовольствие, но только при очень сильном возбуждении приводят к сколько-нибудь глубокому оргазму. Вот три возможных ситуации: первая - когда сильное возбуждение почти не требует усилий для своей разрядки; вторая когда возбуждение не столь сильное и оно требует достаточно серьёзных физических усилий для возникновения оргазма; и, наконец, третья, где желание ещё есть, но возбуждение слабое и требуется настоящая работа для того, чтобы прийти к долгожданному оргазму. В первом случае возбуждение преобладает над усилием и оргазм является сбрасыванием напряжения, вызванного чрезмерным возбуждением. По этой причине он может быть острым, но поверхностным. Вторая ситуация в идеале имеет признаки гармонии – когда энергия возбуждения не имеет очень большой силы и должна быть поддержана соответствующими усилиями, что именно и позволяет взять из тела то количество энергии, которое позволяет пережить глубокий оргазм, затрагивающий всё тело и освежающий, в результате, его. И третья ситуация, в которой энергии возбуждения совсем мало, поэтому усилия приходится прикладывать большие и оргазм здесь ощущается скорее как некоторое облегчение. Такое соотношение между возбуждением и физическими усилиями и роль его в скорости достижения и глубине получаемого оргазма одинаковы для мужчин и для женщин. Другое дело, что при занятии сексом это соотношение может быть разным - с уклоном то в одну, то в другую сторону, отчего и оргазм будет чувствоваться по-разному. Если же и возбуждение слабое, и присутствует физическая усталость, то оргазм недостижим в принципе, даже при наличии, вроде бы, желания. И эта простая зависимость между состоянием физического тела и возможностью получить оргазм ещё раз ставит под сомнение существование некой особой сексуальной энергии, с которой можно работать изолированно, продвигаясь параллельно в духовном росте.

оскольку тело играет в достижении оргазма главную роль, то его состояние также нельзя сбрасывать со счетов. Скажу так – чем сильнее оно заблокировано, тем менее чувствительно. Блоки в теле, как я уже писал, возникают вследствие подавления эмоций, а общее напряжение тела связано с напряжением ума, контролирующего желания и ситуацию вообще. В молодости блоков, само собой, меньше, чем в старости, поэтому с возрастом вопрос поиска источников сильного возбуждения становится гораздо более острым, поскольку физические усилия уже не так легко даются. При снижении чувствительности тела возбуждение тоже начинает играть ведущую роль и появляются формы так называемого жёсткого секса, выражающего, с одной стороны, подавленную агрессию, а с другой - дающего более сильные раздражители для тела. Стремление к жёсткости в сексе вызвано подавленным гневом, который, в свою очередь, делает тело заблокированным и бесчувственным. То, что на хардкор сейчас существует большой спрос, многое говорит о состоянии человеческих дел.

Зажатость и заблокированность тела, мешающая погружению в оргазм, напрямую связана с дыханием. Дело в том, что контроль над эмоциями осуществляется с помощью контроля дыхания. Чтобы лишить эмоции энергии, необходимой для их проявления, нужно задержать дыхание. Тот, кто контролирует себя, всегда дышит поверхностно, как правило, не осознавая этого. Чтобы не задохнуться, он время от времени вздыхает, но в общей картине его состояния ничего от этого не меняется. И вот представьте себе, что такому поверхностно дышащему человеку нужно заняться сексом. Сделается ли его дыхание более глубоким? Несомненно. Будет ли оно настолько глубоким, чтобы дать ему глубокое переживание? А вот это нет. Причина и в заблокированности мышц грудной клетки, и в бессознательной привычке не дышать. Соответственно, и физические усилия в сексе будут слабыми, таким же станет оргазм. Вообще, дыхание в сексе играет важнейшую роль, ведь мужчина, стремясь продлить половой акт, вынужден задерживать дыхание, чтобы не закончить его раньше предполагаемого момента, а женщины, продолжающие не дышать во время секса, никогда не приходят к оргазму. А тот, кто дышит наполовину, не может рассчитывать на полноценный финал.

Из моментов, влияющих на сексуальную жизнь, нельзя не отметить различие в темпераменте людей, к примеру, южан и северян. Безусловно, такие различия существуют, но в рамках своего темперамента все остальные процессы происходят одинаково. Есть ещё мода. В сексе она тоже присутствует, и в наше время моду диктует порно. Ритуальные этапы соития, демонстрируемые в нём, не могут не оседать в умах зрителей, порождая соответствующие желания, представления и шаблоны. Сексуальное взаимодействие начинает утрачивать

естественность и спонтанность, оно превращается в следование схемам – сначала так, потом вот так... Мужские и женские журналы не остаются в стороне, публикуя разного рода советы – что и как нужно делать в постели, в машине и так далее. Ум начинает довлеть над ощущениями, что не может не сказаться на всей сексуальной жизни людей. Более подробно я писал об этом в «Книге об очевидном и неочевидном», в главе «Ум и секс».

Мода не всегда сочетается с реальностью. Мода на анальный секс, например. Что это – проникновение гей-культуры в мир гетеросексуальности или следствие сильной скуки и тоски по новым впечатлениям (которые, надо сказать, довольно быстро становятся привычными)? Ясно одно: согласно данным анатомической науки, у 25% людей одна из веточек полового нерва заворачивает в прямую кишку, поэтому каждая четвёртая женщина теоретически может получать удовольствие от анального секса. Ну, или каждый четвёртый мужчина. А остальные трое при вводе члена в анус будут мучаться. Но мода есть мода, потерпи, любимая...

Есть и ещё одна тема, возможно, самая болезненная. Слышали ли вы о том, что браки заключаются на небесах? А где возникают отношения? Хочется сказать, что на земле, но они, конечно же, всё-таки возникают в уме. О чём это я? О партнёре в сексе. Как бокс невозможен без партнёра, так и секс не существует без него. Влияние партнёров на ощущения друг друга очень велико. И проблем в связи с этим возникает тоже немало.

Каким бы продвинутым в сексуальном отношении ни был человек, если ему попадается закрытый партнёр, то ждать высот оргазмических переживаний не приходится. Вначале будет острота новых впечатлений и возникающее из них возбуждение, оно поможет радоваться этому сексу. Дальше станет труднее. Нередко бывает так, что в отношениях закрытый партнёр понемногу раскрывается и начинает расти, получая новый опыт, приносящий обоим удовлетворение. Так, однако, бывает не всегда, потому что обусловленность отрицанием секса часто создаёт в человеке нежелание менять что-либо

в своём подходе к личной жизни. Отношения – это всегда искусство компромиссов, и нередко секс начинает попадать в их число. В отношениях с закрытым партнёром так обычно и случается. Вопрос: зачем же продолжать отношения с таким человеком? Ответ: потому что не одним только сексом мы живы и есть ещё потребность в общении и любви вкупе с принятием...

Вопрос партнёра в сексе на самом деле очень сложный. У людей разная энергетика, разный темперамент, разные двигательные способности, наконец. Угадать, как тебе будет в постели с тем или иным человеком, довольно трудно. Да люди особенно и не гадают. Они двигаются за желанием, следуют силе влечения. А потом, как осуществить выбор? Многие рады тому, что хоть кто-нибудь есть рядом, им не до того, чтобы экспериментировать, меняя шило на мыло, им проще удовлетвориться тем, что есть.

Тем не менее сексуальное общение с подходящим партнёром может привести к насыщению потребности в сексе и очень способствует работе с подавленными желаниями. В тантре, как известно, партнёры занимаются специальными практиками, способствующими гармонизации энергий и достижению гармонии в сексе, гарантирующей глубочайший оргазм. Безусловно, такого рода практики дают свой результат, но в обычной жизни проще посмотреть перед сексом порнушку, чтобы усилить оргазм за счёт возбуждения, чем корячиться в странных позах, что-то там развивая. Но это, как говорится, дело вкуса; некоторым мужчинам партнёршей становится резиновая кукла, и они всё равно достигают оргазма...

Ногое из того, что я изложил выше, вызвало некоторое раздражение у читателей, представляющих секс невозможным и бессмысленным без сопутствующего ему чувства любви. Эта глава – для них.

Беспристрастный разбор такой пристрастной темы, как человеческая сексуальность, вызывает отторжение у людей, привязанных к чувствам и считающих их важной частью своей жизни. И чувство любви, конечно же, стоит здесь на первом месте. Слово «любовь» благодаря поэтам выражает всё, одновременно имея для каждого конкретного человека своё собственное наполнение, собственный конкретный смысл. Смысл этого слова столь же широк, как смысл слова «счастье» – все знают, как должен чувствовать себя счастливый человек, а вот условия для достижения этого состояния могут быть противоположными – кому-то достаточно крупной суммы денег, а кому-то нужен мир во всём мире. С «любовью» дела обстоят примерно так же.

Как я уже писал раньше - любовь это сложное чувство.

Только человеческая бессознательность позволяет воспринимать его целостным и прекрасным. В любви причудливым образом сочетаются влечение, желание, готовность жертвовать собой и, наконец, принятие. Причём это упрощённое описание. Любовь влечёт за собой чувство ревности – тоже непростое – и массу других чувств и эмоций. Каждый человек бессознательно выбирает из чувства любви те составляющие, которые ему нравятся, как, например, готовность отдать жизнь за того, кого любишь. Именно эти избирательно преувеличенные черты своей любви так нравится превозносить поэтам.

Тем не менее секс в сочетании с чувством любви, конечно же, отличается от секса без него. Симпатия не даёт таких ощущений в сексе, которые сопутствуют настоящей любви. Почему так происходит? Потому что сексуальное желание имеет достаточно простую природу, а любовь включает в себя куда более сложные вещи. Любовь ищет близости и слияния с тем, кого любишь, и тут секс становится символом этого слияния. В некотором смысле любовь должна сделать двух людей единым целым, и секс есть ритуальное действие, символизирующее это слияние. Надеюсь, теперь вам понятно, как любое действие можно наградить мистическим смыслом. Тем не менее глубоко в человеческом бессознательном секс по любви приобретает значение процедуры, помогающей избавиться от ущербности. Секс по любви в слиянии с партнёром сулит его участникам обретение целостности. Но это, конечно, далеко не всё. Поскольку стремление к целостности бессознательно, оно не осознаётся людьми прямо. Оно ощущается как некая потребность быть с кем-то, кто тебя дополняет; отсюда рождение историй про половинки душ, рассеянные в мире, которые должны найти друг друга. Опыт показывает, что при подходящих условиях любовь возникает между любыми людьми и единственным препятствием к её возникновению является обусловленность, то есть ум. Об этом, собственно, повествуют все современные романтические комедии. Потребность в целостности, выражающаяся в желании быть не одному/одной, способствует появлению чувства любви при каждом удобном случае. Другое дело, что истинная целостность обретается человеком при познании себя и обретении связи с Высшим... Целостность же, извлекаемая из отношений, всегда ущербна, поскольку человек непостоянен и смертен, а значит и его ощущение целостности всегда находится под угрозой, что порождает страх и страдание. Так же непостоянен и смертен любой партнёр, каким бы хорошим он ни был... Целостность, обретаемая извне, – есть разновидность иллюзии.

Но секс по любви отличается от секса по влечению, это факт. Он даёт куда большее насыщение в силу того, что удовлетворяются сразу несколько желаний и потребностей. И первая из потребностей, которые удовлетворяются, – потребность в принятии, т. е. в том, чтобы тебя любили. «Как ты красива!» – шепчет возбуждённый мужчина, и женщина уже наполовину удовлетворена. «Как ты хорош!» – шепчет в ответ женщина, и мужское эго насыщается. Самое прекрасное, что в этот момент оба не лгут, ибо именно так они и видят друг друга. И секс на самом деле становится этаким апофеозом принятия друг друга. Истинной вершиной отношений. При этом никто не отменяет ограничения в раскрытии друг для друга, описанные мной выше. Страх, как известно, иррационален, и ему любовь не помеха. Тем более что желания, включённые в чувство любви, приводят с собой новые страхи.

Таким образом, секс вкупе с любовью насыщает человека

намного сильнее, давая ему более сильные впечатления. Ты любишь, тебя любят; ты готов ради своей любви на всё, и партнёр тоже о тебе заботится; и нет проблем с сексом, он всегда доступен... А законы, по которым возникает возбуждение и приходит оргазм, остаются прежними. Только желание быть с возлюбленным накладывается на желание секса, и в результате оно усиливает возбуждение, а значит, и остроту впечатлений. И уже к этой остроте присоединяются фантазии и проекции, позволяющие людям обожествлять само чувство любви, в силу того, что это наивысшее из доступных им переживаний. Это обожествление входит в литературу, музыку и даже в выражение религиозного опыта - только потому, что секс, сопровождаемый чувством любви, кажется большинству людей величайшим переживанием из всех возможных. Хотя мистикам известно, что переживание земной любви есть слабая тень тех переживаний, которые возможны на пути духовного поиска. Их никто не слушает, ведь большинство людей озабочено тем, как совместить своё сексуальное желание с чувством любви и сделаться от этого счастливыми. Таков их путь, и он тоже может быть принят с уважением, ведь принятие, как ни крути, и есть суть любви.

## ЧАСТЬ II

проблем, существующих бозначение сфере человеческой сексуальности, может быть, и даёт читателю некоторое понимание происходящего, но, по сути, не открывает ничего нового, ведь все и так знают, что проблем в этой сфере полно. Разные руководства по сексу пытаются хоть как-то разрешить какую-то их часть, на телевидении то и дело передачи, неуклюже пробующие появляются пробелы в сексуальном образовании обывателей, ну и дать тем, кто не живёт в интернете, немного обнажёнки... За годы, прошедшие после сексуальной революции на Западе и нашего постсоветского существования, отношение к сексу существенно изменилось, и многим он уже не кажется орудием Сатаны. Однако обусловленность это сильная штука, и многие современные люди при всей их, вроде бы, свободе в отношении к сексу поневоле несут внутри те же программы, что были у их родителей. Может быть, эти программы стали действовать несколько слабее, но они тем не менее действуют. И вообще, культура общества в плане принятия человеческой сексуальности и осознания связанных с этим проблем практически не изменилась с советских времён. Тут и православная церковь, и все виды подавленцев, засевших в Государственной Думе, поддерживают идеи осуждения секса, возводя их в закон. Плюс длительное обусловливание – практически оболванивание – населения в духе асексуальности жизни в социалистическом обществе не может быстро выветриться из умов. И ещё не одно поколение наших людей будет бессознательно передавать своё отношение к сексу детям, а те – своим детям. Пока серьёзно не изменится уклад жизни общества, так и будет продолжаться. А он пока и не думает меняться.

Совершенно очевидным является тот факт, что без основательной работы над собой положения дел не изменить. Можно, конечно, читать руководства, смотреть порно, но это никак не повлияет на вашу обусловленность осуждением секса. Вы научитесь её обходить, вот и всё, кроме того, она периодически будет брать верх над новыми знаниями и убеждениями. То, что глубже лежит внутри нашего ума, то, что раньше туда вложено, то и будет сильнее.

Вот Истина: без достижения достаточно высокого уровня осознанности невозможно избавиться от обусловленности в отношении секса, а без работы с сексуальными желаниями и страхами невозможно достигнуть этого уровня вообще. Здесь одно крепко-накрепко связано с другим. Каждый шаг к более глубокому осознанию себя позволяет увидеть то, что подавлено, а прорабатывание подавленных энергий автоматически создаёт возможность дальнейшего осознания того, что внутри. Здесь нет мелочей, и отмахиваться от того, что уму кажется неважным, нельзя, ведь именно так он поддерживает свою возможность продолжать контролировать и подавлять, поэтому

искатель должен беспристрастно осознавать всё, что попадает в сферу его внимания. Страх увидеть подавленное желание, которое может повредить вашему образу себя, и желание сохранить этот образ в неприкосновенности станут препятствием на пути, из-за которого можно никогда не прийти к состоянию полной осознанности. В любом случае без осознания своих сексуальных страхов, желаний и без некоторого осознанного присутствия в теле серьёзных успехов в работе со своей сексуальностью не добиться.

уществуют, конечно, способы преодоления проблем, не **Т**ребующие осознанности. Можно прокачать добившись того, что оно станет более чувствительным и энергичным; с помощью разного рода упражнений можно натренировать мышцы промежности, чтобы усилить физиологическию часть оргазма, можно пробить энергетические блоки в теле с помощью интенсивных дыхательных практик вроде холотропного дыхания. С телом можно сделать многое. С умом, в общем, тоже можно работать. Есть способы психотерапии, есть, на худой конец, препараты, помогающие преодолеть страх или усилить желание. Таким образом, собственно, люди и решают свои проблемы последние полвека. Множество сексологов учат людей тому, что они вообще-то должны чувствовать естественным образом, до некоторой степени инстинктивно. Ну и внедряют в ум новые идеи, как следует относиться к сексу и как им заниматься. Создавая при этом новые идеалы и новые желания, препятствующие свободному течению энергии в теле.

Можно относиться к сексу как к важной и необходимой

части жизни, как к основному инстинкту, центру человеческого бытия. Можно считать, что секс – вещь низменная, противостоящая Духу и крайне греховная. И одно, и другое суждение делает секс очень значимым и привязывает на уровне ума к нему тех, кто судит. Следствием преувеличенного значения роли сексуальности становится гипертрофированная забота о внешности, сопровождаемая страхом старения. И постепенно вся массовая культура общества сводится к культуре тела – здорового, сексуального, внешне привлекательного и молодого. Возникает мода на услуги пластических хирургов, и все, кто может это себе позволить, начинают «улучшать» свои исходные данные, подгоняя их под стандарты массовой культуры. Появившись на Западе, эта мода добралась уже и до нас.

Одержимость сексом или его отрицанием абсолютно одинаково приводит людей к страданиям. Неразрешённые внутренние проблемы будут время от времени напоминать о себе, погружая человека то в гнев, то в печаль. И вот почему приходится говорить об осознании – потому что это практически единственный способ избавиться от привязанностей и страданий. И уйти от механистичности, сопутствующей бессознательному существованию, которая и секс тоже делает механическим.

Для того чтобы решить проблему, нужно сначала признать её наличие. Без этого признания ничего не получится, поскольку если проблемы нет, то и прилагать какие-то усилия незачем. Признание того, что проблема существует, – создаёт возможность её решить и позволяет осознать все её аспекты. Практика осознанности в сути своей проста, трудна в исполнении – особенно вначале – и многогранна в частностях. Законы функционирования желаний одинаковы для любого из

них – будь то сексуальное желание или же желание, чтобы все люди были добрыми. Однако осознать их прямо бывает довольно непросто. Внутренние табу и отождествления не дают нам их увидеть. Поэтому и нужны указания – куда и как смотреть, нужны описания того, что происходит внутри человека при подавлении сексуального желания, чтобы он мог увидеть, как это происходит в его конкретном случае. Учитывая, что я уже исписал сотни страниц, посвящённых практике осознания себя, я не буду останавливаться здесь на этой теме. Вместо этого я постараюсь указать, куда следует смотреть тому, кто хочет разобраться в своей внутренней ситуации в отношении секса, а также подскажу, что можно сделать для её изменения.

том, что касается осознания, начинать лучше всего с тела. Однако вначале следует хотя бы немного представить себе, насколько хороши у вас дела. То есть насколько сильно вы подавляете влечение, желание и возбуждение. Понять это можно, понаблюдав за своими реакциями в разных ситуациях. Здесь следует отметить, что подавления в сексуальной сфере подчинены тем же законам, которым подчиняются эмоции, желания и потребности. То есть проявляться на разных уровнях они будут таким же образом, просто пусковые механизмы подавления будут относиться к сексуальной сфере. Например, при виде обнажённой женщины мужчина будет задерживать дыхание, чтобы не позволить проявиться возбуждению. С той же целью - не дать проявиться сексуальному желанию – он будет смотреть на проходящих по улице женщин мельком, как бы успевая оценить, но не давая уму начать думать об этом, чтобы опять же ненароком не возбудиться. Женщины, контролирующие свои сексуальные побуждения, будут вести себя так же. На мусульманском Востоке решили дело проще -

закутали женщин с ног до головы в чёрное, чтобы не дать мужским подавленным энергиям ни одного шанса. Видно, они очень беспокоили тех, кто сочинял законы шариата.

Контроль над желаниями будет осуществляться через страх - заразиться, например, венерической болезнью, а также он будет обоснован идеями о вредности и греховности секса. Соответственно, подавление желаний на уровне ума будет проявляться через прямое отрицание - заявлениями, что мне это сейчас не нужно, что секс меня не привлекает, что энергия мне нужна для других целей и так далее. Не стану утверждать, что все утверждения подобного рода будут проявлениями подавления - бывает, что влечение угасает естественным образом, однако тому, кто пользуется фразами вроде приведённых выше, следует повнимательнее посмотреть - нет ли в этих утверждениях самообмана. Другой вид проявления подавлений на уровне словесного выражения - рационализация. То есть объяснение самому себе и окружающим, почему сейчас не хочется и не надо заниматься сексом. Они могут выглядеть так: мне нужна эмоциональная связь, без неё я сексом заниматься не могу; девушка/парень какой-то не такой; сейчас неподходящая обстановка для занятий сексом, мне в ней всё равно удовольствия не получить... ну и так далее. Очень тонкая грань пролегает между выражением истинных чувств в вышеприведённых фразах и выражением подавления. Чаще всего чувства изначально диктиются идеями, отвечающими за контроль сексуальности.

Если вы считаете любые разговоры о сексе непристойными и стараетесь их избегать — это симптом. Таких симптомов, проявляющихся в мелочах, может быть много, но для понимания сути вопроса они не очень важны, поскольку нужно

принять как данность, что в нашем обществе у каждого есть подавленности в сексуальной сфере, просто у кого-то их больше, а у кого-то меньше, вот и всё. Важно увидеть их проявления в себе, чтобы понять, что вы не родились с такими особенностями отношения к сексу, что воспитание сделало вас такими и что это не является той ситуацией, которую абсолютно невозможно изменить.

сли начинать с тела, то здесь без наблюдения – простого свидетельствования – не обойтись. Если вы хотите проработать свои сексуальные подавленности, вам следует двигаться в ситуации, в которых они могут быть обнаружены. Продолжать избегать их - не выход, а способ сохранить всё как есть, не изменившись ни на сколько. Поэтому, например, следует смотреть порно как упражнение, всё время отслеживая, что в нём вас возбуждает, а что отталкивает. Для тех, кто порно не смотрит в принципе, это будет новый опыт, позволяющий увидеть свою обусловленность относительно секса, a подняться страхам или желаниям. Этот опыт даст пищу для осознания и, в дальнейшем, возможность освободиться от ряда подавлений. Тем же, кто и так смотрит порно постоянно, изменение подхода может помочь осознать всё изложенное выше и механистичность, выражающуюся взглянуть свою привычке повторять одно и то же удовольствие.

Например, вы замечаете, что голый секс без прелюдии вам не нравится и кажется чем-то животным. Обнаружив это, вы можете посмотреть на свои представления о том, каким должен быть секс, и более ясно понять имеющиеся у вас идеи, то есть обусловленность, в отношении секса. Далее можно продолжать обусловленность более свою полно, проникая в её содержание и начиная понимать, как она влияет на ваше поведение и в сексе, и в повседневной жизни. Соответственно, после того, как вы полностью осознаёте эту идею со всеми вытекающими из неё следствиями, она перестаёт быть актуальной и вы легко от неё избавляетесь. Навсегда. И получаете взамен свободу действовать так, как вы чувствуете ситуацию здесь и сейчас, согласно своим ощищениям, возникающим во время полового акта, а не жёстким директивам ума, оторванным от того, что есть, в угоду тому, как, по его мнению, должно быть.

Или, например, просмотр жёсткого порно вызывает у вас неприятие, вплоть до отвращения. Это, в общем, нормально, но не исключено, что за неприятием скрывается страх перед сексуальным насилием, который через резкое неприятие соответствующих сцен и проявляется. Тогда следует посмотреть на свой страх повнимательнее, чтобы найти его истоки, – либо это страх перед насилием вообще, перед любой агрессией, либо это совершенно конкретный страх перед насилием сексуального характера, имеющий в своей основе некую психотравму. В зависимости от ответа на этот вопрос последующая работа с этим страхом может быть либо расширена и распространена на весь подавленный страх насилия, либо сведена к обнаружению пережитой психотравмы и исцелению от неё.

Если же жёсткое порно вам нравится и даже возбуждает, то это уже другой симптом. Когда агрессивный секс привлекает, это говорит о большом количестве подавленного гнева,

который связан с неудовлетворёнными сексуальными же желаниями, накопленными чуть ли не с детства. Страх перед женщинами, перед отказом, выливается, в конце концов, в то, что секс обязательно должен унижать женщину, а входить в неё нужно так, как будто собираешься распороть её своим членом. Тут есть что осознавать. И есть над чем работать.

Другими словами, каждая реакция при просмотре порно может стать указателем на вашу внутреннюю ситуацию. Каждая мысль, возникающая при этом, может стать ключом к осознанию своих проблем, к тому, чтобы лучше понять самого себя.

Те, кто не смотрят порно, склонны фантазировать, хоть иногда. В фантазиях проявляются нереализованные желания. Тот, кто хочет исследовать статус своих сексуальных желаний, может использовать их как отмычку к тому, что подавлено и загнано в бессознательную часть ума. Мечты есть отражение и способ компенсации желаний в несколько завуалированной, романтизированной форме. Мечта не выражает желание прямо, она облекает его в воображаемую среду, помещает в условную ситуацию, смягчая тем самым всю жёсткость необходимости его исполнения. Если смотреть на это желание прямо, то появится дискомфорт и потребность что-нибудь с ним сделать; мечта же позволяет избежать прямого осознания желания, давая тем не менее некое виртуальное удовлетворение ему, неосознаваемому. Следовательно, тот, кто мечтает, практически никогда не осознает во всей полноте того желания или желаний, которые должны быть скомпенсированы этим мечтанием. Но через его осознание можно прийти к ясному видению того, чего тебе на самом деле хочется. К неприкрытой и откровенной реальности твоего желания. Осознав его, можно с ним работать.

Здесь нужно заметить, что желания могут иметь разные причины своего возникновения. Есть желания, вызванные к жизни первым влечением и первым возбуждением. Я описывал эту ситуацию в предыдущих частях. Эти желания получают импульс к формированию изнутри, хоть объект влечения и находится снаружи. Бывает и по-другому - когда желание приходит исключительно снаружи, подобно гриппозной инфекции. Желания такого рода люди передают друг другу, совершенно не задумываясь. Кто-нибудь в разговоре начинает описывать прелести группового секса, смакуя детали и описывая, возможно, собственную мечту, а вы уже заинтересовались – наверное, стоит попробовать, интересно же... И как бы захотели этого. Из подобных разговоров подростки, в силу отсутствия своего опыта, ловят множество желаний, с которыми потом шагают по жизни. И возбуждаются уже изнутри, когда появляется лаже малый намёк на осуществления.

Подобным же образом желания «цепляются» из художественной литературы или кинофильмов. У желаний такого рода есть одна особенность – они слабее тех, что приходят не снаружи, а изнутри. То есть, для того, чтобы от них избавиться, для того, чтобы они перестали оказывать своё действие на ваше состояние в соответствующих обстоятельствах, их не обязательно претворять в жизнь. Достаточно осознать их и увидеть, откуда они к вам пришли, чтобы появилась возможность их отбросить. Люди внушаемы, это факт. Многие из них внушают свои желания окружающим при общении или через художе-

ственные произведения. Распространяют идеи и желания от ума к уму. А тот, кто подпал под внушение, мается потом всю жизнь, пытаясь воплотить чужие желания как свои собственные и страдая из-за них так же. Это происходит не только в сфере секса – то же самое случается в процессе воспитания, когда родители внушают детям свои нереализованные желания. В качестве наследства, так сказать. Когда человеку удаётся осознать, что кажущееся своим желание было внушено ему и не имеет внутри никаких сущностных корней, он может отбросить его сразу же. И уж точно, что желания такого рода не имеют над человеком той власти, которые имеют желания, пришедшие изнутри, если только человек сам не даёт им силу, развивая их в мечтаниях и делая их объектами мастурбации. При большом усердии можно добиться того, чтобы чужое желание пустило корни внутри ума и стало своим. Многое может человек, любящий желать.

то же делать с сексуальными желаниями? Для начала 👤 следует уяснить себе, что они чётко делятся на две группы - те, что проявляются в сфере «сознательного» ума, и те, что упрятаны в бессознательную его часть. Проявленные желания могут быть отрицаемы, но всё-таки худо-бедно они осознаются человеком при попадании в ситуацию, где они «оживают» и пробуждаются. Мы ведь, слава Богу, не живём одними только сексуальными желаниями, хотя длительно подавляемое влечение приводит человека к состоянию озабоченности, направляя поток мыслей в определённое русло. И даже при этом количество имеющихся у нас сексуальных желаний всегда больше, чем одно, поэтому для того, чтобы определённое желание могло проявиться, нужно попасть в ситуацию, в которой оно может быть реализовано. Тогда оно и всплывает в поле нашего внимания. Вы можете осознать присутствие желания или не заметить его - всё зависит от степени вашей осознанности и занимаемой позиции по отношению к своим сексуальным желаниям вообще. Вы не заметите

желания, если не захотите этого: и тогда привычно задержите дыхание, отведёте взгляд, переведёте разговор в другое русло, в общем, сделаете всё как обычно, а потом будете удивляться тому, что настроение почему-то внезапно испортилось и стало как-то грустно. Человек, хотя бы немного осознающий своё тело, сразу почувствует неладное, хотя бы по изменению ритма и глубины дыхания, а также по появлению в нём некоторого сопутствующего общего напряжения, всегда который осуществляет ум. Благодаря осознанию тела человек может увидеть состояние своего ума и то желание, которое «правильная» часть ума пытается игнорировать. А дальше остаётся только принять это отрицаемое обусловленностью желание, чтобы получить возможность поработать с ним.

Вечный конфликт внутри человека есть не что иное, как конфликт желаний: жить для себя и быть одновременно с кемто; вести распущенную жизнь и быть порядочным в глазах соседей; или фундаментальная мечта искателей - совмещать свои «духовные» желания с постоянным стремлением к исполнению желаний вполне себе «недуховных»... Или же противопоставлять желания, возникающие на основе насущных потребностей, желаниям, возникшим как производное от «светлых идей» и не имеющим никакого отношения к тому, что человеку на самом деле нужно. Если начать хотя бы немного понимать, какое желание откуда взялось, в чём его корни, то решение многих внутренних конфликтов становится несложным, потому что всегда следует выбирать сущностное, а не идеалистическое желание. Идеи никогда не сочетались с реальностью, стремясь переделать её на свой лад, отчего на земле никогда ещё не воцарялось рая, зато адские врата открывались неоднократно. Те же врата отворяются внутри человека, желания внутри которого

конфликтуют друг с другом. Идеалисты – самые страдающие люди на земле.

И всё же – как работать с желаниями, которые совершенно очевидно присутствуют в нашем «сознательном» уме? Есть, как и при работе с любыми другими желаниями, два пути. Один путь реализации, другой – путь осознания, свидетельствования. У каждого пути есть свои плюсы и минусы, но человеку, пожелавшему разобраться со своими сексуальными проблемами, необходимо воспользоваться ими обоими. Путь реализации желаний внешне довольно прост - когда ты понимаешь, чего хочешь, то надо идти и делать это. В сексе вопрос реализации желания, как правило, зависит не от тебя, а от партнёра или партнёрши. Нужно иметь элементарное согласие на то, чтобы осуществить своё желание. Тем бывает и привлекателен институт брака, что в нём есть понятие супружеского долга, то договорённость, зафиксированная документально. исламе, например, есть оговоренный минимум сношений, при невыполнении которого жена или муж могут потребовать развода. Говорят, что и у нас сейчас в брачных контрактах прописывается нечто подобное. Но, как известно, и законный брак не спасает людей от разочарования, потому что некоторые желания одного из супругов оказываются неприятными или неприемлемыми для другого. Так что путь реализации желания без всякого преувеличения можно назвать путём внешних усилий. Причём нередко большая часть усилий уходит на получение от другого человека согласия поучаствовать в решении твоего вопроса.

Представим себе, однако, идеальный вариант: есть возможность осуществить заветное сексуальное желание. Есть партнёр, которого хочется, есть взаимопонимание и доверие, есть

всё, что нужно для счастья. Желание может быть удовлетворено, и от одной этой мысли приходит возбуждение и радость. И вот всё случается, всё произошло, пусть, конечно, не совсем так, как представлялось, но тоже совсем неплохо... Чувство удовлетворения и радость присутствуют. Затем следует повторение, которое должно сделать удовольствие более глубоким, соответственно, углубляя удовлетворение тоже. Естественно, вся ситуация с повторением вхождения в одну и ту же воду дважды не может повторяться всегда одинаково, потому что слагаемые из желания, возбуждения и физического состояния обоих партнёров будут неодинаковыми от раза к разу. Тем не менее желание удовлетворяется. Сколько так может продолжаться? Сколько времени потребуется на насыщение одного конкретного сексуального желания и когда оно может быть окончательно насыщено? Если желание возникло изнутри, то самым правильным ответом для среднестатистического человека будет такой – до тех пор, пока будут работать в теле железы, вырабатывающие половые гормоны. Хотя желание может оставаться и после их угасания. Желания могут долгое время существовать автономно, подобно атомным подводным лодкам, дрейфуя в глубинах человеческого ума. Если же влечение ещё есть, то желание можно удовлетворять одним и тем же способом, ничего не меняя, довольно долго. Может возникнуть необходимость в смене партнёра, в силу потребности в свежих впечатлениях, но способ удовлетворения желания при этом существенно не изменится. Что в этом плохого? В общем-то, ничего, миллионы людей живут, подчиняясь законам возникновения и удовлетворения желаний, считая такой способ жизни единственно возможным. Энергия влечения, вырабатываемая телом, будет канализироваться в

привычный канал желания и сбрасываться в оргазме, доставляя человеку удовольствие. Даже не знаю, стоит ли менять чтонибудь в этой привычной, несколько механистичной конструкции. Но тому, кто хочет познать себя, придётся пройти и этот путь, чтобы добраться до сути и источника своего желания.

Работа с исполнением желаний при наличии соответствующих условий проста: вы делаете то, что вам захотелось, внимательно следя при этом за всеми реакциями ума и эмоциональными проявлениями. По сути, эта работа такая же, как при просмотре порно или при любом другом свидетельствовании процессов, протекающих в уме. Просто нужно осознавать, что происходит в уме в момент, когда вы предпринимаете действия по реализации данного конкретного желания. Сюда, конечно, включается и тело, но о нём мы поговорим немного позже. Итак, вы приступили к действиям. Неважно, секс ли это или прелюдия к нему, действуя, старайтесь присутствовать в происходящем, осознавая всё, что происходит и внутри, и снаружи. Выполнение своих желаний слишком желанно для нас, поэтому остаться неотождествлённым в этот момент довольно непросто, требуется навык в осознании, но при должной настойчивости всё получается. Нужно понять одну вещь: если желание познания Истины и себя сильнее сексуального желания, то эта работа становится простой, потому что приоритеты ясны. Тогда и слово «работа» по осознанию своих желаний перестаёт резать слух, потому что тогда осознание секса есть всего лишь небольшая часть куда большей Работы по выходу за пределы низшего я, полностью подчинённого желаниям.

Правильный подход таков: вы обнимаетесь там, целуетесь – и одна часть вашего внимания всё время смотрит на мысли, текущие в этот момент в уме. Если на какое-то время мысли

пропадают, то вы смотрите на ощущения. Ощущение возбуждения точно будет, энергия желания также будет ощущаться. Помимо прочего, вы можете осознать сопутствующее вашим действиям ощущение стыда или некоего осуждения – таким образом проявляет себя обусловленность. При этом, конечно, снаружи вы будете ощущать тепло тела партнёра, запахи и всё, что полагается ощущать во время сексуальной близости. Но внимание внутри тоже не дремлет, оно направлено на весь поток ассоциаций, протекающих внутри. Именно так вы и узнаёте себя, так вы можете понять, как работает ваш ум, и осознать, почему ваше сексуальное желание сформировалось именно так, а не иначе.

Надо ясно понимать, что однократная попытка осознания себя во время секса ничего не даст. Требуется постоянное усилие для присутствия и неотождествления ни с телом, ни с момент полового акта. Неискушённому в желанием осознании себя человеку может показаться, что такая практика лишает секс всякого смысла с точки зрения получения удовольствия и удовлетворения, однако это не так. Острота ощущений нисколько не снижается, и даже усиливается, к тому же наблюдатель получает дополнительно и параллельно переживаемое измерение с новыми ощущениями и впечатлениями. Присутствуя одновременно и внутри, и снаружи, человек проживает происходящее гораздо полнее в сравнении с тем, когда его внимание полностью отождествлено небольшим участком тела. Половой акт, совершаемый в состоянии осознанности, приносит куда большее насыщение в отличие от точно такого же акта, произведённого в привычном состоянии отождествления то с тем, то с этим.

опрос чувствительности тела для получения удовольствия от секса является одним из самых важных. Все знают о существовании болевого порога - у кого-то он низкий, а у когото, наоборот, высокий. Люди с низким болевым порогом являются более чувствительными к боли. Это связано и со страхом перед болью, и с отсутствием терпения, но также и с качествами самого тела, с его реакцией на раздражение болевых рецепторов. Что же «обычная» чувствительность? Является ли она разной у разных людей? Ответ очевиден - да, у каждого человека она разная. Люди по-разному переносят практически всё - жару и холод, боль и наслаждение, острую или солёную еду... Конечно же, и тактильная чувствительность, которая в половом акте является ведущим фактором, приближающим оргазм, не может быть одинаковой. И тут открывается самая главная иллюзия человечества: обсуждать секс, например, или какие-то другие внутренние процессы таким образом, будто бы они происходят для всех одинаково. То есть практически не учитывать субъективность восприятия и переживания каждого человека. В такой субъективности восприятия нет ничего плохого, кроме того, что когда вы читаете или слушаете слова другого человека о своих сексуальных переживаниях, вы поневоле начинаете сравнивать их со своими, и когда выясняется, что у него они вроде бы лучше, вы задумываетесь – а всё ли у меня хорошо? Не упускаю ли я что-нибудь? Вот так вы и ловите очередное желание и вытекающую из него неудовлетворённость. Именно поэтому духовным лидерам приходится демонстрировать людям любовь и блаженство – чтобы зародить в них желание подобных состояний и усилить осознание неудовлетворённости, которая заставила бы их начать духовный поиск или хотя бы сделаться чьими-нибудь последователями.

Чувствительность каждого человека индивидуальна. Вот почему на свете существует столько самых разных форм удовлетворения полового влечения. Но даже при всей своей индивидуальности человеческая чувствительность подчиняется общим законам. Если, например, вы постоянно подавляете эмоции, то ваша общая чувствительность снижается, это аксиома. И вопрос здесь ставится так - насколько бы индивидуальной ни была ваша чувствительность, можно ли в этих пределах развить её до возможного максимума? Ответ, несомненно, положительный. Есть люди, которые очень чувствительны к красоте. В силу этого они чрезвычайно восприимчивы к разным формам искусства - балету, классической музыке, живописи. Восприятие красоты, которую несёт в себе искусство, может до некоторой степени развить любой человек. Примерно то же самое можно сделать с внутренним восприятием тела, которое, в общем, ничем не хуже любого произведения искусства. Другое дело, что многим людям не нравится, как выглядит их тело. Они хотят, чтобы оно было другим. То есть отрицают его, когда явно, когда неявно. Отрицание собственного тела совершенно точно убивает его чувствительность. В этом месте мы опять возвращаемся к светлым идеям и желаниям - потому что отрицание своего тела вырастает из желания иметь другое, более красивое и совершенное тело. А такое желание не возникает из ниоткуда - в наше время идея красоты и сексуальности тела лезет из каждого телеэкрана, и ум сам по себе тоже не отстаёт, постоянно сравнивая свои физические достоинства с достоинствами окружающих. Неуверенность в себе усиливает желание измениться, и вот кто-то идёт в спортзал, а кто-то к пластическому хирургу. Но идея совершенства от этого никуда не исчезает, и отрицание своего тела продолжает сопровождать человека всю жизнь. Изменить положение можно отказавшись от идеи совершенства, приняв, например, идею разнообразия, идею красоты индивидуальности. Или не впитывая новых идей, которые всё равно приведут к борьбе - но теперь против всеобщей унификации и навязывания стереотипов красоты, - можно осознать сидящую внутри идею о совершенном теле и избавиться от неё. Вместе с сопровождающим её желанием быть красивой, сексуальной и прочее. Тогда появится возможность принять то, что есть. То, с чем вы пришли в этот мир. И расслабиться в том теле, которое у вас А расслабленность всегда способствует повышению чувствительности, потому что напряжённый человек чувствует только своё напряжение и почти ничего больше.

Осознание тела повышает его чувствительность в разы. Развитие постоянной осознанности в отношении тела помогает в осознании и эмоций, и желаний вкупе с породившими их идеями. Рост чувствительности радикально меняет ощущения, получаемые от сексуальной близости, – так, один мужчина

рассказывал мне, что после того, как его чувствительность усилилась, он начал во время полового акта ощущать пенисом клитор женщины. Никогда не думал, что такое возможно, – сказал он мне, добавив, что осознанность это, конечно же, великая сила. Как бы то ни было, осознание тела позволяет лучше ощутить энергии, протекающие в нём, и, соответственно, совершенно по-другому пройти через оргазм.

изкая чувствительность людей в теле компенсируется сильным желанием. Когда сексуальное желание имеет большую силу, чувствительность не столь уж важна, потому что любой повод разрядиться и получить облегчение подходит. Иногда сама мысль о возможности удовлетворить давно лелеемое желание мгновенно приводит человека к предоргазменному состоянию. С другой стороны, низкая чувствительность естественным образом приводит к тому, что нужно приложить больше физических усилий для получения оргазма. Так, между желанием, которое сегодня может быть огромным, а завтра никаким, и физическими усилиями разной степени трудности проходит сексуальная жизнь большинства людей.

Выполняя желание, следует смотреть на свои ощущения, чувства и мысли. Это эффективнейший метод самопознания. Но есть ещё желания, подавленные столь глубоко и так давно, что вытащить их в плоскость «сознательного» ума нет никакой возможности. Вы просто не знаете, куда смотреть, потому что эти желания являются тайной для вас самих. Представьте себе

ситуацию, случавшуюся с каждым, - в подростковом возрасте вы общаетесь со сверстником противоположного пола. Вы симпатизируете друг другу, и ваше общение приятно для вас обоих. И наступает момент, когда вдруг приходит сексуальное возбуждение. Оно обычно провоцируется ситуацией - темой разговора, летней одеждой, да мало ли ещё чем... Избытком гормонов, может быть. Вы при этом не влюблены, и тем не менее возбуждение и желание, спроецированное на приятеля или приятельницу, возникло. Привычка контролировать сексуальное влечение, да ещё проявившееся столь неуместно, сразу же приводит к подавлению желания и возбуждения, да так, что вы и не успеваете толком осознать, что же это было. Остаётся лишь некоторое общее возбуждение, которое легко можно списать на радость, возникшую при общении. И подавления такого рода могут случаться не раз и не два в течение жизни. Они естественно копятся в бессознательной части ума, приводя вас в напряжение в ситуациях, подобных подавленным. И подавленные сексуальные желания, сколь бы скоротечными они ни были, подобно всем другим подавленным желаниям, поддерживают бессознательное состояние человека.

Как помочь проявиться давно подавленным сексуальным желаниям? Чтобы это произошло, нужно поработать с механизмами подавления, которые поддерживаются страхом и обусловленностью. Следует посмотреть на идеи, осуждающие секс, и осознать страхи, привязанные к нему. Следует посмотреть на желание быть правильным в рамках имеющихся идей. Глядя на этот страх и желание длительное время, вы неизбежно увидите, как срабатывает механизм подавления сексуального возбуждения, включающий в себя реакции ума, эмоций и тела. Более подробно практика наблюдения страха и желания

описана в главе из книги «Наука духовного роста» – «Как работать со страхом и желанием» (см. Приложение). Как только механизм подавления будет осознан, вы по своей воле сможете прекращать его действие, прерывая цепь механических реакций. Осознав же глупость идей, которые осуждают секс, вы сможет избавиться и от них, и от соответствующих им желаний и страхов.

Осознание того, как происходит подавление, не есть единственное условие для проявления подавленных желаний. Следующий шаг – принятие и позволение. Вам нужно принять тот факт, что секс есть необходимая часть вашей жизни, перестав считать его чем-то постыдным и низким. С другой стороны, не нужно бросаться в другую крайность, начав считать его центром Бытия. Адекватность реакций и восприятия, как известно, есть главное качество осознанности. После этого нужно позволить проявиться тому, что скрыто. Это позволение можно выразить словесно, потому что ум любит чётко сформулированные задачи, а ведь именно он и контролирует то, что подавлено. Поэтому решение позволить обнажиться скрытому должно быть адресовано ему. В результате вам следует продолжать осознавать свои сексуальные желания - те, что доступны «сознательному» уму, и ждать в позволении. И в какой-то момент подавленные ранее энергии начинают проявлять себя.

Как правило, это происходит совершенно неожиданно для вас. Это нужно понять – для того, чтобы подсознание раскрылось, вам нельзя действовать активно. Вторжение невозможно, ведь ум не может вскрыть сам себя. Любая попытка пройти в подсознание активным образом приведёт к тому, что вы ничего не узнаете или, хуже того, ум сам создаст вам ложное воспоми-

нание в качестве ответа на мучающий его вопрос. Или же наделит неподавленное, доступное в памяти воспоминание смыслом. Так обычно заканчиваются подобные попытки – без всякого откровения для вас, хотя и с какими-то ответами, призванными вас успокоить. Подавленные сексуальные желания приходят к вам в виде внезапного открытия, как проблеск или откровение. Они всплывают из подсознания чередой воспоминаний, каждое из которых обретает некий новый смысл благодаря тому, что вы теперь видите истинное состояние, в котором пребывали в тот момент. Это почти шок, ведь ваша картина мира и, в особенности, восприятия себя быть пересмотрена. Вы получаете прошлого, которое, как кажется, было давно уже яснее ясного. Но нет, оказывается, вы многое упустили. И со всем этим надо как-то жить.

На самом деле, картина, конечно, не столь печальна. К моменту, когда у вас получится разблокировать бессознательную часть ума, вы уже не будете такими пугливыми, но некоторая оторопь от увиденного всё равно случится. Откровение такого рода всё равно явится показателем вашего успеха в работе над собой. Что же можно сделать с открывшимися вам подавленными желаниями? Назад вернуться, и завершить их каким-нибудь образом прямо там, где они возникли, не представляется возможным. Остаётся только один путь – осознавать каждую из всплывших ситуаций, смотреть на них, заново проживать их в осознании до тех пор, пока подавленная в них энергия желания не иссякнет. Сила осознания такова, что любая подавленная энергия, попадая в его свет, начинает таять, как снег на солнце. На этом, собственно, и основана осознанная работа с любыми проблемами, возникающими в человеческой

психике. Вы просто снова и снова рассматриваете каждую ситуацию, не отождествляясь с ней, не делая из неё пищу для эротических фантазий, а осознавая все ощущения и чувства, которые возникают у вас при этом. Наконец, наступает момент, когда при осознании ситуации, в которой вы бессознательно подавляли желания, вы не чувствуете ничего. Она становится просто ещё одним воспоминанием, и всё тут. Тогда можно сказать, что вы проработали ещё одно подавленное желание. Работать так можно, в общем-то, с любыми желаниями, однако сильные желания проще удовлетворить - если такая возможность существует, - ну, а если такой возможности нет, то ничего, кроме осознания, как способа решения проблемы, и не остаётся. Но нужно не забывать о том, что если вы начинаете работать подобным образом с желанием, родившимся недавно, не пришедшем из прошлого, то есть опасность самообмана когда ваше желание избавиться от желаний приведёт в результате к новому подавлению. Следует оставаться бдительным, чтобы не дать уму впасть в искушение использовать простое и привычное средство для «устранения» проблем – в виде подавления их в подсознание. Такой подход часто встречается при не очень устойчивом навыке осознания; искатель как бы «прорабатывает» проблему, на деле подавляя её, а потом ходит гордый и довольный, рассказывая всем интересующимся о том, что одним желанием в его жизни стало меньше.

**у**ществует мнение, что жить надо на полную катушку, проживая жизнь по максимуму, и тогда будет не страшно помирать. Обычно в эту фразу вкладывается смысл: получай все возможные удовольствия и впечатления, стараясь не упустить ничего. Однако эту же фразу можно трактовать несколько иначе - живи полностью в текущем моменте, будь открыт всем впечатлениям здесь и сейчас. По сути, это осознанности, состояния состояния присутствия в своих ощущениях и действиях. Также можно сформулировать ещё один вариант трактовки выражения «живи на полную катушку» - вкладывай в каждое действие всю свою энергию, будь тотальным. Именно эта трактовка крайне актуальна для секса. Известно, что с самого детства люди привыкают не вкладываться целиком ни во что. Детей принуждают делать разные неинтересные им вещи - учиться, делать домашнюю работу, убирать игрушки. Дети нехотя подчиняются, но делают всё через «не хочу», то есть с сопротивлением. У многих привычка к внутреннему сопротивлению остаётся и

во взрослом возрасте, причём она въедается так глубоко, что человек вроде бы и хочет вложиться в упражнение или в занятия сексом, но не может, ибо бессознательное сопротивление оказывается сильнее.

Есть и другая проблема, которая связана с партнёром по сексу. У многих людей разная скорость достижения оргазма, да что там, даже у одного и того же человека она меняется в зависимости от степени возбуждения, длительности воздержания и прочих факторов. И вот мужчине нужно вроде бы дождаться оргазма женщины, чтобы потом с чистой совестью и незапятнанной репутацией получить свой оргазм. Есть ещё страхи разного рода, также блокирующие возможность вложить в действие всю доступную энергию.

В идеале сексом надо заниматься так, как будто это последний секс в твоей жизни и беречь энергию для чего-то ещё нет смысла. А оргазм в этом случае и становится такой маленькой смертью. Чтобы разблокировать подавленные в теле энергии, которые могут быть задействованы во время секса, нужно стать цельным, устремлённым к одной-единственной цели - внутреннему взрыву, происходящему в момент глубокого оргазма. В теле возникают спазмы, почти судороги; ты задыхаешься, разливающиеся в теле наслаждение и истома балансируют на грани болезненной ломоты; ум замирает. Даже это описание содержит в себе некоторые признаки предсмертного состояния. После ты опустошён, но эта опустошённость имеет позитивные свойства удовлетворения, где на смену беспокойству возбуждения приходит спокойствие расслабленности и ощущение того, как тело постепенно наполняется более свежей энергией, чем та, что была в нём до оргазма, подобно тому, как пустой сосуд наполняется чистой родниковой водой. В этом глубокий оргазм приносит несомненную пользу телу. Однако у большинства современных людей оргазм имеет довольно поверхностную природу; он не затрагивает глубоких энергий. И эта ситуация целиком завязана на контроль ума над телом. Избавиться от него, не применяя специальных средств, вроде алкоголя, можно только осознав этот контроль. И здесь всё снова упирается в общий уровень осознанности человека. При всей разнице, которая существует в субъективной чувствительности людей, я утверждаю, что человек, имеющий достаточно высокий уровень осознанности, будет иметь гораздо более глубокий оргазм, чем тот, кто не осознаёт себя.

Вообще, с этой самой глубиной не всё понятно. Когда человек начинает сравнивать, что было вчера, а что сегодня, в игру вступает ум. А он, как известно, и есть главное препятствие для полного погружения в секс. Сравнивая, ум по привычке станет вырабатывать желание наибольшего удовольствия и самого что ни на есть глубочайшего оргазма. И тогда возникнет напряжение, которое не позволит случиться никакому погружению, но вызовет к жизни весь спектр отрицательных эмоций. Вот такой эффект, в частности, может возникнуть у читателя после прочтения данного текста. И ничего с этим не сделаешь, потому что либо нужно обозначать имеющуюся разницу, осознавая риск того, что всё будет воспринято неправильно, либо следует замолчать и отправиться умирать в горы вслед за Лао Цзы. Хотя есть возможность и другого восприятия данного текста - как источника информации, которая может быть положена в основу работы, которая должна привести к такой удовлетворённости и насыщенности в сексуальной жизни, что плодить новые желания не будет

нужды. И, соответственно, работа над собой пойдёт легче и в других сферах человеческого бытия.

Итак, желательно научиться тотальности – научиться тому, как направлять всю доступную энергию в действие. Это, по сути, просто - нужно перевести внимание в тело и заставить тело двигаться с максимальной интенсивностью. Тренироваться можно, выполняя, например, физические упражнения или динамические медитации. Можно тренироваться прямо во время занятий сексом. Главное - один раз ухватить этот навык, чтобы потом применять его по мере необходимости. Интенсивность энергий во время секса - один из ключей к насысексуальной потребности. Второй ключ лежит избавлении от подавленных желаний. Третий в том, чтобы перестать продуцировать новые сексуальные желания; чтобы прийти к состоянию ровного взгляда, когда ты перестаёшь видеть сексуальные достоинства мужских и женских тел в силу разотождествления с телом и отсутствия нереализованных желаний.

Для облегчения получения оргазма и увеличения его глубины существует практика, позволяющая тренировать навык управления своим возбуждением. Конечно же, этот навык связан с мастурбацией, посредством которой осуществляется возможность регуляции возбуждения. Необходимо это в первую очередь тем женщинам, у которых есть проблемы с возбуждением, а после и с оргазмом. Суть данных практик сводится к тому, что женщина учится возбуждать себя, контролируя собственное возбуждение, — почти подводя себя к оргазму, а затем отступая от него. В соответствующих руководствах, которые без особого труда можно найти в интернете, описываются многоступенчатые упражнения, предназна-

ченные для овладения навыком возбуждения до той степени, которая тебе сейчас нужна. Вне всякого сомнения, эти упражнения полезны, поскольку позволяют преодолеть внутренние зажимы и фригидность, делая реакции тела более гибкими, чувственными и осознаваемыми. Кроме того, в процессе тренировок такого рода энергия возбуждения сознательно накапливается в теле, что позволяет получить совершенио другие ощущения во время оргазма при совершении полового акта. Практика работы с сексуальным возбуждением, когда мужчина мастурбирует, подходя к оргазму, затем отступая от него и повторяя такие подходы и отходы несколько раз за упражнение, – тоже полезна. Она также позволяет углубить оргазм, но, в силу природы мужской сексуальной энергии, я бы рекомендовал заканчивать упражнение эякуляцией, чтобы не вызвать чрезмерного внутреннего перенапряжения сил.

нтенсивность энергии движения И ничем не 👤 заблокированное возбуждение даже при отсутствии желаний ума дают хороший, крепкий и насыщающий оргазм. При этом остаётся тема сексуального партнёра. Конечно же, если партнёр совсем не привлекает сексуально, то он никаким партнёром считаться не может. Однако даже если партнёр привлекателен и может вызвать в вас возбуждение, как узнать, что именно с ним вы оказываетесь на пике возможного для вас блаженства? Ответ прост и очевиден - узнать этого никак нельзя. Чувство любви к партнёру насыщает секс с ним эмоциональным подъёмом, принося переживание восторга и счастья. В этом смысле физический секс становится трамплином для проявления реакций более тонких тел. И секс поэтому перестаёт быть самоцелью, перестаёт играть главную роль в отношениях, хотя и не отступает совсем уже на задний план. Секс по любви имеет больше измерений удовольствия и удовлетворения, чем просто хороший секс, так уж устроены люди. И он же несёт с собой куда больше проблем в виде ревности, обид, страданий из-за взаимного непонимания и прочих «радостей» любви.

Тем не менее нельзя обойти стороной тот факт, что с любовью или без неё сочетаемость с партнёром имеет огромное значение для получения опыта глубочайшего удовлетворения и насыщения сексуальной потребности. Сочетаенепредсказуема – партнёр может мость малопривлекательным внешне, но крайне подходящим в постели, но нередко случается и обратное, когда внешняя привлекательность теряет своё очарование на фоне бледненького секса. Причина лежит во взаимной сочетаемости энергий всех уровней, которые взаимодействуют между собой, образуя некую «химию», обостряющую все сексуальные ощущения, отчего оргазм тоже становится чем-то особенным. Озабоченному уму кажется, что если бы он нашёл такого партнёра, то жил бы с ним или с ней долго и счастливо, но опыт показывает, что это не так. Всё дело в том, что когда сексуальная потребность насыщается, тогда проявляются другие потребности и желания. Секс, не будучи подавленным в виде желаний, занимает не такое уж большое место в жизни человека. Только постоянный контроль своих желаний и возбуждения делает людей озабоченными им.

ятнадцать лет назад меня и моих товарищей по поиску ятнадцать лет назад мень просветлённые заниматься мучил вопрос – могут ли просветлённые заниматься сексом? Сейчас это выглядит забавно, но тогда ответ на него казался жизненно важным. Так было потому, что наравне с желанием просветления существовало желание долго и много заниматься сексом. Потом, по мере внутреннего роста и прорабатывания подавленных желаний, этот вопрос отпал сам собой. И так, в общем, всегда и происходит - пока есть нереализованные желания, вопрос, связанный с ними, кажется крайне важным, а когда они отпадают, то и вопрос выглядит уже незначительным и глупым. Есть ли, в самом деле, какой-нибудь смысл в ответе на вопрос - остаётся ли секс после достижения человеком полной реализации? Само это вопрошание указывает, скорее, на проблему вопрошающего. Есть и другие вопросы: остаётся ли у просветлённого голод? Нужно ли ему ходить в туалет? Отмирают ли нужды тела вместе с просветлением или сначала должно отмереть тело, а вместе с ним уже уходит и всё остальное?

Путаница, внесённая в простые вопросы за тысячелетия развития человечества, очень впечатляет. Да и важен ли вопрос секса для неозабоченного ума? Тело – это тело, которое живёт по своим законам; и в обычной, непросветлённой жизни, секс пропадает у кого-то раньше, а у кого-то позже. Желания могут оставаться, а влечение уходит. Поэтому большинство тем, о которых я пишу здесь, так или иначе, сводятся к работе с желаниями. В них суть проблемы. Меня можно упрекнуть в том, что я забываю про страхи, но страхи крайне негативны и не имеют прямого отношения к сексуальному влечению, тогда как желания есть прямое его продолжение.

Ум хочет сравнивать. Одних святых с другими, просветлённых с непросветлёнными, умных с дураками... Вся квазидуховная борьба, развёрнутая вокруг секса в умах искателей, есть способ не заниматься своими проблемами и не идти внутрь. Там, внутри вас, лежат ключи к решению всех проблем, включая проблему секса. А что происходит с просветлёнными... Какая разница? У кого-то пропадает влечение, у кого-то остаётся. Жизнь таинственна во всех своих проявлениях. Пройдите Путь до конца и узнайте, как это будет у вас.

Если смотреть на внешнее многообразие проявлений секса поверхностно, то может показаться, что я много чего упустил в своём описании. Но если вы дадите себе труд внимательно всмотреться в то, что называют сексуальной жизнью человека, то, может быть, увидите, что под всем многообразием разного рода отклонений, присущих ей, лежит одна общая основа. Онато и описана здесь мной настолько, насколько это вообще возможно. Если понять закономерности, присущие формированию желаний, и те элементы, из которых складывается

оргазм, то можно наблюдать их, внося осознанность туда, где её раньше не было.

Отрицание секса – путь в никуда, что в прямом, что в переносном смысле. Вреднее этого только отрицание себя. Осознание же себя подразумевает и осознание своей сексуальности как неотъемлемой части природы физического тела. Вместе с осознанием потребностей тела и избавлением от осуждающих секс идей приходит принятие и тела, и секса. Следствием этого становится расслабленность и удовлетворённость в отношении сексуального влечения. И тогда секс перестаёт быть манящим и страшным, становясь тем, чем ему предназначено быть: одной из сторон человеческого бытия, делающей жизнь людей более насыщенной и многогранной.

# <u>часть III</u> ПРИЛОЖЕНИЯ

### КАК РАБОТАТЬ СО СТРАХОМ И ЖЕЛАНИЕМ

Ι

ля того чтобы проработать мешающие жить желания или страхи и освободиться от них, вначале желательно научиться входить в них по отдельности. Я достаточно подробно изложил основы этой практики в " Книге об очевидном и неочевидном", однако, памятуя о том, что повторение – мать учения, вновь опишу её ключевые моменты.

Все боятся страха и не хотят с ним сталкиваться. Все бессознательно подавляют его, отчего энергия страха копится внутри человека. Любой невротик со стажем подтвердит, как из года в год свободной жизненной территории, не отмеченной боязнью чего-либо, становится всё меньше и меньше. Попытка избежать страха, не видеть его присутствия, насладиться безопасностью и покоем дают обратный эффект – загоняемый в бессознательное, на тёмную сторону ума, он обретает фантастическую силу. Когда человек не хочет решать своих проблем – он становится их заложником. Поэтому единственный способ разрешить проблему страха – перестать бегать от него, повернувшись к нему лицом.

Без навыков самонаблюдения сделать это непросто. Хотя сами усилия по наблюдению собственного страха помогают обрести навыки подобного рода. Первая трудность выполнения данной практики состоит в необходимости правильно смотреть на возникший страх. Правильность позиции заключается в отказе от привычки отождествляться с ним и начинать жалеть себя. Неотождествление – первый шаг к тому, чтобы изменить ситуацию в свою пользу. Почувствовав появление страха, не следует действовать привычным образом - то есть, в идеале, лучше всего не делать ничего. Любое действие, скорее всего, окажется в русле привычек - подавления или избегания. Ум услужливо включит схему, наработанную годами, и вы, не успев оглянуться, уже избавитесь от страха, так что смотреть будет не на что. Поэтому правильное действие в момент возникновения страха - отсутствие действия. Энергия страха приносит ощущение дискомфорта в тело, и оно есть первый объект наблюдения. Вторым объектом станет само чувство страха, сама энергия, наполняющая вас. И, наконец, третьим объектом будет ум - точнее мысли, вызванные появившимся чувством страха. При этом причина страха для данной формы выполнения практики неважна. Важно научиться не отождествляться со страхом, перестать быть его марионеткой. Важно научиться смотреть на него до тех пор, пока его энергия не истощится, и он пропадёт без следа и без совершения ритуальных действий. Бездействие вкупе с наблюдением – великая сила, меняющая любое состояние человека.

Однако, наблюдать страхи в тот момент, когда они возникают, без тренировки невозможно – слишком сильны механистические реакции ума и тела. Чтобы упростить себе задачу, нужно пробовать работать с теми страхами, которые уже имеются у нас внутри – с теми, которые мы несём с детства в своём бессознательном, изо всех сил не давая им проявиться. Трудность этой формы практики заключается в преодолении отрицания своего страха. Мы не хотим ощущать страх, мы боимся утратить контроль, ведь только он даёт нам ощущение (или иллюзию) того, что мы владеем собой. Позволить страху *проявиться*, разрешить ему овладеть тобой – поначалу очень трудно, и эта трудность становится препятствием, мешающим получить нужный результат. Мы не хотим признавать наличие страха и этим отрезаем возможность его проявления, лишая тем самым себя шансов на избавление от него.

Итак, мы решились. Тогда садимся и начинаем входить в страх. Некоторые люди говорят, что можно делать эту технику лёжа, но мне кажется неправильным такой подход: поза очень влияет на состояние нашего ума – и наоборот; поэтому сидя, с прямой, по возможности, спиной – вот наилучший для работы вариант положения. Чрезмерно расслабленная поза не позволит войти в страх, скорее она поспособствует быстрому засыпанию. Нельзя поддаваться на подобные уловки ума, изыскивающего способы избежать неприятных переживаний.

Усевшись и закрыв глаза, начинаем входить внутрь. Что это значит? Обращаемся к своей памяти и вызываем из неё воспоминание о ситуации, в которой мы испытывали сильный испуг. Наша задача — внутренне вернуться в ощущения, *поднять* из бессознательного подавленный страх. Здесь приходится идти

против привычного контроля, против механизма подавления эмоций. Поэтому поначалу не у каждого может получиться вызвать изнутри страх по собственной воле; однако, настойчивые усилия всегда приносят плоды. Нужно сказать себе: я позволяю страху проявиться; я хочу испытать его; я готов увидеть его. Поскольку контроль эмоций осуществляется под руководством ума, то именно он должен усвоить новые для себя установки. Кроме того, боязнь утратить контроль, из-за которой возникают трудности в выполнении этого упражнения, нельзя потерять. Для начала, он иллюзорен, потому что любая острая ситуация сразу же окунает нас в наш страх – и тут его появление неконтролируемо. Единственное, что поддаётся нашему контролю - следствия произошедшего, то есть подавление уже возникшего страха, избавление от чувства стыда или вины с помощью рационализации – рассуждений о том, почему мы не могли не испугаться, и кто в этом виноват. Нужно ясно понять, что рационализация - то есть подробное объяснение себе и окружающим почему мы повели себя так, а не иначе (вовсе не потому, что испугались, просто в той ситуации не было другого разумного решения), является частью механизма подавления эмоций. Так, например, когда нам нужно оправдать появление гнева, мы рационализируем его через обвинение окружающих в неправильном поведении (я не злился, просто меня довели, и я высказал, что думаю обо всём этом). Рационализация – это привычная форма лжи, помогающая нам избегать осознания своего истинного состояния. Именно через неё мы поддерживаем существование собственных иллюзий.

Допустим, что нам удалось преодолеть барьер контроля, и страх проявился. Когда он уже здесь, нам остаётся лишь

отдаться ему полностью, отдать всё внутреннее пространство его власти, оставаясь при этом наблюдателями. Пусть его энергия сжимает тело, пусть она целиком, подобно кокону, окутает нас с ног до головы... Мы бездействуем. Но не подчиняемся. Мы не следуем позывам ума, который наполнен паническими мыслями и жалостью к себе, не потакаем желанию избавиться от страха; мы смотрим на происходящее...

Став наблюдателями, мы одновременно находимся в двух мирах: один из них – мир низших тел, подчинённых идеям и чувствам; другой – центр нашего осознания, откуда мы, не вовлекаясь, видим игру эмоциональных и других энергий. В этом суть – наблюдение, сила нашего внимания меняют всё. Внимание подобно мощнейшему катализатору, влияющему на все энергии низших тел, причем, будучи неотождествлённым, оно способствует тому, что любая энергия физического, эмоционального или ментального тела может проявиться в его свете и, вычерпав себя, исчезнуть. Благодаря этому, мы способны избавиться от любых проблем, накопленных за годы бессознательной жизни.

Возвращаемся к технической стороне. Шаг первый: вспоминаем страшную ситуацию, или же ситуацию, в которой страх активно проявлялся. Шаг второй: удерживая в поле внимания это воспоминание, *призываем* страх к проявлению, стараясь преодолеть привычные психические механизмы контроля. Шаг третий: позволяем энергии страха полностью захватить нас. Шаг четвёртый: никак не реагируем на дискомфорты, принесённые страхом, – наблюдаем и осознаём происходящее, не пошевелив пальцем. Шаг пятый: продолжаем смотреть на страх и его проявления; терпим. Шаг шестой: наблюдаем исчезнове-

ние, истощение эмоциональной энергии и приходящее облегчение; отдыхаем. Эта техника позволяет нам избавиться от подавленного страха – более того, дойти до корней фобий, если таковые имеются, ведь осознание того, что хранится в бессознательном, позволяет увидеть и вспомнить первичную ситуацию, в которой был получен испуг и сформирована фобия.

Таким образом, вызывая страх по собственной воле, мы освобождаемся из-под его власти, идя всё глубже и глубже внутрь, к самым корням эмоциональных и ментальных проблем. Кроме того, в процессе наблюдения мы всё больше отделяемся от низших тел, начиная осознавать промежуток между наблюдателем и наблюдаемым, между собой и низшими телами.

2

Работа с желаниями имеет и сходство, и отличие от работы со страхом. Сходство такое: наблюдение и осознание желания лежит в основе практики. Различие состоит в следующем: энергия желаний активна и всегда требует действий – даже когда человеку хочется ничего не делать, он всё равно будет что-нибудь делать; что-нибудь такое, о чём давно уже мечтал. Поэтому обычно рекомендуется осознавать себя в момент следования желанию; тогда, когда удаётся воплотить его в жизнь. Для той практики, которую я предлагаю, нужен иной подход. Здесь, в основном, необходимо обнаружить, увидеть само содержание желания, его суть. Как показывает практика, довольно часто людям бывает сложно прямо сформулировать собственные желания. Как будто бы некая пелена застилает их

глаза – и они не могут увидеть очевидное. Проблема в том, что наша обусловленность заставляет нас отрицать не только страх, но и желания; причём нередко вполне невинные. Научиться смотреть прямо на то, чего нам хочется в данный момент – очень важно, и такое умение является побочным навыком, возникающим вследствие выполнения этой практики.

И страх, и желание иррациональны. Мы можем сколько угодно понимать умом, что бояться нечего, но всё равно боимся. Мы прекрасно понимаем глупость своего желания, но ничего не можем с ним поделать. Обе эти силы могут быть подчинены уму только посредством рационализации – то есть уговоров самого себя в случаях, касающихся желаний. "Мне это не нужно, я прекрасно обхожусь без этого, слишком дорого, можно будет взять позже..." – так или примерно так, мы, рационализируя, подавляем их, в надежде, что нас отпустит, и всё устроится как-нибудь само собой. Мы не осознаём в этот момент того простого факта, что однажды возникнув, желание продолжает жить в нашем бессознательном, подавая сигналы оттуда в виде приступов печали и раздражения.

Как изменить сложившуюся ситуацию? Ответ, нравится он нам или нет, один: осознать подавленные и (или) нереализованные желания. Для той практики, которую я собираюсь здесь представить, важен навык видения и наблюдения своих желаний. Поэтому рецепт работы прост: точно так же как мы поднимаем из бессознательного какой-нибудь из имеющихся у нас страхов, следует вытаскивать подавленное желание. И входить в него.

Энергия страха сжимает тело, а энергия желания, наоборот, распирает его. Смотреть на страх проще чем на желание – слишком уж мы привыкли отождествляться с ними, слишком

сильно привязаны к ним наши представления о смысле собственной жизни. Но для полноценной внутренней трансформации необходимо научиться смотреть на желания, не слетая с катушек, оставаясь не вовлечёнными. Эта работа не имеет альтернативы: конечно, существуют непроверенные байки о мгновенном выходе за пределы ума, оставляя с ним все его проблемы, и вроде бы этот выход представляется идеальным решением. Практика показывает, что такой выход, даже если он существует, является уделом немногих избранных, людей, чья судьба причудливым образом приводит их нему. В любом случае, это очень узкие врата. Работа с бессознательным доступна каждому, при должном усилии любой человек увидит её результаты. К тому же, допуская, что бессознательное и его содержимое есть аналог Тьмы в человеке - то если осознать его, внести туда Свет, не будет ли это состояние равным тому, что на Востоке называют просветлением?

Если проявить терпение и вынести напряжение, создаваемое желанием, не подавляя, но наблюдая его, то его энергия тоже исчерпывается, и желание отступает на время. Оно вернётся, будучи, при правильном выполнении наблюдения, менее сильным. Тогда можно повторить процедуру и оно снова отступит, теперь уже быстрее. Кроме того, станет ясным, какая идея породила это желание, и можно будет поработать с ней. Такая практика – единственное, что помогает избавиться от идеалистических желаний вроде: "хочу чтобы справедливость восторжествовала!" и ему подобных. Осознание идей, лежащих в основе желаний такого рода, приводит к избавлению от обусловленности.

3

Техника, которую я предлагаю попробовать всем желающим, предполагает предварительное овладение вышеописанными навыками наблюдения.

Начинать её выполнения следует с наиболее актуальной проблемы, которая вас беспокоит. Если это страх, то сначала работаем с ним, если желание – то пусть оно и станет первым объектом наблюдения. С тем, что по-настоящему беспокоит вас в данный момент, работать всегда легче: вы заинтересованы в успехе, ваша мотивация сильна. Поэтому то, что давит, то, что беспокоит больше всего, становится объектом, топливом вашей работы.

Переходим к сути практики. Вначале вы наблюдаете страх или желание – в зависимости от того, что для вас актуальнее сейчас. Выбор происходит автоматически: попробуйте сидя, с закрытыми глазами, предложить себе *увидеть* свою основную проблему, как тут же в поле зрения возникнет она – сопровождаемая страхом или желанием.

Шаг первый: выбираем объект наблюдения, тот, что наиболее актуален, при этом не имеет значения, будет ли это страх или желание. Шаг второй: позволяем ему полностью проявиться, *входим* в него. Шаг третий: некоторое время пребываем в состоянии осознания его энергии. Шаг четвёртый: выходим из наблюдения, делаем несколько глубоких вдоховвыдохов, встряхиваемся. Шаг пятый: переходим к антагонисту – если вначале наблюдался страх смерти, то теперь смотрим на желание жить; если же первым осознаётся стремление к красивой жизни и превосходству над окружающими, значит следующим должна быть боязнь обыденности и зависимости от

людей. Таким образом, вы меняете полюса энергий, с которыми работаете – попадая из огня да в полымя. Такой переход труден в первое время, но не затем ли вы начали работать над собой, чтобы приобрести, помимо нового опыта, ещё и новые навыки? Шаг шестой: погружаемся в осознание противоположной энергии и реакций, возникающих в теле, уме и эмоциях. Не забываем о том, что нереализованное желание способствует появлению гнева и печали, откуда и рождается повседневное состояние современного человека – этакий коктейль из двух пар антагонистов: желание—страх, гневпечаль. Причём в каждый конкретный момент доминирует что-то одно, остальные элементы "счастья" составляют психологический фон человека, вкупе с тревогой, призванной дополнительно, на уровне эмоций, уравновесить страх. Так и живём.

Шаг седьмой: прекращаем смотреть, вдох-выдох, встряхиваемся. И, наконец, шаг седьмой: смотрим одновременно на обе противоположности, помещая в поле внимания и страх, и желание. Сидя с закрытыми глазами, ставим перед собой их обоих, наблюдая всё на виртуальном экране, расположенным перед нашим внутренним взором. Благодаря предыдущим частям практики все ощущения остры, и есть ясность восприятия как самих желания и страха, так и причин их существования; а также следствий, через которые они проявляются в нашей жизни. Наблюдая одновременно противоположные по смыслу и энергии элементы своей психики, мы создаём ситуацию столкновения льда и пламени. Мы сознательно рождаем *трение*, столь необходимое для трансформации и изменения всего нашего бытия. В этот момент страх является отрицательным элементом, желание – положительным, а внимание – нейтральным,

образуя триаду, или *троицу*, о которой нередко упоминают в различных околоэзотерических текстах. Прямое столкновение противоположностей в поле нашего внимания приводит к тому, что они ослабляют и нейтрализуют друг друга; в результате эта практика становится сильнейшим средством работы над собой. Таким образом, мы усиливаем эффект, который возникает при наблюдении страха и желания по раздельности; мы приближаем прорыв в работе над своей обусловленностью.

Время в этой практике играет подчинённую роль: всё зависит от того, насколько быстро вы можете разогреться. Конечно, если вы хорошо владеете техникой входа в любую эмоцию и без труда осознаёте желания, то начальная стадия данной практики может быть короткой. Зато финальная легко продлится до той фазы, когда смотря на желание и страх, вы не будете чувствовать ничего. Когда они станут для вас некой абстракцией, когда они перестанут быть вашими, тогда можно перестать смотреть на них. Если вы владеете своим вниманием достаточно хорошо, стадия одновременного наблюдения антагонистичных элементов может длиться часами и днями – это приводит к глубоким переменам бытия и росту понимания; вы становитесь свободнее.

Тем же, чья внутренняя скорость невысока, не следует беречь себя, спеша закончить упражнение. Наберитесь терпения и войдите в страх. Не пытайтесь проскочить начальные стадии этой техники, ибо, проскочив их, вы не преуспеете. Сидите столько, сколько нужно, столько, сколько можете, и ваше усилие принесёт плоды. Не позволяйте унынию брать верх, и если оно появляется, начинайте наблюдать желание овладеть искусством наблюдения. Любое состояние

несёт в себе зёрна желания и страха, и может быть использовано для практики.

Стучащему – откроется, а идущий осилит путь. Само усилие по освоению практики, представленной мною, меняет людей. Те же, кто овладевает ею, получают ключ к решению большинства своих проблем, а также к обнаружению других, не менее ценных, ключей.

## ОНАНИЗМ И ДУХОВНОСТЬ

нанизм вполне может существовать без духовности, а духовность так же прекрасно обходится без онанизма. На этом месте статью можно было бы закончить, оставив в недоумении и разочаровании тех читателей, которым приходится совмещать привычку мастурбировать с попытками вырасти духовно. Поскольку это противоречит принципу сострадания ко всем живым существам, я продолжаю.

Для пущей ясности пойдём от простого к сложному, стараясь опираться на очевидные для всех факты.

У человеческого организма есть нужды, которые должны удовлетворяться. Необходимость питания и выделения, потребность в сне, дыхании, впечатлениях. Потребность в тепле. И, наконец, такая же важная, как и прочие - необходимость насыщения сексуального инстинкта. Это нужды, вне которых не существует ни одно человеческое существо. Их значение никому не нужно объяснять, потому что каждый имеет свой собственный опыт переживания голода и сытости, холода и жары... А также силы сексуального влечения. Любая нужда

порождает желание. Желание вынужденно приспосабливается к возможностям. К тому, что есть. Есть, к примеру, у человека на ужин варёная картошка, так желай, не желай, другого выбора нет. А если у него есть буженина с хреном, утка в яблоках и маслины, фаршированные анчоусами, - тогда его желания смогут разгуляться всласть, в силу имеющегося выбора.

Сексуальное влечение появляется у людей в разном возрасте. Но этот возраст *всегда* меньше того, в котором общество разрешает заниматься сексом. Дилемма - нужда есть, а способов её удовлетворения нет. Точнее, они есть... но о них принято говорить в отрицательном, негативном смысле.

Вопрос: что станет с человеком, который не удовлетворяет основные потребности своего организма? Скажем, не ходит по большому? Очевидно, что его уделом станет общая интоксикация, а затем заворот кишок и преждевременная смерть. Почему же потребность сексуального удовлетворения подлежит отрицанию?

Почему истинный йогин должен быть брахмачарьей? Почему монах не должен иметь сношений с женщиной, а монахиня с мужчиной? Почему секс противопоставляется поиску Бога? Ответы я знаю и сам - йогины не должны тратить самую сильную энергию в теле, чтобы с её помощью поднять кундалини к сахасраре (что круто), а истинные последователи Бога не могут позволить себе впадать в *плотский* грех. Хотя сами они появились на свет только благодаря ему.

Есть и другая точка зрения, лежащая, как всегда, не в духовной, а в психологической сфере человека. Вот, например, захотелось кому-нибудь сделаться духовным. А как? Как ему отличить себя; как отделиться от проклятых бездуховных

обывателей? Как узнать подобных себе? Умный находит ответ: по делам его... По отличиям...

Я слышал, что рост духовности меняет бытие человека. Просто в силу того, что желания перестают быть двигателем его жизни. Умные находят другой путь: измени сначала своё бытиё, и станешь, слава Тебе Господи, духовным! Перестань есть животную пищу, начни отрицать свои сексуальные потребности, перестань работать и будь нищим... Всё это произведёт впечатление на простых людей, которые не могут сопротивляться своим желаниям, и они к тебе потянутся, думая, что ты обладаешь Истиной. Научись подавлять свои потребности; постись - во всех смыслах этого слова - и Бог ответит тебе. Вопрос: почему? Ответ: отрицая себя, ты становишься избранным... Или так: если жить не так, как живут все, твоя жизнь будет не такой, как у всех... Жизнь монаха будет жизнью монаха, жизнь гота - жизнью гота. А Господь, между тем, любит все Свои творения.

Не знаю, поможет ли имитирование бытия святого сделать имитатора святым. Это трудный вопрос. Хотя внешне их, конечно же, не отличишь.

Так или иначе, отрицание секса (вкупе с боязнью всех его проявлений) стало общепринятым среди людей, стремящихся единолично достигнуть рая. Или просветления. И это отрицание, как известно, привело к такому подавлению сексуальности, что даже учёные стали искать в онанизме причины разного рода расстройств, в первую очередь психических. И они не заставили себя ждать - педофилы и прочие виды сексуальных маньяков объявились среди людей, но - благодаря подавлению, а не онанизму.

Что такое онанизм или мастурбация? Снятие напряжения,

возникающее из-за избытка соответствующей энергии и следующего за ней желания. Откуда же берётся эта энергия, сколь желанная, столь и опасная? А вот откуда - из работы внутренних желёз, питаемых потреблением пищи и дыханием. Общеизвестно, что у долгопостящихся всякое сексуальное влечение пропадает. Так что оно целиком от тела. А вот возбуждение - то есть желание - от ума.

Итак, потребность от тела, желание от ума. Как, впрочем, и в случаях со всеми остальными нуждами. А онанизм - посередине. С одной стороны, он позволяет снять сексуальное напряжение, накопившееся в теле. С другой - для успешного акта нужно возбуждение, приходящее из ума. И именно ум закрепляет онанизм как привычное удовольствие.

Тело имеет мышечную память, а воспоминания о полученных удовольствиях содержатся в уме. И он склонен стремиться к их повторению. Удовольствия - есть тонкая пища, пища впечатлений, в которой нуждается каждый человек. Сама констатация данного факта не имеет отношения к духовности просто именно так обстоят дела с законами человеческого бытия. Желание повторения удовольствий создаётпривычку. Желание влечёт за собой страх того, что данное удовольствие вдруг станет недоступным. Желание и страх препятствуют духовному росту, противостоят ему. В этом главная проблема того, кто ищет способы выхода за пределы обычного, "спящего" состояния человека. В привязанности к определённому способу получения удовольствия. К способу возбуждать себя.

Кто-то возбуждается через фантазии, кто-то через просмотр порно. Ум привыкает. Привычка ослабляет действие раздражителей. Требуются новые объекты для фантазий и новые порции свежего порно. Так удовлетворение потребности

тела превращается в бесконечную игру ума, сопровождаемую ненасыщаемым желанием.

Отказаться от удовольствия невозможно до тех пор, пока не поймёшь, что сиюминутное удовольствие ведёт тебя к вечному страданию. Вот что происходит: оргазм является лишь слабой разрядкой переживаемого перед этим возбуждения. Почему онанизм не насыщает? Потому что желание, способствовавшее возбуждению, никуда не девается. Оно не задействуется актом оргазма. Оно рождено, но не накормлено. Оно остаётся вне происходящего процесса. Поэтому мастурбировать можно снова и снова - ведь желание всё ещё голодно. Ум не насыщен. И в этом состоит вся ловушка онанизма. Если понять, как работает механизм питания желания, можно перестать его питать.

Отказ от онанизма в угоду идеям чистоты и безгрешности ведёт к подавлению сексуальной потребности. Может быть, есть великие люди, лишённые данной потребности полностью, но мне таких встречать не довелось, хоть я и искал. Зато я повидал много таких, которые загоняли это желание столь глубоко, что отказывались даже говорить о сексе.

Странно, что люди, избегающие такой простой вещи как физическая близость между мужчиной и женщиной, той близости, которая является апофеозом земной любви, могут претендовать на близость к Господу. Очередной трудный вопрос.

Так или иначе, но всем, кто ищет духовности, следует понять, что, пытаясь возбуждать себя новыми и новыми сюжетами, они всё глубже увязают в путах ума, отдаляясь от тела. И осознание - очень медленный (хотя и необходимый) путь в преодолении этой зависимости. Что же делать? Нужды удовлетворяются просто - через тело, там, где они возникают. Возникло напряжение сексуальной энергии - сбрасывайте его,

не привлекая привычные пути ума. Сначала вы столкнётесь с неизбежным сопротивлением, но ваша решимость поможет преодолеть этот этап. Если без предварительного возбуждения вы не можете прийти к оргазму, значит нужда ваша невелика, и вы двигаетесь за привычкой ума. Поймите разницу и ваша трудность разрешится. Желание ума можно и нужно осознавать, даже следуя за ним. Научитесь видеть разницу между потребностью тела и желанием ума. Это ключ к вашей свободе. Примените его ко всем своим желаниям и нуждам, и дверь откроется.

## РАБОТА С СЕКСУАЛЬНОЙ ПОДАВЛЕННОСТЬЮ

- . Сначала прекращаем осуждать своё тело. Для этого используем упражнения:
  - смотрим на своё лицо в зеркало, наблюдая, что нам в нём нравится или не нравится. Через осознание отбрасываем и то, и это, добиваемся ровного, неэмоционального, спокойного созерцания своего лица, без внесения во взгляд желания или отрицания;
  - делаем то же самое, стоя или сидя обнажёнными перед зеркалом, примерно 20 минут. Стремимся к тому же результату, что в предыдущем упражнении.
- 2. Не подавляйте своё желание разглядывать лиц противоположного пола.

Правила приличия и морали запрещают это, но желание-то присутствует, а глаза двигаются быстрее вашего ума. В результате взгляд мечется, сознание теряется, контроль восстанавли-

вается. Глазейте сознательно, не забывая отслеживать, что по этому поводу бормочет ваш ум.

3. Поработайте с обусловленностью в отношении внешности и восприятия окружающих.

Обычно мы делим людей на привлекательных внешне и отталкивающих, причём если первые нас привлекают (сексуально?), то вторые отталкивают.

Так вот, находясь среди людей, следует наблюдать за людьми, кажущимися вам некрасивыми.

Наблюдая за ними, наблюдайте за собой — в чём причина вашего неприятия? Почему вы считаете именно этого человека некрасивым? Что вас обусловило?

Ищите корни своего восприятия красоты и уродства, учитесь смотреть не судя, не осуждая.

Помните о том, что каждый заслуживает то, что имеет. Но заслужили ли вы то, что имеете?

Когда красивое перестанет привлекать, а некрасивое — отталкивать, вы сможете увидеть, что скрыто под ними.

4. Перестаём осуждать мат.

Поскольку весь мат — это перечисление половых органов и способов соития, следует выйти за пределы обусловленности матом и привычки осуждать свои половые органы. Практика — ругайтесь. Не с кем-то, а сами по себе, делайте эту технику как выражение – повторяйте матерные слова и выражения до тех пор, пока они перестанут вызывать у вас чувство отрицания и напряжение.

Узнайте лёгкость отношения к словам.

Узнайте лёгкость отношения к телу и своему полу. Не надо вносить в естественные вещи тяжесть размышлений.

5. Чтобы энергия текла свободно, нужно поработать с телом

— расслабить низ живота и ягодицы. Обычно и то и другое перенапряжено с детства.

Лучший вариант — «смотреть» в эти зоны, сидя. Но он труден вначале. Второй хороший вариант — «отпускать» эти зоны, расслаблять мышцы — постоянно, в течение дня. Это тоже непросто. Поэтому есть более доступные способы снятия блоков — интенсивное дыхание низом живота,

одновременно направляя своё внимание на мышцы промежности, стараясь полностью их расслабить.

- 6. Ганнибал Лектер учил нас, что мы хотим того, что всегда рядом с нами. Поэтому нужно войти внутрь своего сексуального желания (алкоголь помогает) и просмотреть:
  - а) идеал партнёра;
  - б) с кого он сваян или кем навеян;
- в) кого хотелось с детства. Подразумевается, что хотелось многих, но нужно войти в прошлое, чтобы закрыть нереализованные сексуальные желания;
- г) позвольте себе увидеть все ситуации, где вы хотели, но не решались. Не бойтесь печали и самоосуждения. Помните о том, что желания сами по себе не умрут с ними нужно работать.
- 7. Фактически, продолжение пятого пункта. Смотрите порно и следите за собой что вас возбуждает? Ваше сексуальное желание не с неба упало, оно формировалось под воздействием вашего опыта. Смотрите на то, что вас возбуждает, и ищите корни возбуждения, ищите шаблон, который у вас сформирован.
- 8. Что делать, когда вы увидели свои желания? Смотреть. Наблюдение меняет всё, и осознать моменты сексуального притяжения чрезвычайно важно.

Если вы не освободитесь от непрожитых желаний, непро-

житых ситуаций, вы в рабстве. Подобная же ситуация вышибет вас из колеи и из сознания.

Сожаление бесполезно. Не упускайте момента и помните, что лучше сожалеть о сделанном, чем о неосуществлённом.

В конечном счёте, всё не имеет значения.

9. Не жалейте себя.

Головы подавленцев набиты чушью о том, как секс влияет на здоровье, работу, духовную Работу и т.д.

Головы всех набиты тем, как заниматься сексом. Нужна ли прелюдия, сколько оргазмов должна получить женщина и сколько — мужчина (если, конечно, он заслуживает этого звания).

Всё это интересно, но не всегда помогает.

Любое нереализованное желание создаёт напряжение, которое само не проходит и, будучи подавленным, отравляет тело.

Бессознательная реализация желаний не всегда решает вопрос, создавая или поддерживая привычки ума.

Поэтому уйдите от расщепления, не давайте уму тормозить сексуальную энергию, блокировать её, экономить силы. Осуждение секса сидит очень глубоко, и удивительные слои открываются при работе с этой энергией.

Заниматься сексом нужно тотально, полностью погружаясь в процесс, вкладывая всю энергию, как если бы вы прямо сейчас умерли.

Входя в оргазм тотально, оставайтесь в нём максимально долго, не давайте уму вытаскивать вас в болтовню и суждения. Давайте волнам оргазма захватить всё тело, идите вглубь ощущения, переживания. Навыки в медитации очень помогают в этом.

Сама медитация приводит к оргазму, который может длиться часами, и без всякого секса.

10. Осознанность во время секса позволяет чувствовать партнера и двигаться в одном ритме с ним. Иногда это взрыв, иногда это мягкое течение. В этом уход от механистичности и изменение качества энергии.

В тантре создано немало практик, позволяющих медитирующим работать со своей сексуальной энергией. Какие-то вам нужны и помогут, какие-то нет. Для уточнения всех вопросов, как обычно, следует обращаться к Мастеру.

#### УМ И СЕКС

м прекрасно подходит для решения сложных задач выживания человечества, с его помощью создаются устройства, значительно облегчающие наш быт, но в том, что касается простых и естественных процессов, происходящих внутри человека, ум сам становится проблемой. Подобно вредоносной программе, которая вмешивается во все процессы работы компьютера, ум пытается вмешиваться и контролирофизиологических большинство реакций Являясь частью сложной системы, в которой всё взаимосвязано, он пытается вести себя как целое. Представляя собой немаловажную, но всё-таки часть, ум пытается обособить себя от этой системы и возглавить руководство всем, что происходит в человеческом теле. Поскольку ему мало что известно о естественных процессах, он вносит в них искусственность, такова уж его природа, с этим ничего не поделаешь. Пытаясь сделать как лучше, ум собирает информацию из всех доступных источников и, отобрав ту, которая ему больше нравится, начинает применять приобретённое знание к своей ситуации. Так, он улучшает пищеварение с помощью диет, а также приёма витаминов и БАДов, укрепляет тело, вдохновленный идеями о пользе йоги, и позитивно мыслит о себе, улучшая свой психологический контекст. Вдохновляясь чужими идеями, он из лучших побуждений начинает корректировать происходящие процессы, но незнание их причин и следствий нередко приводит к плачевным результатам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Ногое из того, о чем я пишу, может показаться неважным и несущественным для духовного поиска и самореализации. Действительно, нужно ли уделять столько места и времени рассматриванию разного рода желаний и не проще ли, как советуют многие современные учителя, одним махом осознать всю их ложность и иллюзорность, чтобы освободиться от них раз и навсегда? Такой выход является очень привлекательным для ума, желающего найти простое сиюминутное решение для сложных проблем. Поэтому людям нравится верить в то, что такое решение существует, и делать всё, чтобы избежать погружения в собственные проблемы, считая их слишком «низкими» и не заслуживающими внимания истинно духовного человека.

Истина, однако, заключается в том, что невозможно познать Высшее, не познав себя. А познание себя есть непростой процесс, в котором мелочи порой оказываются самыми важными. Упустив из вида одно мелкое желание, можно

застрять в одной стадии внутреннего роста надолго, если не навсегда. В любом процессе есть свои закономерности, и они существуют в процессах духовной трансформации. Если бы их не было, то каждый человек, достигший высшей реализации, был бы исключением из правил, то есть фактически и не был бы человеком.

Именно эти закономерности я и описываю в своих книгах. Путь преображения через осознание себя, который я предлагаю, существует ровно столько, сколько существует человечество. Он неоднократно описывался и до меня. Однако в дошедших до нас источниках нет многих ответов на вопросы, неизбежно возникающих у того, кто искренне и упорно начинает практиковать самосознание. К тому же изменение условий жизни людей за последние сто лет вносит некоторые нюансы в состояние их бытия, которые не могли быть учтены тысячу лет назад. Поэтому я описываю проблемы современных искателей, которые наблюдаю каждый день, общаясь с ними. И даю возможность разрешить их, опираясь на корни этих проблем.

Всё, что я излагаю, основано на опыте. И поэтому настоящее понимание того, что написано в этой книге, невозможно, если вы не практикуете. Умственное понимание никогда не заменит опыта, который прожит лично вами. Понимание на уровне ума всегда будет упрощённым и искажённым. Поверить в это почти невозможно, но при достижении некоторой степени осознанности и разотождествления с умом данный факт становится очевидным.

Высшие состояния бытия не падают на нас с неба. Они есть наш потенциал, ключ к развитию которого спрятан у нас внутри. Об этом говорили все мистики, но их слова могут

служить подсказкой - не более, ибо каждому человеку приходится находить его заново. И это правильно, потому что и процесс поиска, и его завершение есть величайшее приключение, которое может случиться с человеком.

## СОДЕРЖАНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЯМ	iii
ПУТЬ ПРЕОБРАЖЕНИЯ	
<b>ЧАСТЬ</b> І	
ЧЕМУ Я УЧУ?	5
УЧИТЬСЯ, КАК УЧИТЬСЯ	11
ПРОЦЕСС ОБУЧЕНИЯ	18
ПЛАТА ЗА ОБУЧЕНИЕ	25
СУТЬ ОБУЧЕНИЯ	29
ЧАСТЬ ІІ	
СУТЬ ПОИСКА	35
ОПЫТ И ЗНАНИЕ	38
О ПОЛЬЗЕ ЖЕЛАНИЯ	45
ИСКАТЕЛИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛИ	53
АКТИВНОСТЬ ИСКАТЕЛЯ	57
НЕУДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ ИСКАТЕЛЯ	61
ЧТО ПОМОГАЕТ В РАБОТЕ	66
ПРИВЯЗАННОСТЬ К ЦЕЛИ	71
ГЛАВНОЕ ПРЕПЯТСТВИЕ	75
БЫСТРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ	81
ПАДЕНИЯ И ВЗЛЁТЫ	86
ЖЕРТВА	90
СУТЬ ПУТИ	94
часть III	
ДВА СПОСОБА ОПИСАНИЯ	101
ДВА ВИДА АСКЕТИЗМА	106

ТРИ ВИДА ВОЛИ	111
ДВА ВИДА ВОЗДЕЙСТВИЯ	115
ВНУТРЕННЯЯ ИНЕРЦИЯ И ВНУТРЕННЯЯ	121
ИНТЕНСИВНОСТЬ	
КОЕ-ЧТО О ПРАКТИКАХ	126
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ	132
ЧАСТЬ IV	
ИСТОЧНИК ЗНАНИЯ	139
ИДЕАЛЬНЫЙ СВЯТОЙ	146
ЭТОТ ПРОКЛЯТЫЙ ВОПРОС «КАК?»	151
ГЛУБОКИЕ РАСПЛЫВЧАТЫЕ МЫСЛИ	158
КАК СТАТЬ ХОРОШИМ	163
ДУХОВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ	167
ЧАСТЬ V	
изменения	175
ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА	180
ПОДАВЛЕНИЕ	185
ВЫРАЖЕНИЕ	191
СУЖДЕНИЯ	200
НЕНАСЫТНОСТЬ	204
ДРУГИЕ ВОПРОСЫ	208
СЕКС И ДУХОВНЫЙ РОСТ	
cenc ii di kominii i oci	
ЧАСТЬ І	
I	219
2	221
3	223
4	225
5	227
6	230
7	232

8	235
9	239
10	243
II	246
12	248
13	255
14	258
15	263
16	268
17	272
18	275
19	278
20	281
2I	283
ЧАСТЬ II	
I	289
2	292
3	295
4	298
5	303
6	309
7	313
8	318
9	323
10	325
ЧАСТЬ III ПРИЛОЖЕНИЯ	
КАК РАБОТАТЬ СО СТРАХОМ И ЖЕЛАНИЕМ	331
ОНАНИЗМ И ДУХОВНОСТЬ	343
РАБОТА С СЕКСУАЛЬНОЙ ПОДАВЛЕННОСТЬЮ	349
УМ И СЕКС	354
вместо послесловия	361