

Путь преобразования: мистический опыт

Содержание

Часть первая, о том, как обстоят дела	4
Проклятие мастера	4
Проклятие ученика	5
Проклятие прохожего	7
Мастер и люди	9
Люди и обучение	11
Люди и работа	14
Осознание идиотов	18
Часть вторая, детализация причин	21
Уникальный опыт	21
Понимание воли	24
Отождествление с желаниями	27
Тонкие желания	29
Самоотрицание эго	31
Духовное эго	33
Потребность в близости	36
Почему на духовном пути не бывает друзей	38
Желание выхода	40
Практика молитвы	43
Адекватность	44
Влияния	46
Удовлетворённость	49
Два вида щедрости	51
Удовольствие без радости и радость без удовольствия	52
Часть третья, мистическая	54
Суть суфизма	54
Люди ума	57

Сила внимания.....	59
Отношения с миром	62
Мистические практики	66
Как всё меняется.....	68

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ, *о том, как обстоят дела*

ПРОКЛЯТИЕ МАСТЕРА

Есть только одна непреходящая истина: людям всё время что-то кажется. Кажется, я беременна, кажется, сегодня будет дождь, кажется, что я слишком много пью... Но эти примеры касаются людей обычных, чей взор не затуманен претензиями на духовность. У людей духовных, в силу особенностей их мышления, область кажущихся им явлений становится значительно шире. Многим кажется, что Господь посылает с небес некие знаки, касающиеся грядущего урожая или конца света. Есть такие, которым кажется, что в Библии или Коране каждое слово несёт особый смысл и имеет скрытое значение. Спорить с тем, что кому-то кажется, невозможно. Само по себе условие спора становится очевидно ложным – вам кажется одно, им – другое, никто толком не знает сути происходящего. Так что и говорить не о чем, только если оплывать друг друга, и всё.

Люди, у которых нет видения, вынуждены искать его замену. Она приходит в виде суждений, которые находят себе опору в разного рода концепциях и представлениях. Всегда приятно слышать, как человек, верящий в истории о возможном бессмертии даже на физическом уровне, принципиально выступает против всех, какие есть, концепций, утверждая этим их ложность. Это выглядит и поучительно, и вдохновляюще. Не менее впечатляют те, кто, полагаясь на концепции и потеряв всю данную им природой чувствительность, ищут выхода из тупика, в который их завели глубокие размышления. И, кажется, находят его, создав или объединив вместе пару новых концепций.

Настоящие Мастера редко приходят в мир. Зато появляется много таких, которым кажется, что именно они и есть Мастера. Тогда они распространяют своё знание о том, что им кажется, другим людям, зарабатывая когда славу, когда позор, а когда – и то и другое. Если один человек рассказывает другому о том, что ему очень сильно кажется, то тому другому нередко начинает казаться то же самое. Такова природа людей, и кажется, что этого не изменить. Может быть, в этом и кроется главный замысел Создателя – наполнить мир людьми, а людей – иллюзиями. Чтобы людям не было скучно жить в этом непростом мире.

Если появляется настоящий Мастер, ему не избежать воздействия мира, каким бы ни был уровень его духовной силы. Мастер не может быть Мастером, если у него нет точно определённой Работы, ясно осознаваемой миссии, и именно в этом состоит разница между тем, кто знает, что он Мастер, и тем, кому это только кажется. Тем не менее Мастер всегда становится жертвой бесконечных проекций и того, что кажется людям. Как вы думаете, все бесконечные истории о том же Рамане Махарши или Гурджиеве – это объективные мнения или набор воспоминаний о том, что кому-то показалось в какой-то момент? Вопрос, не имеющий ответа, но правильный ответ очевиден тому, кто знает людей.

Когда истинный Мастер приступает к своей Работе, всем вокруг начинает казаться всякое. Многим кажется, что он захватывает их души и лишает их собственной воли, таким образом проявляется их страх. Другим кажется, что истинный Мастер должен быть не таким, хоть и не вполне ясно каким, но точно уж не тем, каков этот. Мастер, кажется, должен лечить раны, но не таким примитивным способом, как это делает он, а хотя бы как Иисус – одним касанием, одним волшебным дуновением. Кажется, что Мастера невозможно любить,

ведь он не любит ваши мечты, ожидания и боль, а значит, не готов помогать вам поддерживать и развивать образ Себя Страдающего. Вы и сами не любите свою чушь, но считаете, что хоть кто-нибудь должен уделять вашим страданиям особое внимание, а тем более, если это человек высокой духовности. Почему так должно быть, никому не известно, но так кажется. Все истории пришествия Мастеров на Землю написаны уродами, сделавшими упор на том, как их излечили от уродства, и сводящие всю миссию Мастеров к этому неважному занятию. Если человеку всё время что-то кажется, то надеяться на то, что он услышит послание, невозможно. Ему ещё ничего не сказано, а он уже услышал. Ну, или ему так показалось. Большинство мемуаров о приходе Мастеров написано именно такими людьми.

Непонимание – вот главное проклятие Мастера в нашем мире. Его не понимают ни те, кто рядом, ни те, кто далеко. С другой стороны, примерно из-за этого же мучается немалая часть человечества, особенно творческая интеллигенция. Однако в большинстве случаев её никто и не собирается понимать. Потому что выражение собственного невроза в художественной форме иногда становится популярным, а иногда – нет. Мастера же приходят к людям с другим – с тем знанием, которое должно помочь людям понять свою природу и весь клубок проблем, порождаемых неведением. Но и это небольшое знание передать почти невозможно. Потому что большинству тех, кто в нём особенно нуждается, кажется, что они уже всё знают. И тогда работа Мастера начинает напоминать действия мухи, бьющейся о стекло, – много шума при полном отсутствии смысла.

Когда всё время что-то кажется, трудно увидеть реальность. Если кажется, что этот Мастер истинный или, наоборот, что он чистый шарлатан, то понять в данной ситуации ничего нельзя, потому что другому человеку тут же начинает казаться что-то совершенно противоположное. И нельзя понять, что из кажущегося им правильное.

Послание приносится, но не достигает почти ничьих ушей. Зато процветают люди, паразитирующие на чувстве кажущегося. Они искажают послание настолько, насколько у них получится, и тогда оно таинственным образом начинает казаться понятным и правильным. Сразу появляются последователи и группы людей, которым кажется, что они одни имеют правильное его понимание. Всё это было тысячу раз и, конечно, повторится снова. Такова участь того, кто несёт возможность понимания тем, кто, как кажется, и так всё понимает.

ПРОКЛЯТИЕ УЧЕНИКА

Есть, как известно, искатели и последователи. Первые, как и следует из названия, ищут, а вторые как бы уже нашли и следуют найденному. Искатель блуждает. Сегодня он здесь, завтра в другом месте, и не всегда ясно, что же он ищет – лучшего места под солнцем или побольше впечатлений. Перейти в иной статус – например, стать чьим-то учеником, искатель способен, а последователь нет. Последователь идёт в рай или нирвану, и ему нужно просто не сбиться с пути, то есть не отбиться от стада. Искренне ищущий человек может найти того, кто учит, а не поучает, и начать учиться. В этот момент он перестаёт быть искателем и становится учеником.

Совмещать ученичество и поиск довольно сложно. Поиск требует блужданий и экспериментов, ученичество же накладывает некоторые обязательства, сводя блуждания к нулю и вводя эксперименты в рамки того пути, на котором производится обучение. Поэтому учиться в двух или трёх местах возможно только тогда, когда обучение происходит только

на уровне ума, не затрагивая других уровней. Это школярская учёба, где главным инструментом для обретения знаний является память. С точки зрения всех духовных течений это и не обучение вовсе. Истинное обучение подразумевает получение опыта, а не слов и определений.

Опыт бывает разного свойства. Есть опыт жизни в теле, когда человек знает, что ему можно есть, а что нельзя, какую работу он способен выполнить, а какую нет, ну и так далее. Духовный опыт обретается в духовной работе. Если понимать духовность не как состояние эмоционального подъёма, экзальтации или возбуждения и не путать её с начитанностью священными текстами, а осознавать её как постоянное переживание Божественного Присутствия, как ощущение связи с Высшим в своём сердце... тогда становится понятным, почему говорить о духовности у нас не принято. Получение духовного опыта требует определённых усилий от человека.

В разные времена человечество жило в разных условиях. То, что двести лет назад было обычным человеческим бытом, сейчас выглядит как чистый кошмар. Проклятием ученика в наше время стало представление о том, что жизнь должна быть лёгкой. Для решения вопросов быта есть специальная техника, любую информацию можно моментально получить из Интернета, расстояния сократились и уже не нужно добираться до Индии три года... Пропаганда бесконечного потребления и комфорта привела к тому, что почти никто не готов к жертве. Здесь нужно понять, что улучшение внешних условий жизни, к которым так привязался современный человек, никак не изменило суть его внутренней ситуации. И процесс освобождения от иллюзий остался столь же болезненным, что и тысячу лет назад. Изменилось содержание иллюзий, но не изменился человеческий ум, привязавшийся к ним. А привязанность не берётся из ниоткуда. Она есть плод слияния желания и страха. Любая привязанность ограничивает возможность обучения. То есть человек готов учиться и получать новый опыт только до того момента, пока не затрагиваются его основные привязанности, и если следующий шаг на пути требует избавления от них, ученик останавливается. В практике монашества было нечто полезное – становясь, скажем, учеником Будды, ты отказывался от всего имущества, от привычного круга общения... Ты поневоле оказывался вне границ своих привязанностей. То есть первый шаг хотя бы внешне сразу решал одну из главных проблем ученика, а с желаниями уже можно было заниматься в рабочем порядке. Но с точки зрения современного человека две с половиной тысячи лет назад в Индии и отказываться было не от чего. Не то что сейчас, когда существует так много полезных девайсов и прикольных гаджетов.

Желание лёгкой жизни делает популярными духовные учения, где отрицается необходимость усилия как такового. Поэтому так хорошо сейчас продаётся адвайта. По этой же причине столь привлекательны слова Ошо. Создаётся впечатление, что западная цивилизация настолько устала от трудов, что сейчас хочет расслабиться и отдохнуть, что отражается и в духовной моде. Чем кончается усталость цивилизации, давно известно – она исчезает, освобождая место тем народам, которые полны энергии и не столь изнежены.

Желание лёгкого духовного пути сразу же ограничивает искателя и делает его неспособным к обучению. Ученику, думающему, что просветление может случиться с ним само, обучение ни к чему. Современные духовные искатели дошли до того, что их отталкивает слово «работа», применяемое к обучению. Поэтому, понятное дело, ничего существенного, кроме своих фантазий, им найти не удаётся. Зато они общаются с инопланетянами, архангелами и разными духами, готовясь попутно к переходу из ниоткуда в

никуда. Знакомясь с посланиями, принятыми контактёрами, не всегда можно различить, где кончаются фантазии и начинается большая психиатрия.

Желание лёгкого пути не сочетается с реальностью. Такой путь лежит в фантазиях, и его нет нигде больше. А наличие подобного желания говорит о том, что человек ещё не созрел для серьёзной работы и что он слишком инфантилен для того, чтобы добиться хоть каких-то результатов. Общество потребления поощряет инфантильность, поэтому мы имеем радость наблюдать её увеличение среди молодых людей. Им не хочется напрягаться, хочется иметь всё даром и решать проблемы в духе Гарри Поттера – произнесением заклинания и взмахом волшебной палочки. Так не бывает, но им не хочется верить в это, поэтому они готовы до последнего надеяться на чудо.

Описанная проблема – не единственная среди тех, которые есть у учеников. Но именно из неё растут многие другие трудности в работе. Нетерпеливость, отсутствие должной выдержки, внутренняя слабость перед лицом любого затруднения, избегание необходимых усилий и прочее. Так что она достаточно важна. И каждому, кто встанет на путь обучения, нужно внимательно посмотреть на то, чего он ждёт от своего пути и на что надеется. Тогда, может быть, ему удастся избежать разочарования и он сумеет сделать то, что необходимо для познания себя и Высшей Реальности как в себе, так и во всём, что его окружает.

ПРОКЛЯТИЕ ПРОХОЖЕГО

Людей на планете теперь так много, что почти всё время кто-нибудь проходит мимо нас, а мы, в свою очередь, идём мимо кого-то. Идя мимо, мы можем не обратить никакого внимания на человека, находящегося рядом, а можем, наоборот, вынести своё суждение о нём – по одежде, жестам, выражению лица. Сложить своё представление о нём, исходя из анализа полученных впечатлений. В этот момент мы все прохожие по отношению друг к другу.

Кроме того, мы можем проходить мимо заведений, представляющих нам услуги или завлекающих разного рода соблазнами. Игнорируя их, мы отказываемся от тех возможностей, которые сулит нам их посещение. В жизни мы всё время двигаемся мимо разного рода возможностей, вольно или невольно упуская их навсегда. Это, что называется, судьба. Тем не менее многих людей их судьба приводит в сферу духовного поиска, который также несёт в себе некий спектр возможностей. Но здесь следует отметить, что про духовный поиск я пишу, конечно, по привычке, по тому недоразумению, что когда я начинал двигаться к познанию себя, то иначе как поиском назвать это было нельзя. Приходилось искать литературу, которая теперь стала легкодоступной и в печатном, и в цифровом виде; встретиться с так называемым просветлённым мастером было почти невозможно, в силу того, что тот рынок «духовного» товара, который у нас есть сейчас, тогда только-только начинал формироваться. В те времена поиск был не только внутренним, он имел вполне определённое внешнее выражение. Теперь же существует изобилие недоступных ранее знаний и возможностей обучения, что, конечно же, выглядит немного странным с точки зрения поиска Истины, но зато вполне укладывается в схему рыночного принципа: «спрос рождает предложение». Как только возник спрос на просветление, появилась целая плеяда просветлённых мастеров, видимо, Господь действительно никак не может оставить хоть одну молитву без ответа, пусть даже ценой крайней неразборчивости в кадровых вопросах. Возможно, именно поэтому то, что я пишу об искателях и поиске, повисает в воздухе,

потому что современным молодым людям невдомёк, что нужно искать: иди на любой тренинг или семинар и получай готовые ответы на вопросы, которые ты даже ещё не успел сформулировать. Это принцип рынка – он должен обеспечивать покупателя услуг качественным товаром и преподносить ему самые новые и эффективные методики. Так потенциальный искатель, не успев толком им стать, превращается в покупателя. И у него формируется совершенно иная психология и подход к практикам, нежели у искателя. Он хочет точно знать, какой результат принесут упражнения и затраченные на них усилия, также ему нужно получить полную уверенность в том, что он достигнет намеченной цели. Он начинает подходить к духовной практике как к покупке автомобиля, выясняя возможную скорость движения, срок службы и гарантии производителя. И если для искателя его поиск становится образом жизни, то покупатель хочет сделать максимально эффективное вложение средств в реализацию своего желания.

И вот следствие из такого положения дел: духовное пробуждение, просветление и прочие чудеса кажутся людям весьма *доступными*. При таком обилии мастеров, считающих себя достигшими, может ли быть иначе? Глядя на них, понимаешь, что если уж эти люди достигли, то и для тебя нет ничего невозможного. И, конечно, торговля «высшими состояниями сознания» на этом фоне продолжает процветать. При этом существующая иллюзия доступности какого хочешь пути и направления плюс иллюзия того, что путь нетруден (а как по-другому его продать?), расслабляют потребителя. Зачем напрягаться сейчас, когда можно отложить усилия на потом, ведь на рынке всегда будет кто-нибудь, предоставляющий нужные услуги. Так покупатели превращаются в прохожих, гуляющих туда-сюда от одного тренинга к другому семинару.

Проклятие прохожего – поверхностность восприятия и суждений. Хватать по верхам, додумывать на ходу и иметь иллюзию понимания того, о чём почитал или послушал пять минут... Нет ни времени, ни желания на то, чтобы вникнуть в суть практики или учения, понять и исследовать её – вот чем прохожий отличается от искателя. Соответственно, и опыт подменяется умственными проекциями. Интернет, как универсальная площадка, где каждый может высказаться, прекрасно иллюстрирует данный факт – большинство статей, блогов и комментариев представляют из себя умствования, суждения и размышления, в которых работа ума, не всегда удачный анализ прочитанного и разного рода духовные фантазии подменяют реальный опыт. И очень часто люди принимают процессы работы ума за истинный опыт, считая его единственно верным и реальным. Это прямое следствие позиции прохожего и отсутствия настоящего духовного поиска.

Прохожий никуда не идёт и потому никуда не приходит. Он скользит по поверхности, не погружаясь в глубину, и новая пища для его суждений важнее для него, чем познание источника, из которого эти суждения появляются. Прохожие в сфере духовности существовали всегда, но раньше ими становились так называемые верующие, которые при внешнем соблюдении обрядов упускали суть послания основателя религии. Теперь прохожие заменяют собой искателей, что весьма плачевно сказывается на состоянии дел в духовной сфере. Соответственно их желанию понимать всё с лёту упрощаются и вульгаризируются сложные учения и системы взглядов, при этом искажаются вопросы, которые и так непросто выразить человеческим языком. Мистицизм превращается в набор штампов, который всем прекрасно известен, понятен и в силу этого как бы доступен. А то, что все изменения и познание себя и мира есть плод воображения прохожего, это не беда, ведь ему незачем задумываться об этом, да и все остальные «духовные искатели» ничем по

существом от него не отличаются. А значит, всё хорошо и квантовый скачок двенадцатого года сделает всё ещё более лучшим.

МАСТЕР И ЛЮДИ

Духовный Путь, как и любая сфера человеческой деятельности, имеет свои законы, а продвижение по нему являет искателю череду закономерностей. При этом количество иллюзий, представлений и всякого рода псевдодуховной лжи, которыми заполнены умы потенциальных искателей или тех, кто считает себя таковыми, просто огромно. Истине уже негде поместиться, будь она даже явлена им воочию. Исходя из своих представлений, люди ищут учителей, мастеров, школы или секты. Исходя из этих же представлений, они собираются проходить обучение или выполнять духовные практики.

Равенство возможностей есть одна из таких иллюзий. Доступность среднего образования в нашей стране и уже начинающая исчезать возможность равного доступа к высшему образованию поддерживает мнение, что на духовном Пути дела обстоят так же. Что если, например, заплатить побольше, то можно получить доступ к тому знанию, которое раньше было для тебя закрыто. Никто не готов признать того факта, что не знание закрыто для человека, а он сам, наоборот, не способен воспринять его. Обнародование большого количества древних тайных знаний не добавило нам людей, продвинувшихся по Пути, скорее, благодаря им пополнились ряды безумцев, сдвинувшихся по фазе на их почве. Большинству кажется, что если они прочитали книгу о мистицизме, то у них от этого возникло знание и понимание данного предмета. На самом же деле у них есть набор представлений, сформировавшийся почти случайно из тех мест в тексте, которые произвели на читающих наиболее сильное впечатление или показались заслуживающими полного доверия.

Именно с набором подобных представлений люди приходят в обучение. И все они могут понять, почему дебила нельзя обучить высшей математике, но не могут понять и принять того простого факта, что некоторые люди не способны к обучению на духовном Пути в принципе. Скажем, состояние некоторых интеллектуалов такое, что научить их чему-нибудь реальному, не связанному с набором возвышенных абстракций, практически невозможно. Духовный потенциал, который имеется в каждом человеке, очень часто не может быть реализован практически, потому что люди не решаются отказаться от своих иллюзий и представлений, а хотят их подтверждения и больше ничего.

То же и в работе с Мастером. Практика показывает, что человеку с улицы, не работавшему над собой прежде и не развившему некоторых качеств, необходимых ученику, бесполезно пытаться учиться у Мастера. Более того, подобная попытка может принести ощутимый вред. Энергия Мастера, получаемая неготовым к ней человеком, может привести к ухудшению его психического состояния, актуализировав те черты психики, от которых потенциальному искателю надо бы в первую очередь избавиться. А все, естественно, хотят учиться у самого Мастера, претендуя на равенство полов и возможностей. А то, что воздействие энергии Мастера на бессознательных людей сначала поднимает их над собой, а потом отбрасывает в бессознательное, поднимая из глубины их бессознательного подавленные страхи и желания, никто не принимает во внимание. Всем хочется сиюминутной благодати, которая, если человек не трудится над собой, по своему действию мало отличается от приёма алкоголя – даёт приятные ощущения, меняет восприятие реальности, способствует

совершению каких-то действий, на которые человек не мог до этого решиться... и не более. Если бы благодать меняла людей, то один настоящий святой сразу спас бы весь мир.

Единственное, что реально можно сделать для человека с улицы – указать ему суть его внутренней проблемы и, может быть, описать существующие способы её решения или выхода из сложившейся ситуации, которыми обычно никто не пользуется. Или дать ему практики, выполняя которые, он, может быть, сумеет подготовиться к тому, что можно назвать настоящей работой над собой. Другими словами, мало кто может приступить к прямой работе с Мастером без предварительной подготовки. То же касается и работы в группах – заниматься отбором и *подготовкой* людей для работы в них, которая могла бы иметь реальную пользу, необходимо заранее, иначе ничего, кроме бесконечной подготовки, становящейся самоцелью, из работы в этих группах не получается. На подготовительной стадии человек должен проявить своё стремление, терпеливость и внимательность, а также способность прикладывать усилия в течение длительного времени. Тратить время на тех, кто хочет проверить, чего он на самом деле хочет, – бессмысленно. Тратить время на того, кто хочет проверить, на что он способен, почти так же бесполезно. Все эти желания можно удовлетворить в других местах.

Без некоторой привязанности к Мастеру невозможно начать работу. Без проецирования на него тех или иных воображаемых качеств, без того, чтобы не подогнать его под свои представления, мало кто обходится. Если привязанность или своего рода влюблённость в Мастера не состоялась, то это не ваш Мастер, и вы будете бороться с ним вместо того, чтобы учиться у него. А может, Мастер вам и не нужен вовсе. Привязанность к Мастеру как к человеку, как к некой индивидуальности, проходит точно так же, как и все другие привязанности, – в процессе роста осознанности и развития собственного духовного зрения, благодаря которому вы начинаете видеть, что на самом деле представляет реальность и какова реальность вашего Мастера. Мастер – проводник, необходимый этап на вашем Пути, если уж вы попали к нему в обучение.

Последнее время часто приходится слышать истории о внутреннем Мастере, которого должен открыть в себе каждый. Наше безвременье, в котором почти прекратилась традиция передачи через живых Мастеров, порождает своих химер. Внутренний Мастер очень удобен в использовании. Чем он является по сути? Интуицией, подкреплённой собственным умом, помогающей чувствительным людям принимать решения. Относительно практик, относительно покупок в магазине... Относительно всего. Ничего плохого в этом не было бы, если бы понятие внутреннего Мастера не выделялось разными людьми как некая особая отдельная сущность, из чего ум тут же делает выводы, создавая этого Мастера внутри самого себя. Истинный внутренний Мастер – это Воля Бога, но прийти к её прямому восприятию не очень-то просто, учитывая, как обстоят дела у большинства искателей и в каком рабстве у собственного ума все они находятся. Интуитивный канал весьма полезен как источник нерационального знания, но он не может считаться тем каналом, который единственно полезен в обучении человека.

В общем, обучение людей и передача знания на практике оказывается делом куда более сложным, чем может показаться на первый взгляд. С одной стороны, нужно вводить правила, чтобы бессознательность людей не влияла напрямую на процесс занятий. С другой стороны, правила вводят одну ответственность, но убирают другую – ответственность сознательности. Следуй принятым в группе правилам и ни о чём не беспокойся, осознанность здесь не нужна... И, в конце концов, оказывается, что всё дело, как и всегда, упирается в людей, которые придут в обучение и будут подготовлены к нему. В их *личной*

заинтересованности в том, чтобы оно состоялось, и в их готовности учиться. А без людей, готовых к этому, можно вводить какие угодно правила, придумывать величайшие техники, проводить медитационные сессии и зикры, но толку от всего сделанного будет чуть.

ЛЮДИ И ОБУЧЕНИЕ

Тем людям, которые решили начать двигаться по какому либо из духовных Путей, следует знать, что обучение есть неотъемлемая часть любого из них, и быть готовыми к этому. И они вроде бы это *знают и понимают*, но остаются в заблуждении, что суть подобного обучения имеет в себе нечто необыкновенное. Богатое воображение рисует картины, в которых можно узнать тайные имена Бога, секретные мантры и прочее; другими словами, обрести знания, делающие его обладателей всемогущими или, по крайней мере, очень особенными. Масса искателей приходит в работу именно с такими надеждами. А учиться приходится совсем другим вещам.

Опыт приходит с практикой – это очевидно. Для того чтобы, скажем, практиковать самовспоминание, нужно *правильно понять* указания по его выполнению, получаемые из книг или от того, кто имеет опыт. Здесь и начинаются первые трудности. Правильному пониманию препятствуют сразу несколько привычек, выраженных у разных людей в разной степени. Одна из них – неспособность внимательно выслушать то, что тебе говорят. Как только человеку кажется, что излагаемые вещи слишком сложные или неинтересные, его ум погружается в ступор, хотя из вежливости и в силу детской привычки он продолжает делать вид, что слушает. Потом он делает вид, что понял сказанное, и, конечно, ждать результатов при этом не приходится. Реакция ступора переносится и на книги, когда во время чтения человек теряет интерес к тексту, автоматически входит в реакцию отупления и утверждает потом, что никак не может понять изложенного. Непонимание в данном случае почему-то считается уважительной причиной: дескать, объясните так, чтобы я понял, тогда я и сделаю всё, как надо... Приложить усилия к преодолению механически возникающей реакции отупления считается невозможным, потому что это привычный способ ухода от нежелательных ситуаций. Подробнее о причинах возникновения этой реакции я писал в главе «Отчего люди тупеют» «Книги об очевидном и неочевидном». Наличие реакции, приводящей человека в состояние тупости и сопротивления, делает невозможным его эффективное обучение. Сфера материала, который он с грехом пополам сможет усвоить, будет сведена к тому, что ему самому кажется важным и интересным, остальное будет игнорироваться. Если учесть тот факт, что чаще всего люди интересуются не тем, в чём они на самом деле нуждаются, то итог поиска предскажем: недореализованное желание чего-то хорошего вкупе с отсутствием изменений бытия. Пока человек не признает, что его тупость имеет искусственный характер, и не начнёт целенаправленно преодолевать её, никакого успеха на духовном пути ему не светит.

Есть другое препятствие, мешающее человеку слушать внимательно и понимать правильно. Оно выражается в том, что дослушивать до конца не нужно, потому что уже и так всё понятно. Чаще всего такая внутренняя реакция встречается у людей, которым нравится говорить, а не слушать. Это люди, имеющие свои *представления* о вопросе и о том, насколько они уже в нём продвинуты. Поэтому, только услышав знакомое слово, они тут же «понимают» о чём идёт речь и готовы сами продолжать говорить вместо учителя; фактически они сами мнят себя учителями. У них *уже есть* понимание излагаемого материала, по крайней мере, так им кажется, и на самом деле они не собираются ничему

учиться, а хотят проверить того, кто осуществляет передачу знания, чтобы убедиться, что ничего особенного тот не знает. В эту игру любят играть интеллектуалы, которые имеют и запас знаний, и практический опыт, и отлично развитое духовное эго, которое всё время стремится заявить о себе поучением окружающих. Люди такого рода в большинстве своём закрыты для обучения, и мало кто из них готов поставить под сомнение истинность своего опыта и убеждений. Дальнейшее их развитие идёт в прежнем русле – «я уже и так всё знаю» – и они пополняют собой ряды духовных тренеров и лжеучителей. Тем не менее люди такого рода нередко приходят «как бы поучиться», чтобы убедить себя в том, что учиться больше нечему, а, наоборот, пора учить других. Их знание всегда *относительно* верно, оно никогда не противоречит классическим текстам, но и никогда не имеет под собой достаточного опыта, потому что наслаждение красотой интеллектуальных построений заменяет им его. Их эго любит слушать только себя.

Третий тип людей, не способных дослушать до конца, – это люди увлекающиеся, с воображением. Услышав начало, они готовы сразу же вообразить себе конец. Их воображение играет с ними плохую шутку, потому что благодаря ему они быстро отрываются от реальности. Возникающий в слушателе поток ассоциаций, сопровождающихся фантазиями, столь силён, что упускается суть дальнейшей передачи. В самом начале или середине объяснения человек погружается в пучину собственных ассоциаций, теряя нить разговора, но обретая ощущение, что понял даже больше сказанного. Фантазии наделяют обычные слова необыкновенным значением, во всём обнаруживается скрытый смысл, полный таинственных и заманчивых обещаний. Обучение таких людей сводится к избавлению их от привычки фантазировать, что удаётся далеко не всегда, а если и удаётся, то видение неприукрашенной реальности убивает в них всё желание чему-нибудь учиться. А если их учить, не избавив предварительно от фантазий, то результаты подобного обучения становятся сюрпризом для учителя, поскольку они могут быть какими угодно, но не теми, которые должны быть. Страна Фантазия наделяет своих людей самыми разными качествами и знаниями – жаль только, что они не имеют никакого отношения к реальности.

Любое объяснение содержит в себе ряд логически связанных утверждений. Не усвоив внутренней логики объясняемых процессов, невозможно обрести их понимание. Там, где логика хромает или опирается на предположения, – понимание процесса не возникает, и тогда нужно просто *верить* в нелепое объяснение как в догму. Вера в догматы заменяет понимание и переориентирует верующих на объяснение того, почему вера столь необходима. Соответственно, тем, почему и насколько необходима вера, и ограничивается понимание верующих во всех религиях. Если же человеку объясняют что-то не для того, чтобы он поверил в истинность приводимых аргументов, а понял суть процессов и последовательность действий, а он не может дослушать, но свято верит в конечный вывод, то эта вера не приносит ему никакой практической пользы. Никакая вера не помогает в практике осознанности.

Можно внимательно слушать всё, что тебе говорится, но при этом неправильно понимать содержание и суть сказанного. Это в той или иной степени касается всех, кто приходит в духовное обучение. Причины две – одна в несоответствии языка изложения тому языку, которым владеет слушатель. Другая – в разнице между уровнями опыта передающего и принимающего. Трудности с языком начинаются с терминологии – многие одинаковые слова, которыми пользуются современные искатели, стараниями фантазёров и лжеучителей наполнились разным смыслом. Тогда, произнося вслух слово «осознанность», люди имеют в виду совсем разные внутренние состояния, из которых только одно может быть истинным, а

остальные должны называться иначе. Пока язык не приведён в соответствие в отношении смысла употребляемых слов, возможна только иллюзия понимания, преодолеть которую без сознательного усилия со стороны обучающегося не получится. Кроме того, проблемы понимания в обучении могут быть связаны с языком на ином уровне, когда в качестве примеров приводятся ситуации, не являющиеся привычными в данной культурной среде и потому непонятные обучающимся. Тут уже ответственность за возникшее непонимание лежит на учителе, который должен уметь находить адекватные современности примеры. Адекватность изложения прямо связана со второй проблемой – в разнице опыта между учителем и учеником. Преодолеть её нельзя, она решается сама в тот момент, когда ученик получает хотя бы небольшое количество собственного духовного опыта. Опыт приносит ему прозрение относительно того, насколько реальное переживание отличается от представлений о нём, и тогда ученик сможет куда критичнее воспринимать свои идеи и суждения, стараясь следовать не им, а получаемым указаниям.

Обретение опыта и есть главная часть обучения. И если, поступив в обучение, человек не стремится к точному выполнению указаний, то он получит опыт *неследования*, в момент которого ничего особенного с ним не происходит и ничего не меняется. Отрицательный результат, как говорится, тоже результат. В искренних попытках следовать учению у людей тоже возникают трудности. Буквалисты, например, хорошо справляются с ясно прописанными упражнениями, точно выполняя их по времени и стадиям. Люди более широких горизонтов склонны исследовать суть и упускать важные детали. Буквалистам будет сложно действовать и принимать решения, если задача будет сформулирована размыто: действуйте, например, из осознания текущего момента. Тут они и потеряются, зато люди широких горизонтов будут чувствовать себя уютно в рамках жёстких указаний и отлично тогда, когда у них появится выбор в принятии решений. Причём и тем и другим необходим опыт работы в этих ситуациях, каждому в своё время, конечно.

Чтобы следовать указаниям правильно, нужно правильно их понимать. Кроме того, нужно принять ограниченность и узость собственного понимания и ложность многих представлений, крепко сидящих в уме. В этом парадокс обучения – когда ты осознаёшь, что твоё понимание вопроса является узким и неверным, то становишься способным развить истинное понимание. А вот другой парадокс – чтобы развить ум, от развитости которого напрямую зависит возможность правильного понимания, нужно много и активно читать, приобретая так или иначе разные *представления* о мире и духовных путях по мере чтения. Этот парадокс разрешается также через обретение опыта – если читатель пробует практиковать то, чему учит очередная книга, то ему может открыться истинность тех или иных утверждений автора. Умозрительное постижение духовных текстов есть вещь бесполезная, порождающая или укрепляющая какую-нибудь форму веры, которая быстро становится препятствием в поиске Истины.

Активное размышление над прочитанным также способствует развитию ума и его возможности к проникновению в различные уровни смыслов, которые содержатся во многих классических духовных текстах. Кроме того, необходимо развивать умение формулировать собственные переживания, свой опыт, потому что когда ты можешь выразить словами сложные чувства, способность понять сложные формулировки других растёт. Вдвойне необходима такая практика людям, не умеющим толком описывать свои чувства и ощущения, или тем, кто боится выражать себя. Насколько хорошо они научатся выражать словами свои ощущения и переживания, настолько же хорошо смогут понимать слова, к ним обращённые, потому что это взаимосвязанные процессы на уровне ума.

Другими словами, обучение людей на духовном Пути – штука довольно сложная. Состоящая из множества элементов и требующая учитывания самых различных факторов внешней и внутренней жизни ученика. Но многие даже не подозревают об этом, постоянно учась или уча то там, то здесь. В этом процессе они тоже приобретают опыт, что ж, возможно, именно такой опыт им и нужен. Тем же, кто нуждается в другом опыте, приводящем к открытию и постижению своей внутренней сути, следует внимательно взглянуть на себя, чтобы понять, какие из вышеперечисленных проблем имеются и у них. Тогда, может быть, время, потраченное ими на обучение, не пройдет даром.

ЛЮДИ И РАБОТА

Духовная работа не существует без людей, её делающих, и не может происходить сама собой, какой бы притягательной такая идея ни была для ряда искателей. Духовные перемены могут, в принципе, случиться с каждым под воздействием определённых внешних импульсов, но сравнивать подобные изменения с теми, которые достигаются путём последовательного приложения усилий, равно утверждению, что кислятина диких яблок ничем не отличается от вкуса белого налива. В первом случае изменения стихийны, во втором они следствие целенаправленного воздействия. Есть люди, утверждающие, что духовная трансформация может случиться сама собой, но этим они обозначают своё нежелание напрягаться и возводят исключение из правил в новое правило. Вот как обстоит дело: работать не хочется. Потому что принудительный труд во благо неизвестно чего за зарплату (и только ради неё) уже давно надоел. От работы хочется выть и сбежать подальше, но проклятая потребность в средствах к существованию не позволяет этого сделать. А тут тебе, пожалуйста, добавляют ещё одну работу, оплатой за которую должно стать что-то хорошее, причём до конца неясно, случится с тобой что-нибудь на самом деле или нет. Вот парадокс – большинство людей, приходящих в духовный поиск, готовы прилагать усилия только для того, чтобы по достижении просветления расслабиться и ничего больше не делать. Их цель – блаженство, что на самом деле расшифровывается как отдых и бесконечное расслабление. Они работают, чтобы *не работать*.

Понятно, что человек, измученный обязательствами, подавляющий себя ради соответствия неким правилам поведения в обществе, страдающий от комплексов и страха, ищет покоя и отдыха. Понятно, что заставить его прилагать усилия можно только обещаниями вытекающего из них блаженства. Вопрос в другом: сможет ли человек, целью которого является отдых, вкладываться в работу? Наблюдения показывают, что такого не бывает – причём ни на обычных видах работ, ни тем более в духовной работе. Желание отдыха – от всего, фактически от своей жизни – оказывается сильнее необходимости в изменениях, поэтому человек не может вложиться целиком ни в одну практику, потому что ищет на самом деле не усилия, а расслабления. В этом кроется одна из основных причин того, почему современные духовные искатели ничего толком не находят. Кроме ответов, которые были даны задолго до начала их поиска. По этой же причине не происходит духовной трансформации – ведь она требует полной самоотдачи себя и определённого сверхусилия, на которое люди, опасющиеся перенапрячься, становятся неспособны. Желание поскорее начать отдых приводит к спешке и попыткам «волевым» образом решить все проблемы. Оно же препятствует тому, чтобы человек осознал своё истинное положение, – ведь погружение в проблемы, от которых он старается убежать, противоречат главной задаче, неосознанно поставленной им перед собой.

Желание убежать от страдания и страх боли становятся непреодолимым препятствием на Пути для большинства тех, кто из-за них на него приходит. Путь к Истине не выстлан лепестками роз, скорее наоборот; а духовная работа не рассчитана на слабаков. Духовная работа рано или поздно приводит каждого к необходимости *служения* – неважно, людям или Богу – и тот, кто намерен отдыхать в блаженстве, будет отрицать обязательность этого для всех. И тут ему поможет вера в то, что Господь ведёт его особым Путём.

Вера, вообще, штука странная. Считается, что она должна идти от сердца, но она всегда целиком и полностью представляет собой убеждение ума в истинности того или иного утверждения. И она тоже, каким бы странным это могло ни показаться, становится препятствием на Пути к Истине. Вера противостоит знанию и лежит в основе обусловленности. При этом не имеет значения содержание веры – верит ли человек в Иисуса или в то, что раздавленная лягушка вызывает дождь, – важна сама *вера*, волшебным образом окрашивающая весь его внутренний мир. За веру человек идёт на смерть и верой спасается, без надежды на успех не начинается ни одно дело, а ведь надежда – это иррациональная форма веры. Человек надеется на лучшее, не имея порой к этому никаких оснований, и тут надежда представляет собой ничем не подкреплённую веру, вырастающую из такого же иррационального желания, чтобы всё было хорошо. В этом феномене кроется ключ к тайнам возникновения человеческих иллюзий – желание способствует возникновению и поддержанию веры. Хочется тебе вечной жизни – и ты веришь тому, кто рассказывает о том, что она существует. Хочется тебе свободы воли и отсутствия судьбы – становишься материалистом и занимаешь активную гражданскую позицию, свято веря в её правильность и полезность...

Желание, стимулирующее веру, обманывает многих искателей. Когда они, например, не хотят работать со своим эго, а хотят сразу ощутить всю прелесть небесного блаженства. Если ещё ум может, отвернувшись от внутренней реальности, погрузить их в грёзы духовных ощущений и переживаний, то результат предсказуем в девяноста девяти из ста случаев. Все эти ощущения, вызываемые разными процессами, обостряемыми желанием, укрепляют человека в вере, что он продвигается по Пути со скоростью, превосходящей человеческое понимание. И вот ум, с его развитым воображением и способностью к самогипнозу, создаёт массу впечатлений, а желание поддерживает в человеке надежду, что с ним происходит нечто невероятное и это, видимо, – оно самое! А дальше человек, постепенно убеждая себя, убеждается, что всё так и есть, и начинает верить в собственное просветление или что-то подобное. Для поддержания веры и самогипноза начитываются священные тексты, в которых всё время ищется подтверждение тому, что человек не обманулся, а достиг того, что нужно, и цитаты, приводимые к месту и не к месту, должны служить укреплению веры в свои достижения. Такое случается со многими способными людьми, не готовыми к серьёзной работе над собой и впечатлительными от рождения. Излишняя впечатлительность может привести как к неврозу – в силу того, что многие вещи кажутся куда более страшными, чем они есть на самом деле, так и к «просветлению». Преувеличение значимости всего, что с тобой происходит, – отличительная черта избыточной чувствительности и сопутствующей ей мнительности. Вот как это случается: человек несёт в себе нежелание погружаться в омут собственных проблем, накопленных в силу той же впечатлительности. Он не готов взглянуть на собственное эго и осознать его, поскольку это всё для него слишком болезненно. Тогда он находит книжку, где пропускается этап работы над собой и сразу начинают излагаться высокие духовные или около того постулаты. Там пишется про божественную любовь, сострадание, высшие законы и тому

подобные вещи. Читая об этом, человек, желающий найти «правильный» путь, на котором не надо ковыряться в своих подавленных чувствах, крайне *впечатляется* всем написанным. И начинает ощущать в себе действие законов, а также проявления любви и сострадания. Ум воспринимает написанное как программу к действию, поэтому никакого отступления от текста быть не может и всё, о чём человек станет рассказывать товарищам по поиску, будет повторением того, что написано в той или иной книге. Вера в собственные достижения будет периодически шататься под действием усталости и отрицательных эмоций, но, как и при неврозе, всё, что противоречит модели восприятия себя и мира, будет отсекается, считаясь несущественным. Так человек и живёт, считая себя достигшим чего-то и периодически сомневаясь в своём достижении, но поправляя дело начитыванием вдохновляющих текстов. Обязательно требуется рассказывать о своих достижениях окружающим, потому что чем больше людей поверит в твою просветлённость, тем сильнее станешь верить в неё ты сам... А следующим шагом нередко становится создание некоей системы, в которую ловко вплетены материалы из начитанного и собственные наблюдения-измышления. Так на свет появляется новый учитель и новое учение, в котором можно обнаружить хвосты и копыта из самых разных духовных течений, щедро приправленных «опытом» автора, который, собственно, и делает данное послание людям до некоторой степени уникальным. Как правило, в учениях такого рода не говорится о необходимых усилиях, поскольку автор о них и сам ничего не знает (если, конечно, не ударится в цитирование великих). Зато там идёт речь об очищении, правильной сонстройке, обретении гармонии и осознанности – и всё это нужно для того, чтобы процесс духовной трансформации стал происходить сам собой, спонтанно и естественно, как, скажем, происходит кишечная перистальтика. И тогда поток космических или божественных вибраций снизойдёт на человека и тот необратимо изменится сам собой. В общем, налицо отрицание необходимости духовной работы, потому что все эти очищения и осознания, в том виде, как они там преподносятся, такой работой не являются.

Те же из «учителей», кому не хватает фантазии для создания собственных модификаций старых учений, распространяют бактерии собственного «опыта» устно и письменно – во время встреч с другими искателями и в интернете на форумах. Зачем им это нужно? Всё по той же причине – выражение своего «опыта» и «понимания» есть часть программы самогипноза и поддержания веры-уверенности в себе. К тому же эго любит внимание.

Я уже писал о том, что без веры в возможность обнаружения Истины или избавления от страданий невозможно начать поиск путей к этому. Однако также верно и то, что, пока остаётся хоть какая-то вера всё равно во что, Истина скрыта от искателя. Пока есть представления о мире, людях и так далее, есть и программирование ума ими. После того как отождествление с умом оставлено в прошлом, там же остаются и все представления, не подкреплённые опытом. Опыт приносит истинное знание, а не ту липу, называемую знанием, которая на деле является набором представлений нашего ума о реальности. Когда искатель выходит за пределы собственного ума, его содержимое больше его не беспокоит так, как раньше, и все имевшиеся представления перестают быть хоть сколько-нибудь важными. Он живёт тем, что есть, не беспокоясь о несущественном. А большинство представлений нашего ума, которые не подкреплены собственным опытом, и есть то, что нам не очень-то нужно. Вера в то, что эти представления истинны, может существовать только до тех пор, пока человек отождествлён с ними в частности и с умом в целом. А разотождествление не

приходит чудесным образом, оно есть плод целенаправленных усилий и никак иначе, что бы ни утверждали многочисленные новоявленные учителя духовности для ленивых.

То же самое относится и к надежде. Она питает сердца многих искателей, которые прекрасно понимают, что делают для изменения себя слишком мало. Тем не менее они продолжают надеяться, что как-нибудь всё само устроится и чудо случится, ведь даже небольшие усилия тоже идут в финальный зачёт, правда? Именно такие искатели попадают под обаяние вышеописанных учителей и становятся их преданными последователями. И трудно сказать – много это или мало сидеть по часу в день в медитации для того, чтобы просветление стало возможным? А по два часа?

Из-за того, что медитации учат люди, сами не знающие её вкуса и принимающие состояние транса, в которое легко впадает тренированный ум, за осознанность, а поток ассоциаций, появляющихся при этом, за духовные прозрения, то, сколько в ней ни сиди, всё равно будет мало. Потому что она не помогает и не может помочь, а может лишь дать удовлетворение от того, что я работаю, я занимаюсь собой и хорошо себя после этого чувствую. Многие вполне серьёзно именно это считают духовной работой – такие час-два как бы духовных упражнений в день, которые должны принести им желаемый результат. Или хотя бы поддерживать надежду на то, что он когда-нибудь появится.

Духовная работа представляет собой нечто совсем иное. Представьте, что кто-то решил овладеть суфийской практикой зикра – памятования Бога. Вне зависимости от того, какой способ памятования он выбрал, существует два подхода к этой практике – один прерывистый, когда зикр делается два, три, пять раз в сутки, а потом человек снова погружается в мирские дела. Другой непрерывный – когда, где бы человек ни находился и чем бы он ни занимался, часть его внимания всегда отдается выполнению практики. Тогда его зикр постепенно становится непрерывным и набирает силу. Здесь будет уместной аналогия с добыванием огня путём трения – если прилагать усилия по пять минут в день десять раз – огня не будет. Если же тереть непрерывно, не давая себе отдыха, то огонь появится даже быстрее, чем ожидалось. Так же обстоят дела с практикой осознанности. Она не приносит серьёзных результатов, если вы практикуете, скажем, Випассану час в день. Но если вы стараетесь наблюдать своё дыхание постоянно, в течение всего дня, то результаты в изменении осознания себя будут достаточно быстрыми.

Другими словами, духовная работа не есть то, чему можно посвящать одну часть своего времени, отдавая остальное время другим занятиям. Для настоящего искателя она становится образом жизни и осознаётся как единственная важная цель. При соблюдении этих условий шансы на успех становятся весьма большими. Для того чтобы случилась трансформация, нельзя отдавать себя работе наполовину, должно быть отдано всё. Это условие мало кому нравится, поэтому мы можем наблюдать расцвет учений о спонтанном и самопроизвольном просветлении. Когда всё плохое исчезает, а хорошее приумножается. Но так не бывает. Либо исчезает всё, и рождается нечто новое, либо всё сохраняется в несколько видоизменённой форме, но с прежним содержанием.

Люди в большинстве своём не любят работать и учиться. Привитое неправильным воспитанием с детства отвращение к этим видам деятельности у большинства людей остаётся на всю жизнь. И когда они хотят измениться или познать духовную реальность, то главным препятствием к этому становятся их детские реакции, их бессознательность, от которой не избавишься одними добрыми намерениями. Чтобы выйти из сложившейся ситуации и создать хотя бы *возможность* для изменения себя – даже только для этого! – требуются определённые усилия в осознании реакций сопротивления и отрицания. А после

того, как они будут осознаны, нужно выполнить практики, которые помогут исправить ситуацию. Это – уже работа, хотя, по сути, она представляет собой подготовительный этап к настоящей духовной работе. Но масса людей, как бы интересующихся духовным развитием, не способна пройти даже его. Именно поэтому с нашими людьми сейчас происходит то, что описано выше.

ОСОЗНАНИЕ ИДИОТОВ

Поскольку тема осознанности и осознания является сейчас одной из самых популярных среди искателей, то говорят и пишут о ней все, кому не лень. Однако, читая их статьи и заметки, с удивлением обнаруживаешь, что под осознанием подразумеваются процессы, которые никакого отношения к нему не имеют. Есть, например, такой достаточно распространённый совет, который излагается в некоторых руководствах: для лучшего удержания внимания на осознаваемом процессе начать проговаривать его про себя. Выполняя, скажем, Випассану, человек должен повторять: «Я делаю вдох. Я вдыхаю. Я делаю выдох. Я выдыхаю». Всё это очень мило и на самом деле помогает уму не отвлекаться от процесса дыхания, но переводит энергию, которая могла бы быть потрачена на осознание, в ум, отчего процесс принимает форму *учитывания*, а учитывание есть любимое занятие ума.

Ум всегда учитывает произведённые человеком действия, говоря как бы самому себе: «Вот, сегодня я сделал то-то и то-то, а завтра мне нужно сделать и то, и это...» По сути, внутреннее учитывание происходящего многими людьми и воспринимается как состояние осознания, в противоположность которому ставится состояние «бессознательности», когда индивид настолько погружён в собственные мечты, что полностью отсутствует в собственных действиях. Он думает о том, что случится завтра, и делает свою работу на автомате. Учитывание в этот момент прекращается, поскольку ум занят разбором того, что ещё не случилось, но может произойти. Выходя из мечтаний, человек порой не может точно вспомнить, что он сделал за это время. И возвращение к учитыванию кажется ему тогда возвращением к осознанности.

Учитывание своих действий всегда содержит формулу «я сделал/делал или делаю сейчас» и крепко связано с эго. Отрицательная формулировка в виде «я не сделал» относится к той же части ума, которая завязана на эго и деятельность. Я, которое может действовать, – вот главная иллюзия, вытекающая из внутреннего учитывания, и примерно об этом всё время говорят буддисты и адвайтисты.

Учитывание действий окружающих по отношению к нам становится основой для оценки их полезности и вредности для нас же и прямо влияет на наше поведение. И если мы можем учитывать все действия того, кто с нами рядом, то можно считать, что мы осознаны в отношении него.

Однако всё это не имеет никакого отношения к истинной осознанности. Дети, играя с куклами или машинками, нередко проговаривают свои действия вслух, чтобы усилить в себе ощущение реальности игры и не потерять сосредоточенности на её развитии. «Я дышу, я иду, я осознаю», – всё это ритуальные проговаривания, помогающие уму не сбиться с толку и не забыть, чем сейчас ему следует заниматься. Процесс контролируется деятелем, что по своей сути противоречит принципу осознанности. При этом сам ум выпадает из процесса осознания, что даже при большом упорстве практикующего может стать непреодолимым препятствием.

Другая форма ложного осознания связана с ясностью, а ясность – с концептуальным восприятием мира. Человек читает про осознанность всякие умные вещи, читает про центры

и энергии, читает про практики, приводящие к пребыванию в состоянии «здесь и сейчас», а также про само это состояние... В результате он усваивает ряд концепций и представлений, которые дают ему ясную картину внешнего и внутреннего миров. Это знание становится отравой для человека, поскольку даёт ему иллюзию высшего понимания, которая укрепляет и насыщает его духовное эго. Иллюзия понимания приводит, в свою очередь, к иллюзии того, что у человека появилось *видение* или своего рода духовное зрение. Примеряя свои концепции на окружающую действительность, искатель такого рода *всегда* находит им подтверждение, потому что мир необъятен и, правильно подбирая аргументы и необходимые доказательства, можно подтвердить что угодно. В таких случаях осознанностью называется способность человека перебирать в уме представления в чёткой логической последовательности, налагая на них новые впечатления и опыт, который бы их подтверждал. Ясность ложного видения является неотъемлемой составной частью данного вида «осознанности». Люди, идущие по этому пути, всегда имеют кучу доказательств своей правоты во внешнем мире и ряд не очень доказанных утверждений относительно внутренней природы человека, поскольку не имеют соответствующего опыта. Их ясность прекрасно работает вовне, поскольку связана с умом, который только там и может ощутить себя сильным и эффективным. Внутри же всё остаётся не совсем понятным, так как концепции не очень помогают в тот момент, когда из-за подавленных желаний начинает развиваться хроническая депрессия.

Есть такие люди, которые воспринимают осознанность как состояние, в корне отличное от обычного восприятия реальности. Им кажется, что пребывание в «здесь и сейчас» самым волшебным образом изменяет восприятие внешнего мира, делая его каким-то необыкновенным. Главная ошибка данного подхода заключается в непонимании того, что осознанность меняет внутренний, а не внешний мир человека. Искатели такого рода очень быстро приходят к поиску так называемых изменённых состояний сознания. Говоря откровенно, сознание – штука неизменная, но с лёгкой руки наркоманов от духовности «изменённые состояния» стали широко распространённым термином. Сюда же относятся «расширение сознания» и прочие термины, обозначающие изменение восприятия себя и окружающего мира. Сейчас существует немало практик, которые безо всяких наркотиков приводят человека в изменённое состояние. Считается, что прорывы восприятия дают людям опыт, который может их изменить. Практика, однако, показывает, что эти изменения весьма поверхностны. Сам принцип изменённого состояния подразумевает его неестественность, кратковременность и преходящий характер.

Некоторые тем не менее делают изменённые состояния своей целью, считая, что именно в них и наступает настоящий пик «осознания» всего. Люди учатся вводить себя в разные виды транса, в которых их ум «успокаивается», зато обостряется восприятие и чувствительность, чему они очень рады, считая подобный навык признаком продвижения на духовном пути. На самом деле это то же, что делают с собой наркоманы, пичкая себя галлюциногенами, и то, что можно достигнуть подобного состояния без помощи наркотиков, нисколько не делает данное достижение более духовным. Изменение восприятия себя и мира не является ни признаком продвижения на пути, ни знаком вашего прогресса, это просто способ быть опьянённым без вина. Достаточно взглянуть на желание повторения подобных состояний, чтобы понять, что вы обрели не свободу, а зависимость.

Экстатические изменённые состояния являются частью практики некоторых мистических школ, но в них никому и в голову не приходит связывать их с осознанностью.

Думать об осознанности гораздо легче, чем практиковать её правильным образом. В последние годы «осознание» и «осознанность» стали обязательным общим местом в рассуждениях разного рода профессиональных учителей «духовности» и самоучек-любителей. Благодаря этому путаница в понятиях стала запредельной, но вся она сводится к тому, что умение некоторое время удерживать внимание на какой-нибудь вещи и есть она – осознанность. Встречаются настолько нелепые описания осознанности, что трудно даже понять, откуда автор почерпнул столь странные знания. Хотя чаще всего всё сводится к пустой болтовне с использованием многочисленных кодовых слов вроде бога, любви, блаженства и прочих, им подобных.

Любое лекарство действует, достигая определённой концентрации внутри организма. Если его постоянно разбавлять, то оно покидает организм, не принеся ему никакой пользы. Примерно то же самое сейчас происходит с теми источниками, которые несут в себе истинное знание. Мутная вода интернета, в которой каждый идиот может вообразить и выставить себя экспертом, разжижает среду, в которой могла бы быть проявлена Истина. Понятное дело, что Истину не найти в интернете. Но муть проникает во все сферы, и вот вам курсы осознанности, где нет ни одной практики, развивающей осознанность, и прочее, прочее... Лёгкие пути привлекательнее тех, которые ничего не обещают сразу.

Думать об осознанности легче, чем приложить усилия к тому, чтобы осознать себя и свои проблемы вместе, впрочем, с возможностями. Лгать легче, чем говорить правду, особенно когда её не знаешь. Осознанности, как кажется, не найдёшь теперь и у буддистов, которые без неё, по идее, и буддистами называться не должны. Истина утонула в потоке бессмысленной информации и в желании людей жить легко – так, чтобы, нажав на кнопку, получать всё, что тебе заблагорассудится. Благодаря этому появляются истины для идиотов, и личная эволюция теперь не должна быть результатом собственных личных усилий, а станет следствием некоего невообразимого квантового скачка.

Хотелось бы закончить эту главу на оптимистической ноте – дескать, Истина сумеет себя проявить, так или иначе. Хотелось бы сказать, что Бог отбирает своих людей и призывает их к Себе особенным зовом, на который откликается их сердце. Но даже если это так, то призванному всё равно потребуется немалое терпение и разум, чтобы разобраться в том количестве лжи, которое будет поначалу его окружать. Истинные Пути ещё существуют, несмотря на то, что идиоты сделали всё, чтобы найти их было крайне нелегко. Может быть, в этом и есть Божественный замысел, кто знает? Может быть, то, что не досталось с большим трудом, не ценится и человек должен пройти испытание на прочность, прежде чем вступит на истинный Путь?

Не попробуешь – не узнаешь.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ, *детализация причин*

УНИКАЛЬНЫЙ ОПЫТ

Опыт, как известно, подтверждает или опровергает правильность какой-то теории или концепции. Духовный опыт в данном случае исключением не является. Проблема только в том, что поскольку понятие духовности имеет крайне размытые границы и включает в себя разнообразные смыслы, то и оценивать свой или чужой опыт бывает довольно сложно. Трудности начинаются вместе с выражением опыта, с переложением его на язык, не очень для этого приспособленный, которому банально может не хватить слов для адекватной передачи. Также существует трудность другого рода, вытекающая из субъективной оценки человеком того, что с ним произошло. Человеческий ум крайне внушаем. А когда он находится под действием идеи о внутренних энергиях, об их потоках, о чакрах и их раскрытии, – ум способен загипнотизировать сам себя из сильного желания, чтобы ожидаемые ощущения появились. Кто видел выступления гипнотизёров, тот знает, что под действием внушения человек может испытывать самые разные ощущения, источником которых является загипнотизированный ум. Происходит, по сути, сон наяву, где инициатором сновидений является голос гипнотизёра. И какую же тогда ценность могут иметь ощущения и переживания, индуцированные умом?

Субъективность восприятия – один из главных вопросов духовного поиска. Существует точка зрения, согласно которой все наши ощущения и переживания не могут быть объективными; что они очень ярко демонстрируют нам субъективную природу человека. В этом случае нельзя вообще говорить о какой-либо объективности духовного опыта и невозможно никого ничему научить, поскольку, чему бы человека ни учили, результат обучения будет непредсказуем в силу уникальной субъективности человеческого восприятия. И такое положение опровергается повседневным опытом. Допустим, несколько человек одинаковое время пробыли на морозе. Один склонный к полноте, второй худой, третий среднестатистический. Они, в силу *объективных* причин – разницы в объёме тела – должны замерзать с разной скоростью. Однако их субъективная оценка этого процесса может радикально отличаться от ожидаемой. Например, толстяк *боится* холода, а худой человек такого страха не испытывает. При этом ощущения, вызываемые охлаждением, у них будут почти одинаковыми, а вот в *оценке* этих ощущений они сильно разойдутся. По разным объективным причинам (состояние внутренних энергий и связанное с ними состояние нервной системы) ощущения от воздействия на людей одинаковых внешних раздражителей могут быть разными. Это, как говорится, следствие того, что люди имеют индивидуальность. Но не следует путать при этом индивидуальность и субъективность. Субъективность восприятия есть продукт ума, наделённого индивидуальными качествами, отражающими индивидуальность человека.

Но это субъективность оценочная, когда одни и те же воздействия по-разному трактуются умами разных людей. Воздействия же сами по себе являются объективными. С духовным опытом всё совсем не так ясно. Можно ли назвать некие внешние воздействия объективными в духовном смысле? Возьмём, например, воздействие поля сознания просветлённого человека. Из некоторых древних источников нам сообщается, что поле

сознания Будды или Махавиры производило явное воздействие не только на учеников, но и на людей, весьма далёких от высокой духовности. А можно найти истории, где люди приходили к ним же и, невзирая ни на какое поле, подвергали великих будд прошлого оскорблениям и насмешкам. Где истина? Объективно ли воздействие поля сознания? Или это выдумки биографов и фантазии учеников? Субъективность оценок в том, что касается духовной жизни людей, иногда создаёт впечатление, что все мистики – лжецы.

С переживаниями всё ещё сложнее. Как определить истинность переживания? Как узнать, является ли оно продуктом перевозбуждённого ума или же это чистое откровение, восприятие какой-то части Истины? Ответ прост – определить истинность переживания, оставаясь в рамках ума, невозможно. Подтверждением истинности может, опять же, стать опыт. Допустим, вам приснился яркий сон с интересным содержанием. Может быть, он значит что-нибудь, а может быть, нет. И вдруг он сбывается – пусть не в деталях, но по сути. Это и будет подтверждением его истинности. Или, к примеру, во сне вы получаете передачу духовного знания, неважно в какой именно форме. Критерием истинности передачи будет *изменение* вашего уровня понимания или даже изменение образа жизни. Исходя из этого, можно сделать простой вывод – никогда не следует спешить с оценкой того, что с вами произошло, потому что опыт либо опровергнет, либо подтвердит со временем истинность произошедшего. Опыт станет критерием объективности, а суждения и оценки вне опыта так и останутся субъективными. То же, например, можно сказать о пребывании в поле сознания будды – если вы пробыли в нём какое-то время и ощутили после этого некоторое изменение своего восприятия, рост собственной осознанности, то это и есть критерий именно для вас. Хорошо бы, однако, чтобы этот рост проявился и вовне, потому что поведение осознанного человека всегда отличается от поведения человека бессознательного.

Объективность разного рода энергетических феноменов, будь то передача энергии благодати или открытие разного рода энергетических центров, также оценивается по результату. Вы или *меняетесь*, или нет – вот, опять же, критерий истинности энергетических феноменов именно для вас. В случае, когда ничего не ощущается во время передачи, вы не можете заявить, что она ложная, а все, кто в это время ощущают её действие, загипнотизировали сами себя; вы можете не чувствовать передачу прямо, но видеть изменения в себе позже, или же вы настолько переполнены своими подавленными энергиями, что как люди, приходившие ругать Будду, ничего не можете чувствовать, кроме собственного гнева. Объективность действия *тонких* энергий всегда остаётся под вопросом, пока эффект от соприкосновения с ними не становится очевидным, как, например, длительное воздействие радиации проявляется в человеке возникновением лучевой болезни. И снова мы приходим к выводу, уже обозначенному ранее – в том, что касается духовной работы, нельзя торопиться с выводами.

Иногда бывает так, что человек переживает какие-то необычайные прозрения и подъём энергий, что крайне его воодушевляет. Но проходит время, и кроме воспоминаний о пережитом ничего больше не остаётся. Нет объективных перемен, и ни одна внутренняя проблема из тех, что были, не разрешена. Тогда приходится признать, что либо это переживание было ложным, спровоцированным умом, либо оно не было важным и можно про него забыть.

Вообще, спокойное отношение к происходящему есть признак зрелости искателя. Ни к чему отождествляться с тем, что может не иметь никакого значения, а с тем, что имеет значение, отождествляться глупо. Отождествление в данном случае есть способ упустить

возможность прорыва, а появление радости должно служить указанием на желание, с которым, возможно, следует поработать.

Поскольку субъективность не существует вне ума, то она присутствует в каждом человеке ровно настолько, насколько он отождествлён с умом. Другими словами, большинство людей полностью субъективны. И тогда многие переживания, случившиеся с ними, становятся уникальными с точки зрения их субъективности, но абсолютно банальными или откровенно ложными с точки зрения реального опыта. Какова же природа этих как бы духовных переживаний? В основе их лежит желание, которое давит на ум, требуя реализации, а тот, чтобы не испытывать постоянного дискомфорта, создаёт очередной сон наяву о переживании чего-то возвышенного. И *никакой* объективной оценки для этого переживания нет, потому что для *переживающего* оно вполне реально и приносит удовлетворение желания. Адекватную оценку случившемуся может дать только тот человек, который уже не отождествлён с умом и имеет опыт и знание, выходящие за границы ума. Он знает другие измерения реальности и видит, как работает ум. Он может отличить истину от самообмана. Этому же может научиться практически каждый человек, который приложит усилия к самоосознанию.

С выражением опыта, выходящего за пределы возможностей языка, всегда бывают трудности. Даже переживания, созданные умом, энергетические потоки разного характера, ощущения в центрах и то не всегда поддаются адекватной передаче словами. Но научить кого-либо, не используя язык, – практически невозможно. Цель и желание должны быть сформулированы умом, не используя ум прийти к осознанности невозможно, да и научиться можно только самым простым вещам – подражая тому, что делает учитель, обучаясь внешним действиям. И вот вопрос – высшие формы религиозного опыта вообще поддаются передаче вербально, или же нет? Как человеку, привыкшему воспринимать всё через ум, через его субъективность, можно передать знание, относящееся к иному уровню Бытия? Ответ известен – адекватная передача невозможна, ибо субъективность восприятия слушателей сразу же внесёт свой смысл даже в те несложные вещи, которые, в общем, выразить можно. Остаётся одно – указать путь, дать не рыбу, но рыболовную сеть и научить людей ею пользоваться. Так и делают те, кто видит свою задачу в обучении, потому что любое выражение высшего опыта не приносит в итоге ничего, кроме новых концепций и иллюзий.

Тем не менее вопрос выражения опыта остаётся в том смысле, что именно через него люди пытаются понять, может ли научить чему-нибудь данный конкретный человек. Вопрос не прост – если в выражении опыта новоиспечённый учитель ни на йоту не отходит от проверенных тысячелетиями слов, повторяя то, что говорили до него сотни достигших, то это доказывает или нет истинность его переживания? Вот, например, модные сейчас учителя-адвайтисты как под копирку повторяют одно и то же. Говорит ли это о том, что они все пришли в то состояние, о котором рассказывают? Или они стали жертвами собственного ума, выбравшего удобную для изложения концепцию? С одной стороны, Высшая Реальность должна восприниматься всеми достигшими её одинаково, так же как мы одинаково воспринимаем пространство, например. Поэтому суть выражаемого опыта не может быть разной. С другой стороны, индивидуальность каждого человека раскрывается полностью в момент соприкосновения с Высшим. Можно рассуждать о слиянии, растворении эго и прочих красивостях – но факт остаётся фактом: человек не обезличивается в момент полного духовного преображения, наоборот, происходит реализация его индивидуальности во всей полноте. Даже если он не ощущает больше себя отделённым от Бога, становясь

сознательным проводником Его Воли, всё равно проявления этого проведения будут нести яркую печать его человеческой индивидуальности. В силу этого выражение его опыта будет индивидуальным и уникальным. В этой уникальности не будет зауми и обилия терминов, которыми так любят насыщать свои труды нынешние учителя. Она будет идти из невыразимости опыта, погружаясь в который, человек ищет слова хоть немного отражающие всю его необъятность и величие. И каждый, кто пережил такое, обретает смирение, зная ограниченность своих возможностей в сравнении с Беспредельным. Тот, кто коснулся Истины, сможет увидеть её отблеск в самом, казалось бы, неуклюжем выражении. Таково свойство опыта – если ты познал тепло и яркость солнечного света, то никогда не спутаешь его с холодным мерцанием люминесцентных ламп.

Ум со своими суждениями, проекциями и способностью влиять на тело есть основа человеческой субъективности. Освобождение от его власти достигается практиками разотождествления, которые приводят к объективному опыту. И опыт по-прежнему остаётся главным мерилом знания и самым ценным, что обретает человек в земной жизни.

ПОНИМАНИЕ ВОЛИ

Наша жизнь, по сути, складывается из реализованных нами возможностей. Есть, скажем, у кого-то возможность дожить до ста лет благодаря хорошей наследственности. Но он не доживает и до восьмидесяти, умерев от рака вследствие нездорового образа жизни. То есть возможность пожить подольше не реализуется на все сто процентов, потому что человек предпочитает насладиться другими вариантами – выпить, покурить, поесть от пуза и так далее. В результате то, что можно назвать нашей судьбой, это история тех возможностей, которые нам удалось реализовать за время своей жизни.

Я уже писал о том, что в любой момент времени каждый из нас имеет строго ограниченное количество возможностей, которые мы могли бы воплотить в жизнь. В результате, как правило, реализуются те из них, которые желаннее или необходимее именно сейчас. А другие откладываются на потом или утрачиваются навсегда. Самый простой пример этого – поход в кино: допустим, вы собирались сходить в кинотеатр, но не пошли, а спустя несколько дней фильм сняли с проката. Вы сможете посмотреть его позже по телевизору, но это будет уже совсем другой опыт. Человеку всегда приходится отказываться от одной возможности в пользу воплощения другой.

Этот выбор чаще всего иллюзорен, потому что предопределён доминирующим желанием и предыдущим опытом. Но каждый из нас, прежде чем поступить так же, как обычно, обозревает внутренним взором поле имеющихся возможностей, после чего у нас и возникает ощущение свершившегося выбора. Люди фанатичные, крайне целеустремлённые, специально сужают свой выбор, даже не пытаясь рассматривать иные возможности приложения собственных сил, а потому чаще других добиваются поставленной цели. Примерно так же сужают свой выбор те человеческие существа, которых принято называть тупыми, – при этом их ситуация сводится к однообразному повторению простых удовольствий, например, употреблению пива и просмотру телевизора.

Неуверенные в себе люди отличаются от прочих тем, что отрицают собственные желания, считая их никчёмными, неправильными или постыдными. Поэтому поле выбора их возможностей всегда покрыто плотным слоем тумана, в котором им трудно что-либо рассмотреть. Тогда их выбор сводится к привычным, *незапрещённым* действиям, а плохое настроение списывается на метеорологическую ситуацию в регионе. Когда же на их

внутреннем горизонте возникает несколько желаний, то они весьма часто попадают в ситуацию страдания, потому что не могут предпочесть одно желание другому. В этот момент выбор для них не является иллюзией, он становится чистым мучением, и это оттого, что привычка отрицать свои желания делает их все одинаково важными в смысле очерёдности воплощения. Или одинаково неважными – это уж с какой стороны смотреть. Неуверенными людьми управляет желание избежать ошибки, отчего выбор осуществляется в сторону максимально возможного бездействия. Но иллюзия того, что существует мучительный выбор, присутствует, чтобы им не было скучно жить.

Иллюзия выбора возникает ровно потому, что человек не осознаёт того, как работает его ум. И тем более не осознаёт процесса зарождения собственных желаний. Когда спектр доступных обозрению желаний невелик, а одно из них выглядит притягательнее других и отождествление с ним сулит особое удовольствие... то выбор, естественно, очевиден. Если же человек работает над осознанием своих желаний, то ситуация существенно меняется. Представьте себе, что можно перестать быть рабом желаний. Вообразить такое довольно сложно, поскольку каждый человек, отождествляясь с желанием, не отделяет его от себя, а себя от него. И тут вопрос рабства не стоит – просто человеку нужно делать то, что хочется. А то, что от любого желания невозможно избавиться по собственной воле, то, что желание и есть – теперь и навсегда – *твоя воля*, считается нормальным. И пока нет иного опыта, отличного от опыта следования желаниям, то и говорить не о чем.

Положение меняется, если человек начинает осознавать свою внутреннюю ситуацию. При этом он перестаёт отождествляться с умом, а значит, теряет ощущение делателя – ощущение того, что каждое его действие есть истинное проявление его сущности. Также становится очевидным, что и принятие решений (тот самый выбор) осуществляется механически, согласно законам функционирования ума и давлению энергии желаний. Поле возможностей осознаётся более полно, ну а выбор... может осуществляться по абсолютно тем же принципам, что и раньше. К примеру, человек начинает сознательно работать со своими желаниями. Суть этих усилий сводится к тому, чтобы прийти к корням этих желаний. Сделать это можно только войдя глубоко внутрь себя, чему мешает напряжение всех нереализованных желаний. И вот, чтобы пройти дальше, человеку нужно вначале реализовать хоть что-то, пусть самое простейшее хотение, каким бы глупым оно ни казалось его уму. Без работы такого рода продвинуться в росте осознания желаний невозможно. Рассуждения типа «я буду просто осознавать свои желания, потому что одного осознания достаточно и можно ничего не реализовывать» указывают на то, что человек всё ещё отрицает свои желания и боится их. Если вы хотя бы немного почувствовали вкус разотождествления, то поняли бы, что страх перед осуществлением собственных желаний поддерживается умом, придавая их реализации чрезмерно большое значение. А ощущение значительности своих желаний – хоть отрицательных с точки зрения обусловленности, хоть положительных – делает значительным их носителя, то есть придаёт чрезмерную важность существованию человека, одержимого ими. Чувство собственной важности возникает от ощущения значительности собственных действий или планов на будущее, нередко – из воспоминаний о том, что было сделано в прошлом. Это чувство всегда есть следствие отождествления человека со своими действиями.

Один из главных страхов людей, которые знакомятся с идеей разотождествления, заключается в том, что им непонятно, как можно продолжать действовать, если ты не заинтересован в результате произведённого действия. Также они не могут представить себе жизнь, в которой желания не являются центром человеческого бытия. Это и в самом деле

трудно вообразить, не имея при этом никакого опыта разотождествления. Также, не имея соответствующего опыта, можно не признавать наличие отождествления сознания с телом и умом; единственное, что отрицать будет трудно, что желания так или иначе всё время приводят нас в ситуацию страдания.

Выход из страдания и состояния иллюзии выбора осуществляется через практики осознанности. Вот чем и отличается бессознательность от осознанности: в первом случае энергия наиболее сильного желания притягивает внимание к себе, требуя воплощения; во втором случае внимание *свободно*, и оттого внутренняя картина человеческого бытия выглядит совершенно иначе. Появляется возможность *различения* – то есть возможность видеть суть желания и то, какую потребность или идею оно представляет. При отождествлении такое видение практически невозможно. Возможен лишь анализ происходящего или произошедшего, и он, несомненно, не происходит без получения умом схемы, в рамках которой можно было бы производить оценки. То есть без предварительного получения информации, неких критериев оценки, позволяющей уму судить о происходящем. Другими словами, если знать, что гнев является следствием неосуществлённого желания, и вдруг обнаружить себя пребывающим в гневе, можно сказать: вот, я недавно подавил желание, поэтому теперь злюсь. Это и будет анализ, проведённый умом на основе имеющегося знания. Хотя многие люди именно анализ такого рода воспринимают как проявление осознанности. Но анализ всегда относится к прошлому, к тому, что уже случилось, пусть даже и прямо сейчас; а видение – это восприятие процесса в реальном времени.

Такая же разница существует в восприятии поля возможностей, то есть имеющихся желаний. В случае с умом это анализ ощущений, а после выбора желания – анализ возможных путей его реализации, основанный на прошлом опыте. Видение позволяет действовать иначе, не цепляясь за стереотипы, привнося в действие элемент импровизации и творчества.

При этом человек, осознающий себя, будет двигаться так же, как и бессознательный, по вектору наиболее актуального желания, поэтому во внешнем поведении их можно никак не отличить. Если, конечно, кто-то из них не придерживается аскетического отказа от потакания желаниям, но и в этом обнаружить разницу нельзя, ибо бессознательные люди прекрасно постытятся во имя веры и ограничивают себя во многом другом. В общем, внешнее поведение людей, осознающих себя, бывает никак неотличимо от поведения людей бессознательных, хотя даже непродолжительное общение с ними быстро показывает, кто есть кто.

Осознание того, как обстоят дела с собственными желаниями, приводит к образованию промежутка между «я» человека и его умом, с чего собственно и начинается процесс разотождествления. Благодаря этому промежутку между тем, кто видит, и тем, что *хочет*, появляется новая возможность – перестать быть ведомым желанием и стать хозяином ситуации. В случае с отождествлением вас нет, потому что желание в этот момент и есть *вы*. Когда вы разотождествлены, пусть даже в небольшой степени, то появляется два центра силы – ваше «я», из которого осознаётся желание, и сила энергии этого самого желания, конечно. Тогда вы можете позволить ему осуществиться, используя накопленную им энергию для совершения действия, или можете продолжать смотреть на него, не впадая в подавление, как это часто бывает с не осознающими себя людьми. Далее, по мере усиления способности различения вы начинаете видеть источники своих желаний и страхи, сопровождающие их. Это даёт вам понимание *себя*, точнее того, что вы ранее считали собой

и исходя из чего поступали так или иначе. Также вы можете понять, чем определялся ваш выбор и лежала ли на нём изначально печать Судьбы. Приходящая вместе с ростом осознанности способность к различению всё более тонких вещей поможет вам определить, какие желания вы получили извне, а какие были с вами практически от рождения и программировали этим вашу судьбу. Отделить изначально своё от чужого, от того, что было приобретено для выживания в социуме, очень важно. Это равносильно тому, чтобы открыть свою истинную природу, которая была спрятана под маской эго. Поэтому без способности к различению своих внутренних состояний и разного рода энергий невозможно познать себя и выяснить свою роль в игре Жизни.

Продвигаясь в осознании себя всё глубже, вы получаете и другие возможности. Сознательное удовлетворение желаний ведёт вас к их источникам, к причинам, по которым они возникают. Тогда же приходит и новое понимание, потому что развитое видение позволяет воспринимать не только закономерности существования человека, но и более общие законы мироздания. Путь осознания таков, что чем выше становится степень осознанности человека, тем лучше он понимает самого себя. Шаг за шагом он погружается в тайну собственного бытия, которая напрямую связана с тайной бытия Целого.

Работая с желаниями, человек приходит к их корням – потребностям и идеям. Чем выше его осознанность, тем труднее желаниям воспроизводить самих себя, поскольку без отождествления с умом это довольно трудно сделать. Ясное видение помогает воспринимать нужды тела и ума прямо, без посредничества желаний, и удовлетворять их по мере необходимости. Способность к различению позволяет не путать импульсы, исходящие из ума, с импульсами, получаемыми из высших источников. Когда тайна собственного бытия сливается с тайной бытия Целого, то частная, изолированная воля желаний заменяется Волей Целого, Волей Творца. При полном осознании себя это неотвратимый процесс. Эта Воля иррациональна и практически не поддаётся анализу. Ум способен воспринимать её только в искажённом виде – через заповеди и идеи. Поэтому без разотождествления, видения и различения её прямое восприятие невозможно. Так же, как и в случае с волей желаний, различение помогает понять явленную человеку Высшую Волю. А видение способствует правильному выбору действия для её более точного воплощения. Так, начиная с малого, человек приходит к великому. И через понимание собственных желаний приходит к пониманию Воли как главного желания Господа, избавляясь от собственной ограниченности и обретая связь с бесконечным.

ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ С ЖЕЛАНИЯМИ

Людам нравится отождествляться. Нередко многие из них отождествляют себя, например, с героями книг и фильмов, стараясь поступать так же, как они, и подражая их поведению. Пример не самый глубокий, но зато очень наглядный. Здесь происходит отождествление с полученными из внешних источников представлениями, сопровождающееся желанием стать таким же, как некий вымышленный герой. С желаниями человек отождествляется с особым удовольствием.

Что есть желание? Это двигатель жизни, это сила, наполняющая человека энергией, награждающая его мотивацией к действию и дающая смысл жизни. Желания формируются автоматически, вне нашей воли, поскольку они сами и являются её основой. Источников, из которых ум получает темы для того, чтобы обратить доступную ему энергию в конкретно сформулированное желание, всего два. Первый источник – это нужды и потребности,

которых у каждого человека, прямо скажем, немало. Второй источник – это идеи, которыми обусловлен человек. Из этих двух поистине бездонных источников и рождаются все наши желания. И вот что интересно – человек отождествляется с телом, с эмоциями, с разными своими чувствами, но именно отождествление с желаниями *делает его личность*. Здесь практически всегда работает правило: скажи мне, чего ты хочешь, и я скажу, кто ты. Хочешь, чтобы «Зенит» был чемпионом? Ты, видимо, болельщик. Хочешь попасть в рай – значит, верующий. Хочешь стать просветлённым? Да, видимо, несладко тебе живётся...

Отождествление с желаниями всегда ясное и очевидное даже для того, кто отождествлён. Такого не скажешь об идеях, поскольку отождествление с ними настолько сильно, что человек зачастую даже не осознаёт, под влиянием какой идеи он сейчас находится. Желание, как правило, заслоняет порождающую его идею, за исключением тех прекрасных случаев, когда идея призвана обосновать поведение тех или иных членов общества, например, избиения инородцев националистами.

В силу этих причин отождествление с желаниями помогает человеку оставаться деятельным в любое время дня и ночи. Уберите желания, и что останется? Набор никак не проявляющих себя идей? Ну и потребности, конечно. Идеи, не выражающие себя в желаниях, не могут существовать в уме. Уберите желание, и идея становится *безразличной* для вас, то есть перестаёт входить в базовую программу обусловленности. Существует масса идей, с которыми мы знакомы, но которые нам совершенно не интересны. Идея, не подкреплённая желанием, становится именно такой. А если уж кому-то удалось увидеть нелепость какой-нибудь идеи, сидящей в его уме, то она перестаёт работать сразу и вместе с ней исчезают соответствующие желания.

Другими словами, для большинства людей их желания и есть *они сами*. Существует некое бессознательное уравнивание своего я со своими же желаниями. И потому-то так трудно разотождествляться с тем, что считаешь самым собой, – это всё равно, что резать по живому. Для большинства, по сути, ситуация выглядит так – нет желаний, значит, нет меня. Она верна, если предположить, что ум – это последний и наивысший из доступных нам уровней бытия. И пока отождествление с желаниями будет главным состоянием человека, утрата желаний будет равнозначна смерти. Поэтому-то вопрос желаний столь важен в правильном понимании того, как следует начинать духовный поиск.

Для успеха в духовном поиске по-настоящему важны две вещи. Это, в первую очередь, желание найти. Причём огромную роль здесь играет формулировка цели: *что именно* хочет найти потенциальный искатель. От того, как сформулирована цель, зависит практически всё – выбор методов, выбор учебной литературы и поиск наставника... И, в конечном счёте, результат поиска. Второй важный момент заключается в *силе желания*. Иногда людям кажется, что они очень сильно хотят продвинуться на духовном пути, и они убеждают себя и окружающих, что кроме этого им ничего не нужно. Чаще всего такие заявления глубоко ошибочны. Это надо понять – желание достигнуть своей цели должно быть сильнее всех других желаний. И желание духовной реализации тесно связано с потребностью в реализации вообще. Удовлетворить эту потребность можно и в обычном мире, не обязательно для этого становиться духовным человеком. Но есть один важный момент, сильно влияющий на достижение искателем своей цели, – пока у вас остаётся *надежда* на возможность реализации в этом мире, ваш духовный поиск не будет тотальным. Надежда на то, что и этот мир даст вам насыщение и удовлетворённость, есть проявление подавленных и нереализованных желаний, которые и будут оттягивать на себя при каждом удобном случае всё ваше внимание и энергию. И тогда, отождествляясь с желанием

просветления, вы будете стремиться к духовности, а потом, когда проявятся мирские желания, вы сделаетесь типичным обывателем. Благодаря отождествлению с наиболее сильным в данный момент желанием вы как бы меняете собственную суть. И поэтому разрываете цепочку усилий, совершённых для достижения то духовных, то мирских целей. Тут уж лучше всего как-то определиться, чтобы не сидеть на двух стульях, испытывая неудобство и не достигая никакого удовлетворения вообще.

Понятно, что если желания служат основой для самоидентификации, то сложно стремиться к избавлению от них. Это даже противоестественно. Поэтому многие начинают стремиться к тому, чтобы избавиться от ума, получив переживание счастья и прочего, освободившись из под его власти. Желания вроде бы уходят вместе с умом, как же иначе? Взамен остаётся что-то нереально неземное, но очень хорошее. Примерно так ситуацию описывают многие «достигшие». Это состояние называют просветлением, и оно крайне привлекает людей, измученных своими нереализованными желаниями, потому что в нём, как они надеются, никаких страданий из-за того, что всё время чего-то хочется, не будет. Именно поэтому, таинственным образом, к духовному поиску тянется столько откровенных неудачников. Или людей с очевидными психическими проблемами. А всё от того, что отождествление с нереализуемыми желаниями приносит отождествлённому одно только горе.

Отождествление с желаниями создаёт ощущение наличия у человека живого, энергичного я. Оно может действовать; оно, благодаря эмоциям, которые всегда сопровождают желания, может чувствовать себя *существующим*. Это без желаний мертво, оно является набором прописных истин и банальных идей. Именно желания и отождествление человеческого сознания с ними даёт это необходимую для проявления энергию.

Тому, кто собирается пойти путём осознанности, важно понять, а ещё лучше, осознать, как работает принцип отождествления с желаниями, чтобы научиться быть неотожествлённым. И одинаково равноудалённо воспринимать как мирские, так и духовные желания, осознавая своё я не подчинённым ни нуждам, ни идеям. Ни желаниям, возникшим из них.

ТОНКИЕ ЖЕЛАНИЯ

Понять мотивы своего поведения – не конкретных действий, а именно поведения, в которое включается поза, манера говорить, интонации, выбор слов и многие другие мелочи, невозможно без осознания *тонких желаний*. Суть их *тонкости* в полной незаметности для своего обладателя, точнее, в такой привычности их присутствия, что оно плохо поддаётся осознанию. И всё это, конечно же, напрямую относится к общению с людьми, то есть к сфере эго.

Вот пример: в детстве у человека формируется потребность в том, чтобы его любили и хорошо к нему относились. Ему необходимо одобрение окружающих. И вот на фоне этой потребности развивается желание *нравиться* людям, которое для многих становится главной движущей силой их эго. И как многие люди не могут отличить радость от удовольствия, так и в этом случае отличить желание от потребности становится очень трудно. Под влиянием этого желания человек начинает вырабатывать манеру поведения, которая должна помочь ему в достижении цели. На этом этапе появляются варианты того, как можно произвести благоприятное впечатление на окружающих и как можно им угодить. Так или иначе, человек

начинает играть роль, которая довольно быстро превращается в поведенческий стереотип. Неважно, что человек делает, важно то, что его желание нравиться людям и получать их одобрение становится главной моделью поведения. В погоне за удовлетворением этого желания человек жертвует искренностью, ведь говорить и делать следует только то, чего от тебя как бы ждут. Отождествление с ролью самого себя становится столь сильным, что осознать желание, лежащее в основе играемой роли, бывает довольно трудно. Актёр, выбравший свою роль, перестаёт существовать; как тень в известной сказке заняла место хозяина, так маска занимает место человеческой индивидуальности.

Так одно пусть и внутренне важное желание начинает определять поведение человека и влиять на многие его решения. А представьте себе, что их может быть несколько. Бывает так, что при неуверенности в себе и привитом чувстве собственной ущербности желание нравиться принимает странные формы – человек старается быть незаметным, чтобы никто не заметил его ущербности и люди не отвернулись бы от него. Страх того, что тебя не примут, сковывает человека, делая его замкнутым и робким. Но такое поведение не может принести удовлетворения, поскольку оно негативно. Поэтому желание нравиться периодически требует от человека активных действий, тогда он отчаянно выступает против своего страха и ведёт себя порой совсем неадекватно. Из неуверенности же возникает потребность в самоутверждении, порождающая желание быть не хуже (быть лучше) других. Это желание диктует человеку *своё поведение*, приводя его в позицию борца по отношению к окружающим людям. А когда человеку хочется одновременно и самоутвердиться, и понравиться, то его поведение становится немного шизофреничным и весьма противоречивым. Причём такое встречается сплошь и рядом.

И вроде бы ничего не попишешь – ведь потребности должны удовлетворяться, это закон человеческого бытия. Но есть один маленький нюанс – все вышеперечисленные потребности и ряд других, связанных с общением и пребыванием среди людей, есть потребности *ложные*. Они отчасти ситуационные, отчасти компенсаторные. С компенсаторными потребностями всё понятно: когда человек ощущает собственную неполноценность, он испытывает внутренний дискомфорт и страдание. Следовательно, возникает потребность в хорошем самочувствии и освобождении от дискомфорта. Если решить проблему с ощущением собственной ущербности, то и потребность в компенсации отпадёт сама собой. Ситуационная потребность имеет корни в детстве – когда фактически всё счастливое существование ребёнка зависит от того, нравится его поведение родителям или нет. Он вынужден приспособливаться и усваивать формулу: меня любят ровно до тех пор, пока я себя правильно веду. А от того, любят меня или нет, зависит всё.

Ни ситуационные, ни компенсаторные потребности не являются вечными, если человек работает над собой. Конечно, желание нравиться окружающим приобретает с взрослением ярко выраженную сексуальную окраску. Но его отследить гораздо легче, чем тонкое желание быть принятым и любимым всеми. И в этом состоит одна из главных трудностей самоосознания: в том, чтобы научиться отслеживать мотивы своего поведения в той или иной ситуации. Наблюдать свои действия легко. Эмоции, в общем, тоже. Несколько сложнее не отождествляться с мыслями. И ещё сложнее видеть своё эго, свою маску, сформированную тонкими желаниями. Ключом для этого становится критическое отношение к себе. Однако это не значит, что нужно потакать привычному самоосуждению. Нужно занять позицию отстранённого наблюдателя, который беспристрастно смотрит на все поведенческие реакции, на все движения эго, и там, где оно чувствует удовлетворение, и там, где оно уязвлено и начинает укорять себя. Только так можно увидеть мотивы своего

поведения и тонкие желания, стоящие за ними. И пока они не будут осознаны, вы не изменитесь.

Психологи советуют людям – полюбите себя и станьте собой, отбросив социальные маски. Ну, полюбите себя значит полюбите свои желания, это понятно. Тем, кто живёт в навязанном воспитанием отрицании своих желаний, такая идея может помочь. А вот что значит стать самим собой? Видимо, отказаться от совсем уж очевидной неискренности, от страха отказать людям в чём-то или высказать собственное мнение. Эта идея хороша в качестве основы для терапии комплекса неполноценности, но она никак не решает вопроса мотивации поведения. Тонкие желания не затрагиваются, продолжая управлять людьми. Поэтому и суть ситуации не меняется.

Потребность в любви и одобрении исчезает, когда человек становится психологически зрелым и самодостаточным. Самоутверждение является пародией на истинную реализацию. Постоянная борьба противостоит блаженству принятия. Желания, какими бы тонкими они ни были, приводят к вполне ощутимым страданиям. Одной из истинных потребностей человека, причём одной из самых важных, является необходимость самореализации. И происходит она только через творчество, которое может быть явлено в любой сфере деятельности. Творчество – это всегда поиск новых решений и отказ от механистичности, которая уничтожает творческий подход в зародыше. Духовный поиск немислим без творческого подхода и без смелости в отказе от устаревших идей и практик. Такая же смелость нужна в работе над собой, чтобы увидеть, что то, чем вы жили долгие годы, есть не что иное, как не совсем адекватные желания и представления. Жить с ними удобно и привычно, отказаться от них значит остаться ни с чем. С тем, что останется, если не будет тонких и толстых мотиваций. С самим собой, который может перестать быть проводником желаний, и которому откроются другие возможности и измерения собственного бытия.

САМООТРИЦАНИЕ ЭГО

Об эго сейчас не слышал только глухой. В западный язык понятие эго пришло из психологии, а потом перекечовало в тексты, посвящённые вопросам духовности. Под эго в них понимается искусственно создаваемый умом центр, вокруг которого строится личность человека и группируются его желания. Эго создаётся вынужденно, для общения и взаимодействия с окружающими; фактически оно является инструментом, позволяющим человеку выживать в социуме. Первичное формирование эго завершается в возрасте трёх лет – этот процесс может ускоряться или замедляться в зависимости от того, как быстро ребёнок попадает в круг общения со сверстниками. Общение с родителями закладывает основы, на котором в последующем эго растёт и процветает, ведь именно от родителей дитя усваивает самые первые правила общения, а также основы обусловленности в вопросах послушания и правильного поведения. В раннем возрасте эго по отношению к родителям почти не проявляется, зато присутствует, пусть и неразвита, индивидуальность ребёнка. Родители равны богам, и с ними не нужны специальные способы общения, только послушание и любовь. Когда же ребёнок начинает общаться с подобными себе, то ему нужны способы самоидентификации, которые выражаются в *отделении* себя от окружающих. Чаще всего это определение *своего* пространства, выражаемое фразой «Это моё!», и декларация наличия собственной воли, подаваемой в виде отрицания: «Я не буду!». Для ребёнка это способ утвердить себя, своё независимое существование. Эта же форма самоутверждения широко

распространена среди взрослых людей, когда, например, круче всех тот, кто имеет большой доход и имущество («это моё»), или тот, кому принадлежит власть над другими, – чтобы его «я не буду» дополнялось так: «а вы будете делать, что я скажу».

Эго создаётся для общения с другими людьми и существует для них же. Для того чтобы общаться с самим собой оно не нужно, но отождествление с ним превращает внутреннюю жизнь человека в некий театр, где он постоянно произносит монологи и диалоги, сопровождая их как бы оценками со стороны. Эго привязано к оценкам окружающих, если не всех людей вообще, то людей того круга, в котором человек вращается и на которых его эго специально ориентировано. И для получения положительной оценки человеку приходится следовать правилам общения, которые приняты в данной ячейке социума. Кроме того, есть ещё общество в целом, имеющее мораль и правила общежития, которых хочешь не хочешь, а придерживаться надо. Вот первый из источников напряжения, который прямо связан с эго.

Помимо правил существуют социальные роли. Количество их у одного человека варьируется от трёх до шести-семи, редко больше. Они соответствуют тому, что в некоторых системах называется субличностями. Это роли сына-дочери, отца-матери, начальника-подчинённого, хорошего друга и, наконец, самого себя. А теперь представьте себе, что только благодаря отождествлению мы считаем себя *одинаковыми* в общении с разными людьми. То есть мы понимаем, что разговариваем с приятелем иначе, чем с мамой, но при этом умудряемся оставаться в полной уверенности, что кроме этого ничего не меняется. Однако если последить за процессом смены субличностей, то быстро выяснится, что каждая из них имеет свои *привычные* настроения, стереотипные эмоциональные реакции и собственный набор желаний. То есть каждая роль – это как будто бы роль в пьесе, и каждая имеет своё содержание и характер. Кажется, что поддержание роли происходит естественным образом, но это не так. Вспомните, как трудно даётся вам общение с кем-нибудь из тех, для кого ваша роль должна быть безупречной – например, с той же мамой. Каждый человек время от времени устаёт от смены масок и от необходимости носить их. Вот почему нас порой так утомляют даже близкие люди – в том числе и потому, что в их присутствии роль продолжает поддерживаться автоматически. И это второй источник напряжения, напрямую вызываемый существованием эго.

Я уже писал раньше, что в основе эго лежит самоотрицание, и получал по этому поводу вопросы от вдумчивых читателей, которые никак не могли взять в толк, в чём его суть. Всё очень просто – принимая необходимость играть на публику, мы отрицаем себя, своё естество. Принимая правила общения, регламентирующие, что позволено, а что нет, мы начинаем подавлять свои эмоции и желания. Воспитание, направленное на приспособление к нуждам общества, развивает личность и подавляет индивидуальность. При этом во многих обществах культивируется индивидуализм, который есть не что иное, как гипертрофированное выражение принципов «это моё» и «я не буду».

Эго предназначено для общения, для коммуникации, поэтому всегда обращено вовне – оно готово общаться даже с насекомыми, если больше общаться не с кем, демонстрируя им собственную значимость. Поэтому эго и является препятствием для вхождения внутрь, для обнаружения человеком своей истинной природы. Оно всегда течёт наружу, всегда готово болтать, и, соответственно, наружу уходит огромная доля доступной нам энергии. Сохранить отождествление с эго и одновременно продвинуться на пути самопознания невозможно. В связи с этим во многих духовных течениях эго противопоставляется душе и духу, хотя это,

конечно, преувеличение. Здесь мы, скорее, имеем дело с одной из вспомогательных функций человеческого ума, которая начинает занимать главенствующее положение.

Есть ещё один аспект в том, что касается эго. Какой бы увлекательной ни была игра и сколь бы превосходно ни исполнялись роли, одна часть ума всегда знает о том, что всё это ложь. А напряжение, которое уходит на её поддержание, рано или поздно начинает изматывать человека. Поэтому пожилые люди становятся равнодушными к почестям и славе – они уже не могут больше продолжать игру, у них нет на неё сил. Когда в осознании себя доходишь до дна структуры эго, то неожиданно попадаешь в слой отвращения. Оно не осознаётся как отвращение к чему-то конкретно, оно безадресно. Это подавленная энергия того самого чувства, которое периодически испытывает каждый человек, живущий во лжи. Как правило, отвращение эго к самому себе тоже проецируется вовне – на окружающих, на обличение их в неискренности. Это способ компенсации, и тот, кого сильнее всего тошнит от людей, пытается таким образом избавиться от собственной тошноты, вызванной ощущением отвратительности своего эго.

Напряжение, связанное с необходимостью поддержания образа себя, и вышеописанное ощущение отвращения препятствуют тому, чтобы человек мог почувствовать себя счастливым. А чтобы избавиться от чувства неприятия себя, ему приходится компенсироваться всеми возможными способами, в диапазоне от пьянства и максимально возможного обогащения до обращения к мистике и духовному поиску.

Очевидно, что сама структура эго несёт в себе изъян, который толкает одних на самоубийство, других к познанию истины о себе. Но это, конечно, крайности. Большинство ограничивается беспокойством и стремлением держаться от остальных людей подальше, например, удалиться к природе или построить вокруг себя и своего дома такие заборы, за которыми, возможно, удастся расслабиться хоть на пару минут.

ДУХОВНОЕ ЭГО

Понятие духовного эго возникло вскоре после определения эго обычного, общечеловеческого. Выделять его в отдельное понятие, казалось бы, необязательно, так ведь можно прийти к тому, что у врачей, скажем, будет врачебное эго, а у плотников – плотническое. Но при ближайшем рассмотрении эго врача и плотника в сути своей остаются прежними, неся на себе отпечаток профессии; в силу большего или меньшего их отождествления с профессиональной ролью будет изменяться смысл формулы «это моё». То есть их эго приобретает ещё одну роль, которая является сугубо профессиональной; если человек придаёт своей работе большую внутреннюю важность, то профессиональная субличность становится сильнее всех остальных, ну и только.

Люди, вступающие на духовный путь, претендуют на стремление к трансформации, и чаще всего следование какой-нибудь религии или учению требует серьёзного изменения всего образа жизни. Поэтому при долгом упорном следовании и сильной вере в истинность пути человек трансформирует в первую очередь собственное «недуховное» эго, превращая его в «духовное». Поскольку процесс этот происходит бессознательно, то сам ищущий этого не замечает, и даже наоборот, приветствует происходящие перемены, считая их крайне важными и полезными.

Как я уже писал – эго создаётся как инструмент коммуникации, как средство, помогающее жить в обществе себе подобных. Духовное эго в этом смысле остаётся в рамках той же задачи, но меняется объект общения – теперь им становится Бог, а также его ангелы и

святы. Или – это формируется требованиями церкви и общины, но под их действием оно редко доходит до вызревания в настоящее духовное, потому что для общения с такими же, как ты, хватит и обычного эго. Поэтому духовное эго является плодом усилий в установлении контакта и последующем общении с высшими существами. Есть разные формы подобного общения, начиная со старой доброй молитвы и заканчивая модным ныне ченнелингом. При этом никуда не деваются и прежние установки – «это моё» выражается в истинности *моего* пути и *моей* религии, а «я не буду» переносится на обывателей с презрением их образа жизни и на последователей других религий с неприятием их веры.

Если обычное эго питает себя сравнением с ординарными людьми, то духовное проводит сравнения с житиями святых и деяниями просветлённых, потому что простые люди для него слишком мелки. Однако и перед ними эго играет роль, выбирая в зависимости от своих предпочтений поведение «святости» или выражение презрения к принятым в обществе нормам поведения. При этом своя отдельная роль исполняется и для Бога, пусть даже она будет явлена только во время молитвы или духовных практик. Особо набожные стараются оставаться в ней дольше, свято веря в то, что Господь внимательно следит за каждым их шагом.

Главное отличие между обычным и духовным эго заключается в том, что человек, выбирающий духовность, как бы выходит из круга обычных отношений, находя отношения иного уровня и порядка. Как следствие этого меняется его отношение к людям, которое может варьировать в промежутке от откровенного презрения до снисходительности и проецирования на них своей «божественной любви». Чувство некой избранности всегда сопутствует духовному эго. В то же время всегда остаётся место и для самоотрицания, которое выражается в раскаянии, осуждении своей греховности и ощущении собственного несовершенства.

Эго не любит подчиняться, но любит поучать. Здесь – как и во многих других случаях – возникает ситуация, когда проявления эго нелегко отличить от следования Воле. Один из законов внутреннего роста гласит, что пока ты не передашь кому-нибудь добытое знание, не сможешь двигаться дальше. Это несколько упрощённая формулировка, но в ней, безусловно, есть немалая доля истины. Потребность отдавать обретенное знание рано или поздно, в той или иной форме, приходит к каждому, кто движется по Пути. Нередко именно эго с его жаждой признания становится главным двигателем этого процесса. И совсем нехорошо, если вся так называемая передача учения есть не что иное, как повод для того, чтобы учитель напился своё эго. К сожалению, мотивация насыщения духовного эго является далеко не последней у нынешних мастеров. Ну, и поскольку эго любит власть, то многие так называемые мастера обожают помыкать своими последователями, чем дискредитируют саму идею обучения духовному пути.

Общение с духами, умершими людьми, ангелами и инопланетянами тоже питает эго, делая его обладателя необыкновенным. И духовное, и недуховное эго привлекает всё, что выделяет его носителя из серой массы. Есть масса ловушек, в которые легко угодить, – ощущение тонких энергий, знание будущего, определение болезней по ауре и многое другое. Всем этим занимаются экстрасенсы, которых не обвинишь в избытке духовности, поскольку все они привязаны к собственным способностям. Когда в подобную ситуацию попадает искатель и начинает рассуждать о том, у кого какая энергия и прочее, а также о картинах, предстающих перед его третьим глазом, то надо понимать, что чаще всего это аттракцион эго. Не будем забывать, что одно из излюбленных занятий эго – судить других и сравнивать

себя с ними. Поэтому рассуждая о тяжести энергетики кого-либо из присутствующих, задумайтесь, насколько вы сами легки.

И духовному, и недуховному эго нравится ощущение избранности и особенности. Поэтому многим духовным людям нравится демонстрировать свою принадлежность к жизни, отличной от того, чем живут обыватели, своим внешним видом. Амулеты, талисманы и разного рода знаки плюс одежда, принадлежащая иным культурам, показывают, что их обладатель не такой, как все. В этом главная особенность эго вообще – оно всегда самоутверждается *через кого-то*. И здесь есть два аспекта: первый – для самоутверждения нужны зрители, нужен кто-то, кто оценит усилия человека и даст им оценку. Во втором случае для самоутверждения притягиваются авторитеты – Иисус Христос, Гурджиев или на худой конец – какой-нибудь Геннадий Малахов. Они, как вы понимаете, тоже стоят на плечах других авторитетов, одни из которых совершенно понятны и очевидны, как, скажем, фигура Бога Отца, а другие размыты, как некая особо глубокая мудрость народной медицины. Ум, создающий и поддерживающий эго, нуждается в авторитетных источниках для обоснования выдаваемого мнения. А чаще всего просто заимствует чужое мнение, тем легче, чем оно авторитетнее. Поэтому человек с развитым духовным эго всегда побеждает в споре с недуховным человеком, применяя цитаты из священных текстов. Или ссылаясь на собственные прозрения.

Если принять всё вышеизложенное на веру, то может показаться, что отличить духовное эго от истинной духовности практически невозможно. И чем неувереннее в себе искатель, тем быстрее он подпадает под обаяние человека с развитым духовным эго. Проверенное не тобой и понятое на уровне ума знание, возвышенные речи – всё то, что эго выставляет на обозрение окружающим. Опыт, полученный человеком на духовном пути, тоже довольно часто становится пищей для его эго. В общем, всё непросто. И чтобы понять, кто есть кто, существует только одно средство.

Рыбак рыбака видит издалека, это известно. Эгоистичный человек всегда распознает подобного себе. Однако ум слеп, и если вдруг эгоист встретит человека без эго, то просто не сможет в это поверить и спроецирует на него своё «видение», обнаружив у того множество эгоистических мотивов. Так было, так есть и так будет.

Поскольку в основе духовного эго тоже лежит ложь, то обнаружить её возможно. Любой способен увидеть ту роль, которую сознательно или бессознательно для себя выбрал, – будь то роль просветлённого или продвинутого, способного или избранного. Для этого нужно просто разотождествиться с ними, осознав и увидев своё истинное состояние. А пронаблюдав духовное эго в себе, легко определить того, кто выбрал такую же роль и старательно исполняет её для заинтересованных или равнодушных зрителей.

Осознание Божественного Присутствия не требует общения. Переживание связи с Источником не нуждается в словах. Когда такое происходит, потребность в эго как инструменте общения пропадает. Эго появляется как плоть от плоти этого мира и его законов – где безмолвное общение практически невозможно, а любая связь требует документально оформленного подтверждения. Духовное эго пытается перенести эти правила в мир духа, и такое действие заранее обречено на провал.

Если есть роль, то должен быть тот, кто её исполняет. Найти этого актёра, а в данном случае самого себя, – единственное решение проблемы эго и страданий, им вызываемых. Если же делать этого по каким-то причинам не хочется, то нужно продолжать заговаривать себя и окружающих, используя духовные тексты как формулы для самовнушения и укрепляя веру в свою духовность выполнением молитв и медитаций. Но вера и игра не отменяют

реальности. Поэтому, оставаясь наедине с собой, даже тот, чьё эго почти непробиваемо, чувствует эту свою реальность, в которой все его вроде бы достижения подобны воздушным замкам, выстроенным в пустоте безвоздушного пространства.

ПОТРЕБНОСТЬ В БЛИЗОСТИ

У людей существует множество потребностей, это факт, не требующий ни дополнительной аргументации, ни доказательств. Есть потребности, имеющие жизненно важное значение, без осуществления которых человек просто-напросто помрёт. Есть и другие, не связанные с жизненно важными функциями человеческого организма, но их насыщение позволяет людям почувствовать себя реализованными. Существует потребность в общении, например, или в творчестве; потребности такого рода – условно необходимые – занимают основное место в его жизни.

Потребность в близости объединяет в себе нужды духа и тела. Понятно, что в плане физической близости она поддерживается, в первую очередь, сексуальным влечением и необходимостью его удовлетворения. Кроме того, человек нуждается в тепле и комфорте, чувство которого возникает у влюблённых, когда они находятся в объятиях друг друга. Физическая близость между матерью и ребёнком также даёт последнему ощущение тепла и защищённости, а значит, – комфорта. Это понятная, всем известная форма близости. Её, сознательно или нет, ищут многие люди, вступая в разные виды отношений и связей.

Есть ещё близость эмоциональная, этакая близость чувств. Она происходит, когда люди вместе ненавидят кого-нибудь или любят. Это близость спортивных болельщиков, ценителей искусства и политически активных граждан. Она создаёт ощущение общности, взаимопонимания и того, что твои чувства разделяет масса людей, – сейчас общность такого рода постепенно переключивается в блоги и форумы интернета.

Под духовной близостью обычно имеется в виду общая вера – в религиозные, политические и прочие идеи. Люди, объединённые общей верой, чувствуют себя частью общины, партии или прочих объединений, созданных для того, чтобы проводить в жизнь и всячески поддерживать разделяемые всеми их членами идеи, теории и постулаты. Тут тоже присутствует ощущение понимания и близости на интеллектуальном плане – близости единомышленников. Общая идея обладает удивительным свойством сплачивать людей – такое неоднократно наблюдалось в истории человечества.

Если не принимать во внимание физиологию, то причиной, из которой рождается потребность в близости, является иллюзия отделённости. Людям свойственно чувствовать себя оторванными от Целого, и, находясь в обычном своём состоянии, они могут воспринять единство всего в Существовании только как очередную светлую идею. Ощущение отделённости, оторванности от пуповины, связывающей человека с источником жизни, толкает их на поиски связей, которые вернули бы им чувство целостности и единения с чем-то большим. Вот и создаются объединения самого разного рода – от семьи и клубов по интересам до церквей, объединяющих миллионы прихожан. Страх одиночества и тоска с ним связанная есть следствие иллюзии отделённости и потребности в близости. Проблема, однако, в том, что всякая описанная мной выше близость весьма кратковременна и чаще всего иллюзорна.

Что есть близость по сути? Слияние нескольких отдельных субъектов в одно целое. Ну или сближение до степени потери ощущения отделённости. Секс тут, конечно, является наиболее наглядным примером. Слияние производится на физическом уровне и вроде бы оно

должно решить все проблемы, но, как известно любому, кто занимался сексом, – это не так. Физическое соитие не подразумевает под собой автоматическое возникновение близости. Можно крепко сжимать тело партнёра в своих объятиях, но быть бесконечно далеко от него в своих мечтах. Но даже если это не так и партнёры любят друг друга со всей возможной страстью – их тела парадоксальным образом становятся препятствием для настоящей близости. «И можно быть рядом, но не ближе, чем кожа», – поёт Гребенщиков, и он прав, ведь даже в самых крепких объятиях тела любовников всё равно остаются *отдельными* и *разделёнными*. Как только кому-то потребуется выйти в туалет, близость оказывается нарушенной. Она поверхностна, и только сексуальное притяжение наполняет её временной глубиной. Поэтому люди начинают искать близость иного рода – некую энергетическую совместимость, такое единство, которое они даже не могут толком сформулировать словами. Потребность в данном случае становится иррациональной, потому что сопровождается мечтой об идеальном партнёре или группе людей, общение с которыми позволит ощутить себя частью великого целого. Мечты так и остаются мечтами, потому что нет идеальных людей, а любые близкие отношения всегда приводят к противоречиям, ибо большинство людей несут в себе противоречивые желания. Поэтому периоды, в которые ощущается близость, всегда сопровождаются периодами отчуждения, причём это относится как к отношениям между двумя людьми, так и к отношениям в группе. Так происходит, в частности, и потому, что насыщение потребности в близости позволяет проявиться другим ненасыщенным потребностям, которые и начинают влиять на поведение человека.

Вопреки мнению о том, что потребности даны нам от рождения и потому существуют вечно и неизменно, это не так. Не жизненно важные потребности приходят и уходят вместе с изменением личности человека, исчезают, когда решаются внутренние проблемы, которые требовали компенсации. Потребности изменчивы и напрямую зависят от количества разного рода комплексов, которые имеются у человека. Поэтому потребность в близости, вызываемая к жизни иллюзией отделённости, исчезает без следа в случае, когда человек избавляется от этой иллюзии. Здесь следует понять одну вещь – пока человек живёт на уровне тела, эмоций и ума, – он будет ощущать свою отделённость от мира, потому что мир – это огромный пазл, состоящий из неисчислимого множества объектов. И любой человек в нём всегда будет оставаться *отдельным* от других объектов, потому что таковы условия игры и законы существования этого мира. Для поддержания существования мира требуется напряжение энергий и противостояние сил, которого не будет, если станет очевиден общий для всех источник их бытия. Потому-то большинство людей не могут выйти за пределы ощущения своей отдельности и отделённости, оттого потребность в близости, выражающаяся соответствующими желаниями и страхами, будет сопутствовать им всю жизнь. На уровне тела, эмоций и ума отделённость – это даже не иллюзия, а вполне обыденная реальность; и иллюзией она предстаёт лишь тогда, когда человеку открываются иные измерения его бытия. Другими словами, если развитие человека не выйдет за пределы трёх низших тел – то потребность в близости и человеческом тепле никуда не денется.

Понятное дело, что никто и не задумывается о том, чтобы от неё избавиться. Этот вопрос встаёт остро тогда, когда срочно нужно избавиться от какой-нибудь привязанности, вроде безответной любви или привычки к присутствию жены, которая вдруг ушла навсегда. Вне этих ситуаций все считают потребность в близости нормальным и естественным состоянием человека. Надо сказать, что люди вообще большинство своих потребностей считают нормальными, так уж они воспринимают себя и свою жизнь. Доходит до того, что

многие очевидно безумные граждане считают себя и свои требования к окружающим абсолютно нормальными.

Человек, приходящий в духовный поиск, не может иметь такую невеликую цель, как избавление от потребности в близости. Он скорее и сам её ищет, но то близость совсем другого рода – поиск единения с Источником, поиск слияния с Бесконечным. И по мере роста, по мере развития высших тел, перед ним открывается всё величие Творения, в котором отделённость людей от мира и Бытия в целом есть всего лишь видимость. Его собственное существование становится другим, ему открывается восприятие новых пространств и уровней Бытия. Тогда и исчезает потребность в близости как таковой, потому что нет чувства отделённости. Но пока человек не достиг такого уровня развития, все попытки следовать идее единства всего живого будут ложными, потому что приведут его в замешательство и заставят подавлять эмоции и чувства. Бесполезно через ум пытаться ощутить то, что приносится духовным видением.

Духовный рост приводит ко многим переменам. Изменение бытия человека не сводится только лишь к открытию новых возможностей. С ростом меняются и потребности, многие из которых, будучи следствиями иллюзий или неразвитости, отпадают сами собой. С утратой чувства отделённости отпадает и потребность в близости, а с утратой эго исчезает необходимость в его самоутверждении и разного рода компенсациях. Много должно быть утрачено для того, чтобы многое могло быть приобретено, – таков закон Пути, и тот, кто понял и принял его, становится благословенным.

ПОЧЕМУ НА ДУХОВНОМ ПУТИ НЕ БЫВАЕТ ДРУЗЕЙ

Люди в большинстве своём не любят одиночества. Им хочется делиться своими переживаниями, выражать чувства и обсуждать новости. Это до некоторой степени можно считать потребностью, не удовлетворив которую, люди испытывают дискомфорт и страдание. То, как людям нравится общаться, стало очевидным по росту и популярности социальных сетей в интернете. Для многих общение становится привычкой, которую трудно отличить от зависимости. Здесь и питание для эго – «я нравлюсь людям, представляю для них интерес и, соответственно, не являюсь никчёмной личностью»; кроме того, общение несёт в себе некую таблетку от страха – «я не одинок, и мне есть к кому обратиться в любой трудной ситуации, поэтому я защищён...». Это всё, конечно, иллюзии, но они помогают людям более-менее сносно продолжать жить.

Потребность в общении автоматически переносится в духовный поиск. Она имеет под собой основания – как искать Путь, не спрашивая о нём тех, кто уже нашёл его? Есть также необходимость обсуждать с кем-то свои опыты с практиками, своё понимание духовных истин и многое другое. Всё это необходимо и полезно в поиске и духовной работе. И не было бы в этой ситуации никаких проблем, если бы люди не увязывали потребность в общении с потребностью в близости.

Потребность в близости, в слиянии с кем-то, ещё возникает как следствие чувства отделённости, ограниченности и слабости. Близость насыщает и не менее важную нужду в том, чтобы тебя приняли таким, какой ты есть, а также потребность во внешнем и внутреннем тепле. Люди ищут близости как могут – начиная от поисков любви и заканчивая объединениями в группы разного рода фанатов, которых сближают общие интересы и победы любимых команд, принося на короткое время ощущение сладостного растворения в потоке всеобщей эйфории. Такого же рода близость возникает в общине верующих,

особенно когда окружение настроено враждебно по отношению к их вере. Они близки благодаря общей для всех вере и тому жизненному укладу, который она диктует. Поскольку близость подразумевает понимание людей друг другом, то именно общая вера делает подобное понимание возможным. Эйфория, которую испытывают футбольные болельщики при выигрыше любимой команды, ничем не отличается от того, что чувствуют верующие во время очередного религиозного праздника, сопровождающегося отправлением соответствующих обрядов и молитв.

Многие начинают поиск вместе с друзьями, которые, как и положено друзьям, становятся единомышленниками. Вместе, что называется, и легче, и веселей. Это вполне нормально, да и не бывает по-другому – даже если поиск начат в одиночку, в процессе его обретаются приятели, единомышленники и друзья. Естественно, что всем им кажется, что совместное начало пути должно обеспечивать и совместное его прохождение, но это никогда не становится реальностью на практике. Причин тому несколько. Во-первых, при видимой общности целей всегда остаётся разница в силе мотивации и истинном её содержании. Шаг за шагом друзья нередко расходятся и в обычной жизни, а в духовном поиске это происходит почти неизбежно. Познавая себя, люди начинают ясно осознавать свои истинные желания, что нередко уводит их в сторону, совершенно противоположную духовному пути, к исполнению того, чего им на самом деле хочется. Во-вторых, разность мотиваций подчёркивает разность имеющегося духовного потенциала, который, хочешь не хочешь, будет влиять на скорость роста и продвижения по Пути. Дружба как бы делает людей равными, а духовная работа подчёркивает их неравенство. В ней оно становится очевидным, потому что разница в опыте, понимании и психологической зрелости довольно быстро создаёт барьеры в общении на духовные темы. То есть продолжать дружить можно, если при этом не касаться главных, по сути, тем – разговаривать о погоде, политике или книгах. Впрочем, тому, кто продвинулся, это вскоре становится неинтересным.

При том, что всеми познавшими признаётся одинаковая природа человеческого сознания и в этом все люди равны и равноценны, на Пути к Истине проявляется их *неравенство*. Любой, кто продвинулся дальше тебя, может быть твоим учителем, может помочь тебе продвинуться так же. Из этого возникает принцип духовной иерархии, в которой обозначается тот факт, что на Пути есть люди более высокого духовного уровня, чем ты. Игры в равенство здесь не проходят, потому что это будут игры эго, не желающего учиться, а желающего, чтобы с ним разговаривали как с достойным и равным. В наши прекрасные времена, когда равенство сделалось навязчивой идеей, пребывать в положении ученика становится всё сложнее. Поэтому, возможно, мы и не видим теперь никаких иерархий, потому что нет в них никакой потребности – ведь Бог един, Путь един, люди равны, а благодать можно купить на курсах по приобретению благодати.

Тут, конечно, сразу же возникает вопрос – а что же такое этот самый Путь? Строго говоря, Путь характеризуется целью – то есть описанием текущего состояния человека и тем, как оно может быть изменено с помощью рекомендуемых практик. То есть начальной точкой Пути является то состояние, в котором ты находишься здесь и сейчас, а конечной – совершенно иной уровень бытия. В разных культурах Путь описывается по-разному – соответственно тому, какой язык понятен людям этой культуры, и соответственно приобретённому прежде богатству её духовного опыта. Бесполезно говорить людям: примите себя такими, как есть, потому что вы уже просветлённые. Такие, как есть, люди являются несчастными невротиками, не знающими, что делать с собой и своей жизнью. И когда человеку предлагается осознать себя просветлённым, то ему ничего не остаётся, как

начать фантазировать на эту тему и *играть* для себя и окружающих роль просветлённого согласно своим представлениям о том, каким он должен быть. Подобные товарищи встречаются сплошь и рядом.

Итак, равенство на духовном Пути есть вещь условная, фактически же тот, кто продвинулся дальше своих товарищей, объективно отличается от них в смысле уровня реализованности. В мистических орденах существует понятие *братства*, в котором все искатели объединены духовной работой подобно братьям одной семьи. А братья отличаются друг от друга и возрастом, и опытом. Так устраняется проблема дружеских связей и сохраняется правильное отношение к работе.

Остаётся, однако, ещё желание близости. Многим искателям хотелось бы идти по Пути не в одиночку, а с партнёром – мужем, скажем, или женой. Есть представления о том, что такой Путь был бы особенно мил и приятен. Первое заблуждение, которое есть в данном представлении, – что идти можно рука об руку, по уже описанным выше причинам. Второе и самое пагубное заблуждение заключается в том, что можно сохранять близость хоть с кем-нибудь, продолжая при этом духовно расти.

Истинный Путь приводит к близости с Богом. Искатель ищет этой близости, этого откровения и слияния, любая другая связь не может оставаться в его сердце, иначе он ничего не достигнет. Привязанность к человеку, к близости с ним – это такая же привязанность, как и любая другая, она как якорь держит человека в этом уровне Бытия, не позволяя открыться каким-то другим. Желание близости – такое же точно желание, как любое другое, со всеми вытекающими последствиями и всплесками бессознательности. На Пути к Богу человек всегда остаётся один. В какой-то момент это одиночество может начать душить его, но когда он преодолет этот этап, то уже не будет один. Появится переживание присутствия Того, Кто насыщает любую потребность и утоляет любую нужду. Поэтому по духовному Пути невозможно идти скопом и поэтому путей существует столько же, сколько есть на Земле людей. Хотя при всех индивидуальных особенностях личных путей они все подчинены общим законам, по которым только и происходит духовная трансформация человека. Искателю всегда приходится внутренне оставить людей, освободив своё сердце от привязанностей к ним, причём неважно, кто это – родители, друзья или всё страдающее во тьме человечество. Тогда, спустя время, он сможет вернуться к ним изменённым. Тогда его свет и покой смогут принести им куда большую пользу, чем постоянное беспокойство о том, как они себя чувствуют и всё ли у них хорошо.

Искателю придётся оставить и привязанность к себе – к телу и прочим составляющим своей личности. Тогда Путь станет открытым для него и дорога не будет длинной. Ведь если нет привязанности к себе, то не будет и одиночества, зато Истина предстанет перед его очами во всём своём великолепии. А переживание величайшего Присутствия, не имеющего границ, с лихвой возместит все вышеописанные потери.

ЖЕЛАНИЕ ВЫХОДА

Ум любит играть в игры и решать задачки. В этом, собственно, и есть главное его предназначение – помогать человеку выживать во внешнем мире. Для решения внешних задач ум подходит идеально. Жаль только, что задачи, которые ему приходится решать, становятся всё сложнее и сложнее. В древнем мире проблемы были довольно простыми и их решение имело какие-то вполне очевидные во времени сроки. Проблема питания, например, была связана с урожаем, а от посадки в землю семян до получения колосьев проходило

всегда одно и то же время. Жизнь имела ритм, понятный для ума, и в этом ритме ум чувствовал себя прекрасно и уверенно. Предсказуемость происходящего является важнейшей опорой для равновесия ума. Именно поэтому жизнь и функционирование любого общества стремится к предсказуемости и обустроивается таким образом, чтобы все его институты работали по строго определённым расписанию.

Без знания, *что и как* нужно делать, ум становится беспомощным. Сначала он должен *представить* себе последовательность и содержание действия, чтобы потом к нему приступить. Если существует хоть какая-то неопределённость с этим *что и как*, то ум становится неспособным к эффективному действию. Он теряется, а вместе с ним делается растерянным и его обладатель. Неопределённость и отсутствие алгоритма действия приводят ум в замешательство, и он теряет способность к принятию решений. В таких случаях большинство людей предпочитают не предпринимать никаких действий вообще. А некоторые просто *не могут* ничего делать, поскольку их ум впадает в ступор. И для того, чтобы хоть как-то преодолеть эту трудность, у всех экстренных и других служб имеются инструкции, содержащие в себе алгоритмы действий на случаи разных непредвиденных ситуаций.

Существует ещё один вид неопределённости, связанный с действием или его отсутствием, – когда неизвестно, сколько времени потребуется на решение той или иной задачи. В этом случае уму приходится несладко, ведь у него есть представление о том, что и как нужно делать, но нет понимания того, сколько времени ему нужно прикладывать усилия или ждать возможности сделать желаемое. Такая ситуация оставляет открытой программу, намеченную умом к выполнению, и это для него почти невыносимо.

Действие, к которому человек ещё не приступил, находится в состоянии потенциала, и энергия желания/воли лежит внутри него неистраченная. Завершённое действие в идеале должно потратить всю энергию желания. В первом случае энергия ещё не начала своё движение, во втором – она исчерпалась. Оба этих состояния позволяют уму находиться в относительном покое.

Дело выглядит совсем по-другому, когда действие уже начато, а по каким-то причинам закончить его никак не удаётся. Как правило, это причины внешнего характера, например, зависимость от чьих-то решений или милости. Когда человеку говорят, что необходимая справка будет через шесть дней, его уму это понятно. Человек может испытывать недовольство, раздражение и возмущение, но обозначенные временные рамки позволяют уму включить внутренний счётчик, который, образно говоря, будет сбрасывать напряжение ожидания.

Каждое наше желание несёт в себе заряд энергии, который и тратится на приложение усилий к его выполнению. Тут существует немало нюансов – например, длительно подавляемое желание имеет в результате куда больше энергии, чем впервые возникшее, – но суть дела от этого не меняется. Так вот, начиная действие, человек пускает энергию соответствующего желания в дело, и его ум принимает в этом самое непосредственное участие. Энергетический потенциал при этом реализуется через физическое тело, стимулируя в то же время и эмоции, и деятельность ума.

Пока ум знает, что делать, и имеет временную схему, позволяющую ему иметь более-менее ясный план происходящего, – всё хорошо. Обучение займёт пять лет? Ну ладно, хоть и долго, конечно... Примерно так умом воспринимаются длительные периоды, когда начатое действие должно будет прийти к собственному завершению. В случае если после трёх лет обучения выясняется, что оно толком ещё даже не началось и неизвестно, когда начнётся и

когда закончится, состояние ума станет совсем другим. Тут он сразу утратит равновесие и уверенность, а это приведёт к возникновению серьёзного внутреннего дискомфорта. А дискомфорт приведёт к возникновению *желания выхода*. Уму хочется любым способом выйти из создавшейся ситуации, и вначале он пойдёт привычным для себя путём – путём сравнения. А как долго в подобной ситуации находились люди до меня? Ах вот как... очень интересно...

Потеряв равновесие, ум приходит в беспокойство. Фактически, через него сбрасывается часть энергии желания, которая должна была истратиться на продуктивную деятельность. Беспокойство на фоне неопределённости с присоединяющимся страхом и дискомфортами в теле создают условия для возникновения желания выхода, и чем сильнее они, тем и оно крепче. Если человек не уходит в запой, болезнь или депрессию, то у него есть два способа выйти из столь мучительной для него ситуации. Первый – истратить остатки энергии желания на беспокойство, а потом плюнуть на начатое дело и с лёгким сердцем заняться чем-нибудь другим. Энергия потрачена, и человек может помнить о неудавшейся затее, но практически не испытывает сожалений в том, что она не удалась. Ситуация для него внутренне завершена, и ум убеждает сам себя, что это было не его, да к тому же была и не судьба. В чём, в чём – а в нахождении всевозможных объяснений уму нет равных.

Второй способ немного сложнее и применим не в любой ситуации. В нём ум должен убедить себя, что поставленная цель уже достигнута или что полученные полрезультата и есть искомое счастье. Можно, например, наперекор обстоятельствам считать себя непризнанным гением – всё равно, в какой сфере. Можно считать, что признание великим актёром не тебя, а твоего сокурсника есть нелепое стечение обстоятельств, и что он на самом деле тебе и в подмётки не годится. Но это примеры, что называется, очевидно компенсаторные.

На духовных путях всё не так очевидно. Сколько среди объявивших себя достигшими реально достигших, а сколько жертв самоубеждения? Сколько людей сломалось под давлением желания выхода и решило, что просветление не требует усилий, а требует только принятия себя как просветлённого? Думаю, что в любые времена таких было немало. Кто-то ушёл с пути, а кто-то «достиг» и тоже ушёл за счёт этого... Всякое бывает.

Люди, прошедшие Путь и помогающие пройти его другим, вынуждены учитывать потребность ума в схемах и алгоритмах. Описания Пути всегда до некоторой степени условны, но необходимы в качестве опоры для умов ищущих. Временные рамки обозначаются стадиями, которые иногда существуют на самом деле, а иногда выделяются искусственно, как, например, ряд стоянок на суфийском Пути обучения. Они обеспечивают уму ученика «понимание» того, что он делает и куда движется, создавая некую систему координат, в которые включается и время. Многочисленные описания этапов различных путей служат той же самой цели – поддержать равновесие в уме ищущего. Любому искателю требуется время, чтобы вырасти до такой степени отождествления с умом, когда его состояния уже не будут иметь столь серьёзного значения, как раньше. Когда желание выхода сменится принятием того, что есть.

Желание выхода может толкнуть человека к самоубийству или способствовать погружению в безумие. Оно же приводит к бесконечному ожиданию конца света, который кажется некоторым измученным самими собой интеллектуалам тем выходом, который удовлетворит, наконец, все их бессмысленные в своей невыполнимости желания.

ПРАКТИКА МОЛИТВЫ

Существует два подхода к практике молитвы. Один настаивает на обязательном повторении какого-то количества обращений к Господу в течение дня – будь то молитва перед приёмом пищи или, как в Исламе, строго прописанная, пятикратная, фиксированная по времени суток молитва. В этом подходе есть свои плюсы – строгость предписанных обрядов служит постоянным напоминанием верующему о той цели, к которой он стремится. Проверенные столетиями молитвы и ритуалы их выполнения укрепляют веру в их действенность и помогают ощутить связь с теми, кто проходил этот путь до тебя. Это прекрасно. Однако с предписанными к выполнению молитвами есть всего одна проблема – ситуация, когда пришло время молиться, а *настроения* для этого нет. С идеальной точки зрения человеку нужно собраться и привести себя в соответствующее *молитвенное настроение*. И если человек, к примеру, охвачен гневом или каким-нибудь сильным чувством и не может сосредоточиться на молитве, он должен превзойти себя и взять себя в руки. А это в большинстве подобных случаев сделать непросто, потому что если бы человек стал способным на такое, то он изначально не пришёл бы в состояние захваченности гневом. Другими словами, когда молитва *назначена* несколько раз в день и в строго указанное время, практически невозможно избежать поверхностности и механистичности её выполнения.

Есть, конечно, и другая сторона этого же вопроса. Почему механическое исполнение молитвы не может принести пользу? Может и даже очень – в процессе выполнения привычного ритуала человек успокоится и выйдет из состояния гнева. Тогда молитва становится чем-то вроде якоря в море страстей, чем-то вроде такого духовно-успокоительного средства. Многие люди, кстати, и медитационные упражнения используют именно с этой целью.

Суть второго подхода в его ненормированности – человек молится тогда, когда испытывает потребность в молитве. Надо сказать, что любая молитва и рождается из потребности, из острой нужды в помощи и поддержке. Так было на заре человечества, так остаётся и сейчас. Другое дело, что возникновение религий приводит к созданию кодекса поведения верующих, в который обязательно прописаны какие-то правила относительно исполнения молитв. Так вот, истинная молитва всегда возникает из потребности. Порой человек даже не может определить, кому толком он молится, потому что есть внутри него некоторое чувство *Присутствия*, которое он не способен выразить никак, вот он и обращается к Богу. Потому что к Нему обращаются все. Готовая молитвенная формула может помочь, а может и навредить, потому что не каждая сложенная не тобой молитва будет отражать суть твоей неудовлетворённости и выражать глубину твоей жажды. Гладкие, обкатанные столетиями молитвы легко читаются, но свои слова полны искренности и страсти. Молитва без страсти пуста и существует только на уровне ума, не затрагивая сердце.

Вот что на самом деле важно: искренность и страсть. Искренность даёт молитве язык для выражения, а страсть наполняет её энергией и силой. Тайнственным образом именно страсть делает молитву услышанной и способствует получению ответа. Именно потому многие тексты мистиков столь преисполнены страстью. Если рассматривать техническую сторону исполнения молитвы, то она, опять же, связана с ощущением нужды: именно острота необходимости должна диктовать форму выражению. Если вы позволите уму

вмешаться в процесс, то молитва уже наполовину провалена. Слушайте ощущения, доверяйте тому, как вам *хочется* помолиться. Может быть, для этого нужно выйти на природу или в какое-то особое для вас место, тогда, не задумываясь, сделайте это. Ваша потребность сама подскажет способ и форму молитвы. Когда зверь голоден, то потребность в пище сама приводит его туда, где она есть. Молитва – это своего рода пища для души. Нужно научиться доверять ощущениям, доверять своему сердцу, выйдя из-под контроля ума. Тело не может быть отделено от ума или от чувств. Поэтому поза, принимаемая во время молитвы, важна, и не нужно стесняться самого себя, вставая, например, на колени. С другой стороны, не нужно становиться жертвой шаблонов, согласно которым молиться можно только стоя на коленях. Всё решается ощущением того, *как надо сейчас*.

И вот самое главное: начав молиться, не останавливайтесь до того момента, пока не почувствуете *насыщение*, пока ваша потребность в молитве не будет удовлетворена. Это главный ключ в практике молитвы. Вас не должно заботить время – молились вы пять минут или два часа – об этом, опять-таки, беспокоится только ум. Вы по-прежнему должны двигаться от ощущений, и пока вы не почувствуете, что ваша потребность удовлетворена, что вся энергия, которая пришла вместе с осознанием необходимости молитвы, не истрачена, вы не должны останавливаться. Тогда молитва сама по себе приносит облегчение. Тогда приложенное усилие само становится наградой, принося тишину и покой в ваше сердце. И такая молитва не может остаться не услышанной.

Из истории мы знаем о духовных подвижниках, которые молились сутками напролёт, – видимо, настолько сильной была их жажда. Ваша жажда может быть гораздо слабее, но если она есть, то практика молитвы – один из верных путей к её насыщению. При этом вовсе не обязательно разделять два вышеописанных подхода к молитве или каким-то образом противопоставлять их. Можно молиться тогда, когда этого требует ваша религия и вера, и молиться ещё тогда, когда этого требует душа. Никакого противоречия в этом нет. Главное – уметь слышать себя и не отворачиваться от внутренней потребности в молитве, откладывая её до более подходящего места и времени. Это способ упустить возможность соприкосновения с Высшим, с той беспредельной Силой, которую для простоты люди называют Богом. Ведь молитва – один из доступных каждому каналов связи с Богом, и отказываться от неё – значит делать свою жизнь ещё беднее. Поэтому истинный мудрец слушает сердце, которое всегда открыто как для молитвы, так и для восприятия Высшей Воли; слушая сердце и воспринимая Волю, он обретает понимание тайн Бытия.

АДЕКВАТНОСТЬ

Адекватность всегда сопутствует осознанности, но человек, выглядящий и поступающий адекватно, далеко не всегда является осознанным. Если понимать адекватность как соответствие текущей ситуации, то любой профессионал всегда будет адекватным в своей роли. Хирург в операционной, торговец на базаре, учитель в классе – каждый из них будет соответствовать происходящему, потому что их ум *знает*, как надо вести себя и как действовать. Когда в уме есть алгоритм, схема действия, то он прекрасно справляется с поставленной перед ним задачей. Затруднения возникают тогда, когда человек попадает в непривычную или неожиданную для себя ситуацию, к которой его ум совершенно не готов. Если же эта ситуация помимо прочего несёт в себе стресс для человека, то его поведение теряет свою адекватность вдвое быстрее.

Внешняя и внутренняя адекватность могут никак не соотноситься друг с другом – потому что если человек, следуя приличиям, подавляет эмоции, то его поведение будет соответствовать морали и правилам поведения, принятым в обществе; в то же время отказ от выражения гнева, например, будет неадекватным в отношении собственной психики. В этом вся странность и двойственность вопроса соответствия обстоятельствам – очень часто внешне адекватное поведение является противоположным тому, что человек чувствует и хотел бы выразить. Это всем известная и понятная ситуация. То же самое бывает довольно часто и с действиями, которые не совсем соответствуют текущим обстоятельствам. Например, человека обуял страх, и со страху он делает множество вещей, которые кажутся ему правильными в этот момент и выглядят глупо спустя немного времени. Тут действия диктуются внутренним состоянием и адекватны ему. Полное соответствие внешних проявлений и внутренней ситуации достигаются тогда, когда человек выражает свои чувства или эмоции. Пришёл гнев – он выражается, соответствие налицо. И тут встаёт вопрос адекватности выражения своих чувств – и именно с ней сталкивается большинство наших граждан. Привычка подавлять эмоции приводит к тому, что выражение их происходит взрывообразно, когда все пробки вылетают и потеря контроля над собой делает человека свободным на короткое время. Тут не до того, чтобы быть адекватным, потому что человек фактически не владеет собой. Именно вспышки такого рода как бы подтверждают необходимость контроля над собой, и люди всё больше энергии тратят на его поддержание, постепенно превращаясь в невротиков, утомлённых борьбой со своими эмоциями.

Итак, вопрос адекватности в значительной части случаев сводится к *адекватности выражения* себя – своих чувств, эмоций и желаний. Учитывая тот факт, что все наши граждане с детства приучены подавлять свои проявления, то для достижения маломальского соответствия внешнего и внутреннего людям нужно *учиться* способам адекватного выражения себя. Никто из невротиков, однако, не хочет делать этого; они предпочитают находить новые более изощренные методы подавления и ухода от выражения.

Тому, кто решил познать себя, обойти вопрос адекватности выражения не удастся. Если думать, что возвышенные переживания вместе с собой принесут язык и возможность выражения, то можно, конечно, оставаться немым, но надежда на такое чудо подразумевает мольбу о том, чтобы оно произошло, которая также должна выражаться адекватно по смыслу и точно по формулировке. Но на обучении как будто бы лежит проклятие – никто не хочет учиться, потому что все хотят *получать*. Обучение подразумевает приложение усилий, что совершенно не подходит большинству современных искателей. Духовный поиск для них служит бегством от проблем, которые они нажили себе в обычной жизни, и необходимость чему-то учиться воспринимается ими как новая, никому не нужная проблема. И форма выбранного поиска, по сути, всегда соответствует желанию, которое движет человеком. При этом она очень часто никак не соответствует сути того, что представляет из себя истинный поиск, но если дело так пойдёт и дальше, то скоро её никто не будет помнить. В этом смысле можно сказать, что духовный поиск в наше время всё чаще становится неадекватным по содержанию. То есть слова говорятся правильные, цели, заимствованные из авторитетных источников, вроде бы тоже обозначаются правильно, а вот методы, предлагаемые для их достижения здесь и сейчас, чаще всего никак не могут этому поспособствовать. Тем более, когда понимание внутренней сути древних учений отсутствует напрочь, трудно добиться результата при помощи имитации внешних действий искателей, живших в прошлом.

Считается, что наивысшей адекватностью должен обладать человек, имеющий высочайшую степень осознанности. Он действует не из механически возникающих реакций,

а из видения, что позволяет ему спокойно и трезво оценивать происходящее, выбирая из всех возможных вариантов действия наиболее отвечающий ситуации. Так оно, в общем, и есть. Осознанность решает проблему неадекватности по отношению к своим внутренним состояниям и их выражению вовне. Видение того, в каком состоянии находятся окружающие, способствует адекватному их восприятию и соответствующему поведению в отношении них. Обретение видения такого рода является бесценным для тех, кто считает свои состояния более важными, чем состояния людей, находящихся рядом, а также для тех, кто привык судить окружающих исходя из идеи собственного превосходства. Адекватное, без проекций и ожиданий, восприятие людей очень облегчает жизнь, избавляя её от ненужных тревог и обид. И именно адекватность восприятия всегда сопутствует адекватности выражения.

Но это восприятие внешнее, направленное на ситуации, приходящие извне. Есть ещё внутреннее восприятие, осознание своих внутренних процессов, которое имеет большое значение для искателя. Оно тоже может быть соответствующим действительности или нет. Самый простой пример – когда человек, не желающий видеть своего гнева, отрицает его наличие. Неадекватность восприятия возникает как следствие установки на отрицание гнева. Отсюда же следует неадекватное поведение – когда человек, охваченный гневом, пытается всем доказать, что он спокоен. Весьма забавное зрелище.

Неадекватность восприятия рождается двумя главными мотиваторами человеческого поведения – страхом и желанием. Поскольку они всегда сопутствуют друг другу, то искажение восприятия своих внутренних состояний так или иначе связано с ними обоими. Человеку хочется быть смелым, хотя на самом деле он трус. Конечно, это желание исказит восприятие его истинного состояния, породив ряд иллюзий. Видеть себя без прикрас – вот чему в первую очередь должен учиться искатель. Если же он проигнорирует необходимость подобного умения, то легко может стать жертвой собственного ума, который создаст ему иллюзию огромного духовного продвижения и представит самые разнообразные внутренние чудеса. Тут уже об адекватности восприятия говорить не приходится. Некоторые люди ищут реальность во сне, некоторые наполняют реальность снами – и то и другое помогает им скоротать жизнь с большей степенью комфорта.

Адекватность внутреннего восприятия подразумевает под собой трезвость и критическое отношение, без которого научиться отличать собственные желания от импульсов Высшей Воли практически невозможно. Обмануться, имея сильное желание, – проще простого. Именно поэтому сначала следует научиться различению своих состояний, перестав путать эмоции с чувствами, а чувства – с мыслями. Нежелание обрести этот навык оставляет человека в полном невежестве относительно собственной природы, невзирая на то, сколько духовных текстов он сумел прочесть и выучить наизусть. Тому же, кто очистил своё восприятие до степени, когда источник любого импульса виден совершенно ясно, становится доступной сдача и прямое следование Воле Бога. Следуя Ей, человек реализуется через действие или бездействие; кроме того, ему открываются совершенно другие возможности восприятия, которые значительно меняют его представления о том, что является адекватным, а что нет. Но это совсем другая история.

ВЛИЯНИЯ

Влияния существуют, и от них никуда не деться, как бы нам, возможно, этого ни хотелось. На тело, к примеру, влияет множество факторов – начиная от качества получаемой

пищи и кончая солнечной активностью. Жирная или острая, животная или растительная пища влияют на тело по-разному, это очевидный факт. На физическое тело вообще воздействует большинство факторов физического плана – тепло, холод и так далее.

В чём заключается суть влияния? В изменении *состояния* человека на физическом и прочих уровнях. Сама по себе возможность такого изменения под влиянием различных факторов есть проявление той *связи*, посредством которой *всё связано со всем*. И как влияние на тело производится на уровне физического плана, так эмоциональный и ментальный планы могут влиять на состояние человеческого ума и эмоций.

Влияниями разной степени силы пронизан весь мир. И если преходящие влияния меняют состояния людей только на время своего действия, то наряду с ними существуют такие, действие которых постоянно, поэтому и незаметно, а состояние, поддерживаемое ими, считается нормой. Таким, например, является воздействие гравитации. Или того, что мы называем временем. Многие люди приходят к пониманию внешних влияний на внутренние состояния на основе собственного опыта – наркоман, к примеру, должен всё время следить за тем, чтобы влияние наркотика не ослаблялось, тогда и состояние эйфории останется *стабильным*.

Глядя на наркоманов, легко прийти к выводу, что есть влияния, которых люди ищут, и те, которых стремятся избежать. Всегда приятно общаться с человеком, который пребывает в прекрасном расположении духа, – ведь его энергии повлияют на ваши, придав вам заряд бодрости. И совсем не хочется говорить с расстроенными, печальными людьми, ведь их печаль поневоле приходит в резонанс с вашей, подавленной. Один человек легко может «заразить» своим страхом десятки людей, как бы поделившись с ними своим состоянием. То же самое происходит с желаниями и идеями – люди безо всякого труда делятся ими друг с другом и, отождествившись с изменившимся состоянием, начинают принимать чужое за своё.

Внешние влияния запускают цепочку взаимных внутренних изменений. Так, боль, возникшая на уровне тела, меняет эмоциональное состояние человека, вызывая страх и тревогу и формируя соответствующие мысли, вроде – «нужно поскорее что-нибудь сделать, пока не стало хуже». Или же влияние ругательств в ваш адрес так меняет состояние ума, что эмоции и тело неизбежно следуют за ним. Влияния, впрочем, могут приходиться и изнутри – в виде, например, неприятных или приятных воспоминаний, меняющих состояние ума в соответствующую сторону. Такой же эффект приносят мечтания.

Большинство людей зависимы от внешних и внутренних влияний в самом унижительном смысле, какой только можно себе представить. Влияние одной единственной идеи может загнать человека в крайне дискомфортное состояние на длительное время. Люди стремятся избежать неприятных для себя состояний, но ничего не могут поделать с влияниями, приходящими извне и изнутри. А когда удерживание комфортного внутреннего состояния превращается в навязчивую идею, то страдание человека становится ещё сильнее.

Люди изначально рождаются с очень высокой чувствительностью к разного рода влияниям, таковы уж законы человеческого бытия. Ум обладает высокой впечатлительностью, тело – низким болевым порогом, эмоции – высокой скоростью и большой силой реакций... И обычно люди идут по пути снижения чувствительности, огрубляя её, делаясь «толстокожими» и невосприимчивыми хоть к какой-то части влияний. Таков путь цивилизации, где технический прогресс и жизнь в городах приводит к увеличению возможных влияний и раздражителей в сотни и тысячи раз. Спектр влияний сужается, но легче от этого не становится, потому что те, которые остались, воздействуют на

человека с прежней силой, а для постоянного возвращения в страдание этого достаточно. Так люди и пытаются привести себя в какое-то приемлемое для себя состояние, находясь под постоянной угрозой того, что одно неосторожное слово или действие тех, кто рядом, сведут на нет все усилия. Поэтому многие и выбирают способы нейтрализации одних влияний другими – алкоголем, транквилизаторами или цинизмом и отрицанием смысла существования...

Проблема влияний неразрешима до тех пор, пока человек считает своё тело, эмоции, желания и мысли *своими*. То есть пока его сознание отождествляется с каждым из этих уровней. Работа по осознанию себя как сложного, многоуровневого существа приводит к изменению ситуации – при росте осознанности происходит *разотождествление*, при котором энергия внимания уже не соединяется с каждой эмоцией или мыслью; между ними возникает промежуток. Тогда амплитуда внутренних реакций на влияния начинает уменьшаться: желание всё ещё вспыхивает, но уже не требует сойти с ума для того, чтобы реализоваться, эмоция возникает, но не накрывает с головой, как раньше... Каждый следующий шаг в сторону большего разотождествления *существенно уменьшает* силу реакций на внешние и внутренние влияния за счёт перенаправления энергии в канал наблюдения. Плюс появляется возможность видеть и различать, откуда приходят разные виды влияний – снаружи или изнутри. *Видение* того, как действуют на вас те или иные ситуации, само по себе освобождает, позволяя *не реагировать* на их влияние, выходить из-под их власти. Здесь хотелось бы написать, что все истинно духовные Пути ведут человека к освобождению из-под власти влияний, но это не будет правдой. Они просто помогают сменить одни влияния на другие.

Для описания Истины в целом – достаточно одной статьи. Для описания её проявления в частностях – не хватит сотен жизней. Вот Луна. Во время полнолуния кто-то не спит, у кого-то нарушается сердечный ритм, а кто-то впадает в психоз. Влияние налицо. Причём влияние избирательное, на уровне некоторой особой чувствительности, развитой у людей, подверженных ему. Почему для одних полнолуние – целое событие, а другие никак им не затрагиваются? Вопросов подобных этому можно задать сколько угодно. Ответ банален – потому что именно они подвержены влиянию Луны, в чём бы оно ни выразилось.

Участь человека – быть подверженным влияниям. Но такова же участь всего и всех в этом мире, и человек тоже влияет на живую и неживую природу весьма существенным образом. И вот его выбор – остаться подверженным влияниям низшего порядка или постараться подпасть под воздействие чего-то более высокого, не приносящего внутрь состояния дискомфорта и страдания? Можно ли находиться в состоянии благодати и покоя, не подверженного никаким внешним влияниям? Опыт мистиков отвечает на этот вопрос утвердительно. Разные практики ведут разными путями, но к одной цели – сменить низшие влияния на высшие, перестав жить одной только восприимчивостью низших тел и открыв новые каналы восприятия.

Реальность влияет на нас через органы чувств, но это влияние ограничено возможностями их восприятия. Реальность таракана отличается от реальности человека. Убивая свою чувствительность, мы обедняем восприятие реальности. Все духовные практики направлены на утончение и развитие нашей чувствительности, а также на открытие новых центров восприятия приходящих к нам влияний. Переживание Истины необратимо влияет на человека. А развитие чувствительности до степени, позволяющей постоянно ощущать Присутствие, ощущать Волю Господа, делает все остальные влияния второстепенными и ничего не значащими. Но взаимосвязь остаётся, и степень

взаимовлияния вроде бы тоже – иначе как святой силой своей молитвы смог бы влиять на Реальность? А это описано неоднократно. Вот и ответ: не исключено, что возможность влиять и быть подверженным влиянию выглядит как проклятие только на самом низшем уровне; подпадая же под более высокие уровни влияния, человек может пользоваться силой, влияющей на него, для проведения её в мир, и этим позволяя миру прикоснуться к Высшему... И сам становится источником высшего влияния для людей, которые пока ещё переживают из-за пустяков и плохой погоды.

УДОВЛЕТВОРЁННОСТЬ

Ощущение неудовлетворённости является источником большинства человеческих действий, это, что называется, аксиома. Иногда причиной тех или иных деяний становится чувство долга, где, в общем-то, вполне удовлетворённый своей жизнью человек вдруг совершает геройские поступки ради Родины, детей или «за идею». Живя в обществе, невозможно избежать действия по принуждению, когда на работе приходится делать то, что вам совершенно не нужно, зато нужно работодателю. Есть ещё вынужденные действия под давлением близких и прочее, прочее. Из этого перечня совершенно очевидно, что действия *для себя* человек совершает по большей части из ощущения неудовлетворённости тем состоянием, в котором в данный момент находится.

Поиск удовлетворения затрагивает все сферы человеческой жизни, и духовная её часть не является исключением. Поиск высших состояний, поиск избавления от страданий, иногда – поиск Истины приводят людей к религии и духовным практикам. Так поиск удовлетворения, появляющийся из самых разных источников неудовлетворённости, вдруг обретает признаки *духовного поиска*. Характерно то, что сам человек зачастую не *формулирует* для себя точно свою проблему, потому что или не приучен к этому, или слишком привык подавлять собственные желания. И вот человек как бы приобщается к церкви, в смутной надежде, что это приобщение как-нибудь само поможет разрешению проблемы. Он ходит на службы, крестится вслед за священником, ставит свечи к иконам. Суть происходящего от него чаще всего ускользает, но зато при выходе из церкви он чувствует *удовлетворение*. Ведь он уже начал что-то *делать* для того, чтобы его ситуация поменялась к лучшему! Таким удовлетворением утешаются те, кто не имеет желания изменить что-нибудь всерьёз; они, заказав умершему родственнику-атеисту отпевание, тоже чувствуют себя спокойнее, ведь *сделано* всё как надо.

Есть более набожные люди. Они не только ходят в церковь, но и молятся дома, блюдут посты и прочие обязанности верующих. Не буду обобщать, но и в этой среде зачастую удовлетворение от действия является самым важным результатом, к которому они стремятся. Чувства и эмоции, возникающие во время молитвы, насыщают их душу. Сотворённая молитва приносит им ощущение покоя. Всё наполняется светом. Такая молитва, конечно же, удаётся не всем, но какое-то удовлетворение искренне молящийся получает всегда. Я бы даже сказал так: если вы уж начали молиться, то не прекращайте молитву до тех пор, пока не почувствуете всё своё существо насыщенным до предела. Тогда ваша молитва имеет смысл, тогда она будет услышана.

Есть ещё люди, занимающиеся разными видами медитаций. Это вам не поход в церковь, где почти всё делают за вас священники, здесь приходится прикладывать усилия. Результатом – при правильном действии (или бездействии) становится изменение состояния человека, и большинству нравится, когда оно меняется после медитации в лучшую сторону,

чем до её начала. Если в случае с тупым походом в церковь удовлетворение от совершённых ритуалов меняет состояние человека, то в случае с молитвой и медитацией именно случившееся изменение состояния вызывает удовлетворение. Конечно, и здесь бывают исключения. Многие начинающие искатели или новообращённые верующие склонны удовлетворяться действием без выраженного результата. Их желания многообразны, и духовное желание не главное из них, поэтому надо бы поскорее помедитировать или помолиться, чтобы с чистой совестью заниматься уже тем, чем хочется. По принципу – сделал дело, гуляй смело; действие здесь опять становится главным компенсирующим неудовлетворённость фактором. Я что-то делаю, и это уже хорошо – вот как формулируется главный принцип борьбы с неудовлетворённостью, и такая формулировка есть порождение ума. Ум от рождения *делатель*, и пока он чем-то занят, ему хорошо.

Самые разные виды неудовлетворённости приводят к тому, что называется духовным поиском. И удовлетворение поэтому люди находят самыми разными способами. Кому-то нравится общение на духовные темы, ощущение общности и неодинокства. Разговоры о возвышенном – это тоже действие, тоже хорошее правильное дело, они насыщают особым образом, «подкачивая» человеческое эго. А если в группе, которую посещает человек, создаётся аура избранности, то такое общение становится вдвойне приятным.

Многие люди становятся удовлетворёнными, когда делаются частью какого-то большого движения – религиозного или мистического. Сама мысль о том, что они влились в какую-то традицию, цепочку особой передачи знания, стали участниками *великого делания*, крайне вдохновляет и насыщает их... эго. Возможно, потому, что вся их неудовлетворённость была связана именно с ним. Есть также люди, которые имеют правильного Мастера и удовлетворены осознанием этого. Они – *в деле*, и теперь уже им не грозит заблудиться во тьме.

Так или иначе, но в большинстве своём люди достигают компенсации неудовлетворённости через совершаемое действие. И действие, как правило, – всего лишь способ скомпенсировать имеющуюся неудовлетворённость. Насытить её на время. Изменить своё состояние на два-три часа. Всё это методы получения преходящей удовлетворённости, которая по сути своей – ложная. В погоне за ней люди становятся привязанными к практикам и ритуалам, общине или традиции. Люди привязываются ко всему, что уменьшает ощущение их неудовлетворённости. И этим упускают возможность обрести удовлетворённость истинную.

Единственная практика, в которой действие сведено к минимуму, это практика осознания, самонаблюдения. Тот небольшой элемент действия, который в ней содержится, относится к внутреннему усилию по разделению внимания и направлению его на осознание внутренних процессов. Он присутствует в начале практики, а затем осознание себя становится постоянным фактором бытия человека, не содержащим даже намёка на какое-то действие. Поэтому оно не даёт повода почувствовать удовлетворения от содеянного. Осознание препятствует развитию привязанностей, убирая делателя и оставляя свидетеля. Свидетель, неотожествлённый с действиями человека, не может отождествиться и с чувством удовлетворения. Так же и неудовлетворённость не может овладеть им, он свободен от неё. В то же время осознание приводит человека к самым истокам его неудовлетворённости, и она, будучи осознанной, перестаёт существовать. Отсутствие неудовлетворённости как таковой можно было бы назвать состоянием истинной удовлетворённости, однако это понятие практически сразу теряет смысл. Потому что когда нет зла, то не может быть и добра, и осознание, выводя человека за пределы дуальностей,

лишает смысла все виды противопоставлений. Тем не менее пока человек не достиг высокой степени осознанности, его неудовлетворённость есть часть его реальности, и ему нужно понимать, что никакие действия, какими бы правильными они ни были, не решат проблему полностью. Это истина, не раз уже проверенная многими поколениями искателей; поэтому лучше воспользоваться их опытом и понять, чем вы теперь *удовлетворяетесь*, чтобы не оказаться у разбитого корыта после многих лет «духовной» работы.

ДВА ВИДА ЩЕДРОСТИ

Щедрость, как качество, противоположное скупости, испокон веков предписывалась последователям самых разных духовных течений. Предполагалось, что наложение на себя обета щедрости позволит человеку преодолеть в себе пагубную привычку ума к накоплению всего, привычку, которая является выражением страха остаться ни с чем. Щедрость – это не полное отречение от имущества, свойственное аскетическим духовным школам, поэтому практика *искусственной* щедрости может касаться лишь тех искателей и последователей, чей путь не связан с уходом от мира. Поскольку у одних людей ум хитёр, а у других склонен кидаться в крайности, то во время практики щедрости обычно устанавливается та доля дохода, которая может быть отдана нуждающимся. В некоторых случаях, как, например, в Исламе, доля отдаваемого годового дохода на нужды общины устанавливается для всех верующих без исключения. По сути, это та же практика щедрости, которая в силу её обязательности превращается в обычный налог.

Практика щедрости обычно принимается добровольно, пусть и по указанию наставника. Принцип добровольности очень важен, потому что иначе никакого положительного эффекта для обучающегося от неё не будет. Отдавая, человек может лучше увидеть свои привязанности и страхи, жадность и алчность. Соответственно, у него появляется возможность для осознания их причин и для изменения своей внутренней ситуации. Также возникает возможность осознать, каковы твои ценности, и понять их истинную цену. Щедрость преодолевает отчуждение от людей, неизбежно возникающее при желании всё сохранить, ничего не утратив. Твоя готовность поделиться помогает тебе стать более открытым и перестать бояться людей. При этом, когда практика щедрости расценивается не как способ работы над собой, а как пропуск в рай, могут случаться извращения, когда щедрость в материальном становится предметом духовной алчности. Когда человек даёт с мыслью о том, что он увеличивает свою добродетель, то это уже не щедрость, а выгодное вложение средств.

Практика щедрости способствует развитию непривязанности, и при правильном отношении способствует тому, чтобы способность делиться с окружающими тем, что у тебя есть, стала *естественной* для человека. Существует закономерность – чем больше ты отдаёшь в материальном мире, тем меньше у тебя остаётся. В конце концов, если ты слишком расточителен, твоим уделом станет нищета. В духовном мире дела обстоят с точностью до наоборот – чем больше ты отдаёшь, тем богаче становишься. И это понятно, ведь материальный мир конечен во всех своих проявлениях, а духовный мир – нет. И вот что получается: каждый искатель рано или поздно должен прийти к состоянию естественной щедрости, делясь своим опытом и пониманием с теми, кто в этом нуждается. Без этого, как я вижу, на определённом этапе рост или замедлится, или вообще прекратится. Отдавать – необходимое условие духовного пути. Есть, однако, разница между отдачей и навязыванием. Люди, взрастившие духовное эго, очень любят поучать других, навязывая им свои

убеждения. Это не щедрость, а форма самоутверждения, иногда граничащая с насилием над личностью.

Помогая другим, ты помогаешь себе. Существуют разные уровни понимания этой фразы, касающиеся материального мира, но в том, что касается мира духовного, она имеет абсолютно прямой и точный смысл – помогая другим, неважно на пути они или нет, ты помогаешь себе. Ловушки есть и здесь, и тоже от эго, когда человек, прозанимавшийся две недели под чьим-нибудь руководством, стремится передать своё воодушевление другим. Это не щедрость, это выплёскивание своего интереса и перевозбуждения на окружающих.

Есть закон, общий для обоих миров. Ты можешь делиться только тем, что у тебя есть. Если у тебя нет ничего, кроме мечтаний, то только в их описании ты и можешь быть щедр. А такая щедрость вредит и тебе, и людям. Поэтому тот, кто только встал на Путь, должен молчать, потому что ему ещё нечем делиться. Когда же для этого придёт время, он почувствует необходимость в отдаче и тогда его щедрость принесёт ощутимую пользу.

Щедрость, способствуя развитию состояния непривязанности, способствует тому, что человек становится способным пойти на жертвы, без которых иногда пройти духовный Путь невозможно. В этом смысле практика щедрости бывает подготовительной к следующим этапам Пути.

Передача знания и обучение людей были бы невозможными, если бы не существовало того, кто умел бы делиться всем, что у него есть, включая время своей жизни. Щедрость является естественным состоянием любого Мастера, в какой бы традиции он ни работал. Без неё работа с людьми невыполнима, и невозможна никакая передача.

Щедрость есть неотъемлемое качество Творца, проявляющееся в бесконечном многообразии и красоте Его Творения; полнота общего Бытия была бы невозможной без неё, и также неполным будет бытие человека, не знающего щедрости.

УДОВОЛЬСТВИЕ БЕЗ РАДОСТИ И РАДОСТЬ БЕЗ УДОВОЛЬСТВИЯ

На днях мне довелось выслушать мнение, в котором с большой долей уверенности утверждалось, что удовольствие и радость не существуют друг без друга; что они, как принято говорить, до некоторой степени близнецы-братья. Пришлось задуматься. Потом привычка доходить в осознании каждого явления до его сути взяла верх, и я пристально взгляделся в вопрос взаимосвязи радости и удовольствия.

Вот, скажем, процесс опорожнения мочевого пузыря: он доставляет удовольствие вкупе с радостью, только если перед этим пришлось долго терпеть. В обычной ситуации может не появиться ни того, ни другого. Или, например, супружеский секс – с годами он всё ещё может приносить некоторое удовольствие, но откуда же в нём возьмётся радость? Всё ясно, понятно и предсказуемо. Вот ещё: допустим, торговец икрой вдруг решил полакомиться собственным товаром. Взял булочку, помазал её маслом и навалил сверху икры. А потом скушал. Возможно, первые десять раз он испытал радость от того, как ему везёт в жизни. А после останется только удовольствие, почти неощутимое в силу привыкания к вкусу икры. Итак, вывод: удовольствие, не сопровождаемое радостью, даёт *удовлетворение*. Именно оно есть следствие будничных удовольствий. Испытывает ли алкоголик радость, махнув очередную стопку водки? Конечно, нет. Но он удовлетворён. Удовлетворение – вот неявная цель всех удовольствий.

Рассмотрим обратную ситуацию. Влюбился мужчина в женщину, и стал добиваться от неё физической близости. А она – ни в какую. Тогда он начинает заваливать её подарками,

пылкими признаниями, цветами; в общем, ведёт себя как безумец. И вот она, наконец, из чувства долга соглашается. И они падают в объятия друг друга; однако почти сразу выясняется, что в постели эта дама не очень хороша. Ну, или не столь хороша, как хотелось бы. Будет ли мужчина испытывать радость? Безусловно. А вот удовольствие? Может, и нет. Но первая радость его заменит. А дальше, как говорится, нужно будет работать над достижением гармонии. Или ещё: ждал какой-нибудь подросток выхода в свет фильма... ну, скажем, "Основной инстинкт-2". И вот долгожданное кино уже в кинотеатрах. Набрал попкорна, юнец во все глаза смотрит на экран. Он очень рад и даже слегка возбуждён. Когда, примерно через полчаса, выясняется, что фильм полный отстой, – радость сама собой улетучивается. А удовольствие так и не пришло. Вывод: радость есть следствие удовлетворённого желания.

Итак, радость крепко-накрепко связана с желаниями, а удовольствие – столь же крепко сцеплено с человеческими нуждами. Поэтому они существуют вместе тогда, когда нужда и желание совпадают и реализуются одновременно. При этом они не связаны намертво между собой и вполне могут переживаться по отдельности. Проблема в другом – внутренний мир современных людей так запутан, что они зачастую не могут отличить, где у них радость, а где удовольствие. Они не улавливают разницы, ведь испытывать радость для них – уже удовольствие, потому что печаль в этот момент отступает. В силу этого радость и удовольствие становятся синонимами.

И вот ещё один вывод: выходя за пределы власти желания, человек вполне может жить, получая удовольствие, но не испытывая радости. Поговорив со своими знакомыми, я понял, что такая перспектива совершенно не кажется им привлекательной. Что радость кажется им выше удовлетворённости, а жизнь, управляемая желаниями, привычнее, чем жизнь, управляемая непонятно чем. Ну что же. Каждому своё.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ, *мистическая*

СУТЬ СУФИЗМА

Ум любит иметь простые ответы на сложные вопросы. Казалось бы, если суть всех людей одинакова, то зачем нужно такое количество выходов за пределы этого мира в виде разных систем самосовершенствования и самопознания? Удовлетворительного ответа нет. Почему каждое новое поколение людей, ощутивших, что этот мир для них тесен и неинтересен, должны открывать Путь и Истину заново? Почему бы каждому из них не обратиться к опыту и знанию предшественников и не взять то, что они сумели добыть, присвоив себе их достижения и успехи?

Этот вопрос столь серьёзен, что все боятся даже хоть немного приблизиться к нему. Любые попытки духовных людей совместить несовместимое приводят к рождению кадавров – систем упрощённого знания, в которых происходит смешение понятий, терминов и целей. Последние сто лет были абсолютно губительными для мистиков. Всё, что было скрыто, стало достоянием профанов; любой идиот теперь думает, что понимает суть мистицизма, и рассказывает Мастеру о том, как тот должен себя вести. Начитавшись книг, люди принимают книжное знание за истинное и готовы спорить с любым на любую духовную тему, не щадя себя и никого вообще.

Главный вопрос при этом не снимается. Почему бы нам не усвоить знание предков, приняв его внутрь как лекарство от наших иллюзий? Почему при всём обилии эзотерических знаний невозможно проскочить в рай простым способом – выучив, например, все девяносто девять имён Бога и повторяя их день за днём? Или всё-таки это возможно, просто нам смертным не дано даже понять всей примитивности высших законов?

Есть известная суфийская поговорка, гласящая, что вопрос знания – вопрос опасный. Знание того, что нам не нужно здесь и сейчас, – насколько оно необходимо искателю? И как же мы можем или не можем использовать знание предков? С одной стороны, нам необходимо это знание, чтобы строить свои планы на будущее и всякого рода воздушные замки. С другой – довольно быстро выясняется, что истинное знание касается только методов обретения *самого себя*, то есть практических методов, которые приводят к переживанию того, что считается высшим духовным опытом.

Существует ли тайное слово или мантра, повторяя которую человек может немедленно достигнуть просветления? Существует ли вообще мир за пределами мира, который мы можем воспринимать в своём обычном, немного нервном состоянии?

Здесь и кроется ответ на все насущные вопросы современных искателей. Если за пределами этого мира есть нечто особенное, то духовная работа имеет смысл. А если этот мир есть всё, что у нас есть, то нет смысла напрягаться больше того, как он и так нас напрягает. Ощущение истинности любого из двух утверждений сугубо субъективное, поэтому выбирать из двух альтернатив всегда можно по настроению.

Нужен ли Бог миру? Думаю, что нет. Мир живёт по установленным законам, и нет особой причины сильно за него волноваться. Нужен ли Бог человеку? Вопрос, на который каждый из нас находит ответ сам. От имени Бога было совершено столько зверств, что оно – это имя – уже почти стало ругательным. Кому сказать за это спасибо? Наверное, не Богу. Но

ряд людей, считающих, что Бог за всё в ответе, конечно, обвинят его в том, что сумасшедшие люди начали уничтожать людей нормальных, и придут в итоге к атеистической точке зрения. Является ли убежденность в чём-либо равновесной заменой Истине? И существует ли Истина как отдельный, самостоятельный субъект?

Все перечисленные мной выше вопросы не имеют приемлемого или однозначного ответа на уровне ума. Ум может подвести некую концепцию под любой из расположенных выше абзацев, принимая любые аргументы в качестве обоснования истинности заявлений его носителя.

Как отличить ложь от Истины и разобраться в потоке самоуверенных заявлений новоявленных гуру? Как увидеть за пеленой высокопарных слов ту суть, которая должна утолить вашу жажду?

Правильно поставленный вопрос, как известно, несёт в себе часть ответа. Чтобы жажда могла быть удовлетворена, она должна появиться. Что-то внутри должно привести человека и к поиску, и к источнику, из которого приходят ответы на самые главные вопросы человеческого бытия. Что же это за чувство, которое заставляет людей искать то, чего нет в окружающем их мире?

Ответов, опять же, сколько хочешь. Возможно, это голос души, ищущей покоя, или память об утраченном рае, кто знает? Почему один человек задумывается о потустороннем, а другой живёт тем, что есть, нисколько не беспокоясь о другой жизни? В чём разница между искателем и обывателем?

Ум любит получать простые ответы на сложные вопросы, а потому всегда появляются люди, отвечающие на них с помощью цитат из великих книг прошлого. Но всегда ли прошлое может дать ответы на вопросы, возникшие здесь и сейчас? Пусть даже это вопросы, считающиеся вечными?

Ответы, которые находит ум, не насыщают. Жажда запредельного приходит не из ума, а из сердца. Именно оно, как некий связной, напоминает нам о том, что этим миром жизнь не ограничивается. Утолить эту жажду при помощи приобретения новых вещей или впечатлений невозможно. О чём тоскует ваше сердце? О том ли любимом, который ходит где-то так вас и не найдя, или же о чём-то невыразимом ни словами, ни жестами? Нет ли у нас изначального, абсолютно истинного знания о том, что чувство любви, данное нам в этом мире, есть слабый отблеск чего-то большего, невозможного здесь?

Забавно, но даже древние римляне не знали точного происхождения слова «religio». Сошлись, в конце концов, на том, что оно есть производное от глагола «religare» – связывать. Действительно, в чём ещё может состоять функция любой религии, как не в осуществлении связи между человеком и Богом? Связь, выводящая человека за пределы видимого мира, – вот в чём заключается высшая функция любой религии.

Представьте себе, что я дал вам толковые и искренние ответы на все вопросы, заданные в этой главе, и вы в них поверили. Стало ли моё знание вашим? Конечно же, нет. Оно превратилось в ваши представления, которые вы решили принимать как абсолютно истинные и достойные того, чтобы в них верить. А представления являются главной питательной средой, поддерживающей все виды иллюзий. Знание, не подкреплённое собственным опытом, порой приносит больше вреда, чем откровенная ложь. Поэтому вопрос получения своего собственного опыта и собственных ответов в какой-то момент становится самым важным.

Ссылаясь на первоисточники, можно объяснить всё, что хочешь. Жаль только, что эти объяснения помогают уму, но ничего не дают сердцу. Знание имеет смысл только тогда,

когда оно имеет практическое применение. Знание запредельного бессмысленно, если оно не описывает способов выхода в него. Так практика, позволяющая обрести собственное знание, становится центром любого истинного обучения. Практическое знание в этом случае имеет высшую ценность.

Что толку *в моих* ответах на ваши вопросы? Ваши вопросы должны обрести *ваши же* ответы, и тогда ваше сердце станет спокойным. Сейчас широко распространилась такая точка зрения, что и вопросы, и ответы есть форма заблуждения и иллюзий. Неоадвайта в исполнении новых «мастеров» превратилась в форму бесконечного отрицания всего. Протест против тяжелого личного прошлого выливается в новую форму духовности, которая духовности, по сути, и не требует. Называй всё говном и заблуждением, и будет тебе удовлетворение. При этом, однако, нужно помнить о двух вещах: о том, что отрицанием живёт человеческое эго, и о том, что отрицание даёт человеку ощущение личной силы, но никак не насыщает его сердце.

Что мистики называют сердцем? Классическое определение гласит, что это центр высшего восприятия, благодаря действию которого мы можем получать переживания и знание совершенно иного порядка, отличного от того, что даёт нам ум и возможности физического тела. Я бы добавил, что именно сердце является тем центром, через который осуществляется связь с той бесконечной Силой, которую мы называем Богом.

Мы обречены на то, чтобы давать названия вещам и явлениям, с этим ничего не поделаешь. Хочешь поделиться переживанием – найди слова для того, чтобы его описать, иначе тебя некому будет слушать. Так каждое мистическое течение обретает своё имя и атрибутику, обрастая разного рода описаниями своего содержания. Так Бог сначала становится Богом, а потом обретает девяносто девять имён, которые, так или иначе, сужают и очеловечивают всю Его беспредельность. Адам дал имена не только представителям флоры и фауны. Первым, кому он дал имя, был сам Создатель.

Любая религия, в которой нет мистической составляющей, превращается в набор ритуалов. Любая религия, в которой отсутствуют живые мистики, теряет ту самую связь с Высшим. Мистицизм – живая вода религии, а ритуалы – вода мёртвая. В тот день, когда в мистической работе ритуалы начинают играть главную роль, – она умирает. Мистицизм жив благодаря наличию сердца в человеке, и он копит знание того, как его слушать и очищать. Сердце – проводник Бога, но язык, на котором Он с нами разговаривает, требует расшифровки. Большая часть содержания любой мистической традиции сводится именно к расшифровке языка Воли.

Представьте себе, что все люди на Земле вдруг оглохли. Они не слышат ничего, кроме шума собственных мыслей, которые поглощают всё их внимание. Примерно так выглядит ситуация людей с точки зрения мистика. Вернуть людям возможность слышать голос Бога – вот в чём заключается задача всех без исключения живых мистических групп. Глухим невозможно объяснить, насколько этот голос прекрасен или ужасен, – пока они не научатся слышать, слова бесполезны. Приходится лечить – а как ещё восстановить заблокированные функции?

Многие практики по сути своей восстановительные, а уже потом только развивающие. Не зная их действия, невозможно пользоваться ими правильно. В этом заключается главная трудность тех, кто выбирает практики по собственному усмотрению, – они никогда не знают того, что им нужно на самом деле. Поэтому их усилия приводят порой к самым неожиданным и не всегда положительным результатам.

Суть любой мистической работы – установление и поддержание связи с Богом. Не с тем Богом, который горюдит что попало в книжках современных духовных авторов, а с Тем, который выходит за пределы всех слов и всего человеческого. С той Истиной, которая отвечает на все вопросы, лишая, одновременно, тебя языка. Суть суфизма – в этом же. Суфизм хранит эту связь и передаёт знание о том, как её поддерживать и открывать в каждом человеческом существе. Всё остальное – детали и мелочи, диктуемые временем, местом и состоянием людей, участвующих в Работе. Вырождение и отмирание всегда сопутствуют любому процессу, и суфизм здесь не исключение из правил. Но там, где осуществляется Работа, всё остаётся по-прежнему – люди ищут, находят и поддерживают эту невидимую связь предельного с Запредельным, человеческого – с Божественным.

ЛЮДИ УМА

Говорить о различиях между людьми стало уже почти неприличным, настолько они очевидны. Тем не менее, насколько бы идиотичной индивидуальностью они порой ни обладали, общие черты у них всё-таки имеются и их можно анализировать.

Гурджиев пронумеровал людей от одного до семи. Первый человек в этой интерпретации был человеком физическим, жившим плотскими радостями и воспринимавшим всё богатство мира через возможности получения удовольствия в физическом теле. Второй человек был эмоционалом, подверженным обострённому восприятию произведений искусства и хорошей музыки, а третий – вполне предсказуемо представлял собой интеллектуальный тип, охочий до разного рода умных теорий и понимающий высшую математику. Само собой, подразумевалось, что в духовной работе каждому из этих типов нужны были разные упражнения и подход к их обучению должен был быть тоже разным. При этом условность и искусственность подобного разделения особенно очевидна, когда речь заходит о людях номер четыре и пять. Там есть конкретное условие – человек номер четыре должен активировать и кристаллизовать соответствующее тело и следующему за ним пятому номеру нужно проделать то же самое с пятым телом, достигнув иного уровня личного бытия.

Любая схема описания мира всегда несёт в себе упрощение. Тем более когда дело касается столь сложных вопросов, как устройство человека и взаимодействие его с высшей реальностью. Каждое описание отражает отдельные, иногда довольно узкие, аспекты Бытия, позволяя понять их тем, кто ещё не обладает достаточно развитым восприятием для того, чтобы иметь собственное непосредственное знание о них. Каждый век приносит новые проблемы и требует нового описания действительности или, по крайней мере, такого описания, которое поможет людям понять их место в мире, не прибегая к текстам тысячелетней давности, созданным для другого времени и другой ситуации.

С точки зрения мистической работы людей можно разделить на две категории – людей ума и людей чувств. Деление тоже условное, ведь оно призвано проиллюстрировать состояние соискателей мистического опыта, которое может препятствовать приближению к состояниям иного порядка.

Люди не живут эмоциями – они живут чувствами. Есть чувство любви и чувство ненависти, чувство неуверенности в себе и ещё масса других чувств, которые создают наполнение и постоянный фон для внутренней жизни человека. Эмоции доводят уже имеющиеся чувства до пика переживания, до максимума проявления, но не более того; люди, привязанные к своим чувствам, становятся их жертвами в том, что касается

продвижения к главным тайнам Бытия. Любая страсть в сравнении с погружением внутрь напоминает мелкое болотце, в котором привязавшийся к ней человек собирается провести всю оставшуюся жизнь, придавая сверхценное значение любой мелкой ряби, возникающей на его поверхности. Люди чувств даже в самом глубоком страдании остаются на поверхности своего существа.

Люди ума не имеют даже той малости, которая достаётся людям чувств. Всё, чем занят ум внутри человека, это контроль. Дело начинается с контроля тела, когда ребёнок учится, например, ходить, а заканчивается контролем чувств, эмоций, желаний и мыслей. Человек ума – это контролёр всех своих внутренних процессов. Понятно, что контролировать всё невозможно и подсознание, так или иначе, руководит жизнедеятельностью людей ума. Но они имеют иллюзию контроля над собой и потому ощущают некоторое превосходство над людьми чувств, которые то и дело плачут или смеются. Точнее, так: каждый человек ума прекрасно понимает, что его контроль над собой далеко не полный и что желания и всякие дурные мысли регулярно овладевают им, но само усилие, направленное на поддержание этого контроля, кажется ему достойным всяческого уважения и дающим ему право судить окружающих.

Человек чувства воспринимает мир через призму собственных ценностей, на первом месте среди которых находится доминирующее на данный момент чувство. Его проблема в том, что он придаёт слишком большое значение собственным чувствам. Человек ума, соответственно, привязан к своему пониманию и знанию того, что правильно, а что нет. Когда дело касается мистических вопросов, человеку ума всегда кажется, что он знает, как всё должно быть в идеальном варианте. Это как бы знание очень часто приводит к тому, что люди ума остаются закрытыми для восприятия нового опыта.

В этом заключается весь парадокс человеческой субъективной реальности – люди могут отрицать совершенно очевидные вещи, делая их для себя практически *несуществующими*. Мало того, что они могут отрицать наличие у себя каких-то желаний и чувств, но они также умудряются крайне избирательно воспринимать информацию, поступающую к ним извне. И если человек не хочет замечать очевидного, то повлиять на его восприятие оказывается совсем непросто. И наоборот – если кому-то вдруг вздумалось увидеть то, чего в реальности не существует, он может привести себя в состояние, когда несуществующее станет для него реальным. Так возникают разного рода ложные описания мира и просто духовная ложь всех видов.

Чтобы стать мистиком в изначальном смысле этого слова, человеку нужно прийти в промежуточное состояние между состоянием людей ума и людей чувств. Желание контролировать себя и свои проявления есть одно из главных препятствий на пути к сдаче. Сдаваясь, вы отказываетесь от контроля в пользу естественного, а не искусственно навязанного хода вещей. Человек ума всегда боится утратить контроль и потому никогда не приходит к сдаче. Этим, по всей вероятности, объясняется тот факт, что сейчас на Земле осталось так мало мистиков – ведь людьми ума стало подавляющее большинство землян.

У людей чувств препятствием становятся их сверхценные «переживания», от которых они ни в коем случае не готовы отказаться. В крайних своих проявлениях люди чувств склонны впадать в истерику и состояния, близкие к безумию, то есть терять столь ценный с точки зрения людей ума контроль над собой.

Мистик должен довериться Богу, оставив свои узкие представления о том, каким должен быть истинный Путь. Становясь мистиком, человек делает шаг в направлении выхода за пределы, и в первую очередь – за пределы собственных представлений. Чтобы

воспринимать высшую Волю, ему нужно находиться в состоянии позволения и принятия, и именно это состояние делает его открытым для получения самого таинственного опыта, какой только возможен в этом мире.

С другой стороны, если чувства – возвышенные или любые другие – продолжают оставаться для человека некой важной вещью, то его привязанность к ним сделает его ограниченным и в восприятии, и в возможности познания Истины. Так что и человеку чувств нужно преодолеть свою привязанность к собственным переживаниям, чтобы вступить на мистический Путь.

В прошлом мистики сжигали свои ограничения и привязанности через привязывание себя к Богу, каким бы именем в разные времена Его ни называли. Достигалось это при помощи культивирования одного, самого главного чувства – чувства любви к Всевышнему, которое становилось пропуском в мир Истины. Для людей ума то же самое происходит, когда они подчиняют все свои желания одному – желанию познания Истины или желанию познания истинности существования Бога. Ещё одно желание, которым часто мотивируются искатели, – познать себя – не всегда делает человека мистиком, поскольку под ним часто лежит эгоистическое желание освобождения от самоконтроля, и тогда якобы духовный поиск становится способом для ослабления оков обусловленности и впадения в распущенность.

Нынешний мистицизм тесно связан с практикой осознанности, которая позволяет и осознать контроль, присущий людям ума, и взглянуть на привязанность к своим чувствам всем остальным. Осознанность – не единственный путь внутрь, но самый надёжный в том смысле, что он наиболее подходит людям ума. При этом выход за пределы ума сразу же даёт мистикам новые возможности для внутренней работы, а выход за пределы видимого мира создаёт возможности до некоторой степени *запредельные*.

Путь мистиков – это всегда путешествие по лезвию ножа, столько на нём существует разного рода условий и ловушек. Но начинается он с того, что искатель должен найти равновесие между умом и чувствами, найти то срединное положение, в котором он окажется между ними и они не будут иметь над ним власть. Тогда для него откроются совершенно новые возможности, возможности иного пути, Пути мистиков и знания запредельного. Но соблюдение равновесия и осознание того, что каждый новый шаг таит в себе некоторую опасность, делают человека очень внимательным и к внешним ситуациям, и к собственным ощущениям. Каждый новый шаг по мистическому Пути сам по себе является средством пробуждения человека от спячки. И каждый сделанный шаг укрепляет идущего, подготавливая его к совершению следующего шага и к продолжению движения. Которое рано или поздно приведёт его и к познанию себя, и к обнаружению сути всего, и к переживанию Присутствия Творца, к Источнику всего того, чего никогда не опишешь словами.

СИЛА ВНИМАНИЯ

Внимание является, образно говоря, каналом, проводящим энергию сознания, энергию вечного света, озаряющего собой деятельность нашего физического тела, эмоций и ума. По сути, именно через внимание сознание человека может проявлять себя в его бытии, поэтому внимание смело можно считать функцией сознания.

Внимание подвижно и тесно связано с органами восприятия – громкий звук или неприятное ощущение в теле сразу же привлекают к себе внимание человека помимо его

воли. При этом вниманием можно управлять, и средством управления им в этом случае становится человеческий ум. Он может определять *направление* внимания, способствуя его сужению, которое именуется концентрацией. Из-за того, что ум может управлять вниманием, определяя, в каком направлении будет изливаться проводимая им энергия, нам кажется, что внимание есть неотъемлемая функция нашего ума. Однако ум в данном случае всего лишь инструмент, без которого энергия внимания блуждала бы от одного ощущения к другому, подчиняясь каждому новому более сильному внешнему или внутреннему импульсу. Примерно так, скажем, как это происходит у животных.

В общем, в отношении внимания ум является неким маршрутизатором, содержание работы которого чаще всего определяется желаниями и страхами. Поскольку ум с детства заполняется разного рода ассоциациями, которые возникают в нём автоматически, в ответ на действие разного рода внешних и внутренних раздражителей, то и внимание становится рабом этих автоматических процессов. В этом случае вся сила внимания уходит на поддержание бесконечного повторения этих ассоциативных реакций, которые могут принимать самые разные формы – от регулярного сексуального самовозбуждения до приступов панических атак. Так энергия внимания начинает циркулировать по одним и тем же каналам, превращая жизнь человека в день сурка в аду.

Иллюзия того, что внимание принадлежит уму, порождает системы взглядов, в которых превозносится сила человеческой мысли. Так появилась теория позитивного мышления и прочие учения вроде транссерфинга реальности. Ум становится творцом мира – надо только научиться правильно им пользоваться. Тот, кто испытал подобные рекомендации управления реальностью на себе, знает, что они действуют в ограниченном числе случаев, но по-другому и быть не может, ведь существование мира поддерживается рядом законов, которым, в частности, подчинён и сам ум со всеми его фантазиями. Именно благодаря этим законам никакой мысли, наполненной силой внимания, не под силу изменить что-либо существенное в нашем мире. А ум, лишённый силы внимания, подобен компьютеру, отключенному от электричества.

В моей врачебной практике был период, когда я занимался лечением ожирения или, проще говоря, помогал женщинам похудеть посредством иглоукалывания. Поток желающих сбросить вес начинался в конце апреля и прекращался в августе. Методика, по которой я работал, требовала менять иглы, поставленные на ушную раковину, раз в две недели, а весь курс терапии занимал два месяца. В июне или июле я уходил в отпуск, и мне приходилось отдельно договариваться с теми пациентками, которые ходили с иглками в это время, и назначать день, в который я специально приду на работу, чтобы совершить процедуру перестановки игл. Обычно у большинства пациенток дела шли неплохо – они худели, кто в большей, кто в меньшей степени. Но когда я вышел из отпуска для переустановки игл, оказалось, что за прошедшие две недели процесс их похудения практически остановился. Потом, когда я вернулся к работе, всё наладилось. В первый год я не придавал этому особого значения. Однако на второй год всё повторилось с абсолютной точностью – пока я был в отпуске, процесс похудения моих пациенток тормозился или останавливался вовсе. На третий год я уже предвидел подобный результат и постарался перед отпуском закончить курс лечения всех пациенток.

Причина происходящего стала ясной для меня довольно быстро – пока я находился в активной работе, я помнил, кто и когда должен прийти ко мне для смены игловок; я *помнил* о тех, кто худел под моим руководством. Так или иначе, они регулярно попадали в поле моего внимания, и этим поддерживался процесс, запущенный тем воздействием, которое

производилось мной при постановке игл и обдумывании формулы сочетания используемых точек. Уходя в отпуск, я сознательно выбрасывал из головы всё, что было связано с работой, и *забывал* про своих пациенток, отчего процесс воздействия начисто лишался энергии моего внимания.

Примеров того, насколько энергия внимания влияет на внешний мир, бесчисленное множество. В квантовом мире частицы меняют своё поведение под взглядом экспериментатора. А уж какое значение внимание окружающих имеет для отдельного человека любой знает на собственном опыте. Поэтому я не стану приводить здесь массу банальных и очевидных примеров, а сразу перейду к сути дела.

Внимание, направленное наружу, вовне, питает тех существ, на которых оно направлено, – будь то растения, животные или люди. Доведя это утверждение до абсурда, можно сказать, что внимание людей питает и поддерживает *весь мир*, но это чушь. Когда внимание обращено внутрь посредством привязывания его к эмоциям, чувствам или идеям – оно даёт им силу, которая наполняет человека множеством впечатлений и делает «богатой» его внутреннюю жизнь. Однако будучи замкнутой в сетях ассоциаций, энергия внимания тратится фактически впустую, на проживание одних и тех же чувств, эмоций и возобновление однотипных желаний.

Помнить о ком-нибудь – значит удерживать его в поле своего внимания. Помнить о чём-нибудь – значит знать цель и мотивы своих действий. Помнить себя – значит питать своё собственное существо, создавая условия для его развития и трансформации. Именно поэтому одно из названий практики осознанности звучит как самовспоминание.

Все истинно духовные практики имеют дело с вниманием, а через него – с сознанием человека. То, что находится в центре внимания человека, то и получает его силу. Если он сосредоточен на своей беспомощности – она усилится, если же он смотрит на свои возможности, то и они возрастут. Таков закон, по которому мы живём, совершенно не понимая этого. «О чём человек думает, тем он и становится» – гласит пословица, констатирующая данный факт, но отражающая реальность лишь частично. Думание не всегда связано с центром тяжести внимания человека. Известно, что он может думать об одном, а *хотеть* другого, и желание, каким бы тайным оно ни было, всегда окажется сильнее, потому что по принципу наиболее сильного раздражителя перетянет внимание на себя. Поэтому так важно в духовной работе понять своё главное желание, ибо от него зависит успех или неуспех в ней.

Чтобы освободить внимание от пут следования автоматическим реакциям ума, требуется разотождествление с ним, которое достигается практикой самовспоминания или осознанности. Высвободившееся при этом внимание может быть направлено в новые каналы, в другие практики. Разотождествление с привычными каналами циркуляции энергии внимания позволяет выйти за пределы обыденного, а приложение усилий к овладению своим вниманием открывает двери мистического.

Как обнаружить скрытое? Обратив свой взор туда, где оно спрятано. Как открываются скрытые внутри человека уровни бытия? Посредством практик, направляющих на них силу внимания. Но для этого требуется иметь его свободным от внешнего и внутреннего; кроме того, нужно взрастить его силу и объём до такой степени, чтобы можно было охватить им несколько уровней бытия одновременно. Сила внимания открывает запертые двери и возжигает внутренние центры человека.

Правильно направленное внимание позволяет человеку обнаружить внутри себя то, что раньше было для него невидимым. Мистики учатся тому, как правильно приложенное

внимание открывает невидимые вещи и во внешнем мире. Осознанность, фактически, можно назвать *постоянно присутствующим, ни с чем не связанным вниманием*. С ростом осознанности именно внимание становится самостоятельной внутренней силой, через которое сознание всё больше и больше проявляет своё присутствие в бытии человека.

Бывает так, что вся сила внимания одного человека направлена на другого, тоже человека. Как правило, это означает присутствие сильного чувства – любви или ненависти. По тому, сколько тебе уделяется внимания, многие люди как раз и определяют, любят их или нет. Внимание становится мерилем силы чувств. Многие мистики предпочитают ставить в центр своего внимания Бога, и тогда им открывается та часть Реальности, в которой Его Присутствие во всём становится совершенно очевидным. Некоторые мистики направляют силу своего внимания на Истину, и тогда они начинают видеть взаимосвязи и причины, скрытые от всех остальных. Сила внимания, проводящая свет сознания, способствует постижению удивительных тайн.

Внимание Мастера к ученикам обнажает для него суть их проблем и в то же время служит катализатором их внутренних процессов. Внимание учеников к Работе *оживляет* её; при этом она становится более гибкой и динамичной, что приносит новые возможности для самих же учеников.

Как ни странно, но концепция Бога, следящего за деяниями людей, иллюстрирует важность внимания, оживляющего любой процесс, на который оно направлено. Именно это «божественное внимание» придавало жизни людей некую важность и особый смысл.

Божественное Присутствие не ощущается как внимание, направленное на тебя или кого-то ещё. Оно, по сути, есть присутствие Сознания, превосходящего все пределы. Внимание человека есть функция его сознания, и именно внимание становится мостиком между отдельным индивидуальным сознанием и безбрежным Сознанием Творца... Такова сила внимания, а точнее, сознания человека, которую он может использовать и для того, чтобы никогда не оторваться от земли, и для того, чтобы подняться выше небес.

ОТНОШЕНИЯ С МИРОМ

Современный искатель, как правило, живёт в мире, если, конечно, не попадает в какую-нибудь секту или ашрам, где его поиск оказывается завершённым, потому что надо следовать уставу и обрядам того места, где он изолируется от мира. Внешний уход, однако, совсем не означает отрыва от мира, потому что тот прекрасно может продолжать занимать все мысли человека.

Вращаясь в мирских заботах и проблемах, сталкиваясь с миром в разных его проявлениях, человек, так или иначе, выстраивает своё отношение к нему и поневоле вступает в отношения с миром в самом широком смысле этого слова. Миром, по сути, является всё *внешнее*, всё, что окружает человека, и то, что он не отождествляет со своим «я».

Отношение к миру может быть разным. Можно считать, что мир полон страданий и нет в нём никакого просвета и пристанища для измученной души. Или же можно пытаться воспринимать мир как волнуемое и величайшее творение Бога, которое настолько совершенно, что мы даже не способны этого толком осознать. Отношение к миру – это проекция собственного опыта человека или его желания, поэтому обсуждать всерьёз эту тему не имеет смысла. Отношение к миру каждого конкретного человека не имеет под собой достаточной объективности и прямо зависит от его настроения и самочувствия в данный

текущий момент. Оно обусловлено доминирующей идеей и каким-нибудь желанием и служит их выражением. Оно не отражает мира, оно отражает внутреннее состояние человека, не более того.

Отношения с миром – совсем другое дело. В них мир во всех совокупностях своих проявлений и категорий выступает в качестве *субъекта*, с которым имеет дело отдельно взятый человек. Примерно так дети награждают субъектностью любимые игрушки и воображаемых друзей. Став взрослыми, они продолжают давать имена автомобилям и другим *вещам*; мир же у них имеет безымянную субъектность, или он отождествляется с субъектностью Бога. Тогда мир становится неким проявлением Бога, и отношения с Ним автоматически проецируются на окружающую человека действительность.

Любые отношения характеризуются наличием ожиданий и привязанностей. Чего люди могут ждать от мира? Выполнения своих желаний, конечно; то есть именно того, чего они – прямо или косвенно – ожидают от Бога. Люди хотят хорошей погоды, обильного урожая и отсутствия катастроф, приходящим к ним в виде землетрясений, наводнений и засух. Люди хотят *благополучия*, что вполне естественно, и бессознательно ждут от мира, что он пойдёт навстречу их желаниям.

Но это только одна сторона медали. Мир в представлениях людей дробится на части, так или иначе олицетворяющие его, но относящиеся к разным проявлениям и уровням того, что называется миром. Такой частью мира, например, является *жизнь*. Живая природа – безусловно, есть составная часть мира, а процесс её существования мы привычно называем жизнью, нередко включая в это понятие и собственное житьё-бытьё. Мы все имеем представление о жизни и своё отношение к ней (жизнь несправедлива, жизнь – дерьмо; жизнь такая, какой мы делаем её сами, и так далее). И мы привязаны к своим представлениям и к желаниям, касающимся жизни вообще и своей в частности, а эти желания чаще всего направлены на сохранение и защиту и того и другого. Кто-то спасает животных, кто-то противостоит вырубке лесов, а кто-то копит деньги в надежде на то, что с их помощью удастся защититься от бед, невзгод и, может быть, даже избежать смерти. Привязанности дополняются ожиданиями того, что жизнь должна приносить человеку всякие приятные вещи. И существует при этом немало людей, не ждущих от жизни ничего, кроме проблем и разных гадостей. И те и другие обычно весьма привязаны к своим ожиданиям. Ожидания питаются надеждой, и позволяют многим людям ждать чуда почти до самой своей смерти.

Отношения с Богом всегда обусловлены правилами той религии, которая Его представляет. Они, так или иначе, программируются усвоенными представлениями, могут быть по-детски незрелыми или вполне себе глубоко продуманными и наполненными самыми возвышенными чувствами. Сути ситуации это не меняет: там, где есть отношения, всегда присутствуют ожидания и возникают привязанности. Бог ждёт чего-то от вас, вы, соответственно, ждёте чего-то от Бога, и неважно, что это – награда или наказание. Вы привязываетесь к Его образу, созданному внутри себя, и готовы драться с тем, кто на него случайно или не случайно посягает. Всё это путь верующих, широкий путь, доступный всем желающим и не требующий в массе своей каких-то особенных усилий от человека. А если даже усилия нужны, то они не затрагивают главной основы отношений ума с миром и с Богом – придания им некой воображаемой субъектности.

Отношения с окружающими людьми в этом смысле гораздо реалистичнее, ведь каждый человек имеет реальную, а не воображаемую субъектность и субъективность. Поэтому мы и не можем рассматривать наших близких как часть мира, а человечество в

целом легко вписывается в многообразие элементов, из которых он состоит. Окружающие нас люди составляют наш *микромир*, вполне осязаемый и реальный. Реальность отношений в этом микромире позволяет нам считать такими же реальными наши воображаемые отношения с миром и всеми его категориями, включая Бога.

Искатель, если ему хочется выйти за пределы обыденного восприятия и познать новые измерения Бытия, вынужден *уходить* от мира. Причём внешний уход – в монастырь или скит – далеко не всегда приводит к нужному результату. Привязанности могут продолжать оставаться внутри человеческого ума даже тогда, когда рядом нет ничего, о них напоминающего. Поэтому уход осуществляется внутренне и проходит через избавление от отношений и привязанностей.

Привязанности возникают как следствие страхов и желаний, а отношения есть плоды проекций и иллюзий. Отношения, которые кажутся нам существующими вполне объективно, присутствуют только в нашем уме, а вовне представляют из себя негласный (или гласный) договор двух эго о правилах поведения относительно друг друга. Фактически это договор о правилах игры, о некоторых условиях, в которых только и могут существовать отношения. И вот из этой игры и появляется та «реальность», которую, вроде бы, несут в себе человеческие отношения. Реальность же отношений с миром является чистой, как слеза, иллюзией.

Тема содержания отношений воспринимается болезненно большинством людей, потому что в свете вышеизложенного представляет их жизнь пустой тратой времени. Тем более что как можно жить по-другому они не знают и знать не хотят. Их надежда на построение идеальных взаимоотношений и полное взаимопонимание умирает только вместе с ними.

Выход за пределы этого мира невозможен, если искатель остаётся привязанным к нему и хочет получать от мира что-то и дальше. Привязанности и отношения тратят доступную человеку энергию так же бессмысленно и безоглядно, как игроголик, спускающий последние гроши на рулетке. Потому и нужна работа по их осознанию, по освобождению от подавленных желаний и страхов, ведь именно они непосредственно участвуют в поддержании невидимых пут привязанностей. Пока они существуют, невозможно ощутить состояние внутренней свободы, да и осознание будет всё время теряться при затрагивании тем, к которым человек равнодушен.

Самая сильная привязанность человека связана не с внешним миром и не с отношениями. Самая сильная привязанность человека – привязанность к самому себе, в виде идеального или неидеального образа себя, а также отождествления с телом. Бессознательный человек представляет из себя сумму привычек, каждая из которых помогает ему тратить энергию, которая производится в нём, через привычные и однообразные по своей сути действия. Привычки – это и постоянное повторение излюбленных удовольствий, и способ избавляться от избытка энергии не приходя в сознание.

Процесс избавления от привязанностей обычно описывается в негативном ключе – дескать, избавься от желаний и всё сразу изменится. С одной стороны, так оно и есть. С другой – такое описание процесса внутренней трансформации есть серьёзное упрощение того, что проходит искатель на самом деле. Нельзя жить *отсутствием*, как невозможно существовать в пустоте. Существование само по себе есть присутствие, и все разговоры буддистов о пустоте выглядят странными, если говорящий по-прежнему присутствует в физическом теле. Ох уж эта метафизика...

Процесс избавления от привязанностей имеет, как и положено, несколько аспектов. Есть старые желания, которые возникли ещё в детстве и именно тогда не были реализованы.

Они могли быть связаны с потребностями ребёнка, но для взрослого человека они, как правило, перестают быть актуальными. С избавлением от нереализованных детских желаний помогает их осознание, хотя иногда требуется воплотить их в жизнь – устроить себе, например, такой праздник на день рождения, которого сильно хотелось в детстве – с клоунами, воздушными шарами и кучей подарков...

Разобравшись со старыми желаниями, человек растёт и становится более зрелым. Теперь он способен куда более ясно видеть свои текущие желания и определять их корни. Рост и развитие *видения* всегда сопровождают эту работу, и так проявляется позитивный аспект процесса избавления от привязанностей. Происходит и много параллельных процессов: поскольку каждая привязанность и желание несут с собой напряжение, то, освобождаясь от них, человек становится более расслабленным, а разотождествляясь с желанием он получает возможность направить силу своего внимания в другие сферы – те, в которых открываются совсем иные возможности для реализации человеческого потенциала.

Искусство терять – то, чем придётся овладеть каждому искателю, претендующему на переживание Высшего, ибо пока вы в мире, а мир в вас, познание Бога и переживание Истины практически невозможно. Каждый раз, когда вы теряете привязанность и смысл пребывания в мире, вы делаете шаг за его пределы, к тем уровням Бытия, которые не видны и недоступны для вас, пока вы привязаны. На духовном пути искусство терять становится синонимом искусства приобретать, и каждая утрата приводит к возникновению новой возможности или качества. Таков закон, и он касается не только духовного пути, но и вполне обыденной жизни.

С отношениями, которые тоже приходится терять, дело обстоит ещё проще. Когда их неестественность становится очевидной, поддерживать отношения в прежнем виде становится очень трудно. Вы перестаёте играть в игры эго, и здесь есть некоторый сложный поначалу момент, когда ваши близкие продолжают требовать от вас ответа на свои ожидания. Через подобные испытания проходит любой искатель, и, как правило, более или менее адекватная форма для продолжения общения и взаимодействия всегда находится.

Отношения, как и эго, вещь в основе своей искусственная и оттого ложная. Есть то, что заменяет отношения и в мире, и вне его. Это ощущение и переживание связи, которая существует между человеком и миром, а также другими людьми и Богом. Отношения представляют собой протез этой связи, потому что она не ощущается людьми, не прошедшими определённый отрезок мистического Пути. Пока человек не развил в себе возможности высшего восприятия, существование этих связей для него всего лишь ещё одно предположение, ещё одна светлая идея, не более. Связь осуществляется через Сердце, и пока оно закрыто вряд ли можно ощутить её во всей полноте.

Освобождаясь от отношений с миром, человек приходит к переживанию связи – не только с тем, что вдалеке и рядом в *этом мире*, но и со всем Творением. Избавляясь от привязанностей, искатель обретает свободу, позволяющую ему выйти за границы видимого мира и узнать вкус реализации себя на иных уровнях Бытия, доступных человеку. Привязанности, подобно магниту, удерживают искателя в рамках возможностей этого мира, лишая его возможностей более высокого порядка.

Отношения, как я уже упоминал выше, напрямую связываются с отношением. Считается, что к тому, с кем у тебя хорошие отношения, ты и относишься тоже хорошо. На самом деле такое бывает далеко не всегда, но так уж принято считать. По мере продвижения по Пути отношение к миру и людям тоже меняется. Искатель выходит за пределы ограниченной оценки вроде «нравится – не нравится» и за пределы оценивания вообще. На

смену какому-то отношению (пусть оно даже безразличное) приходит принятие мира и людей такими, какие они есть. Принятие не превращает человека в жертву обстоятельств и бессознательных реакций окружающих людей – он может действовать в мире согласно своему видению и осознанию ситуации.

Отношения призваны избавить человека от страха, одиночества и чувства отдалённости. Отношения с миром служат в конечном итоге той же цели. Однако когда человек начинает ощущать неразрывную связь с Творцом и Его Творением, потребность в отношениях отпадает сама собой, потому что человек получает насыщение и удовлетворение совсем другого порядка. Таков Путь мистиков – через утраты к наполненности, от земли к небу.

МИСТИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

Духовные практики далеко не всегда имеют отношение к мистицизму, как, впрочем, и мистические практики могут никак не соотноситься с духовностью. Примеров тому сколько угодно, ибо разнообразные духовные пути предлагаются всеми без исключения религиями, и на каждом из них имеется свод правил, ритуалов и упражнений, который и составляет содержание практики истинно верующего. Строгое выполнение заповедей, например, является духовной практикой, потому что имеет своей целью приближение к Богу через следование Его указаниям. Выполнение разного рода медитаций с целью духовной трансформации тоже может считаться духовной практикой; по сути, духовной или бездуховной любую практику делает цель, во имя которой она выполняется. Мистический компонент при этом остаётся в религиозном учении и переключивается в ритуальную её часть – скажем, в таинства.

Существуют и мистические учения, не имеющие духовного содержания. Дело, опять же, в цели, которую преследуют практикующие. Многие мистические оккультные и магические течения никогда не являлись духовными, потому что выбирали в качестве цели все виды власти – над собой, людьми или миром. В учениях подобного рода придаётся огромное значение *тайному знанию*, которое и приносит своему обладателю ту самую вожделенную власть. Тайные заклинания, магические ритуалы, секретные мантры – вот на чём стоит мистицизм подобного рода. Вера в силу тайных знаний насыщает тех, кто к ним прикоснулся, уверенностью в себе и чувством избранности. И всё это от начала до конца есть ложный мистицизм и выродившаяся форма имевшегося когда-то знания. Он ведёт в бездну заблуждений, а силы, которые возникают у адептов подобных практик, в первую очередь разрушают их самих.

В чём суть мистицизма? В выходе за пределы восприятия обычного мира и установления связи с силами или сущностями других пространств и уровней Бытия. В этом смысле высшими формами мистицизма являются те, которые ищут связи с Богом, восприятия Его Присутствия и, в конечном итоге, утраты своего отдельного «я» в слиянии с потоком Его Воли. Истинный мистицизм подразумевает служение, а ложный – подчинение. Модный ныне ченнелинг, кстати, при всей видимости некоего контакта с какими-то мифическими существами, не является ни духовной, ни мистической практикой в силу того обилия лжи, которое присутствует во всех «посланиях», записанных контактёрами.

В истинную мистическую работу люди приходят через работу духовную, никак не иначе. Для участия в мистической практике требуются определённые качества, развиваемые через упражнения, предписанные на духовном пути. Мистическая практика в этом случае

становится естественным продолжением и развитием практики духовной – такова правильная последовательность стадий Пути. Духовная работа приводит к очищению восприятия человека, она подготавливает его к возможному прорыву в иные измерения Бытия. Мистическая практика *осуществляет* этот прорыв и открывает совершенно другие возможности для искателя. Отсутствие знания данной связи и последовательности развития искателя приводит к тому, что многие считают достаточной духовную работу саму по себе, без трансформации её в мистическую практику, и потому никогда не достигают своей, даже правильно сформулированной, цели. Те же, кто думает, что мистическая деятельность может существовать вне предварительной связи с духовной работой, попадают в силки желаний, начиная выполнять упражнения, к которым не готовы.

С мистической практикой существует одна заковыка – её нельзя начать по собственному желанию. Тот, кто считает, что может начать выполнение мистических обрядов тогда, когда ему вздумается, идёт по тому самому вышеупомянутому ложному пути. С духовной работой в этом смысле нет никаких проблем – там работать над собой можно по мере сил и желания практически постоянно. Мистическая работа связана с другими уровнями Бытия, и потому *зависит* от них. Возможность для осуществления мистической работы появляется тогда, когда ситуация на всех уровнях сочетается определённым образом, создавая возможность *эффективного практического действия* для мистика или искателя. Данная возможность сама по себе является неким потенциалом, который может быть реализован через соответствующие действия и усилия.

Возможности, как я уже писал раньше, редко падают на нас с неба. Они, как правило, возникают вследствие предыдущих усилий человека как приглашение сделать шаг в новом направлении. И Узор, и Путь не существуют явно на физическом плане Бытия, они проявляются в нём опосредованно и потому могут быть прямо восприняты только теми людьми, которые обрели способность видеть скрытое. И те, кто видят, знают, что разные уровни Бытия взаимозависимы, ведь для того, чтобы на нашем уровне возникла возможность работы, должны вначале появиться люди, готовые ей заниматься. *Готовность к работе* – одно из важнейших условий для возникновения возможности на нашем плане. Поэтому иногда сопротивление одного человека лишает возможностей целую группу искателей. И именно поэтому для осуществления мистических практик так важен предварительный отбор её участников.

Возможность – это и дар, и плата за усилия одновременно. Каждая возможность имеет срок годности – если вы не приступили к её реализации сразу, то через небольшое время она исчезает без следа, поэтому постоянная готовность есть обычное состояние истинного мистика. Потенциал, который несёт в себе появившаяся возможность, также ограничен, и эти ограничения прямо влияют на выбор средств и методов для его воплощения. Другими словами, практики, которые помогают реализовать имеющуюся возможность, диктуются ею самой.

Мистическая работа имеет дело с энергиями высшего порядка. Они не являются частью видимого нами мира, приходя из иных измерений Бытия, а потому меняют содержание даже самых обычных практик. Волна незримого, достигающая нашего уровня Бытия, наполняет своей энергией любое действие того, кто ею захвачен. Войти в неё – тоже искусство, доступное не всем, но, так или иначе, во время реальной мистической работы все её участники сталкиваются с действием энергий более высокого порядка, чем они знали до этого. Действие этих энергий таинственно (читай: мистично), и даже обычные практики, использовавшиеся ранее, в момент выполнения мистической работы приобретают иную силу

воздействия. В этом и состоит главное отличие мистической работы от духовной практики – она использует энергии, позволяющие при тех же исходных данных двигаться по Пути намного быстрее. И этого как раз-таки не могут понять лжемистики – если у вас нет волны незримого, то даже самые изощрённые мистические практики будут работать вполсилы, а то и ещё хуже.

Из всего вышеизложенного становится понятным, что мистические практики можно осуществлять только при наличии того, кто имеет контакт с высшими уровнями Бытия. Обычно таким человеком является Мастер, который может отобрать подходящих для этой работы людей и направить их усилия в правильное русло. И если индивидуальная мистическая практика вполне себе может осуществляться без Мастера, то групповая работа подобного рода без него невозможна. В этом случае она превращается в имитацию, изображающую важную и таинственную деятельность.

В мистической работе есть ещё один аспект, умолчать о котором было бы неправильно. Мистические практики, какими бы простыми они ни казались уму искателя, всегда являются *испытанием*. Каждый участник этих практик проходит испытание – на прочность, на веру, на готовность, на открытость и принятие... Каждый новый эпизод мистической практики отбирает тех, кто готов сделать следующий шаг, и тех, кто не способен на него. Это своего рода естественный отбор, который иногда кажется несправедливым, но никакой несправедливости на самом деле нет. Искатель узнаёт *предел своих возможностей*, и если он меньше предела возможности, приходящей свыше, то приходится принимать данную реальность. Или же можно пойти на сверхусилие, чтобы расширить свой *предел*, но это решение каждый принимает для себя сам...

Высшая мистическая практика – сознательное следование Воле, и она требует и высшей готовности, и высшего предела. Тем не менее, как я вижу, эта практика доступна всем, кто дошёл до стадии мистической работы. Есть условия, и главное из них – ваша готовность, а если вы сумеете развить её до высшей степени, то и возможность рано или поздно появится. Следуя Воле, вы становитесь почти всемогущим, правда, ровно в рамках той возможности, которая актуальна именно сейчас. Таков мистический Путь, хоть я и описал здесь самую малость от его содержания. Всего не описать, ибо опыт не вмещается в прокрустово ложе слов, но если бы я не знал ценности вовремя полученного указания, то не тратил бы столько сил на эту работу. Практический опыт превосходит любое его описание, поэтому не упустите возможность, если она у вас есть, и тогда у вас будет собственное знание и собственный вкус того, что называется мистицизмом, который есть не что иное, как искусство жить на грани нескольких миров, соединяя их через себя.

КАК ВСЁ МЕНЯЕТСЯ

Когда человек начинает выполнять духовные или мистические практики, он делает это не просто так, а с определённой целью. Им может двигать желание обрести некие новые качества и способности, или же, наоборот, от каких-то привычных качеств ему нужно избавиться. Целью может стать развитие *тонкого* восприятия или достижение просветления, это, по сути, неважно.

Есть один аспект, который нельзя игнорировать при рассмотрении данного вопроса: представить себе правильно состояние более высокого уровня бытия, чем твоё собственное – невозможно. Как бы ни старался искатель *понять* высшие состояния по их описаниям, он всё равно прибегнет к воображению, а вообразить себе духовное или мистическое переживание

высшего порядка никому не под силу. Воображение человека всегда ограничено рамками его опыта, и всё, что оно может, – это пытаться сложить новую картину из кусочков старого опыта. Кроме того, можно смешивать кусочки собственного опыта с представлениями, полученными из духовных текстов, и тогда чем цветистее и поэтичнее описание высших состояний, тем дальше человек уходит от реальности в своих ожиданиях. Примерно такого же эффекта добиваются авторы, напускающие в свои тексты тумана и недоговорённости, оставляющие пространство для разгула фантазий читателя, когда можно самому додумать всё, наделив высшие состояния теми качествами, которые тебе нравятся. Отсюда и приходят *неверные ожидания*, опираясь на которые, искатель пытается оценить, насколько ему удалось продвинуться в своей практике.

У страха глаза велики, гласит народная мудрость. И умалчивает о том, что глаза у желаний ещё больше. Поэтому ожидания от практик чаще всего оказываются весьма завышенными. А когда ещё и практики выбираются наобум, *согласно желаниям* искателя, то стабильного результата или серьёзного продвижения ждать в принципе не приходится. Остаётся, как я уже неоднократно писал, только надеяться на чудо.

Предположим, однако, что искатель находится на верном пути и выполняет практики, которые должны принести некий вполне предсказуемый эффект, хоть и неизвестный во всех деталях самому практикующему. Так случается потому, что любое упражнение при правильном выполнении несёт в себе сразу несколько эффектов – один-два основных и ряд как бы второстепенных. Как все они сработают, зависит от нескольких факторов, главные из которых – время выполнения упражнения и внутренние качества того, кто его выполняет.

Имеется два временных аспекта, связанных с выполнением упражнений. Первый – сколько времени в день тратится на практику. Второй – сколько всего дней делалась та или иная практика. Надо сказать, что при таком учёте имеет значение только то количество дней, когда практика делалась ежедневно или почти ежедневно. При этом принцип «чем больше, тем лучше» оказывается чаще всего неправильным. Правильным в данной ситуации будет «ровно столько, сколько нужно». Есть только одна практика, которая не имеет временных ограничений, – это усилие в осознании себя. Её можно (и нужно) практиковать постоянно, вплоть до того момента, когда осознанность станет естественным, не требующим очередных усилий, состоянием искателя. То же самое можно сказать о Випассане и других упражнениях, основанных на принципе осознания отдельных функций или частей тела. Это относится, что называется, к практикам *вспоминания себя*. Кроме неё существует зикр – практика *вспоминания Бога*, которая рекомендуется во многих суфийских орденах как основная и также в качестве практики для постоянного и непрерывного выполнения.

Упражнения, применяемые для развития тонкого восприятия, и прочие вспомогательные техники, применяемые на Пути, *всегда* имеют ограничения в применении, и одно из них как раз таки касается времени их выполнения. Индивидуальное выполнение того или иного упражнения может довольно сильно отличаться по времени исполнения, и это время определяется тем результатом, который искатель должен получить сразу же, здесь и сейчас. Работа с внутренними энергиями всегда меняет ощущения в теле, и по этим изменениям человек может судить, насколько ему вообще удаётся добиться результата. Если ставится задача добиться определённых ощущений во внутренних центрах, то одному человеку может понадобиться для этого десять минут, а другому – час. Там, где предусмотрено достижение определённого состояния, практика подразумевает индивидуальную продолжительность, различную для каждого искателя. Там же, где никаких сиюминутных изменений не ожидается, оговаривается та продолжительность выполнения

упражнения, которая гарантирует, что необходимое воздействие произойдёт. При условии правильного исполнения, конечно.

Выполненное однократно упражнение подобно импульсу, воздействующему на внутренние структуры трёх низших тел и на состояние энергий в целом. Как правило, этот импульс приводит к повышению вибраций этих энергий, что и меняет человека – в итоге. При этом разные упражнения имеют разную характеристику действующих «импульсов» – от сильных и грубых до совсем тонких, практически неощутимых для неподготовленного человека. Каждый «импульс», сталкиваясь с внутренними структурами человека, оказывает действие, которое при регулярном повторении должно их изменить. Поэтому так важен правильный выбор практики, ведь если искателю требуется грубый «импульс», то тонкий на эту ситуацию не окажет никакого воздействия.

Каждый «импульс» вызывает внутри человека некоторый эффект, который постепенно угасает, и скорость этого угасания напрямую зависит от состояния внутренних энергетических структур искателя. Регулярное повторение упражнений приводит к закреплению этого эффекта, который выражается в изменении состояния человека, качественном изменении его структур, включая структуры энергетических центров, с лёгкой руки ведантистов называемых чакрами. Через некоторое время этот эффект становится очевидным, и тогда данное упражнение теряет для человека смысл – иногда на время, иногда навсегда.

Продолжая делать упражнение, которое на данный момент исчерпало свой потенциал, искатель теряет *возможность роста*, потому что упускает шанс добавить новый импульс, который продолжил бы начатые изменения, и движение тогда бы не остановилось. При дальнейшем применении отработавшего своё упражнения, ситуация, как правило, принимает механическое течение, в которой ум потихонечку дремлет, а общая чувствительность нередко начинает уменьшаться просто потому, что однообразное повторение одного и того же действия её притупляет. То же самое, кстати, в полной мере относится к техникам *ограниченного* осознания, вроде Випассаны, – если вовремя не перейти к практике осознания всех своих внешних и внутренних проявлений, а не только дыхания, то велика вероятность скатывания в механистичность. Тогда на место осознания придут размышления о нём и разные виды учитывания. Об этом я писал в главе «Осознание идиотов». Кроме того, и в практике зикра периодическая смена поминаемого имени Бога приносит ощутимую пользу, избавляя искателя от опасности впасть в механическое повторение. Тот, кто думает, что законы, по которым функционируют наши тела и движутся энергии, его не касаются, тот первым падёт жертвой этого своего заблуждения.

Действие внимания во время практики осознания подобно действию излучения – оно меняет внутренние структуры человека медленно, но неуклонно, делая их более податливыми в отношении «импульсов» вспомогательных практик. При этом ни одна практика не может заменить осознания, но некоторые из них способствуют его развитию и углублению.

Существует представление, что духовная трансформация должна сопровождаться какими-то необыкновенными суперощущениями и сверхпереживаниями. Это заблуждение, одно из многих, которые возникли вокруг духовной Работы. Представьте себе, что вы узнали практику, которая может дать «импульс» запредельной силы и сумели её выполнить. Что произойдёт? Воздействие на ваши тела и энергии будет столь мощным, что они не трансформируются, но будут разрушены. Поэтому трансформация – медленный процесс, который подготавливает человека на всех уровнях его бытия к восприятию и проведению

энергий высшего порядка. А знаменитые дзен-истории про внезапное просветление монахов всегда опускают факт предыдущей подготовки к нему, проходившей порой несколько десятков лет в стенах монастыря. А если вдруг в силу необъяснимого сочетания обстоятельств неподготовленный человек получает внезапное просветление, то он тут же покидает своё тело – по тем самым причинам, которые я описал.

Конечно, случаются разного рода трансцендентальные переживания, некие удивительные видения и необычайные ощущения, но все они преходящи и, по сути, есть побочный эффект продвижения в собственной духовной работе человека. Истинная трансформация происходит тихо и незаметно. Бывает, что ей предшествуют обострения внешних и внутренних процессов, но сама она случается тихо-тихо.

У меня на подоконнике стоят горшки с кактусами. Когда я только ими обзавёлся, то частенько поглядывал на то, как у них обстоят дела. Через некоторое время я пришёл к выводу, что их рост происходит скачками и я могу только констатировать тот факт, что какой-то кактус подрос, но зафиксировать сам процесс этих изменений с помощью моих органов чувств невозможно. Утром кактус был одного размера, вечером он вырос. Сколько на него ни смотри в течение дня, процесс изменения скрыт и фиксируется только его конечный результат. Примерно то же самое можно сказать и о внутреннем росте человека. Он происходит скачкообразно, причём сам момент перехода из одного состояния бытия в другое чаще всего остаётся незаметным для наблюдателя и осознаётся задним числом. Конечно, бывают прорывы, когда изменение бытия сопровождается сильными ощущениями и сразу же очевидно для искателя. Можно было бы сказать, например, что именно так происходит открытие Сердца. Однако такое заявление будет ложным, потому что и открытие Сердца при целенаправленной работе с ним может происходить без всяких эксцессов, не сопровождаясь стрессом и ощущением схождения с ума.

Прорывы в понимании и видении, как правило, являются следствием *уже произошедших* внутренних изменений. Прорыв в восприятии возможен лишь при условии готовности к нему – на уровне центров, при достижении определённого уровня осознанности. Но ещё чаще всё случается без явного и осязаемого прорыва, когда человек вдруг понимает, что изменение восприятия произошло в процессе его повседневных усилий и каким-то таинственным и естественным образом стало частью его жизни.

Упражнения обычно не рассчитаны на сиюминутный результат. Более того, когда они даются в системе, то чаще всего одно упражнение готовит человека к выполнению следующего, а все вместе они нацелены на достижение той цели, ради которой их и делают. Казалось бы, упражнения по выражению эмоций преследуют конкретную сиюминутную цель – снять имеющееся напряжение, и оно, действительно уменьшается. Но регулярное выполнение этих упражнений позволяет искателю осознать механизмы подавления эмоций и чувств и подойти вплотную к идеям, из-за которых всё подавлялось. А это осознание, в свою очередь, становится решающим фактором в том, чтобы перестать подавлять свои энергии и измениться. Сочетание практики осознания и вспомогательных упражнений даёт самые впечатляющие результаты.

Те, кто считают, что мистический Путь должен привести человека к обретению сверхзнания и особых сил, формально отчасти правы и совсем неправы по сути. Побочным эффектам, как это часто бывает, ошибочно придаётся главное значение. Открытие связи с Источником, переживание единения с Творцом – вот главная цель, и она требует вполне конкретных действий, в которые входит работа с желаниями, а через них – почти со всеми

асpekтами человеческого бытия. Это работа, требующая терпения и времени, и изменения, приносимые ею, порой неочевидны.

Тому, кто хочет наблюдать за изменениями, приносимыми работой, следует наблюдать за своими реакциями на внешние раздражители. Изменение реакций на раздражавшие или печалившие, пугающие или радующие нас ситуации – есть первый признак происходящих перемен. Находясь в покое, мы далеко не всегда можем оценить своё истинное состояние, но внешние ситуации помогают нам лучше увидеть его. И когда гнев уступает место спокойствию не в силу того, что вы стали лучше его контролировать, а в силу того, что возникшая ситуация внутри вас ничего не затрагивает, значит, одно изменение уже произошло.

Духовная трансформация – сложный процесс, в котором происходит взаимодействие большого количества различных факторов. И это именно процесс, в котором человек избавляется от энергетического шлака и психического хлама, достигая высочайшей интенсивности внутренних энергий. И как любой процесс его можно ускорить, затормозить или прервать вовсе. Существуют законы, по которым он происходит, и они с разной степенью точности описаны теми, кто прошёл Путь. Если не поддаться желанию пройти Путь быстро и прожить жизнь, ничего не делая, то измениться может любой, кто захочет этого. Это Истина, которую можно проверить самому, заодно убедившись в том, правду или нет я написал в этой главе.