

МИСТИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СНАМИ

ПРАКТИКИ САМОПОЗНАНИЯ

РУСЛАН ЖУКОВЕЦ



ОСНОВЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Без опыта нет познания. То, о чём вы читали или о чём слышали, даёт вам *относительное знание* и чаще всего неверное понимание того, что вы как бы знаете. Такое случается сплошь и рядом даже в обычной жизни; в том, что касается духовного Пути, – знание без опыта всегда становится ещё одной иллюзией ума. Книжное знание не может заменить переживания или участия в живой Работе примерно так же, как разговоры о суфизме, Пути и Боге не сделают вас суфием, постигающим Путь и переживающим Божественное Присутствие.

Теоретическое знание без вытекающей из него практической части вообще имеет мало значения для людей. Но и с практической частью знания порой тоже возникают проблемы, потому что нередко оно оформляется в виде рекомендаций, которым непонятно, как следовать. Например: избавься от гордыни, лени, страха и жадности. Люби Бога и люби людей. Не привязывайся. Все эти практические

советы влияют на ум, создавая в нём мотивацию и определённую установку к действию, но вскоре оказывается, что сделать рекомендуемое весьма и весьма непросто. Тогда и возникает главный практический вопрос – как прийти к тому, что рекомендуется духовными учителями и текстами? Нужны очень конкретные рекомендации, которые, в конце концов, и оформляются как духовные и мистические практики. Бывает, конечно, что кто-то достигает высоких состояний исключительно Милостью Божьей, но для подавляющего большинства искателей духовные и мистические практики – как средство для достижения поставленных перед собой целей – просто необходимы. Поэтому они существуют во всех традициях, и поэтому каждый истинный искатель рано или поздно сталкивается с необходимостью их выполнения.

По своей сути практики делятся на три типа – очищающие, развивающие и приводящие к трансформации. На всех Путих и во всех традициях основное содержание практик остаётся одинаковым. Кто-то очищает тело, кто-то – мысли, а некоторые даже доходят и до очищения души. Кто-то очищается от грехов, а кто-то выражает подавленные эмоции, освобождая своё внутреннее пространство. С практиками развития – то же самое: кому-то хочется обрести сверхспособности, кому-то расширить восприятие или развить гибкость и силу тела – тут уж в каждой традиции присутствуют свои цели и методы. Трансформацию пытаются вызвать подъёмом кундалины, чтением зикра или чем-нибудь ещё – методы разные, цели формулируются по-разному, но суть одна. Причём если практическая часть традиции разработана достаточно хорошо, то с практик очищения начинают в каждой из них. При этом, конечно, некоторые практики при их выполнении дают сочетанный

эффект – соединяя, в результате, и очищение, и развитие одновременно.

У того, кто впервые приступает к выполнению каких-либо практик, первым, что станет развиваться, будет личная воля. Чтобы прилагать ежедневные усилия к выполнению упражнений, требуется преодолеть *инерцию* прежних привычек, в этом преодолении и зарождается или проявляется воля человека. Именно с инерцией как с первым препятствием сталкивается каждый искатель. Она проявляет себя приступами лени, когда выполнение практик всё откладывается и откладывается, а потом делается «из последних сил» и уже практически не приносит должной пользы; инерция проявляется возникновением каких-то желаний, требующих потратить свободное время на ерундовые занятия. Инерция «прежней» жизни, в которой человек следовал за «интересом», за сиюминутными желаниями и прихотями, бывает очень сильна. И даже если искатель охвачен желанием следовать некоему учению и делать рекомендуемые им практики – это желание может быстро остыть под давлением привычных желаний и привязанностей.

Тот, кто настроен серьёзно, быстро приходит к тому, что регулярное выполнение практик требует внутренней *дисциплины*. Следует выстроить свой день так, чтобы в нём всегда оставалось достаточное время для выполнения практик. Следует научиться отодвигать выполнение остальных желаний на оставшееся свободным время, когда необходимые упражнения уже сделаны. Таким образом будет дисциплинироваться ум и вырабатываться необходимая для работы над собой воля. Фактически нужно создать у себя

новую привычку – привычку к выполнению практик, тогда сопротивление ума будет сведено к минимуму.

Привычки развиваются у человека вне зависимости от того, хочется ему этого или нет. Поэтому нужно начинать выполнение практик, всегда по максимуму в них вкладываясь. Если вы станете делать их вполосилы, отвлекаясь на фоновые мысли и настроения, если вы будете потакать желанию поскорее всё закончить и приступить к другим делам, то вы создадите в себе соответствующую привычку. Как вы *научитесь* делать упражнения в самом начале, так будете продолжать делать их потом, и переучиваться будет нелегко. Не стоит продолжать, например, сидячую медитацию, если вы в ней засыпаете. В таком случае нужно сразу прерывать её. Возможно, будет лучше делать её утром, когда у вас есть энергия и не накопилась усталость. Если вам мешает ум, в котором мысли скачут, не останавливаясь ни на секунду, тогда тоже нужно стремиться к тому, чтобы упражнения выполнялись утром. Ум *перегревается* от впечатлений, поэтому не стоит перед практикой смотреть кино или видео в интернете, слушать музыку или долго с кем-нибудь болтать. Чем сильнее перевозбуждён ваш ум, тем сложнее будет выполнять любую из практик, и о быстром прогрессе в работе не придётся даже мечтать. Без ограничений себя в том, что «перегревает» ум, тут не обойтись – придётся меньше сидеть в интернете и вообще на какое-то время отказаться от тех привычек, которые производят возбуждающее действие на ум. Это тоже часть той внешней дисциплины, без которой трудно рассчитывать на успех в работе.

Время, в которое выполняются практики, подбирается

индивидуально. Исходить следует из того, когда у вас больше энергии, когда вы можете лучше и дольше удерживать внимание, ведь все практики так или иначе с ним работают. Опыт показывает, что кому-то проще заниматься с утра, а у кого-то больше энергии вечером. Это связано и с состоянием ума человека, и с его, условно говоря, «биоритмами». Человек, испытывающий страх ошибки, по утрам всегда находится в состоянии тревоги, и сосредоточиться на выполнении упражнения утром для него будет почти невозможно. Зато вечером, после того, как день прошёл, и бояться стало нечего, к нему возвращается спокойствие – ровно до следующего утра, – он способен уделить время и внимание практикам. Другому, наоборот, легче делать упражнения с утра, потому что вечером он привык расслабляться и отдыхать, стремясь забыть обо всех делах. Это – что касается ума. Существуют и физиологические особенности организма, когда человек чувствует себя более энергичным утром или вечером. Вопросы времени выполнения практик решаются сугубо индивидуально, и главным условием при этом является наличие энергии у практикующего.

Следует отметить, что по мере того как искатель продвигается в работе над собой, зависимость от состояний ума и даже биоритмов постепенно исчезает, а его состояние может коренным образом меняться. Тот, кто мог не спать ночами и медитировать, начинает рано ложиться и рано вставать, и наоборот. Но к тому времени у человека уже появляется опыт, позволяющий ему выбрать для своих практик оптимальное время и место.

Место для занятий выбирается из тех возможностей,

которые имеются, и требований к нему обычно не так уж много. Если практика выполняется сидя, то желательно, чтобы вокруг вас оставалось свободное пространство. При этом место лучше всего выбирать интуитивно, чтобы вам было комфортно в нём находиться. Когда выбирать особенно не из чего, делайте упражнения в тех условиях, которые есть, – результат всё равно придёт, если вы будете выполнять их правильно. Бывают практики, требующие особых условий, тогда их нужно будет создать, проявив волю и, может быть, находчивость.

Если бы человек был простым существом, то и практик для духовного развития и трансформации ему много бы не требовалось. Но он – существо сложное, многоуровневое, и потому их так много. В каждой культуре, в каждой эпохе продолжают создаваться новые и новые практики, призванные помочь преуспеть тем, кто ищет духовной реализации. Этим объясняется многообразие техник и упражнений, без понимания сути которых разобраться в том, что нужно конкретному человеку здесь и сейчас, бывает довольно трудно. Выбирать практики, исходя из принципа «нравится – не нравится», конечно, можно, но толку от этого, как правило, много не бывает. Одной из распространённых ошибок современных искателей стало смешение практик, принадлежащих разным традициям.

Доступность информации, обилие семинаров и тренингов привело к тому, что каждый среднестатистический искатель в России учится то здесь, то там, собирая

отовсюду некие знания и умения. В начале поиска это неизбежно, и кто-то определяется со своими пристрастиями довольно быстро, выбирая какой-то конкретный Путь, а кто-то так и продолжает ходить повсюду, надеясь на то, что кривая куда-нибудь да вывезет. Современные представления о том, что Бог един, один и всё от Него, позволяют людям сочетать несочетаемые по сути практики, набирая их, что называется, «до кучи». Потом искатели этого типа удивляются, что никуда не попали, хотя перепробовали, казалось бы, всё на свете. Им невдомёк, что каждый Путь имеет свою специфику, свои цели, методы их достижения и, наконец, своего эгрегора. Специфика Пути включает в себя систему взглядов, формирующих *правильный* настрой ума, без которого некоторые состояния недостижимы. Недостаток веры сделает неэффективным практику молитвы там, где она вменяется как необходимая практика, а вера формируется в уме, хоть потом и проявляется в чувствах. Правильный настрой ума на каждом Пути разный, но вначале он просто необходим, потому что иначе искателю будет очень трудно работать. Для того, чтобы подготовить ум к работе, существуют учебные и духовные тексты, которые тоже у каждого Пути – свои. Без соответствующего настроя и, более того, без определённого *образа жизни* практики не будут иметь того эффекта, на который рассчитаны. Не понимать этого – значит, вообще ничего не понимать в сути Пути и возможностях, которые каждый из них предоставляет. Параллельное выполнение практик из разных традиций без соблюдения их требований тоже не даст сколько-нибудь значимых плодов. Такую картину, по крайней мере, я вижу сплошь и рядом.

Чтобы испытать, насколько тот или иной Путь подходит именно вам, нужно принять его требования полностью, сосредоточившись на выполнении предлагаемых им практик и образа жизни. Тогда вы получите опыт, который поможет вам определиться с дальнейшим выбором. Настоящая Работа всегда обнажает истинную необходимость человека, и, не попробовав себя в ней, вы так и не узнаете, что вам на самом деле нужно от жизни. Можно очень долго пребывать в иллюзиях относительно своих истинных стремлений, пробуя заниматься то там, то здесь и полностью ни во что не вкладываясь, оставляя свой образ жизни неизменным по сути. Так поступают многие так называемые искатели, и потому они находят лишь самоудовлетворение от ощущения причастности к духовности. А также возвращают эго всезнаек, которые всё попробовали и везде побывали, составив обо всём собственное мнение. Истина любого Пути не открывается тем, кто в него не погрузился насколько это возможно глубоко, поэтому суждения того, кто всерьёз не поработал на Пути хотя бы год-два, мало чего стоят. Мне возразят, что отдать год или два Пути, который тебе не подходит, – слишком много, но обычно те, кто начинает заниматься всерьёз, определяют куда быстрее. Работа, как я уже говорил, обнажает истинную необходимость человека. Путь ведёт к Богу, но вначале обращает человека внутрь, и там-то становятся очевидными его настоящие самые насущные желания, хотя он сам может их по каким-то причинам отрицать и не принимать. Как бы это ни было неприятно для нашего эго, знать истину о себе всегда лучше и полезнее, чем пребывать в приятной лжи.

Ещё один аспект в том, что касается вопроса практик, – это регулярность их выполнения. У искателей, твёрдо решивших посвятить себя Пути, вся жизнь становится практикой – где в познании себя, где в открытии Истины и Божественного Присутствия. Они практикуют постоянную осознанность, которая развивает в них особый вид бдительности – к реакциям, как своим собственным, так и реакциям окружающих. С ростом осознанности их восприятие утончается, и они могут ощущать энергии людей, мест и даже Присутствия. Тем не менее, даже для них не отменяются дополнительные ежедневные практики, призванные ускорить их продвижение к духовной трансформации. Для тех же искателей, кто только начинает работу над собой, ежедневное выполнение упражнений просто необходимо – если, конечно, они хотят добиться хоть сколько-нибудь серьёзных результатов.

Справиться с бессознательностью одним махом не полу-

чалось ещё ни у кого, кроме, может быть, тех немногих мистиков, которых Господь одарил особой Своей Милостью. Всем остальным уготована дорога превращений, которую невозможно пройти, не прикладывая усилий, а иногда даже – и сверхусилий. Регулярное выполнение практик является обязательным условием успеха в работе над собой и в том, чтобы, что называется, стать видимым для Бога. Если вы не готовы к приложению ежедневных усилий, то ни один из Путьей вам не подойдёт, и следует занять себя чем-нибудь другим.

Бывает так, что человеку нужен небольшой отдых, потому что существуют практики, отнимающие много сил, и продолжать их без некоторого отдыха просто бессмысленно. Но об этом я напишу ниже – там, где будут описываться конкретные виды упражнений. При этом надо понимать, что небольшой отдых, скажем, неделю – это одно, а перерыв в выполнении практик продолжительностью в месяц и более – совсем другое. Отказываясь от ежедневных усилий, вы утрачиваете то необходимое для пробуждения внутреннее трение, которое ими создаётся.

Выполнение любой из духовных или мистических практик приносит свой вполне определённый эффект, но этим дело не ограничивается. Регулярное приложение усилий в работе с вниманием и другими внутренними энергиями создаёт *фон*, благодаря которому становятся возможны и прорывы восприятия, сопровождающиеся трансцендентальными переживаниями и расширением поля возможностей, в котором искателю становятся доступными новые силы, и способности, способы взаимодействия с

Богом, и даже новые линии развития его индивидуальной Судьбы.

Многие практики становятся для искателя настоящим испытанием – на прочность, на доверие, способность открыться и преодолеть ограничения ума, выраженные как в обусловленности, так и в контроле – эмоций, например. В этом смысле выполнение практик порой просто нечем заменить, потому что попасть в столь специфическую внешнюю ситуацию, чтобы у человека обострилась какая-то подавленная эмоция или всплыла старая психотравма, блокирующая его возможности самовыражения, бывает очень непросто. Упражнение, в котором внимание искателя направляется внутрь, поднимая подавленные проблемы из его внутреннего пространства, служит хорошей заменой внешнего стресса, которого он как раз-таки всячески пытается избежать. Но одно дело попасть в ситуацию внешнего стресса, и другое – вызвать у себя ту же реакцию в лабораторных, что называется, условиях. Внешний стресс способствует утрате осознанности, ведь в нём всё как бы «реально» и угроза нежелательных перемен куда сильнее давит на психику. Поэтому работать со страхами, гневом, а также различными поднимающимися изнутри чувствами в данной ситуации становится намного сложнее, а иногда и попросту невозможно. К тому же далеко не каждый искатель попадает в подобные ситуации *вовремя* – то есть тогда, когда работа с подавленностями могла бы быть наиболее эффективной. А непроработанные подавленные энергии являются препятствиями к тому, чтобы произошло расчищение внутреннего пространства человека, и пока оно заполнено ими, он не

способен принять благодать, Милость и стать по-настоящему осознанным.

Выполнение практик даёт возможность работы с подавленностями, причём работы *контролируемой*, работы, в которой не страх овладевает вами, а вы сознательно поднимаете его и берёте дело в свои руки. Регулярность приложения усилий в этом смысле очень важна, ведь благодаря им открываются закрытые до того зоны ума, в которых и лежат запрещённые к проявлению чувства, мысли и желания. Вслед за открытием табуированных зон ума то же самое происходит с эфирным телом, и на божий свет выходят подавленные эмоции – страх, тревога, печаль и гнев. Бывает и так, что в практиках выражения сначала начинают проявляться подавленные эмоции, а за ними уже следуют желания и запретные идеи, причём так бывает чаще. Но тем, у кого запрет на выражение эмоций слишком сильный, порой легче начать с ума и его «тёмных» пятен.

В общем, регулярное выполнение практик позволяет существенно ускорить процесс внутреннего очищения и, соответственно, повлиять на скорость развития человека. Кроме того, трение, создаваемое упражнениями, и усилия, требуемые для выполнения некоторых из них, порой совершенно недостижимы в условиях обывденной жизни.

Мы не можем достоверно знать, какими были люди тысячу лет назад. Условия их жизни были совсем иными, состояние умов – тоже, и, возможно, им было легче выполнять одну и ту же практику в течение длительного времени. При этом мы знаем людей современных и видим, что им требуется регулярная смена упражнений, потому что прежние довольно быстро теряют силу своего воздействия, и ум к ним привыкает. На каждом Пути существует определённый набор упражнений, чередуя которые можно избежать привыкания к одной отдельно взятой практике, избежав застоя и тупика во внутренней работе.

Каждая практика имеет свой предел воздействия, после достижения которого её выполнение становится бессмысленным с точки зрения получения необходимого эффекта. Причины этого кроются исключительно в состоянии самого человека и ни в чём больше. Например, вы работаете с каким-то конкретным страхом. Вы наблюдаете его энергию

в себе и через осознание продвигаетесь к причинам его возникновения. И тут может быть два варианта развития событий – либо вы доходите «до дна», когда энергия подавленного страха вычерпана, причины исследованы и осознаны, а значит, прежний страх перестаёт быть актуальным, и вы от него освобождаетесь. В таком случае вам работать больше не с чем, и можно переходить либо к другому страху, либо к другой практике. Во втором варианте у вас не хватает силы внимания для того, чтобы пройти глубоко в ум и осознать причины страха. Тогда вы решаете часть проблемы со страхом – он, скажем, перестаёт охватывать вас целиком, лишая возможности осознавать себя и требуя компенсаторных действий, – но при этом сам страх всё ещё возвращается к вам в подходящих ситуациях. Дальше вы пройти не можете, пока сила вашей осознанности не станет на порядок больше. Вам приходится остановиться и перейти к другим практикам, чтобы через некоторое время вновь вернуться к работе над данным конкретным страхом и тогда уже разобраться с ним до конца. Подобных возвращений может быть несколько, и с каждым разом вы будете продвигаться всё дальше, а результаты станут всё лучше. Пока, в конце концов, проблема не будет разрешена полностью или вы не сдадитесь.

У каждой практики есть свой предел. Если вы становитесь полностью осознанными, то практика осознания вам уже не нужна, хотя само осознание будет продолжаться. Если вы дошли до предела возможного для вас выражения на данный момент, то практику лучше сменить, непременно вернувшись к ней позже. Кроме того, в каких-то случаях может

наступать усталость от практики, когда вроде бы продолжать её ещё надо, а энергии внимания уже не хватает. Я имею в виду не усталость в момент выполнения какого-то упражнения, а усталость, накапливающуюся тогда, когда практика применяется в течение, скажем, месяца. Тогда нужен отдых – и либо возвращение к упражнению, либо его смена.

Наблюдения показывают, что любое упражнение, кроме практик осознания, рано или поздно теряет эффект, на который было изначально рассчитано. К нему привыкает ум и тело, весь возможный эффект уже оказан, и дальше нужно либо возвращаться к нему через некоторое время, либо совсем с ним заканчивать. В ином случае выполнение упражнения становится механическим и приносит больше вреда, чем пользы. Это относится даже к зикру – при длительном чтении одного и того же имени эффект от практики тоже вычерпывается, и человек вместо развития и трансформации получает застой, а его восприятие притупляется.

Ещё раз повторяю: нам неизвестно состояние людей прошлого, на опыт которых обычно ссылаются ортодоксы и многие нынешние духовные «авторитеты». Но опыт работы с современными людьми даёт именно ту картину, которую я здесь описываю.

Существует ещё одна ситуация, в которой искателю обычно хочется сменить выполняемую им практику. Она характеризуется тем, что практика «не идёт» и как бы совсем не получается. Причин, по которым может возникнуть подобная ситуация, всего три. Первая – искатель пытается выполнять практику, к которой не готов. То есть у него нет необходимых навыков, восприятия или силы внимания. Там,

например, где для выполнения упражнения требуется хорошо активированный сердечный центр, тому, кто не осуществил его активацию, делать нечего – всё равно ничего не получится. На суфийском Пути, как и на любом другом истинном Пути, есть практики, предназначенные для начинающих и для тех, кто уже продвинулся. Начинать с практик высокого порядка и неразумно, и бесполезно. Но такое обычно случается, когда в широкий доступ попадают описания подобных упражнений и неопытные искатели пытаются одним махом достигнуть просветления или чего они там ещё ищут. Знание без понимания того, как оно должно быть применено, не приносит пользы.

Вторая причина того, что практика «не идёт», возникает на фоне сопротивления ей. Сопротивление появляется тогда, когда упражнение подводит человека к внутренним проблемам, с которыми он не готов столкнуться лицом к лицу. Надо выражать эмоции, а он как бы не способен даже посмотреть в эту сторону и боится своих собственных проявлений; в этом случае страх утраты контроля становится непреодолимым препятствием и источником сопротивления к выполнению практики. Самим искателем сопротивление обычно воспринимается как невозможность сделать то, что требуется, и обычно при обсуждении причин того, почему у него ничего «не получается», возникает гнев в форме лёгкого раздражения. В тяжёлых случаях гнев проявляется в своей наиболее активной форме – с обвинением Мастера, осуждением практики и вообще выражением крайнего недовольства происходящим. Сопротивление входит тонко и чаще всего никак не осознаётся тем, кто сопротивляется. Именно

оно является одной из главных причин, по которым люди уходят с Пути.

Если искатель стремится к осознанию себя, то он может заметить момент, когда возникает сопротивление к практике. Увидеть своё сопротивление – значит сделать первый шаг в избавлении от него. Появление сопротивления является сигналом для искателя – вот открылась ещё одна зона, в которой находятся нерешённые внутренние проблемы. Внезапно возникшее сопротивление позволяет увидеть то, что было спрятано глубоко внутри и ранее никак не осознавалось; в этом, опять же, проявляется полезность выполнения практик с точки зрения самоисследования.

Как и любое другое препятствие на Пути, сопротивление может привести либо к падению, либо к взлёту. Если искатель опускает руки и предпочитает канючить о том, что упражнение у него никак не получается, – он падает. Падения такого рода легко входят в привычку, и потом начинается отбор практик по принципу «нравятся – не нравятся» или «идёт – не идёт». Развитие получается односторонним, очищение – неполным, да и вершины осознанности никогда не будут достигнуты. Тем не менее искателей, избегающих работы с собственным сопротивлением, – полным-полно, и в их нежелании и неспособности работать с ним кроется причина их неудач на Пути и в поиске.

На Пути нельзя делать что-то наполовину – либо вы проходите все его необходимые стадии и этапы, не щадя своего эго, привычек, привязанностей и мнений, либо вы топчетесь на одном месте, изображая для себя и окружающих медленное, но неуклонное продвижение вперёд.

Соппротивление следует преодолевать сразу же, как осознано его присутствие. Путь человека к Высшему – это сплошное преодоление себя, и если вы даёте слабину на нежелании видеть что-то у вас внутри или боитесь столкнуться со своими «нехорошими» энергиями, то грош цена вашей решимости познать Истину и Бога. Соппротивление должно быть преодолено, и если вам не удаётся сделать это прямо сейчас, то, отступив на время, вы обязаны вернуться к «невыполнимой» практике позже и добиться того, чтобы она получилась. Преодоление себя, своих обусловленностей и соппротивления – один из важнейших ключей для прохождения Пути, и многие люди не доходят до цели только потому, что не понимают этого. Работа с соппротивлением, которое в тот или иной момент возникает практически у каждого искателя, является важной частью общей работы над собой, поэтому избегать или игнорировать её нельзя.

Третьей причиной того, почему практика «не выполняется», является *нежелание* её делать. За этим кроется нежелание работать *вообще*, и такие «искатели» начинают искать лёгкие пути, попадая, в конце концов, под влияние лжеучителей, обещающих «просветление без усилий». Тем, кому практики становятся в тягость, милее другие способы траты своего времени жизни; Путь им не нужен так же, как не нужна и Работа. С нежеланием практиковать сделать ничего нельзя и незачем тратить их и своё время на обращение их к Работе. Пусть они продолжают следовать другим своим желаниям, и, может быть, насытив их, когда-нибудь они созреют для чего-то большего.

Большинство практик так или иначе работают с энергией Сознания, которая явлена в нашем внутреннем мире через функцию внимания. Внимание можно сравнить с каналом, который связывает индивидуальное Сознание человека с его «низшими» телами – физическим, эфирным и телом ума. В обычном состоянии объём доступной человеку энергии Сознания довольно мал, и потому он не может одновременно осознавать тело, эмоции и мысли, не говоря уже о более тонких энергиях. Практики осознания себя в разных традициях называются по-разному – где медитацией, где самовспоминанием, где муракабой – но все они направлены на то, чтобы расширить канал внимания человека, сделав доступным для него максимальное количество энергии Сознания. Каждое усилие, приложенное к разделению внимания, способствует расширению его канала, и света Сознания во внутреннее пространство поступает больше. Сначала это происходит прямо во

время упражнения, и тогда осознанность искателя становится выше на короткое время, а потом канал внимания снова «сужается» и возвращается в прежнее состояние. Потом, после достаточно длительных усилий, канал внимания фиксируется в новом расширенном положении, и тогда у искателя появляется постоянный уровень осознанности, ниже которого он уже не сможет упасть, даже если этого захочет. Объём энергии Сознания внутри него увеличивается, и появляется возможность куда более тонкого и глубокого осознания себя, а также своих реакций и ощущений. Позже канал внимания расширяется ещё и ещё, и тогда степень постоянной и неизменной осознанности человека становится выше, пока, наконец, Сознание не будет явлено в его бытии во всей своей полноте.

Есть практики осознания, выполняемые в покое, как правило, сидя. Их не так уж и много, и все они связаны с удержанием внимания. Осознание, по сути своей, это пассивное наблюдение, свидетельство процесса или его отсутствия, и этим оно отличается от отождествления внимания, к которому привык ум. Отождествление – это полное погружение внимания в один процесс, например, оно спонтанно происходит при чтении интересной книги. В момент отождествления всё внимание человека направлено на интересующий его предмет, а остальное попросту исключается из поля его восприятия. Он не слышит и не видит ничего вокруг себя, да и себя толком не ощущает. Подобное состояние хорошо знакомо тем, кто любит посидеть в интернете. Когда человек не отождествлён с процессами поглощения внешних впечатлений, тогда он переключается на

внутренние процессы, в основном происходящие в уме. При отождествлении внимание сужается и замыкается на объекте, к которому в данный момент обращено. Объекты при этом могут быть как внешними, так и внутренними. Так воспоминание, мечтание, эмоция или поток мыслей тоже становятся объектами, с которыми отождествляется внимание.

Когда человек начинает осознавать себя, запускается процесс разотождествления, который приводит к размыканию внимания и расширению его поля. Такой эффект достигается за счёт разделения внимания, при котором часть его всегда удерживается внутри, и искатель наблюдает свои ощущения и реакции во время чтения, просмотра кинофильма, разговора и всех прочих действий. Разделение внимания разрушает состояние отождествления, позволяя человеку, с одной стороны, участвовать во внешних процессах, с другой, – оставаться свидетелем своих реакций на них. Направление части энергии внимания внутрь себя, освобождение его от отождествления и служит толчком к расширению канала внимания. Прокладывая дорогу к погружению в своё внутреннее пространство – через направление внимания внутрь себя – мы создаём условия для того, чтобы Сознание могло быть проявлено в нашем бытии во всём величии своего негасимого света. Усилие в разделении внимания расширяет его канал, вхождение внутрь открывает нам двери к Сознанию и Богу.

Есть практики, которые рекомендуют погружаться внутрь себя и только. То есть направлять внимание внутрь, полностью забирая его извне. На ранних стадиях работы над

собой выполнение подобных практик бессмысленно, потому что внутреннее пространство ещё не расчищено и погружаться особенно не во что. Вместо этого произойдёт привычное отождествление с каким-нибудь внутренним состоянием, в котором человек и будет находиться, считая, что медитирует. Без в достаточной степени открытого внутреннего пространства и хорошо развитой силы внимания выполнение практик погружения в себя не приносит пользы. И уж точно оно не способствует развитию осознанности.

Кроме того, существуют упражнения по удержанию в поле своего внимания нескольких внешних объектов одновременно. Надо понимать, что упражнения подобного рода тренируют внимание, способствуют кратковременной остановке ума, усиливают зрительную память и способность к концентрации, но никак не помогают в развитии осознанности. Только разделение внимания на две части, одна из которых направлена вовне, а вторая – оставлена внутри, приводит к тому, что осознанность человека начинает расти.

Добавлю, что выполнение сидячих практик осознания даёт стойкий эффект роста осознанности только в том случае, когда вы занимаетесь ими не менее пяти-шести часов в день, как это делали монахи или йогины, их и придумавшие. Если же вы практикуете випассану или муракабу даже по часу в день, в остальное время не пытаетесь осознавать себя, то толку от подобных занятий будет немного. Для быстрого продвижения следует стремиться к тому, чтобы осознавать себя всё время, во всех повседневных делах и вне их тоже. Поначалу это бывает довольно трудно, но со временем приложенные усилия окупаются сторицей, и вы начинаете

присутствовать в себе, чем бы ни занимались и в каком бы состоянии ни находились.

Вот несколько советов для тех, кто собирается заняться практиками осознания.

1. Идите от простого к сложному. Не пытайтесь начинать сразу же с осознания своего ума, это вряд ли получится; начинайте с наблюдения телесных ощущений, напряжений, движений и так далее. Так вы сумеете вывести часть внимания из привычного отождествления с умом и начнёте обретать навык истинного осознания.

2. Осознание – это присутствие в том, что есть, это пассивное наблюдение. Не нужно поначалу гнаться за осознанием каких-то глубоко скрытых вещей, наблюдайте то, что происходит в вас здесь и сейчас. Приходит гнев – наблюдайте гнев, приходит фантазия, наблюдайте фантазию, не отождествляясь, по мере сил, с ними. Наблюдение – благодаря энергии Сознания – уже будет менять ваш внутренний фон, и это уже начало серьёзного изменения своего привычного состояния бытия, наполненного механистическими реакциями.

3. Никогда не осуждайте того, что видите в себе. Осуждение – путь к подавлению, и если вы не научитесь принимать то, что в себе видите (как бы порой это ни было болезненно для вашего эго), то не сможете продолжать путь внутрь. Всегда имеются подавленные желания и страхи, которые ваш ум хотел бы забыть и отрицать их наличие. Они требуют осознания и работы над собой, иначе путь внутрь оказывается закрытым для вас. Работайте с реакцией осуждения и приучитесь наблюдать себя холодно, подобно иссле-

дователю, который ищет Истину, не боясь столкнуться на этом пути с тем, что ему может не нравиться или выглядеть отталкивающе.

4. В осознании себя при выполнении внешних действий тоже лучше начинать с малого. Старайтесь сначала осознать себя в самых простых повседневных действиях, не требующих к себе повышенного внимания, – например, при чистке зубов. Так закрепится навык разделения внимания в действии и будет легче сохранять осознанность в сложных, требующих сосредоточенности делах.

5. Не падайте духом, если часто погружаетесь в состояние бессознательности. Сначала это будет неизбежно происходить, и нужно без всякого самоосуждения или гнева на себя снова возвращаться к осознанию, как только вспомнили о нём. Гнев тоже является механической реакцией, поэтому в практиках осознания он – плохой помощник.

6. Никакие «будильники» и напоминалки о том, что нужно помнить себя, не работают достаточно долго, потому что ум к ним мгновенно привыкает и игнорирует их послания. Лучшим «будильником» для искателя бывает его стремление к пробуждению и вообще решимость стать осознанным. Чем она больше – тем легче прикладывать необходимые усилия; впрочем, это касается любой практики. Возращайте в себе решимость к пробуждению, и тогда ваша осознанность будет расти.

7. В первое время вам будет не хватать энергии на то, чтобы удерживать внимание разделённым. Неделю, допустим, у вас всё будет более или менее получаться, и какое-то время в течение каждого дня вы будете осознавать себя.

Потом вдруг наступает момент, когда, как бы вы ни пытались, осознавать себя не получается совсем, и вы просто вспоминаете об осознании, пытаетесь в него войти, но тут же «исчезаете», не удержавшись в самонаблюдении даже одной минуты. Это происходит потому, что вы вычерпали всю доступную вам энергию, за счёт которой можно разделять внимание. Внимание – в тех случаях, когда оно не идёт самопроизвольно за органами чувств – направляется умом, как бы канализируется им. За счёт этого мы можем перенаправлять его на тот или иной предмет по собственной воле. Так вот, способность разделять внимание тоже относится к уму, и энергия на удержание внимания разделённым берётся из тела ума. Это как способность к концентрации – в какой-то момент вы настолько устаёте, что уже не можете сконцентрироваться, как ни стараетесь. Энергия, которая тратится на разделение внимания, более тонкая, чем та, что требуется для концентрации, и вычерпывается она быстрее. При ежедневном её использовании она в какой-то момент кончается, и разделить внимание становится невозможным. Тогда нужно сделать перерыв и отдохнуть, совсем не заботясь о том, чтобы осознавать себя. Отдыха в два-три дня – максимум неделю – обычно хватает для того, чтобы нужная вам энергия накопилась снова. После этого способность осознавать себя возвращается к вам, и какое-то время энергии ума будет достаточно. Потом она снова исчерпается и потребуется отдых. Каждое ваше усилие в разделении внимания будет тренировкой для тела ума, в котором станет вырабатываться куда больше энергии, столь вам необходимой. Постепенно проблемы с удержанием внимания пере-

станут возникать вовсе, но если вы чувствуете, что вам прямо-таки хочется упасть в состояние неосознанности и посвятить время привычным удовольствиям, потеряв себя, – то это тоже иногда можно себе позволить. Большого вреда вам от этого не будет, а некоторое напряжение с ума снимется, и практиковать дальше будет легче.

Когда ум сам становится объектом осознания, наступает разотождествление и с ним. Если искатель осознаёт себя достаточно долго и канал его внимания стал широким, то ум может быть осознан полностью, и тогда его направляющая роль в управлении вниманием теряет значение. Сознания становится настолько много, что в него погружены все тела, и никакого разделения внимания уже не требуется в принципе. Внимание находится везде одновременно, пронизывая собой все тела, легко охватывая и внешнее тоже – как сигналы, поступающие от органов чувств, так и необходимые действия. Возникает целостность восприятия, когда нет преграды между внешним и внутренним, и они осознаются одновременно, по сути, дополняя друг друга. Но всё это относится к поздним этапам Пути.

Без практик осознанности нельзя добиться серьёзного успеха ни на каком Пути, потому что они являются этакой наиболее чистой формой работы с вниманием. Благодаря им мистический Путь открывает перед человеком весь спектр своих возможностей, а духовный – обретает всю возможную полноту. Поэтому практики осознания в той или иной форме присутствуют на каждом Пути, и поэтому же я уделяю им столько внимания.

Практики выражения нужны для достижения нескольких целей. Первая – привести психику человека в уравновешенное состояние. Если искатель переполнен гневом, печалью или тревогой, то ему будет трудно начать работать с практиками осознания, поскольку выплески энергии подавляемых эмоций станут снова и снова возвращать его в состояние неосознанности. Вторая цель – это освобождение внутреннего пространства человека, о котором я достаточно подробно писал в одной из глав книги «Основы мистического Пути». При выражении искатель освобождается от подавленных энергий, что способствует очищению пространства внутри и осознанию его наличия. Третья цель – уже почти косвенная – утончение и развитие восприятия тонких энергий. Подавленные эмоции, желания и чувства оседают в физическом и эфирном телах, а также существенно влияют на работу ума, сковывая её. Они вносят тяжесть во все тела, и восприятие, присущее им, сильно

притупляется. Чем больше человек подавляет свои энергии, тем менее чувствительными становятся его тела, причём физическое порой страдает больше всех. И без практик выражения изменить это положение дел бывает почти невозможно.

Однако и практики выражения далеко не всегда помогают, потому что у тех, кто привык всё время держать себя «в узде», далеко не сразу получается снять контроль ума, в котором они живут. Подавление и контроль возникают на фоне идей о том, как следует себя вести и какими следует быть, а они, в свою очередь, внушаются человеку в процессе воспитания. Чем глубже сидит идея о том, каким должно быть ваше поведение, тем труднее избавиться от неё и от контроля, который ею инициируется. И потому многим из тех искателей, для кого выражение могло бы стать ключом к успеху во многих других практиках, никак не удаётся осуществить его в полной мере.

Суть практик выражения – в какой бы форме они ни выполнялись – это *позволение*. Нужно позволить своим энергиям течь и выражаться свободно, никак не вмешиваясь в процесс, давая происходить всему, что происходит. И ум, с его идеями правильного поведения, в этот момент становится препятствием к выполнению практики. Есть несколько ключей к тому, чтобы преодолеть его сопротивление.

1. Нужно дать уму новую установку. Нужно сказать себе: «Я разрешаю выразиться и проявиться своим эмоциям и всему, что подавлено внутри меня. Я хочу, чтобы мои эмоции вышли наружу. Я хочу, чтобы выражение случилось

и контроль был снят. Это всего лишь упражнение, которое мне необходимо, и ничего страшного в этом нет».

2. Нужно на самом деле *захотеть*, чтобы выражение получилось. Выполнить его из-под палки у вас не получится. Если вы делаете выражение только потому, что оно вам предписано, то сопротивление ума преодолеть не удастся. В своём внутреннем мире мы можем менять ранее установленные правила. Вы сами приняли за правило контролировать желания, эмоции и чувства, и вы же сами можете этот контроль отменить. Просто надо по-настоящему захотеть его снять – и тогда выражение пойдёт как по маслу.

3. Чтобы облегчить себе изменение отношения к контролю, можно сначала изменить отношение к самому себе. Перестаньте держаться за образ себя, отнеситесь к нему критически. Поймите, что ваша привязанность к своей правильности – есть опора эго и источник ваших повседневных страданий. Отнеситесь критически к реакциям ума, и тогда снять его контроль станет легче. И не бойтесь, вы не сойдёте с ума, просто начнёте учиться выражать то, что до этого подавляли.

4. Выражение – как и осознание – следует начинать с физического тела. В нём присутствует масса подавленных напряжений, требующих выхода. Если вы захотите сразу начать с выражения гнева, то из этого может ничего не получиться. Само желание станет препятствием и внесёт дополнительное напряжение к тому, которое и так уже есть. Начинайте с тела – позвольте ему двигаться так, как оно захочет, без всякого осуждения, и тогда напряжения, в нём накопленные, проявят себя, а за ними поднимутся эмоции и

чувства. Не пытайтесь что-нибудь делать специально – просто дайте первый импульс движению тела, начните двигаться, а потом позвольте ему двигаться самопроизвольно, и всё получится. Выражение – это навык, и один раз войдя в него, уловив его суть, вы сможете выполнять упражнение тогда, когда захотите, без всякой дополнительной подготовки.

5. Есть ещё один ключ, который, как может показаться, вступает в противоречие с тем, что написано выше. Он заключается в том, что если у вас начала выражаться какая-то эмоция, следует тотально вложиться в её выражение, то есть активно помочь ей проявиться. Вроде бы это противоречит свидетельствованию и позволению, но нет – активное участие в выражении разного рода поднимающихся энергий есть один из элементов практики, который никак не отменяет предыдущие два. Тотальность выражения подразумевает полный выход из-под контроля ума, но свидетельство происходящего остаётся за вами. Чем более полно вы сможете входить в выражение, тем более быстрым и глубоким будет очищение вашего внутреннего пространства от подавленных в нём энергий.

У нас есть одна поговорка: «Если не знаешь, что делать, делай выражение». Практика выражения относится к тем видам практик, регулярное выполнение которых всегда показано. На ранних стадиях работы над собой оно просто необходимо, но и на более поздних тоже помогает. В процессе погружения внутрь порой поднимаются глубинные давным-давно подавленные энергии, и тогда выражение снова становится актуальным.

Любому современному человеку практики выражения нужны даже тогда, когда он не стремится к духовной трансформации – просто как разгрузка нервной системы и разновидность психологической терапии. А уж искателю они нужны как воздух – если, конечно, ему не хочется потратить очень много времени и сил на постепенное осознание всего, что было им подавлено, начиная с раннего детства.

В эфирном теле существует ряд энергетических центров, которые имеют большое значение для искателя с точки зрения возможности изменения уровня своего бытия. В суфизме они называются латифами, в индуизме – чакрами. Описания их положения различаются в разных системах, но все эти отличия имеют скорее технический характер, соответствуя практикам, применяемым для активации центров. Часть центров несёт в себе чисто энергетические функции, часть – кроме того – ещё и мистические; но об этом я достаточно подробно писал в своих предыдущих книгах и здесь не буду повторяться.

Важнейшим элементом в активации центров является внимание – то есть энергия Сознания. Есть вспомогательные элементы – например, вибрация, вызываемая чтением мантр или зикра, сопровождаемая направлением внимания в соответствующую зону, или движения тела, призванные «раскачать» энергии центров, ускорив их «пробуждение». Но

главным всё равно остаётся внимание, и чем выше его сила, тем быстрее они «возжигаются». Сила внимания – а значит, и присутствие Сознания – увеличивается, когда внимание не просто статично обращено в один из центров, но когда оно движется. Можно мысленно раскручивать центр, как бы вращая его, можно перемещать внимание от центра к центру, как это, например, происходит в разных версиях суфийской практики латаиф. В движении воздействие внимания становится сильнее, и центры активируются быстрее и проще.

В том, что касается активации центров, нельзя недооценивать силу индукции, эффект которой возникает, если практика выполняется в группе, где присутствует несколько человек, у которых центры уже активированы. Эффект «передачи огня» наблюдается и тогда, когда искатель, у которого сердечный, скажем, центр легко и хорошо «возгорается», осуществляет воздействие, направляя внимание из своего Сердца в Сердце того, у кого активация ещё не случилась. Такой перенос внимания способствует передаче энергии из одного сердечного центра в другой, и так можно существенно ускорить процесс его «возжигания».

Я говорю о «возжигании» центров потому, что большинство из них, будучи активированными, дают в зоне, соответствующей их расположению, ощущение тепла – порой довольно сильного. В идеале искатель должен добиться того, чтобы менее чем за минуту простым направлением внимания в любой из центров вызывать в нём ощутимый разогрев. Вышесказанное, правда, не относится к седьмому центру или, как он называется в индуизме, – к чакре саха-

срара. Там тепло бывает редко, скорее, этому центру присуще ощущение прохлады.

Главным препятствием при активации центров становятся энергии, подавленные в эфирном теле. Как правило, это энергии эмоций, которые при подавлении образуют своего рода «блоки» в зонах, прямо проецирующихся на места расположения центров. Второй и, отчасти, первый центры блокируются страхом, третий – тревогой, четвёртый – печалью, пятый – гневом. У шестого и седьмого центров нет блоков, связанных с эмоциями, но на них зато влияют блоки в теле ума, возникающие на фоне подавления желаний и вообще контроля над собой. Для того чтобы быстрее активировать центры, требуется хорошенько поработать с практиками выражения, иначе процесс может сильно затянуться.

Опыт показывает, что у современных людей гораздо проще активируются центры, находящиеся в верхней половине тела. «Возжигание» второго и первого центров обычно происходит позже всех остальных, хотя и с сердечным центром порой возникают проблемы. Его активация порой сопровождается дискомфортом в грудной клетке, разного рода покалываниями, жжением и даже болью. Иногда симптомы эти напоминают стенокардию, и здесь надо быть бдительными, чтобы не принять одно за другое. Хотя боли при активации сердечного центра никак не связаны с физической нагрузкой, тем не менее, если они слишком сильные, желательно проверить состояние физического сердца у кардиолога.

Дискомфорты при активации сердечного центра обычно длятся недолго и заканчиваются его «возжиганием». После

этого все неприятные ощущения проходят, и центр можно «разгонять» дальше. Активные центры дают своему обладателю немало возможностей – как для выполнения более сложных практик, так и для развития восприятия в целом. Кроме того, четвёртый, шестой и седьмой центры могут быть не только активированы, но и открыты. Тогда искатель попадает в мир мистического и познаёт реальность Бога. Но об этом я уже много писал в предыдущих своих книгах.

Некотрые традиции используют визуализацию в работе с центрами. Суть, конечно, остаётся в удержании внимания, которое при визуализации удерживать легче, поскольку в дело включается ум, но не только в ней. Направление внимания в определённый центр, сопровождаемое визуализацией какого-либо цвета, добавляет к энергии Сознания качество энергии цвета, продуцируемой умом. Или – говоря иначе – при этом в центр вносится дополнительная вибрация, соответствующая частоте визуализируемого цвета.

То, как и почему работает визуализация, доподлинно неизвестно, ведь никто толком не исследовал данного вопроса. Тем более что практик визуализации существует множество, и применяются они для самых разных целей. Существуют визуализации, направленные вовне, для обретения внешних благ. Теоретическое обоснование того, почему они должны работать, основано на том, что мир

движим и порождаем мыслью и потому «правильное» мышление приносит в нём свои плоды. То есть наше мышление влияет на реальность вокруг нас, выстраивая её определённым образом. Точка зрения весьма популярная в кругах современных эзотериков, но и весьма спорная одновременно. Доказать ничего невозможно, потому что любой аргумент против позиции «позитивно думаешь – у тебя всё получается» бьётся одним и тем же контраргументом – если у вас что-то не получилось, вы сами в этом виноваты, потому что думали не так, как надо. Подобная логика существует во всех тоталитарных сектах, где адептов всё время обвиняют в том, что они греховны и недостаточно чисты для того, чтобы с ними произошло что-то прекрасное. Логика беспронзримая и всегда оставляющая спрашивающего в дураках.

Можно представлять себе во всех деталях дорогой автомобиль, себя – его владельцем и ждать, что он у вас когда-нибудь появится. Опыт, однако, показывает, что такого рода визуализация, не подкреплённая активными усилиями, не имеет никакой силы. Если вы сумели заработать денег на дорогую машину, то вы пошли дорогой, по которой идут все люди вообще – то есть приложили усилия, принесли в жертву своё время и ограничили себя в чём-то другом. Вы пошли стандартной дорогой воплощения своего желания в жизнь. Попытка получить что-либо, занимаясь одной только визуализацией внешних вещей, обычно ничего не даёт, поскольку идёт против законов нашего мира. Тем не менее вера в то, что в этом мире можно получить всё, что захочешь, даром, неистребима в умах людей.

При том, что управлять своей жизнью при помощи визуа-

лизации не получается, для решения внутренних задач она оказывается вполне подходящей практикой. При этом становится очевидной разница между визуализацией внешних материальных объектов и визуализацией, скажем, определённой энергии. Когда мы представляем себе белый свет, направляя его внутрь тела, то в нашем внутреннем пространстве за счёт силы Сознания его качества реально проявляются и он действует определённым образом. Здесь, с одной стороны чистую энергию Сознания окрашивает энергия ума, создающая образ света. С другой стороны, сила знания внутри нас имеет власть делать нереальное реальным. Так создаются иллюзии, в которых живут люди, и такой же механизм может быть использован для изменения своего состояния в духовной работе – визуализация делает реальной появление белого света у вас внутри, существенно влияя на ваши энергии. Как инструмент в работе над собой визуализация является очень неплохим помощником, хотя за счёт только одной визуализации стать просветлённым невозможно.

Есть ещё один момент, который стоит отметить, – качественная визуализация белого света может подействовать особым образом. Как выполнение зикра проявляет внутри человека энергию качества имени Бога, которое читается, так и визуализация света может способствовать тому, чтобы проявился Свет, меняющий бытие человека. Энергия имени при чтении зикра выделяется из Божественного Присутствия (об этом я достаточно подробно писал в других книгах), а Свет – из спектра энергий Восходящего Потока Творения. Но опять же – чем выше уровень

осознанности искателя, тем больше энергии Сознания присутствует в его внимании, и, соответственно, тем сильнее эффект её взаимодействия с образами, визуализируемыми умом. Поэтому при слабой осознанности даже хорошая визуализация света будет иметь не очень значительный эффект.

Способность к воспроизведению когда-то увиденного в своём воображении имеет каждый человек. Однако у некоторых искателей возникают трудности с тем, чтобы представить себе цвет или какой-нибудь образ по заказу. Как и любая функция, присущая уму, воображение может быть развито сильнее или слабее. Не бывает такого, чтобы оно отсутствовало напрочь, но существуют люди, которым очень трудно «увидеть» что-нибудь в качестве упражнения. Причина этого не лежит в сопротивлении практике, возможно, здесь имеет место некий блок, находящийся в уме, связанный со страхом, из-за которого способность к визуализации как бы атрофируется. Точнее сказать не берусь, но опыт показывает, что у кого-то не идёт выражение, у кого-то совсем не получается разделять внимание и осознавать себя, а у кого-то никак не получается визуализация. При этом каждый искатель утверждает, что он старается, но у него ничего не выходит. В большинстве случаев совершенно очевидно, что он старается *недостаточно* – в том смысле, что на преодоление внутренних запретов и инерции у него банально не хватает желаний, а значит, и воли. Возможно, тем, кому не удаётся визуализация, следует вначале поработать с телом ума, приведя его в порядок и избавившись от искусственно созданных ограничений, но для этого тоже

нужно стремление достаточной силы, которого им, как правило, и не хватает.

Я уже писал о том, что на Пути можно обойтись без практик визуализации. При этом, правда, утрачивается ряд возможностей, которые существенно этот путь сокращают и ускоряют развитие искателя. Суть работы с практиками визуализации заключается в том, что некий цвет или энергия определённого цвета сначала представляется в уме, на «ментальном экране», а потом накладывается или направляется в какой-нибудь центр или участок тела. Тот, кто хорошо владеет визуализацией, может воспроизводить требуемую картинку сразу же в нужной зоне, одновременно с направлением на неё внимания. Иногда требуется визуализировать нечто более сложное, но всё это осуществляется так же, как описано выше. Удерживать необходимую картинку в поле внимания бывает довольно сложно, потому что на визуализацию тоже тратится энергия тела ума, вычерпав которую, выполнять упражнение становится почти невозможно.

Практика визуализации отличается от работы с мандалами или янтрами, на которые чаще всего нужно просто долго смотреть, чтобы сама симметрия знаков и картин производила воздействие на состояние ума. Главное усилие в визуализации – постоянное воссоздание и поддержание цвета или знака, который используется в практике. Это усилие, оплодотворяемое энергией Сознания, и создаёт воздействие, ради которого делаются упражнения по визуализации. Давая весьма сомнительный эффект при воздействии на внешнее, визуализация прекрасно работает внутри – на нужды искателя.

Практика молитвы применяется в двух формах: одна обязательная, предписанная и ритуальная, другая – из необходимости в помощи Бога. Ритуальная молитва должна выполняться строго следуя канону, либо, если она становится частью групповой работы, следуя указаниям, которые дал руководитель группы. Практика такого рода требует упорства, собранности и, желательно, страсти. Молитва без страсти, без сердечного стремления, без страстного желания, чтобы Господь тебя услышал, – это молитва неживая, и толку от неё мало. К сожалению, выполнение ритуальных молитв подвержено тем же законам, по которым рано или поздно перестают работать все практики, кроме осознания, – ум привыкает к словам и позам, он загружен чем-то другим, а пришло время молиться, и постепенно весь процесс становится всё более механистичным. Поэтому общие молитвы в групповой практике обычно не назнача-

ются бессрочно, а выполняются несколько недель, после чего делается перерыв.

В индивидуальной молитве всё обстоит несколько иначе. Во-первых, она выполняется тогда, когда искатель ясно ощущает необходимость в помощи Бога. Причём, как показывает опыт, чем острее будет эта необходимость, тем более быстрым будет ответ на просьбу. Во-вторых, время индивидуальной молитвы не ограничивается ритуальными предписаниями; она читается ровно столько, сколько этого требует ощущение необходимости, обращающее человека за помощью к Богу. Благодарить Его можно постоянно, но молиться – так, чтобы молитва получила отклик, – только из нужды, из реальной необходимости в помощи здесь и сейчас.

Есть два правила, которые помогут сделать молитву наиболее эффективной. Первое – молитва должна быть простой. Не нужно раздувать её в большой текст, не нужно использовать сложных слов или терминов. Вы всегда можете сформулировать свою необходимость одним-двумя предложениями, в которых она будет полностью выражена. Всё остальное идёт от ума, а усложнение – от эго. Господь любит простоту, и простая искренняя молитва всегда оказывается услышанной. Второе правило – следует молиться до тех пор, пока энергия вашей неудовлетворённости не будет полностью вложена в мольбу и полностью не исчерпается. Если она вычерпывается за минуту, что ж, пусть ваша молитва длится минуту. Если же она не кончается и через час, то продолжайте молиться дальше, даже если у вас почти не осталось сил. В использовании энергии неудовлетворённости, которая и порождает необходимость в помощи,

лежит главный ключ к взаимодействию с Богом через молитву.

Если вы молитесь, но ваша неудовлетворённость не вычерпывается, значит, либо вы не можете всю её вложить в молитву, со страстью и самозабвением, либо вам следует молиться дольше. Если ваша необходимость велика, то вы сможете молиться всю ночь напролёт и нисколько не устанете, а ответ будет соответствующим. Так молились великие мистики, ибо их необходимость в помощи Господа была огромной, а их духовная жажда – неутоляемой.

Бывает так, что кто-то испытывает потребность в частом обращении к Богу, причём возникает она на фоне страха. Люди боятся за себя, за своих близких, боятся всего на свете. Для того чтобы как-то защититься от возможных нападений, они обращаются к наивысшему защитнику – к Богу. С точки зрения религии такой подход вполне оправдан, ведь Господь и в самом деле – Защитник. Но с точки зрения мистика – это компенсация, в которой психологический эффект является основным, а мистический – побочным, если он вообще там имеется. Не каждая потребность может считаться истинной необходимостью, ведь если избавиться от страха того, кто молится для компенсации, то потребность в молитве отпадёт сама собой. Можно, конечно, молить Господа об избавлении от страха, но желательно что-то ещё сделать для этого самому, благо средства и методы для этого есть. Кто-то использует молитву как средство для компенсации желаний, и так тоже можно поступать, но лучше всего сначала приложить собственные усилия, а потом уже обращаться к Богу.

Есть сферы, в которых свои усилия приложить почти

невозможно, например, ситуация духовной жажды. Вы не можете находиться в миру, вам нужно запредельное, вам нужен Свет Бога – тогда только Он один может помочь, и никто больше. Существует немало ситуаций на Пути, где все ваши усилия окажутся недостаточными, и без обращения к Господу будет никак не обойтись. Тогда молитва оказывается решением и выходом – порой единственным – из сложившейся ситуации, поэтому мистики любого уровня никогда ей не пренебрегают, скорее наоборот. Взаимодействие с Богом через молитву является одним из самых эффективных, если, конечно, понимать, как её выполнять правильно.

Есть и другая практика взаимодействия с Богом – это зикр. Сейчас существует немало видов зикра, но я буду говорить только о той его разновидности, где происходит повторение какого-либо из имён Бога. О технических сторонах выполнения зикра я достаточно подробно писал в главе «Зикр, как он есть» в книге «За завесами Света», поэтому здесь повторяться не буду. Скажу только о тех моментах, которые прямо относятся к технической стороне выполнения этой практики.

Существует два вида зикра – громкий и тихий. Когда имя повторяется вслух – это громкий зикр, если же оно читается молча, «про себя» – такой зикр называется тихим. При индивидуальном выполнении зикра искатель может выбрать тот формат повторения, который ему ближе. Кому-то проще читать имя вслух, а кого-то звук собственного голоса отвлекает от сосредоточения на смысле имени, и потому тихий зикр идёт у него лучше. Можно делать и смешанный зикр –

начиная с громкого и чуть позже переходя на тихий в одном упражнении. Читать тихий зикр в группе не имеет практического смысла. Совместное чтение зикра должно производиться вслух, потому что только тогда достигается энергетический эффект, которого невозможно добиться в одиночку. В группе достигается резонанс, усиливающий проявление качества читаемого имени в каждом из участников, а при тихом зикре никакого резонанса не возникает, поскольку все замыкаются в себе и группа не работает как единое целое. Существуют условия, при которых достигается максимальный резонанс зикра в суфийском круге. Во-первых, все участники должны читать зикр с одинаковой громкостью, которая обычно задаётся руководителем практики. Там, где кто-то читает тише остальных, создаётся провал, своеобразная «дыра» в круге. Если же кто-то, наоборот, читает имя громче других участников группы, то он создаёт перекося энергии – и тоже нарушает гармонию, в которой легче всего проявляется энергия качества имени Бога. Громкий зикр совсем необязательно должен быть по-настоящему *громким* – он может читаться вполголоса или даже совсем тихо. Во-вторых, все участники зикра должны стремиться к тому, чтобы читать имя в одной тональности и с одной интонацией, которая тоже задаётся руководителем практики. Кроме того, конечно, зикр должен читаться в едином ритме, из которого никто не выпадает, начиная слишком частить или запаздывать. Чем слаженнее работает группа при чтении зикра, тем сильнее будет эффект от практики.

При индивидуальном выполнении зикра ритм, тональ-

ность и громкость чтения задаётся интуитивно. Как искатель ощущает смысл, энергию и даже *вкус* имени, так он его и произносит. При длительном чтении одного и того же имени все элементы чтения постепенно выстраиваются сами собой, приходя в ту гармонию, которая соответствует качеству и энергии имени. Искатель начинает чувствовать это качество, и оно само уже задаёт тон практике.

Работать с одним именем можно довольно долго, но и здесь рано или поздно наступает предел – по той же причине, которую я уже описывал выше. Как правило, происходит вычерпывание возможного эффекта от практики, потому что на данный момент искатель получил от неё всё, что можно, а чтобы двигаться дальше, ему нужно поработать с другими практиками или с другими именами. Зикр в этом смысле почти неисчерпаем, потому что большой выбор имён и соответствующих им качеств позволяют обновлять практику, следуя текущей необходимости искателя. Желательно, чтобы подбор имени для индивидуальной работы осуществлялся Мастером, но если этого нет, то можно пробовать выбрать подходящее себе имя для практики и самому. Выбор может оказаться не совсем верным с точки зрения истинной необходимости человека, но это не значит, что он не принесёт результата. Сам по себе опыт практики зикра – при условии правильного её выполнения – уже имеет весьма большую ценность. А зикр с правильно подобранным именем порой радикально меняет внутреннюю и внешнюю ситуацию человека.

Так же, как и с осознанием себя, зикр не следует выполнять, если ваш ум постоянно отвлекается. Если вы устали и

не можете сосредоточиться на смысле имени или удерживать внимание в сердечном центре во время чтения, если вы повторяете имя механически, думая о другом, – такая практика не принесёт вам пользы. Поэтому при сползании в механическое повторение лучше сразу прекратить упражнение, вернувшись к нему на следующий день с новыми силами. Делать практику для «галочки», для того, чтобы просто её сделать, – глупо и никому не нужно. Кроме того, не будем забывать о том, что может развиться привычка к неправильному выполнению практики зикра, и тогда вся ваша работа с ним пойдёт насмарку. Если вы не способны правильно читать зикр, то лучше не заниматься им вовсе.

Упражнения, в которых сочетались элементы разных видов практик, существовали всегда. Визуализация сочеталась с латаифом, зикр включал в себя элементы созерцания и осознания – в общем, комбинация разных практик в одном упражнении не является чем-то новым. Сейчас комбинированные практики получили ещё большее распространение, отчасти из-за состояния умов современных людей, привыкших к быстрой смене картинок, отчасти из-за того, что действие нескольких практик, применяемых, что называется, в одном флаконе, оказывает более сильный и разносторонний эффект, нежели их выполнение по отдельности. Комбинированные практики дают хорошие результаты во всех направлениях – для более быстрого очищения, развития и трансформации в том числе.

Создание комбинированных практик – это искусство, сродни составлению рецепта при лечении болезни. Нельзя

просто взять и смешать в одном упражнении элементы разных практик, получив при этом нечто новое и полезное. Необходимо обладать ясным видением и высоким уровнем понимания того, как каждый элемент будет действовать в сочетании с другими, работая на конечную цель, которую преследует данное упражнение. Каждый ингредиент должен занимать своё место и время; каждый элемент упражнения должен воздействовать на энергии искателя определённым образом, и без видения сути всех элементов эффективную практику создать не удастся.

Всё это я описываю здесь ровно для того, чтобы донести до читателя одну простую мысль: если вы имеете дело с комбинированными практиками, то нельзя относиться к ним по принципу «здесь играем, а здесь – не играем». Каждая практика подобного рода – точный рецепт, и если вы выбираете из него один или несколько элементов или, наоборот, добавляете свои собственные ингредиенты, то ждать того эффекта, на который она рассчитана, увы, не приходится. Если же у вас плохо получается или не получается вовсе выполнение какого-то из её элементов, то эффект от практики тоже будет неполным.

Понятно, что легче идти от простого к сложному, поэтому для успешного выполнения комбинированных практик следует вначале хорошенько освоить все их элементы по отдельности, делая упражнения по осознанности, визуализации, работая с центрами, и так далее. Тогда выполнение комбинированных практик не вызовет технических сложностей, но может дать совершенно другие резуль-

таты, когда из сочетания простых элементов возникает сложное упражнение, открывающее новые возможности как на духовном, так и на мистическом Пути.

Есть работа индивидуальная, а есть – совместная. Выполнение практик в группе, собравшейся ради достижения общей цели, даёт им иную силу и приносит каждому из участников новые возможности. Если человек никак не может ухватить навык разделения внимания в работе над осознанием себя, то в группе, при совместном выполнении практик осознания, это сделать значительно легче. Известно, что проснуться рядом с тем, кто уже не спит, куда проще, нежели бороться с привычкой спать самостоятельно. Общее поле сознания, возникающее в момент выполнения группой какого-нибудь упражнения по осознанности, весьма ощутимо помогает в осознании себя тем, у кого возникают трудности с подобными упражнениями. Выполнение зикра в группе тоже очень усиливает его эффект. Кроме того, группа даёт возможность обмена опытом и общения с единомышленниками, что тоже немало-

важно, поскольку искать Путь и идти по нему в одиночку дано далеко не каждому.

Духовные практики можно выполнять и без всякой группы, это факт. Но вот ряд мистических практик высокого порядка одному сделать невозможно – просто не хватит энергии. В суфийском круге каждый из его участников отдаёт энергию в круг, и тогда создаётся общее поле, в котором возникают возможности, недоступные в других обстоятельствах. Кроме того, занятия в группе дают импульс индивидуальной работе всех её участников, если, конечно, всё делается правильно. Эффект от занятий в группе прямо зависит от настроения и состояния людей, которые в неё входят. Сотрудничество с членами группы и её руководителем является необходимым условием того, насколько полезным для искателя будет участие в её работе.

Если рассматривать идеальный вариант, то к каждому посещению группового занятия надо внутренне готовиться. Нужно настроить себя на работу, на взаимодействие и нужно быть готовым не только получить что-то, но и отдать тоже. Когда группу ведёт Мастер, всегда находятся люди, стремящиеся занять позицию детей, требующих внимания, заботы и желающих посидеть на занятии тихо, почти ни в чём не участвуя. Как бы отбив положенный номер, получив заряд энергии и удалившись, чтобы растратить его попусту. Приходить на группу как на обычное собрание людей – глупо, в группе нужно работать. То есть быть собранным, бдительным и готовым к участию в том, что будет предложено. Тогда эффект от посещения занятия будет намного больше.

Участие в групповых занятиях – тоже практика, причём практика особого рода. В группе выявляются все проблемы эго – начиная от нетерпимости и высокомерия и заканчивая его «высокодуховными» проявлениями. Трение, возникающее между участниками на определённых стадиях развития работы в группе, может очень серьёзно помочь в осознании своих проблем тем, кто готов к этому. Тем же, кто не готов что-то делать с проявлениями своего эго, рано или поздно приходится покидать группу, потому что они перестают видеть смысл в том, что в ней происходит.

Для нормальной работы в группе необходимо несколько условий. Первое – одинаковое понимание всеми участниками целей и задач, которые будут решаться и достигаться при помощи занятий. Индивидуальные цели могут несколько разниться, но общее понимание того, куда и зачем движется группа, а также принятие методов, которыми поставленные задачи решаются, должно быть одинаковым. Второе – отношение к занятиям в группе как к работе, как к важной части своего Пути и поиска. Правильный настрой и правильное отношение открывают массу возможностей для взаимодействия между собой и взаимодействия с Богом, и именно этого чаще всего не понимают даже истинные искатели. Открытость или закрытость участников прямо влияет на те возможности, которые появляются у группы в плане мистических практик.

Когда группа работает под руководством Мастера, то некоторые её участники начинают думать, что важно прийти за взаимодействием с ним, а все остальные сотоварищи как бы неинтересны и не особенно нужны. Что Мастер собирает

группы для того, чтобы сэкономить своё время и не заниматься с каждым поодиночке. И некая доля правды в таком рассуждении конечно же есть. Но есть и все остальные аспекты, которые людям, не знакомым с групповой работой, просто-напросто неизвестны. Но взяв установку на общение с одним только Мастером, игнорируя возможности взаимодействия внутри группы, эти люди закрывают для себя очень большой спектр возможностей, и если вовремя не перестраиваются, то тоже, как правило, покидают работу.

Третье условие – обычная доброжелательность. Я более десяти лет веду группы и знаю, что именно её не хватает многим искателям. Их борьба с собой и миром делает их порой чрезмерно жёсткими, закрытыми и отчуждёнными. Приверженность высоким идеалам нередко слишком усиливает умы искателей и закрывает их сердца. Поэтому доброжелательность вкупе с искренностью и открытостью очень желательны для нормального взаимодействия. Ну и четвёртым условием является готовность пробовать новые практики, готовность следовать указаниям, которой не может быть без доверия. Доверие либо идёт от сердца, либо рождается из опыта, когда человек на деле видит, что его не обманывают.

Понятно, что никто не приходит в группу в идеальном состоянии – иначе группа ему была бы и не нужна. Работа в группе помогает искателю лучше увидеть и понять себя, и в этой работе он растёт и меняется. Я не видел двух одинаковых групп – все они разные, каждая со своим рисунком – как энергетическим, так и психологическим. Тем не менее проблемы, возникающие в группах, – схожие, и закономер-

ности, по которым развивается группа, тоже общие. Суфии испокон веков использовали групповые занятия, потому что это – один из наиболее эффективных способов обучения людей, и именно в группах, которые доходят до того момента, когда им открываются возможности выполнения мистических практик, начинается то, что суфии называют Работой.

Существуют состояния, которые практиковать нельзя. Например, вы не можете практиковать недеяние, хотя некоторые люди умудряются говорить о том, что его практикуют. Вы не можете практиковать то, что на суфийском Пути называется внутренней фана – исчезновением в Боге. Вы не можете исчезать в Боге по собственной воле, это целиком и полностью мистический акт, который находится во власти Творца. И недеяние практиковать нельзя, потому что либо внутри вас есть делатель, и тогда он притворяется неделателем – то есть ум играет сам с собой в прятки, – либо его нет, но тогда и практиковать нечего. Но вот к следованию Воле Бога это не относится. Служение Богу – есть высшая из возможных для человека практик, и она самая эффективная, но и самая непростая одновременно.

В практике следования Воле Бога сходятся многие из вышеописанных трудностей разом: здесь и сопротивление, исходящее из инерции прежнего образа жизни, который

нередко требуется радикально изменить, и нехватка доверия, когда требования Воли кажутся слишком непонятными и даже опасными, и обнажение собственных ещё непроработанных или нереализованных желаний, с которыми тоже нужно что-то делать. Следование Воле приводит к высокой степени очищения, хотя полное очищение – даже от того, что можно назвать самим собой – случается только на стадии внутренней фана. Воля ведёт человека туда, где он получает возможность развить весь свой потенциал, проявить всю свою уникальность. Воля делает человека орудием Творения, не превращая его при этом в слепо повинующийся, бездушный автомат. Наоборот, следуя Воле (пусть даже её указания выглядят иррационально и неразумно с точки зрения ума), человек обретает тот опыт, который возносит его к новым вершинам понимания мира, себя и Бога, то есть к Истине в чистом виде.

Никто, как бы далеко он ни прошёл по Пути и как бы высоко ни поднялся в переживании Истины, не может видеть весь План Творения. Именно поэтому следование Воле становится тем испытанием, которое должен пройти каждый суфий перед тем, как вступить на этапы Пути, где его взаимодействие с Богом превращается в исчезновение и пребывание в Нём.

Тем, кто вступает на стадию следования Воле, полезно знать следующее.

1. Чем более точно вы будете следовать тому видению или ощущению, которым вам открывается импульс Воли, чем более точно вы постараетесь выполнить полученное

указание, тем более глубоким будет полученный вами опыт, а этот этап Пути будет пройден быстрее.

2. Нужно научиться игнорировать сомнения ума, которые возникают почти всегда, когда явлено новое, прежде незнакомое веление Воли, требующее от вас нелогичных с точки зрения прежнего опыта действий. Прежний опыт придётся отбрасывать снова и снова, так что полагаться на него в следовании Богу можно только отчасти. Сомнения ослабляют вас, и тогда Воля исполняется не полностью или не совсем точно, и это вредит в первую очередь вам самим, потому что замедляет ваше развитие.

3. Не бойтесь своих желаний. В момент Сдачи у вас всё ещё остаются собственные желания, и Воля очень способствует тому, чтобы привести вас в ситуации, где они могли бы быть удовлетворены или проработаны. Освобождение от желаний самости – тоже часть практики следования Богу, и Воля ведёт вас наиболее кратким, хотя порой довольно жёстким путём к тому, чтобы это произошло.

4. Вращивайте в себе преданность Богу, на фоне которой мирские препятствия будут выглядеть не столь уж страшными и значительными, и выполнять полученные указания, а также быть готовыми к их выполнению станет гораздо легче.

5. Не пытайтесь сохранить себя или свою жизнь, когда идёте за Волей, куда бы она вас ни вела, и тогда вы сможете вложиться с полной отдачей в то, что от вас требуется. Не жалейте себя в служении, и тогда Господь позаботится о том, чтобы в самых трудных испытаниях вы уцелели. Воля и ведёт, и хранит того, кто ей следует, а опыт, который вы при этом получаете, – бесценен.

Следование Воле Бога – одна из высших практик, доступных для человека на Пути. Этап следования может быть более или менее долгим, и тут всё зависит от того, насколько рано вы пришли к Сдаче своей воли, то есть как много непроработанных желаний у вас ещё осталось. Кроме того, точность следования Воле тоже ускоряет процесс прохождения данного этапа Пути, но есть и ещё один момент, имеющий, пожалуй, решающее влияние. Вы будете находиться на данном этапе столько времени, сколько понадобится для того, чтобы могла быть осуществлена Работа, для вас предназначенная. Понятие суфийской Работы всегда связано со следованием Воле Бога, но даже участвуя в ней в качестве помощника на ранних стадиях своего Пути, ощутить её вкус по-настоящему вы сможете только тогда, когда сами примете Волю и начнёте следовать её указаниям.

Практическая работа если и не меняет человека, то всегда обнажает его суть. Рассуждать о Пути, о суфиях и их учении может кто угодно, и всегда находятся люди, считающие себя экспертами в данном вопросе. Но рассуждать о Пути – это одно, а следовать ему – совсем другое. То же самое и с практиками – тому, кто не пробовал их выполнять, сказать о них нечего. Между тем, практическая работа очень быстро выявляет тех, кто готов к настоящим переменам в своей жизни и внутреннем состоянии, и кто вроде бы и хочет их, но так, чтобы они случились сами и были исключительно приятными. Практики раскрывают истинные желания человека, его главные стремления. И потому некоторым хватает одной недели, чтобы понять, что регулярные усилия им не по плечу, а кому-то иногда требуются годы, чтобы осознать, что же на самом деле притягивает их к духовному Пути и что они на нём пытаются найти. Признать, что их цели связаны только с желанием компен-

сации или поиском силы, могут далеко не все. Признать свою слабость перед страхом, в который человек не может войти и проработать, – может ещё меньше искателей. Тем не менее, всё это происходит и является одной из самых частых причин, по которым люди бросают практики, отрицая всякую их эффективность. Когда страх становится сильнее желания, невозможно сделать даже обычное действие, а уж выполнять практики – тем более.

Познание себя, своей природы и своего предназначения в мире недостижимо без самоисследования. Реализация внутреннего потенциала не будет осуществлена без раскрытия и развития тех сторон и возможностей нашей сущности, которые скрыты в обычном состоянии. Духовная трансформация не случается с теми, кто её не ищет. В нашем мире ничего не достигается без усилий, и прохождение Пути не является исключением из правила. Усилия могут быть разными – как эффективными, так и бесплодными. Практики дают вектор и точку приложения усилиям искателя, приближая его к заветной цели, которая может осознаваться по-разному в разное время его жизни, но, в конце концов, всегда формулируется одинаково: я хочу прийти к Богу. К Его Истине, к Его Свету, к тому, чтобы потерять себя и обрести переживание Вечного, Любящего и Милосердного.

УВЕРЕННОСТЬ ИСКАТЕЛЯ

Поиск начинается с неудовлетворённости – своим состоянием, своей жизнью или тем, что предлагает нам мир. Иногда поиск сводится к нахождению новых переживаний и стремлению к достижению *неизменности*, которая, вроде бы, сопутствует просветлению. Кто-то стремится найти Бога или же обрести способ прямого взаимодействия с Ним. Так или иначе поиск сводится к изменению состояния своего бытия – не временного улучшения, которого можно добиться относительно легко, а коренного его преобразования. А для того, чтобы поиск увенчался успехом, требуется наличие условий, в том числе и внутренних. Искателю нужно иметь в себе определённые качества, большая часть из которых – например, терпение – вырабатываются в нём по мере приложения усилий и выполнения практик. Ну а для того, чтобы иметь возможность прикладывать усилия в полной мере (что тоже является обязательным для достижения цели условием), нужна мотивация, которая не может

быть основана на одной только неудовлетворённости своим положением дел. Требуется правильный настрой ума, без участия которого поначалу никак не обойтись. И одной из важных составляющих правильного настроя ума является *уверенность* искателя.

Первое, в чём должен быть уверен искатель, – это то, что иное состояние бытия вообще существует. На этом этапе поиска главным является сбор информации – из книг, из интернета, из общения с теми, кто уже в чём-то уверился, или с учителями. И пока человек собирает информацию, он так или иначе формулирует цель, к которой будет стремиться, – по крайней мере, в начале своего пути. Если приходит уверенность в том, что существует иное состояние бытия, которого можно достигнуть, то его достижение и становится целью. Надо понимать, что состояние бытия, которое выбирается и становится целью, всегда диктуется истинной необходимостью искателя, хотя он может её толком и не осознавать. Например, на человека давит печаль, и из неё рождается неудовлетворённость своим положением. Тогда его привлекут состояния радости, блаженства и всего того, где печаль начисто отсутствует. Или причиной неудовлетворённости является одиночество, и тогда он станет искать сообщество, в котором все живут как одна семья, в радостном труде и заботе друг о друге под разговоры о просветлении и духовном прогрессе. Первый шаг, как правило, ведёт искателя не туда, потому что диктуется неосознаваемыми потребностями, а они просят не трансформации, а компенсации. И поэтому слабые начинают искать силу, гневные – доброту, а глупые – ума. И обещания

всего этого можно найти на современном «рынке духовности». В любом случае, без уверенности в том, что искомая цель достижима, начать менять свою ситуацию практически невозможно.

Следующим шагом является выбор *метода достижения* цели. Он, как правило, предлагается там же, где описывается то или иное высшее состояние бытия, но бывают столь смутно описанные состояния, что методы их достижения не совсем понятны или же непонятны вовсе. Там, где есть чётко прописанный свод практик, всё достаточно просто: следуй им, и всё тут. Но опять же, если практика идёт вразрез с обусловленностью искателя, он не может вложиться в неё с необходимой степенью самоотдачи. Ум, подчиняясь заложенной в нём идее, начинает сопротивляться, и энергия просто не идёт в упражнение или идёт очень слабо. Поэтому если искатель *не уверен* в пользе той или иной практики, в её необходимости, то она у него и не пойдёт как следует. Ум станет отвлекаться, засыпать, и придётся всё время бороться с нежеланием её делать, выраженным более или менее ярко. Для того, чтобы избежать подобной реакции ума, нужно либо избавиться от обусловленности и связанных с ней предубеждений, либо по-настоящему поверить в полезность выполнения данного вам упражнения и его ценность. *Уверенность* в эффективности практики весьма помогает искателю в работе с ней. Только поэтому древние практики столь притягательны для людей – ведь с точки зрения их сомневающих умов то, что существует веками, не может не помогать. То, что какое-то упражнение выполнялось тысячами людей до вас и привело их к искомому результату, помогает

поверить в его важность и ценность. А то, что не все практики объективно подходят людям нового времени, выросшим в иной культуре, – обычно не берётся в расчёт.

Там, где существует устойчивая духовная традиция, имеющая в себе мистическое течение, к которому могли бы обратиться потенциальные искатели, ситуация с сопротивлением ума по отношению к практикам, как правило, не слишком тяжёлая. В исламе, например, существует суфизм, в котором предлагается всё, что нужно тому, чьё сердце стремится выйти за пределы обыденного. Обусловленность верой при этом играет до некоторой степени полезную роль, помогая прикладывать усилия на Пути, хотя на поздних его этапах она тоже может стать препятствием. Но обычно к этому времени искатель уже избавляется от неё.

В России нет своей мистической традиции, которая могла бы удовлетворить запросы искателей, по крайней мере, её нет в живом и приемлемом для современников виде. Умы людей заряжены атеистической обусловленностью, которая существенно влияет на их внутренние реакции. Из этой ситуации вытекают два неизбежных следствия – заимствование духовных и мистических практик из других культур, шатания искателей от одних традиций к другим, эклектичный набор сведений и неразбериха в умах. Многие наши люди на интуитивном уровне чувствуют, что есть некая сила, влияющая на их жизнь и на жизнь вообще, и обладают этакой стихийной религиозностью; но как только дело доходит до конкретных мистических практик, направленных на взаимодействие с Богом, их атеистически обусловленные умы начинают саботировать

упражнения. Обусловленность чаще всего становится главным препятствием на Пути и в достижении цели искателя, какой бы она ни была. Отторжение предложенных практик или необходимых действий чаще всего происходит по причине того, что они расходятся с представлениями человека о том, как всё должно быть, – то есть с его обусловленностью ими.

К любому методу или практике можно относиться двумя способами – либо верить в их истинность, либо отрицать её. С практической точки зрения верить полезнее, но есть ещё и промежуточная позиция – относиться к выполнению упражнения как к эксперименту, требующему точного соблюдения условий для подтверждения или опровержения его истинности и полезности. По сути – это научный подход, позволяющий обойтись без веры и без сомнений. Проверить всё на опыте – лучший способ исключить или нейтрализовать ум с его идеями о правильном и неправильном, о подобающем и не очень. Если занять позицию исследователя, то ум принимает её и отходит в сторону, сосредотачиваясь не на том, хороша ли практика или плоха, а на процессе и, в идеале, на точном соблюдении всех условий её выполнения. Так может быть получен опыт, который отменяет необходимость веры.

Уверенность, идущая от ума, всегда уступает уверенности, приходящей с опытом, с переживанием. Вы можете сколько угодно верить в истинность существования Бога, но только собственное переживание Его Присутствия и Его Истины снимает вопрос сомнений, колебаний и помрачений ума, которые, так или иначе, сопутствуют любой вере. Вера в компетентность Мастера перестаёт быть важной после того,

как, следуя его рекомендациям, вы получаете опыт роста и трансформации. Когда вы *знаете*, верить уже не нужно.

С опытом приходит уверенность иного рода – условно её можно назвать уверенностью в себе. Когда вы, например, работаете с собственными страхами и видите их исчезновение, когда вы проходите через дискомфорта, связанные с погружением в подавленные энергии, когда вы получаете хотя бы один небольшой опыт внутренней трансформации, принимая все перемены, которые он несёт, – у вас появляется уверенность в том, что вы сумеете выдержать всё что угодно. Ваши терпение и осознанность, вкуче с разотождествлением, становятся столь высокими, что вы перестаёте бояться чего бы то ни было. Со мной, по крайней мере, происходили именно такие вещи. Другое дело, что подобная уверенность всё равно гнездится в уме, и рано или поздно вы выходите и за её пределы. И уверенность, и неуверенность в себе и в людях остаются в прошлом, теряя малейшее значение; а про идеи уже и говорить не приходится. Но это – уже иное состояние бытия, позволяющее пребывать здесь и сейчас, находясь вне влияний ума. К нему рано или поздно приходит каждый искатель, искренне и упорно стремящийся к Истине и Богу.

Есть ещё один вид уверенности, о котором следует сказать. Это – уверенность в том, что мир не сможет дать вам насыщения и не утолит вашей жажды иного. Она возникает как плод осмысления себя и своего места в мире, и из неё берётся решимость найти то, что превосходит мир, найти нечто *Высшее*. Когда человек разуверился в том, что сулит

ему жизнь в мире, тогда он открывается для жизни в духе и тогда у него появляется возможность двигаться к Высшему в любых условиях. И даже если у него нет прямого руководства в виде учителя или Мастера, ему открывается руководство свыше, и Сам Господь начинает вести его к Себе. Но если человек испытывает негативную уверенность в том, что ему ничего не добиться и что он не способен пройти Путь ни в одиночку, ни с группой единомышленников, – то так и будет. Каждому даётся по вере его – и в случае с уверенностью искателя этот принцип работает вполне очевидно. Посмотрите на то, в чём вы уверены, и тогда вам станет понятно, почему вы оказались там, где находитесь сейчас, и почему с вами происходит то, что происходит.

МИСТИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СНАМИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Существует множество видов мистических практик. Часть из них была создана в незапамятные времена и утратила своё прежнее значение, часть – относительно нова и вполне может применяться современными мистиками при условии наличия соответствующей возможности. Именно возможность, приходящая с Высших уровней Реальности, позволяет мистику создать практику, работающую именно в рамках данной возможности. Многие мистические практики в силу этого уникальны и бесполезны для применения теми, кто не понимает законов мистической работы. Однако описания подобных практик встречаются в литературе нередко, причём авторы порой сами не имеют ключей ни к правильному пониманию предлагаемых ими действий, ни к тому, чтобы они превратились в истинно мистическое *взаимодействие* с Высшим. Так практика, созданная под конкретную возможность и использовавшаяся Мастером в строго определённых обстоятельствах, с течением времени

становится догматом и обретает черты магического ритуала. И так дверь в Запредельное оборачивается тупиком для многих поколений искателей.

Уникальность каждой мистической практики компенсируется тем, что в рамках одного Пути искатели получают схожие или почти идентичные *возможности*, а потому и применение каждой практики в течение определённого отрезка времени может иметь достаточно широкое распространение. При этом элементы мистических практик остаются в традиции в виде упражнений для духовного развития и роста, плюс тот опыт, который искатели получают во время мистической работы, приносит новое понимание и новое знание в ту традицию, где эта работа осуществляется. В зависимости от формы взаимодействия с Богом, принятой в том или ином духовном течении, формируются мистические практики; особенности их выполнения напрямую зависят от того учения, которое представлено данным духовным течением. Поэтому описания мистических практик мало что дают тем искателям, которые хотя бы в общих чертах не знакомы с учением, послужившим основой для их возникновения.

Практика, описание которой я предлагаю, возникла в рамках суфийской Традиции Накшбанди – той её формы, которая была представлена на Западе Идрисом Шахом и отчасти Георгием Гурджиевым. В ней присутствуют элементы, типичные для большинства суфийских мистических практик, – в виде молитвы и зикра, но есть и нечто новое – тот мистический элемент, который делает эту работу уникальной. На мой взгляд, ознакомление с опытом,

полученным во время осуществления этой работы, может быть полезным не только для тех, кому интересен суфийский мистический Путь, но также и для тех, кто хочет понять для себя суть мистической работы вообще. Предлагаемое мной описание позволяет это сделать – конечно, лишь до определённой степени. Кроме того, данный труд может быть полезен всем, кто интересуется способами толкования снов и такой работой с ними, которая способствовала бы продвижению ищущего на духовном Пути. Во всяком случае, в описании будут даны все необходимые ключи, чтобы можно было использовать элементы этой практики для самостоятельной работы.

Мистики прокладывают тропки в Неведомое, и каждая мистическая практика есть средство, с помощью которого осуществляется путешествие за пределы обыденного. Поэтому помимо описания условий, необходимых для выполнения работы со сновидениями, и изложения технических подробностей данной практики, будет дано и описание путешествия, потому что именно в нём получается опыт и проявляется красота мистического Пути. И если благодаря этому описанию кто-то сможет получить свой собственный опыт подобной работы, то моя цель будет достигнута.

ЧАСТЬ I

НЕОБХОДИМОЕ
ОБОСНОВАНИЕ

МАТЕРИЯ СНОВ

Сколько существует человечество, столько люди бьются над загадкой снов. Есть ли у сновидения некая отдельная реальность, и какова она? Отделяется ли сознание во время сновидения от тела или же остаётся в нём? Вопросов много, как, собственно, и ответов на них. Множество энтузиастов занимаются изучением сна, порождая очередные теории и способы *применения* сновидений в обыденной, бодрствующей реальности человека. Именно к практической пользе, которую можно извлечь из сновидений, так или иначе, сводятся все поиски и исследования в этой области.

Мир сновидений настолько разнообразен и невероятен, что это позволяет строить массу теорий насчёт того, откуда берутся сны и что является их источником. Некоторые исследователи считают, что виной всему является попеременное возбуждение разных групп нейронов головного

мозга, вследствие которого происходит формирование неких визуальных образов, образующих сновидение. При этом, правда, не совсем понятно, является ли возбуждение нейронов истинной и вполне самостоятельной причиной сновидения или же оно возникает как *следствие* неких неизвестных нам процессов. Известно только, что учёные, рассекая нейронные связи в разных участках мозга, добились того, что подопытные животные совсем лишились сна и умерли, на основании чего был сделан неоспоримый вывод о том, что нормальное функционирование головного мозга является важным условием здорового сна и здоровой жизни вообще.

Исследователи, сумевшие подняться над обречённостью грубой материи, нашли в снах отражение проблем повседневной жизни человека. Существует множество способов толкования смысла сновидений с точки зрения психологии и психиатрии, где сны рассматриваются как отражения состояний психики и проблем личности. Тут и подавленное сексуальное влечение, и нереализованные желания, и всякого рода комплексы служат сырьём, из которого ум создаёт сны. При таком подходе сновидения сами становятся материалом для анализа и самых разнообразных, порой диаметрально противоположных, толкований. На основе расшифровывания смысла сновидения делаются выводы о состоянии психики человека и о том, что ему нужно сделать, чтобы исправить ситуацию.

Далее идут маги и шаманы, которые стремятся к осознанному путешествию по реальности сновидений. Они уходят

от толкования снов, но не могут уйти от их интерпретации – так уж устроен человеческий ум, и с этим ничего не поделаешь. Маги, как и положено, ищут в снах силу, которую можно использовать в обычной реальности. В осознанном сновидении они стремятся стать творцами своего сна, чтобы, с одной стороны, насладиться всесилием, а с другой – уподобиться Творцу миров. В результате эта практика становится суррогатом принятия Воли, к которому приходят мистики. Следуя Воле Господа, мистики сознательно участвуют в процессе Творения и поддержания мира; маги же хотят быть единоличными творцами *собственного* мира, поэтому в системе их мировоззрений Господь заменяется Силой или какими-нибудь её аналогами. И чтобы чувствовать себя не суррогатными, а полноценными творцами, шаманы и маги утверждают за снами собственную, особую и неоспоримую в своей действительности Реальность.

Для мистиков сновидения являются источником откровений и предсказаний; кроме того, благодаря снам становится возможным прямой контакт с Высшей Реальностью. Поскольку мистика сама по себе пропитана тайнами, то и объяснения того, почему и как приходят к человеку вещие сны, а также каким образом возможно получить во сне некое откровение, были весьма запутанными и таинственными. Говорилось о путешествии души в то время, когда тело спит, говорилось о том, что во сне открывается восприятие Высшего, заслоняемое в бодрствующем состоянии потоком чувств и мыслей... Именно мистики в глубокой древности стали рассматривать сны как средство связи с богами и

искать средства для того, чтобы сделать эту связь устойчивой, а язык посланий – понятным. В Исламе, например, до сих пор существует практика обращения к Аллаху перед сном – когда верующий в молитве задаёт вопрос по поводу волнующей его ситуации. Приснившийся после этого сон должен содержать в себе ответ – нужно только правильно его расшифровать.

Есть мистики, пытающиеся прийти к так называемым снам ясного света. В их концепции ясный свет есть наша природа, а потому переживание его во сне должно приближать искателя к такому же переживанию наяву. К подобному же эффекту стремятся некоторые приверженцы пути осознанных сновидений – им справедливо кажется, что рост осознанности во сне способствует некоторому увеличению осознанности в бодрствующем состоянии. Есть, однако, и другое наблюдение: чем выше осознанность человека, тем лучше он осознаёт себя во время сна, причём достигается это без всяких дополнительных усилий. И если целью человека является достижение осознанности или переживания собственной природы, то гораздо разумнее идти к этой цели наяву, а не во сне, который – как ни крути – всё-таки остаётся сном.

Ошо как-то раз заявил, что просветлённые не видят снов. Он обосновал своё заявление тем фактом, что просветлённые ничего не подавляют, а потому их снам неоткуда взяться. В тот день он явно был приверженцем психологической теории возникновения сновидений. Тем не менее учёные доказали, что так называемая стадия быстрого сна,

во время которой возникают сновидения, является необходимой для нормального функционирования организма. Учёные взяли две группы крыс и одним не давали спать вообще, а других будили в тот момент, когда у них наступала стадия быстрого сна. Первая группа крыс, измученная бессонницей, издохла через две недели. Вторая группа, лишённая не сна, но сновидений, прожила на две недели дольше. Конечно, можно сказать, что просветлённые – это вам не крысы, но законы физического плана Бытия никто не отменял. Есть необходимость в пище, есть необходимость во сне, а значит, и в сновидениях – какую бы форму они ни принимали.

Фазы быстрого и медленного сна – сна со сновидениями и без них – дополняют друг друга, хотя их значение имеет среди мистиков разную трактовку. Кто-то превозносит сон без сновидений, считая, что в этот момент у человека вместе с самоосознанием исчезает эго, и он растворяется в беспредельном океане Высшей Реальности. К этой точке зрения чаще всего склоняются мистики буддийского, адвайтистского и им подобного толка, для которых Бога как бы не существует. Есть исчезновение самости и есть нечто невыразимое словами, а потому сон без сновидений и кажется им высшим достижением. Другие мистики склонны придавать сновидениям – пусть и не всем – весьма большое значение. С их точки зрения, во время сновидений мы не только актуализируем связь с Высшими Планами Бытия, но и получаем определённый вид энергии, без которой наше существование невозможно. Поскольку я работаю в рамках суфий-

ской традиции, то мой подход к роли и значению сновидений такой же – они важны, а канал связи, открываемый во время сновидений, можно использовать для достижения целей духовной работы. Более того, в той практике, которую я описываю, используется энергия, поступающая к искателю именно во время сновидения и вместе с ним.

В книге «За завесами Света. Эзотерический суфизм» я привёл общее описание энергетических структур человека, которые явлены телами различной плотности и энергетическими центрами. Строение это сложное, потому что каждое тело связано с определённым уровнем Реальности, а некоторые центры выполняют связующую функцию – между человеком и Богом или Высшими уровнями Бытия. Импульсы, порождающие сновидения, могут образовываться на разных «этажах», в которых существует или с которыми связан человек, а отсюда – всё разнообразие тем и содержания снов.

Для адекватного рассмотрения данного вопроса нам нужно учитывать пять тел человека – четыре преходящих и одно вечное. К первым относятся: физическое и эмоциональное (эфирное) тела, а также тело низшего ума (астральное) и тело высшего ума (ментальное). Вечным является тело индивидуального Сознания, которое ещё называют Высшим Я или кармическим телом. Сознание проявляется в низших телах через внимание, и именно с ним работают те, кто хочет стать осознанным. И вот что получается: тело, эмоции и ум спят, ментальное тело – если оно активировано – тоже пребывает в покое, но Сознание не спит никогда. А следовательно, и внимание (как функция Сознания) не спит тоже. И

в ситуации, когда ему не с чем отождествляться, оно начинает обращаться в сторону любых возможных источников раздражения или движения. В этом смысле можно, безусловно, говорить об *открытости внимания* к тем даже совсем слабым импульсам, которые в бодрствующем состоянии от него скрыты. И если в каком-то из тел накоплено достаточно сильное напряжение, то именно оно и становится материалом, на основе которого создаются сновидения. Из физического тела – при нездоровом его состоянии – рождаются сны, отражающие его состояние. Если в эмоциональном теле накопилось много подавленной эмоциональной энергии, то она проявляет себя через кошмары, тревожные сны и так далее. Проблема, которой озабочен ум, может отражаться в сновидениях самым причудливым образом. Во сне может исполняться желание, находится решение проблемы или же моделироваться ситуация полной безысходности. Из первых трёх тел может приходиться материал для самых разных сновидений, но это, что называется, только часть истории.

Есть сны, приходящие из других источников. Например, с тех уровней Реальности, на которых существуют тела человека. Из физической реальности могут прийти самые разные раздражители, которые становятся формой или содержанием очередного сновидения. Звуки, холод или тепло, свет и прочие внешние факторы вплетаются в сон, придавая ему соответствующую окраску. Подобным же образом в наши сны могут вплетаться темы, связанные с уровнями эфирного или астрального плана, причём первый будет провоцировать сны, связанные с течением энергий или их преобразованием,

а второй – с идеями и их воплощением. А вот вещие сны связаны с ментальным планом, он их источник. Если у человека в достаточной степени активировано ментальное тело, то сны о будущем становятся для него обычным делом; кроме того, с ментальным телом связаны магические сны и сны, дающие прозрение и понимание текущей ситуации, в которой пребывает человек. Они существенно отличаются от снов, возникающих из нерешённых проблем ума, и попытки психологической их расшифровки всегда дают ложные результаты.

Есть ещё сны, приходящие через канал Сердца. Они больше похожи на трансцендентальные переживания, подобные тем, которые случаются с мистиками наяву. Помимо того, что эти сны весьма яркие, они ещё и меняют состояние человека, поднимая его настроение и оставляя его в переживании чего-то запредельного на несколько дней. Через Сердце мы можем получать импульсы энергии, превращающиеся в возвышенные и возвышающие нас сновидения. Благодаря Сердцу и его связи с Источником, мы – страшно сказать – можем видеть сны, поступающие прямо от Господа. При этом, правда, всё равно антураж и язык сновидения будет ограничен нашим опытом и представлениями. Таков общий закон формирования снов.

Истинная тайна сновидений скрыта в их необходимости для каждого человека, причём об этой необходимости сам человек может ничего не знать. Многие люди утверждают, что сны им почти никогда не снятся, поскольку ничего не помнят о них наутро. Отсутствие памяти о сновидениях делает их несуществующими для того, кому они снились, а

потому вроде бы и не имеющими значения. Почему сны должны быть забыты, понять можно – ведь если бы люди помнили свои сны точно так же, как то, что случилось с ними в состоянии бодрствования, то скоро они не смогли бы отличить события снов от событий, произошедших наяву. Учёные выяснили, что в активности головного мозга, сопровождающей фазу быстрого сна, участвуют нейромедиаторы, обеспечивающие короткую память, – то есть быстрое стирание из памяти всего пережитого за ночь. Стирание снов из памяти обеспечивает стабильную работу ума и поддержание целостности личности, поэтому оно необходимо, ведь, как мы знаем, и сны необходимы тоже. Единственное, чего мы не можем понять, – это *почему* они так необходимы.

Если рассматривать сны в контексте всего доступного человеку опыта, то они, безусловно, окажутся в разделе *изменённых состояний*. Конечно, повсеместно принято говорить об изменённых состояниях сознания, но это настолько сильное искажение Истины, что слово «сознание» – что бы там ни имели в виду авторы данного термина – я опускаю. Так вот, именно изменённые состояния ближе всего к тому, что переживает человек в сновидении. Ближе всего, конечно же, состояние транса – например, когда кто-то погружается в мечты и практически спит наяву. Расплывчатость восприятия деталей и принятие зачастую нелепых обстоятельств сна за нормальные тоже является неотъемлемой частью изменённых состояний – ведь очень похожее восприятие реальности демонстрируют пьяные люди. И стирание памяти о пережитом при этом, кстати, тоже налицо. А если брать трансцендентальные и мистические переживания, то

изменение состояния человека в момент, когда они приходят, совершенно очевидны.

Если быть точным, то изменённые состояния относятся не к сознанию как таковому, а к низшему уму. Именно его состояние меняется, и вместе с ним – а иногда и раньше – меняется состояние эфирного и физического тел. При этом для того чтобы ум вошёл в изменённое состояние, требуется некий толчок, некий импульс, благодаря которому это изменение оказалось бы возможным. Состояние транса, сопутствующее мечтаниям, запускается благодаря импульсу желания и потребности в его удовлетворении, пусть даже оно будет иллюзорным. Энергия, получаемая при употреблении алкоголя, тоже воздействует на ум, а также на состояние физического и эмоционального тел. Трансцендентальные переживания являются следствием импульса, пришедшего из Высших уровней Реальности; именно он осуществляет действие, приводящее ум в необычное состояние. Во сне подобные же импульсы, получаемые из разных тел и с разных уровней, способствуют формированию сновидения. Они *не запускают* сновидение, но проявляются, когда приходит его время. Другими словами, в момент наступления фазы быстрого сна наиболее сильный раздражитель формирует сюжет сна и наполняет его образами.

Есть ещё одно обстоятельство, которое нужно понять. Все путешествия и события, явленные в снах, происходят *внутри* человека, внутри его многомерного мира. Даже если послание придёт прямо от Бога, оно неизбежно пройдёт стадию окончательного оформления в уме человека, где

возникнут образы, которые тот сможет понять и принять. В формировании снов – так же, как и в мечтаниях, – участвуют воображение и память, и они наполняют сон теми образами, которые делают его осязаемым и почти материальным. Чем сильнее полученный импульс, тем ярче сон, в который он превращается. Не исключено, что наступление фазы быстрого сна – это готовность к связи, настройка на приём. И принять во сне можно любую информацию (попутно получив соответствующее переживание) – как от органов чувств, так и от Создателя. Само по себе проживание вновь и вновь повторяющегося кошмара может быть даже полезным – ведь не исключено, что так сбрасывается избыток подавленной энергии страха, который в ином случае привёл бы к быстрому разрушению всех трёх низших тел. Другое дело, что проживание и осознание подавленного страха наяву приводит к избавлению от его энергии, а во сне происходит только ослабление её давления на человека. То же можно сказать и о мистических переживаниях – в бодрствующем состоянии не будет такого искажения импульса, какое неизбежно возникнет в сновидении. Поэтому пережитое наяву является более запредельным и менее приземлённым – то есть не прошедшим через «обработку» языка символов на уровне ума. С другой стороны, язык символов позволяет открыть некие грани послания, которые могли бы потеряться при прямом переживании или же остаться непонятными. Так что послания, получаемые мистиками в снах, зачастую имеют больше слоёв смысла, чем те, что получены наяву. При этом получать послания во сне куда легче, чем наяву, – для большинства искателей. Умение использовать

этот канал для общения и взаимодействия с Высшим не помешает ни одному искателю. Для тех, кто хотел бы попробовать поэкспериментировать в этом направлении, я и привожу ниже описание мистической работы, осуществлённой в одной из групп искателей.

УСЛОВИЯ РАБОТЫ

Как я уже писал, мистическая Работа должна быть подкреплена энергией, получаемой с Высших Планов Бытия, и только в этом случае она становится осуществимой. Ситуация такого рода возникает как ответ на приложенные группой или отдельным искателем усилия в ходе выполнения духовных практик. Ответом на эти усилия и является *возможность* поработать на совершенно новом уровне. Импульсом энергии, приходящим из Высших Планов, эта возможность и обеспечивается; им же и ограничивается. Нужно понимать, что данная возможность всегда отвечает имеющейся у искателя необходимости – не больше и не меньше.

В описываемом мной примере ситуация была следующей: имелась группа искателей весьма неоднородного состава. В ней были и мужчины, и женщины, стаж участия в Работе был разным, кроме того, существенно отличались и те внутренние параметры их сущностей, которые принято

называть духовным потенциалом. В силу такого большого различия индивидуальных ситуаций участников группы совместная работа была затруднена, и необходимость в практике, которая смогла бы преодолеть эти, казалось бы, непреодолимые препятствия, была очень велика. Как ответ на эту необходимость пришла возможность – в виде работы со сновидениями.

Преимущество данного подхода было в том, что он позволял каждому участнику следовать своей собственной необходимости, в то же время продолжая совместную работу в рамках группы. Благодаря тому, что каждый мог взаимодействовать с Высшим индивидуально – хотя и в рамках общей работы в группе – то и цель могла быть выбрана индивидуально, в соответствии с тем, как каждый участник группы формулировал для себя свою необходимость. То есть в рамках работы с одной, общей для всех, волной Незримого, каждый мог идти именно к той цели, которую считал для себя наиболее актуальной на тот момент.

Иногда мне приходится слышать от людей, что Мастер должен определять цель, к которой будет стремиться ученик, ибо у Мастера есть совершенное видение ситуации, а ученик его лишён. Возможно, в каком-то идеальном мире всё так бы и было. Однако в реальности каждый человек может прикладывать усилия к работе только тогда, когда у него есть ясно сформулированная цель и он верит в то, что она достижима. Это одно из важнейших условий любой работы – и духовной, и мирской, – закон в данном случае является общим для всех случаев. Когда цель формулируется туманно, допускает

множество толкований и вообще в понимании её человеком присутствует некая неопределённость, то работать ради неё с полной отдачей практически невозможно. В духовной работе подобная расплывчатость в формулировании цели приводит к возможности бесконечно откладывать начало серьёзной практики и надеяться на то, что цель сама как-нибудь прояснится и будет достигнута волшебным образом, а проще говоря, произойдёт чудо, которое решит все проблемы. Подобный подход не является редкостью среди искателей – как правило, они не добиваются серьёзного прогресса, пока не изменят свое отношение к процессу.

Ещё одним условием является *адекватный выбор* цели. Она должна быть реально достижимой и не лежать в области невозможного. Каждое духовное или мистическое течение очерчивает круг целей, которые можно реализовать в его рамках; когда это цели фантастические – вроде бессмертия или невидимости, – то либо нужно поддерживать веру в их достижимость некими особыми средствами, либо опираться в этой бессмысленной с духовной точки зрения деятельности на людей с не вполне адекватным восприятием действительности.

В учениях, основанных на переживании Истины, всегда есть некий выбор целей. Есть цель предельная, и есть цели промежуточные, обозначаемые как определённые этапы на пути к главной цели. Так, например, путь к полной осознанности проходит через осознание физического тела, и осознанность в нём может стать одной из первых целей, которую ставит перед собой искатель. Тогда его практики будут диктоваться этой целью, и поэтому приложение

усилий станет более целенаправленным и осмысленным. Если искатель стремится к переживанию Истины, то одной из промежуточных целей может стать избавление от иллюзий. На пути к открытию Сердца можно вначале работать над повышением общей чувствительности, ну и так далее. Правильно выбранная цель является важным фактором, ускоряющим прогресс ученика на Пути, но выбор должен сделать он сам. Задача Мастера сводится к тому, чтобы обозначить весь спектр возможных целей и помочь с формулированием ученикам, у которых с этим возникли затруднения.

В мистической работе ясно обозначенная цель является одним из основных условий, без которых эта работа вообще не может быть осуществлена. В работе со снами от выбранной цели зависит язык символов, на котором будет происходить взаимодействие. Целью, отчасти, будут определяться и темы сновидений. В общем, всё содержание снов и работы с ними будет в существенной степени определяться целью, к которой стремится ученик. При этом спектр целей остаётся точно таким же, каким он был для духовной работы, – в этом смысле ничего не меняется. Меняется способ движения к цели, но такие перемены сопутствуют *любой* мистической работе, и именно потому она и отделяется от работы духовной. В работе со сновидениями важнейшей её частью является *импульс*, вызывающий сновидение, и о нём следует поговорить подробнее.

ИМПУЛЬС

В описываемой мною практике взаимодействие с Высшим осуществляется как во сне, так и наяву. Сновидения являются основой работы – через них ученик получает послания и возможность для продолжения почти прямого общения с Богом. Первичный импульс энергии, обеспечивающий всю работу в целом, зарабатывается усилиями одной группы или всех групп, выполняющих практики под руководством одного Мастера. Мастер в этом случае становится проводником, благодаря которому становится возможным осуществление мистической работы. Конечно же, Мастер и вообще является проводником энергий более высокого порядка, чем те, что обычно проводят люди. Однако в случае с мистической работой он становится проводником энергии волны Незримого, предназначенной для выполнения вполне конкретных практик, а потому достаточно специфической даже для него. Благодаря Мастеру у всех учеников появля-

ется возможность использовать энергию Высшего для выполнения практики.

В работе со сновидениями одного импульса, обеспечивающего её возможность, недостаточно. Ученикам нужно суметь не только использовать его энергию, но и вступить в мистическое взаимодействие с Высшим, чтобы получать индивидуальные импульсы, формирующие учебные сновидения. Поэтому ученикам предписывается специальная практика, суть которой я опишу ниже, для того, чтобы с её помощью получать импульсы, обращённые персонально к каждому. Однако недостаточно только вызвать импульс и получить очередное обучающее сновидение – нужно ещё суметь *принять и воспринять* его.

Дело в том, что импульс энергии, из которого рождается сон, не исчерпывается им до конца. Каждому, я думаю, хоть раз в жизни снились сны, которые остаются в памяти яркими и отчётливыми даже годы спустя. Почему они так хорошо запоминаются? Да потому, что энергии, которая стала источником сновидения, было слишком много. То есть импульс был достаточно сильным для того, чтобы оставить глубокий отпечаток в памяти. И насколько живым остаётся воспоминание о сне, настолько же «жив» этот импульс. В случае с обучающими снами или снами, которые оказывают прямое влияние на состояние ученика (а такие тоже бывают), становится важным суметь принять импульс так, чтобы воздействие его энергии было максимальным. Кроме того, не менее важно воспринять послание, которое выражается через сновидение, правильно понять его, а потом ещё и правильно с ним поработать. Работа со сновидением – после

того, как оно приснилось, – есть обязательное условие описываемой практики. Работа со сновидением позволяет использовать энергию полученного импульса до конца и извлечь из него максимальную пользу. В процессе её выполнения ученик испытывает на себе влияние импульса, которое постепенно – раз за разом, сновидение за сновидением – меняет состояние его бытия. Именно за счёт этого влияния ученик приближается к реализации своей цели. К тому же без отрабатывания энергии предыдущего импульса порой невозможно получить следующий, а значит, невозможно продолжать дальнейшее взаимодействие с Высшим.

Есть ещё фактор восприятия – то есть возможности *видеть* и запоминать обучающие сны. Примерно половина участников группы, работавшей со сновидениями, на момент начала практики утверждала, что снов практически не видит. То есть то, что им снилось, они почти никогда не помнили. Другими словами, их восприятие было закрыто даже для обычных снов, не говоря уже о снах, приходящих с Высших уровней Реальности. Способом преодолеть это затруднение стала инициация в практику, благодаря которой их восприятие стало куда более острым, и возможность для выполнения работы не была упущена.

ИНИЦИАЦИЯ

Существуют мистические практики, для которых инициация не требуется; которые осуществляются только при условии наличия волны Незримого и никаких других условий для них не нужно. И есть практики, где инициация является ключом к успеху и необходимым элементом. Здесь нужно понимать, что волна Незримого – это большой энергетический импульс, а инициация – по сути – тоже импульс, только малый. Инициация подготавливает канал восприятия ученика. Её импульс предназначен для того, чтобы активировать определённые энергетические центры и подготовить внутренние энергетические структуры – во всех телах – к принятию куда более серьёзного импульса.

Как правило, инициация производится через какой-нибудь из центров – чаще всего через четвёртый и шестой, реже через второй или седьмой – хотя, в принципе, человек может быть иницирован в практику и прямым воздей-

ствием – через Присутствие Мастера, но это бывает нечасто. В работе со сновидениями инициация проводится через воздействие на шестой центр, потому что восприятие снов, содержащих послания, связано именно с ним.

Инициацию в практику может осуществлять только тот, кто может сознательно проводить высшие энергии. Как правило, это Мастер, который и руководит всей работой. Он, исходя из видения возможности и того, как будет построена практика, решает, какой должна быть инициация. Исходя из того же видения, Мастер определяется с тем, будут ли ученики инициированы однократно или же – для пользы дела – передача иницирующего импульса должна быть повторена несколько раз. Инициация повышает эффективность мистической работы в разы.

Передачи энергетического импульса, который может запустить какие-то процессы внутри человека, в мистицизме встречаются сплошь и рядом. Обряд посвящения в ученичество сопровождается подобной передачей, которая должна подготовить новоиспечённого ученика к работе, производимой на несколько ином уровне, чем раньше. Инициация «прочищает» энергетические каналы ученика, делая его более восприимчивым к высшим энергиям. Передача духовного знания также осуществляется как передача энергетического импульса. Если говорить современным языком, то передачу знания можно сравнить с внедрением вирусной программы, которая меняет состояние всех остальных программ, а также влияет на функционирование всей системы. Знание, получаемое при передаче, действует схожим образом, значительно повышая уровень понимания

того, кто его получил. Процесс это постепенный, хотя сама передача импульса может быть осуществлена одномоментно и однократно.

Словесное описание практики, последовательности и правил её выполнения – по сути, тоже передача знания. Это, конечно, не инициация в чистом виде, но тоже своего рода посвящение. Оно может довольно сильно повлиять на того, кто его прочтёт. Настолько, что он, например, начнёт выполнять практику и получит собственный опыт, а может быть, и существенное продвижение на пути к реализации своей цели. Вдохновившись тем или иным описанием, человек может *захотеть* получить подобный опыт, и это желание станет тем импульсом, который, в конце концов, изменит всю его жизнь.

Так или иначе, но на этом месте необходимое теоретическое обоснование данной практики заканчивается, и дальнейшие объяснения я буду давать по ходу дела, в процессе описания нюансов работы со сновидениями. Пришло время переходить от теории к практике.

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ПЕРЕД СНОМ

Для того чтобы обеспечить взаимодействие с Высшим, ученик должен непосредственно перед сном выполнить определённое упражнение. В любой мистической практике должна присутствовать молитва, зикр или визуализация. Вот и в этом упражнении, которое выполняли участники группы, работавшей со снами, имелись означенные элементы, причём все сразу. Упражнение нужно было делать незадолго до сна, чтобы эффект от него оставался при засыпании. Начиналось оно с чтения зикра.

О практике поминания Имён Бога – как средстве взаимодействия с Ним – я достаточно подробно писал в книге «За завесами Света», в главе, посвящённой зикру. Тем не менее технические нюансы выполнения этой практики я там не рассматривал, поэтому приведу их здесь. Известно, что вначале выбирается Имя, с которым ученику предстоит работать. Имя отражает определённое качество Творца, как явленное во внешнем мире, так и отражаемое во внутреннем

мире человека. В практике работы со сновидениями использовались следующие Имена: «Открывающий», «Видящий», «Принимающий», «Милостивый». Они использовались не одновременно: в течение, скажем, двух месяцев ученик работал с Именем «Открывающий», затем переходил к «Милостивому» и так далее. Каждое Имя было связано с определённым аспектом практики – «Открывающий» нёс в себе смыслы открывания скрытого от наших глаз и нашего разума, внутреннего открытия для высших импульсов, а также открывания возможности прийти к реализации собственной цели. «Видящий» – отражал возможность более ясного видения снов и определения их смыслов, а также видения своей ситуации и путей к её изменению. Работа с именем «Принимающий» должна была способствовать более глубокому принятию Высшего импульса и, конечно же, принятию той истины о себе и мире, которая открывалась ученику в снах. А «Милостивый» напоминал ученику о том, что вся эта мистическая работа возможна только благодаря милости Господа.

Зикр читается сидя, чаще всего в позе сидя по-турецки, но можно и сидя на стуле. Практика показывает, что лучше читать зикр вслух, пусть даже шёпотом. Начиная практику повторения, мы всегда сталкиваемся с инерцией тела, которую нужно преодолеть. Телу требуется некоторое время на «раскачку» и вхождение в ритм повторения. Время это индивидуально – и зависит от опыта выполнения подобной практики и состояния практикующего на момент выполнения упражнения. Кто-то делает зикр с раскачиванием туловища, кто-то без этого, большой разницы нет, но с

движением тела внутренняя инерция преодолевается быстрее.

Когда тело входит в ритм, процесс повторения сущственно упрощается. До этого момента следует направлять бо льшую часть внимания в тело, чтобы его «раскачать». После того, как ритм появился, тело уже не требует столь большого количества внимания, и можно переходить к работе со смыслом повторяемого имени. Над ним не нужно ни *думать*, ни *размышлять*. Главное – удерживать смысл имени в поле зрения, в сфере своего внимания. Нужно просто *смотреть* на имя. Остальные процессы запускаются автоматически. Ум подстраивается, и так или иначе его работа крутится вокруг возможных смыслов имени, а если возникает *в идение*, открывающее практикующему новые стороны и уровни понимания имени, то ум помогает их вербализировать.

При длительном – в течение месяцев – выполнении зикра содержание смыслов вычерпывается, и тогда лучше направлять внимание во время чтения прямо в Сердце, в сердечный центр. Это способствует и его активации, и более быстрому проявлению качества Имени во внутреннем мире ученика. Тем, кто может охватывать своим вниманием и тело, и созерцание Имени, и сердечный центр, следует так и делать.

Во время ритмичного повторения ум может впадать в транс, потому что именно так оно на него и действует. Это нормально, однако правильный подход заключается в том, чтобы не отождествляться с трансом, а, наблюдая заторможенный ум, оставаться в присутствии. Это усиливает осознание и разотождествление ученика.

Выходить из практики следует не торопясь, потому что ритм, в который вошло тело во время зикра, угасает в нём в течение некоторого времени. Лучше не включаться сразу же в некую новую деятельность, а позволить этому ритму погаснуть естественным образом – так эффект от произведённой практики будет выше. Нужно некоторое время для того, чтобы энергия, вызванная к жизни чтением зикра, могла усвоиться и «впитаться». Поэтому после выполнения практики лучше выдержать пусть небольшую, но паузу, оставаясь открытым и доступным для Высшего.

Но это, что называется, общие рекомендации, а в практике работы со сновидениями после выполнения 10–20-минутного зикра ученики переходили к молитве. Сначала они на пару минут направляли внимание в сердечный центр, затем произносили молитвенную формулу, включавшую в себя следующие слова: «Господи, открой мне моё предназначение и укажи мне Путь. Господи, укажи мне направление, в котором мне нужно сейчас двигаться. Господи, дай мне силу для того, чтобы я мог пройти этот Путь». Молитва повторялась не менее десяти раз, и в заключение добавлялось: «Я благодарю Тебя, Господи». Впоследствии молитва менялась, и в неё включались другие элементы: например, просьба о достижении поставленной цели и тому подобные вещи. Если зикр обеспечивает связь с Высшим и направление взаимодействия, то молитва вносит в это взаимодействие личный момент.

Последней частью практики, которую нужно было выполнять перед сном, была визуализация. Её можно было выполнять уже перед самым отходом ко сну, лёжа в постели.

Визуализация заключалась в том, что ученик представлял, как у него в сердечном центре распустился и открылся цветок, колокольчик или тюльпан, и из открывшегося бутона исходит мягкий рассеянный белый свет. После этого ученик засыпал. Важным условием успеха в практике было то, что ученик не должен был доводить себя перед сном до сильной усталости, и, может быть, ему лучше было ложиться спать несколько раньше обычного. Ещё одним важным условием был настрой, с которым ученик засыпал. Нужно ожидать ответа, создать в себе необходимость в ответе, чтобы он пришёл поскорее. Чем выше необходимость ученика, тем выше эффект от любой мистической практики. Так что ученики в группе, работавшей со сновидениями, должны были засыпать в состоянии ожидания ответа.

Кроме того, всем ученикам рекомендовалось держать рядом с постелью блокнот и ручку, чтобы иметь возможность записать сон сразу после пробуждения. Практика показала, что это требование не было лишним, потому что то, что помнится при просыпании, улетучивается из памяти, как только человек встал с постели. К тому же нередко ученики видели сны, в которых им говорились какие-то фразы, имевшие порой учебное значение. Если их не записать сразу же, то вспомнить потом просто невозможно. Поэтому пренебрегать подобными «мелочами» в работе весьма неразумно. Серьёзное отношение к практике на порядок увеличивает её эффективность и ускоряет получение результата.

СНОВИДЕНИЯ

Наблюдения показывают, что сновидения, приходящие в самом начале практики, всегда отражают текущее состояние ученика – в первую очередь, относительно его индивидуальной работы над собой. Могут отражаться внутренние препятствия – привязанности или страх – которые в снах принимают самую разную форму. Например, принять облик двух чёрных котят, вцепившихся в щиколотки ученика и выпускающих когти тогда, когда он пытается сделать шаг. Это очевидный образ страха, не дающего ученику двигаться по выбранному им пути. И с этим сном вполне можно работать. Кроме того, в сновидениях отражается степень неудовлетворённости человека – ведь если она слишком высокая, то продвижение по духовному Пути для него становится трудным или почти невозможным. Когда не удовлетворены жизненно важные необходимости – эта неудовлетворённость по мере своего роста превращается в главное препятствие на Пути. Неудовлетворённость в снах может

выражаться по-разному, но тема сна является очевидной. Для примера приведу сон одной из учениц, которая тоже принимала участие в работе «сновидческой» группы. Я и в дальнейшем собираюсь приводить её сновидения в качестве образцовых примеров по той причине, что в них очень показательно отразились почти все стадии, которые проходят ученики в этой работе. Её имя – Альбина, и вот её самый первый сон.

* * *

Я гуляю по новому торговому центру. Часть помещений полностью отремонтирована, и там размещены магазины, торгующие разным товаром. В другой части помещений ремонт ещё не закончен – там стоят мешки с цементом, валяется мусор, стены грязные, серые. Я захожу то в один магазинчик, то в другой; смотрю на вещи, трогаю их и выхожу.

Я ничего не примерила и ничего не купила.

Данный сон показывает, что Альбина живёт в ограничении себя, не беря от жизни тех возможностей, которая та ей предоставляет. Это касается и новых впечатлений, и всего нового вообще. Она не удовлетворяет самых простых желаний и отсюда её неудовлетворённость, которая, конечно же, влияет и на её духовную практику. Очень трудно надеяться на то, что человек, ограничивающий себя в малом, сможет избавиться от ограниченности при работе с большим. Недостроенная часть торгового центра вполне очевидно показывает степень внутреннего дискомфорта, который испытывает Альбина, или же ту часть её жизни и

желания, с ней связанные, на которую она давно махнула рукой.

Исходя из понимания смысла послания, которое выражалось через сновидение, с этим сном нужно было поработать. Если бы это был повторяющийся кошмарный или тревожный сон, то можно было бы отработать его прямо в момент очередного возвращения, сознательно доведя его до хорошего окончания. Так поступают те, кто практикует осознанные сновидения. Однако в нашем случае ситуация была другой; соответственно, требовался и другой подход. Визуализация стала ключом к решению проблемы.

Для вычерпывания энергии импульса сновидения нужно было входить в сновидение, оставаясь при этом в бодрствующем состоянии. Чтобы *войти* в сновидение, достаточно было его вспомнить и воскресить ощущения, его сопровождавшие. А чтобы поработать с ним, нужно было представить себе – визуализировать – желаемые изменения в обстоятельствах и событиях сна. Причём работать со сновидением нужно было до тех пор, пока он не «стирался» – то есть картинка его не делалась бледной, а ощущения, которые им вызывались, не исчезали полностью.

Соответственно, Альбина работала со своим сновидением следующим образом: она представляла себе торговый центр, в котором завершён ремонт. В визуализации она мерила одежду и покупала её. Покупала очень много и, довольная, выходила из торгового центра с большими пакетами. Такой визуализацией она занималась вечерами, перед выполнением основной практики. Так она использовала энергию высшего импульса, проживая сон *по-другому*, что

должно было повлиять и на её ум, и на внутреннее состояние в целом, изменив их соответствующим образом – в сторону большего принятия своих желаний. А значит, и себя самой.

Вскоре ей приснился ещё один сон. Он тоже отражал неудовлетворённость Альбины, но уже с несколько другой стороны. Вот его описание.

* * *

Ко мне в гости приехали родственники, и мы решили пойти в кафе. Мы пришли и сели за маленький столик. Почему-то сами расставляли посуду. Потом к нам кто-то присоединился, и мы решили, что нам нужен больший стол, потому что нас много. Мы пересели за большой стол и снова стали сервировать его сами.

Всю ночь я переставляла посуду с маленького стола на большой и обратно, но так ничего и не заказала.

В этом сне содержание, по сути, то же самое, что и в первом, – есть подготовка к трапезе, но одной только подготовкой всё и ограничивается. Снова не реализуется желание, и вместо этого производятся достаточно бессмысленные действия. Между тем, в новом сне впервые появляется пища, являющаяся важным символом в учебных сновидениях.

Пища связана с насыщением, с удовлетворением важнейших потребностей. Если во сне человек сидит за столом, но ничего не ест, – в описываемой мной работе это означает, что ученик не использует имеющихся возможностей. Конечно, сон такого рода может трактоваться и более широко – как символ того, что человек слишком ограничи-

вает себя, – как в случае с Альбиной, или что он не использует те возможности, которые даёт ему жизнь и Творец.

Вообще, пища в снах имеет большое значение. Как символ удовлетворения потребностей, еда в сновидениях может представлять самые разные стороны Работы или жизненных обстоятельств искателя. Для понимания более точного смысла имеет значение каждая деталь: является ли пища простой или изысканной, кто её вам предлагает, готовы ли вы её сами, или же вас ею угощают. У одного из участников группы был сон, в котором он находился у себя дома и собирался поесть. Вдруг ему послышался Голос: «Теперь ты должен есть только такую пищу». При этом наш товарищ увидел на кухонном столе буханку хлеба очень низкого качества – сделанную чуть ли не из опилок. «Но есть же и другой, более хороший хлеб», – попытался он возразить Голосу. «Нет, ты должен есть только такую пищу», – повторил Голос, и на этом сон завершился. Трактовка содержания сна была следующей: тебе нужно вести более аскетичный образ жизни, перестать стремиться к удовольствиям и разного рода изыскам.

Прямое указание, полученное во сне, обычно бывает очень ценным, если ему следуют в точности. Мы не раз убеждались в том, что конкретное указание о том, что следует совершить некое действие или прочитать определённую книгу, приносило тому, кто получал его во сне, совершенно очевидную пользу. Если вы работаете со снами и ищете контакт с Высшим через них, то игнорировать подобные прямые указания нельзя. Не обязательно они будут явлены вам через Голос – их можно получить от

какого-нибудь учителя или даже некоего персонажа сна, который вроде бы не похож ни на мистика, ни на высшее существо. Если вы по пробуждении очень хорошо помните полученное указание – оно, кстати, может быть написано в записке или книге, которую вы читаете во сне, – то это и является подтверждением того, что сон нёс в себе послание, предназначенное для вас. Следуя указанию, вы начинаете взаимодействие с Высшим, и тогда у вас появляется возможность получить дальнейшие указания, а в результате – продвинуться по Пути.

В случае со вторым сном Альбины требовалось простое изменение – следовало перестать готовиться, переставляя тарелки туда-сюда, и хотя бы заказать еду, а ещё лучше начать её есть. То, что Альбина сама занималась сервировкой стола там, где по логике это должны были делать официанты, говорило о том, что она стремится всё выполнять без посторонней помощи – либо из ложной гордости, либо из недоверия к окружающим. В реальности имелось и то и другое, и ещё одной учебной функцией данного сна было указание на её внутреннее состояние. Невозможно взаимодействовать с Богом, если вы не готовы довериться и пытаетесь полностью контролировать свою жизнь. Вы сами не позволите Богу накормить вас, устраивая бесконечную бессмысленную суету с перестановкой посуды, которая, вроде бы, помогает сделать всё «как надо», но и заставляет упустить возможность получения того, что тебе необходимо здесь и сейчас.

Существует и другая крайность – когда человеку хочется, чтобы всё было сделано за него, с минимальным его

участием. Такой подход тоже неэффективен в поиске взаимодействия с Богом, и все, кому хочется лёгкого Пути, в результате не попадают никуда. Нужно уметь принимать помощь, но и быть готовым к приложению собственных усилий там, где они необходимы и где без них не обойтись. В этом – ключ к тому, чтобы пройти Путь и научиться взаимодействию с Высшим.

Поэтому в работе с данным сном Альбина должна была визуализировать появление официанта, у которого она делает заказ, после чего он приносит ей пищу, и она начинает есть. А когда она отработала всю энергию импульса этого сна, ей приснился следующий. Вот как она его описала:

* * *

Мне снится огромный, длинный стол. На нём в красивых салатниках, на красивых тарелочках много вкусной еды. Напротив меня стоит незнакомая женщина. Я беру тарелку и начинаю есть. Она, глядя на меня, берёт тарелку и тоже ест. Я беру другую и снова ем. Она не отстаёт.

И так всю ночь (ложкой прямо из салатников).

В новом сне тема еды продолжается, но теперь уже Альбина ест с жадностью, и как бы соревнуясь с незнакомкой. Имеется развитие – теперь уже она готова не только принимать пищу, но и есть её всю ночь, и даже наперегонки. Другими словами, появилось желание насытиться, которого не было в предыдущих снах. Это – характерная реакция для искателей, которые получают первый опыт от практик. Их впечатляет происходящее, и возникает желание получать

больше и больше. Два предыдущих сна – и их трактовка – повлияли на внутреннюю ситуацию Альбины, и у неё появилось желание поскорее двигаться дальше, которое и было отражено в этом сне. Ненасытность, свойственная незрелым искателям, обычно не идёт им на пользу, потому что они теряют меру и в выполнении практик, и в ожидании результатов от них. Думая, что чем дольше они будут делать какое-то упражнение, тем быстрее к ним придёт результат, неопытные искатели попадают в ловушку ума, приводящую к быстрому разочарованию – как в себе, так и в практиках. Поэтому Альбине было рекомендовано работать с этим сном следующим образом – вспомнить его и изменить. Мысленно вернувшись в него, она ела медленно, предлагала еду женщине, стоявшей напротив, и выбирала не всё подряд, а то, что ей хотелось, накладывая себе на тарелку.

Следующий сон Альбины снова был посвящён еде, но на этот раз всё происходило несколько иначе. Вот его описание:

* * *

Мне снится, что я гуляю в торговом центре. Но не просто гуляю, а хожу из одной кафешки в другую.

Я зашла в одно кафе, заказала что-то. Съела. Потом пошла в другое кафе. Снова заказала. Снова поела. И так до самого вечера. Хожу, делаю заказ, ем.

В этом сне полностью завершается тема насыщения – теперь она может выбирать, делать заказ и есть то, что ей хочется. С одной стороны, преодолена её неготовность к принятию пищи (читай – высших энергий), с другой – нет

той жадности, что была продемонстрирована в предыдущем сне. Тем не менее, ненасытность остаётся, и она продолжает есть всё время, что длится сон. При этом прогресс налицо – если в первых двух снах она оставалась ни с чем, то в последних ей вполне удаётся получать необходимое, то есть её возможности изменились.

Когда работа со снами идёт правильно, всегда присутствует развитие сюжетов и содержания снов. Поначалу их учебная функция состоит в том, чтобы показать человеку его текущее состояние и основные проблемы. У нас были примеры того, как кто-то из участников работы не справлялся с тем, чтобы как следует поработать со своими снами, и тогда развитие процесса прекращалось. Сны начинали сниться реже, а суть их оставалась прежней – хотя сюжетно они могли несколько различаться. Трудности в работе со снами обычно имеют две причины: первая заключается в нежелании смотреть на неприятные тебе состояния и ситуации, вторая – в неверии в то, что практика работы со снами имеет какую-либо ценность. Мы проводили подобную работу в нескольких группах, и в каждой из них находились один или два человека, которые не могли преодолеть своей обусловленности, чтобы начать относиться к сновидениям серьёзно. Их отношение влияло на всё: они не вкладывались в работу с импульсами, приходившими к ним в снах, и не придавали значения их содержанию, упуская возможность изменить свою ситуацию и открыть для себя новую форму взаимодействия с Богом. У тех же, кто не хотел видеть свою ситуацию, возникало сопротивление к данной работе, и потому они тоже останавливались в ней, практически пере-

ставая видеть сны. Их нежелание видеть сны – а потом ещё и обсуждать их на группе – блокировало саму возможность получения импульсов знания.

У Альбины развитие было, и следующий её сон по содержанию отличался от предыдущих.

* * *

Мне снится, что у меня хорошая квартира в новом доме. Там красивая мебель и большие окна. Большой балкон с видом во двор. У моей знакомой в этом доме тоже квартира, такая же красивая, но в её квартире живут крысы (или мыши). Она расстроена, плачет и просит меня с ней поменяться.

Я соглашаюсь.

Переезжаю в её квартиру. Там под линолеумом, в шкафу и где-то ещё я нахожу много мышиного помёта. Я беру тряпку, всякие порошки и начинаю мыть.

Сны с местами для проживания – домами, квартирами и прочим жильём – снятся в этой работе довольно часто и имеют вполне определённый смысл. Они относятся к состоянию бытия человека – в самом широком смысле этого слова. Как правило, чем лучше квартира – просторнее, чище, светлее и прочее – тем лучше текущее состояние того, кому она снится. Понятно, что в подобных снах могут отражаться ожидания или страхи: когда, например, снится, что в вашей квартире потоп, то это может отражать и текущую жизненную ситуацию, и простой бытовой страх. Однако в рамках описываемой мной работы жильё чаще всего отражает именно состояние бытия человека. Ремонт квартиры,

переезд, уборка в ней – всё это показывает, как обстоят дела в данный момент, и иногда – грядущие перемены.

В новом сне Альбины была прекрасная квартира – что отражало её внутренний подъём, имевшийся на тот момент, – которую он обменивала на другую, не менее прекрасную, но с проблемами. Фактически она поступала себе во вред, уступая просьбам своей знакомой. Именно так и трактовалось послание сна – нужно обратить внимание на то, что нередко ты поступаешь во вред своим собственным интересам, получая ненужные тебе проблемы. И тут нужно понять, что альтруизм может иметь под собой разные причины – если человек в силу обусловленности не может отказывать просьбам, не может противостоять давлению, то он тратит свои силы и энергию на помощь другим против своей воли, подавляя нежелание участвовать в чужой жизни и копя гнев. Именно это может стать причиной того, что его духовное развитие было медленным и трудным, ведь слабость и податливость никак не помогают преодолению механических реакций и привычек. Поэтому Альбина работала со сном следующим образом – прогнала знакомую в её квартиру, вернулась в свой дом и украсила его цветами. Так она – через работу с импульсом, вызвавшим этот сон, – меняла стереотип своего поведения и менялась сама.

Следующий сон состоял из двух частей, которые были связаны общей темой.

* * *

Мне снится, что я еду в поезде. Мне скоро выходить. И я начинаю собирать вещи. Я их складываю, убираю, тороплюсь.

Вот уже и моя остановка. Я начинаю хватать сумки, но их так много, они выпадают из рук. Я их собираю, снова теряю.

Тащу к выходу, но не успеваю выйти. Поезд поехал.

Я иду по дороге и несу большую сумку. Сверху лежит тяжёлый фотоаппарат. Мне тяжело. Я решила его выбросить. Достала и бросила. Он разбился. Но мне стало его жалко. Со словами «отремонтирую» и «он пригодится» я снова подбираю фотоаппарат и кладу в сумку.

Теперь речь идёт о привязанностях, которые символизируются вещами – сумками и фотоаппаратом. Из-за сумок Альбина не может выйти на нужной ей остановке, то есть привязанности и идеи лишают её возможности попасть туда, куда она стремится. Во второй части сна тоже присутствует дорога, и тоже есть тяжёлая сумка, которая замедляет движение. Решение выбросить фотоаппарат сначала вроде бы кажется правильным, но потом он снова оказывается в сумке, хотя уже и сломан. Попытка сохранить даже то, что тебе не нужно, страх расстаться с тем, что потеряло былую ценность, вера в то, что всё когда-нибудь пригодится, – вот чем одержим человек, имеющий привязанности. Не говоря уже о тех мнимых или истинных ценностях, к которым он привязан сию минуту. Поэтому работать с этими снами надо было только одним образом – избавиться от сумок и их содержимого, что и было сделано Альбиной.

Сны о сумках открыли ещё одну тему, с которой так или иначе сталкивается большинство искателей, видящих сны. Это – тема пути или дороги. Здесь может быть самая разная

символика – кому-то снится пешее путешествие, кто-то едет на автомобиле, а кто-то на поезде; существуют самые разные вариации снов на тему *движения*, и все они в той или иной степени касаются прохождения Пути и вообще движения искателя к избранной им цели. В новых снах Альбины указывалось на то, что мешает её продвижению, и тут, конечно, одной работой с содержанием сновидений было не обойтись – требовалось осознать свои привязанности и применить дополнительные практики для того, чтобы изменить ситуацию. Надо понимать, что учебные сны дают нам достаточно конкретные указания на наши проблемы, которые не всегда могут быть решены за счёт работы со сновидениями, нередко требуются дополнительные усилия и упражнения, чтобы избавиться от того, что тормозит нас в развитии.

Ещё один момент. В моём изложении череда снов выглядит так, как если бы они шли друг за другом чуть ли не каждую ночь. На самом деле описываемая мной работа заняла около полугода, и сны приходили с паузами в одну-две недели, так что Альбина успевала позаниматься с каждой новой темой, которая в них обозначалась.

Следующий её сон снова был о дороге.

* * *

Я еду в поезде. Вагон переполнен. Стою где-то в середине вагона, не могу пошевелиться. Вокруг люди очень недовольные. Лица хмурые, злые – ругаются.

Через какое-то время передают, что в нужное нам направление пойдёт другой поезд, и там много свободных мест. Но

этот, другой, поезд находится на другой стороне глубокого оврага. Чтобы попасть на него, необходимо пройти через овраг.

Народ, услышав, что есть свободные места, рванул с первого поезда и устремился к оврагу. Я засомневалась, но, глядя на других, тоже побежала. Овраг был очень глубокий. Края отвесные. Все в этом овраге копошатся, как муравьи.

Мне повезло. Я выбралась первой. И уже хотела побежать, но обернулась и увидела, что больше никто из оврага не может выбраться. Люди пытаются, но не могут удержаться и сваливаются вниз.

Я решила им помочь. Руки людей тянулись ко мне. Промелькнула мысль, что я не удержусь, и меня затащат в овраг. Но, к моему удивлению, я очень легко вытаскивала людей. Как только прикоснусь к ним, сразу подбрасываю их вверх. Они выпрыгивают из оврага и бегут на поезд. А я всё вытаскиваю людей из оврага. Уже скоро отправится другой поезд, а я всё занята. Но вот последний человек спасён, и я бегу к поезду. Успеваю в последнюю минуту запрыгнуть на подножку. Двери поезда закрылись, мы поехали.

И что же я вижу – вагон снова переполнен. Я с трудом удерживаюсь на ступеньках. Но люди в вагоне – другие. Люди те же – но их лица улыбающиеся, светящиеся. Они шутят.

Здесь мы видим прежнюю тему альтруизма, но она раскрывается уже совсем иначе. Теперь Альбина помогает людям не потому, что они этого просят, а по собственной внутренней потребности. Оказывая им помощь, она не особенно выигрывает во внешнем комфорте – в новом вагоне всё так же тесно, но общая атмосфера меняется, и ехать с окружающими становится уже куда приятнее. Этот

сон даёт ключ к действию – помогая другим на Пути, ты улучшаешь и свою ситуацию тоже. Во сне имелся явный элемент абсурда – когда Альбина вытаскивала людей из оврага одним касанием, практически не прилагая к этому усилий. Можно рассматривать данный эпизод как указание на то, что, действуя в согласии с Волей Бога, ты можешь легко выполнить даже самую трудную работу; можно расценить по-другому – что Альбина уже стала или может стать сильнее во взаимодействии, в помощи людям. А можно и просто принять её странную силу как элемент абсурда, который вообще частенько проявляется в самых разных снах – как мистических, так и обычных.

Абсурд, свойственный снам вообще, регулярно присутствует и в мистических сновидениях. При этом довольно часто он несёт в себе дополнительное указание на суть послания, которое передаётся человеку. Иногда – это абсурдное поведение, вроде бесконечной сервировки стола в одном из первых снов Альбины или обмена хорошей квартиры на худшую. Иногда – это странная обстановка, в которой разворачивается действие, или присутствие неуместных существ (вроде тигров, лежащих в траве вокруг вашего дома) или предметов. Точно трактовать значение элементов абсурда, присутствующих в снах, удаётся не всегда, но обращать внимание на них нужно обязательно. Порой именно в них кроется ключ к разгадке содержания всего послания, пришедшего в сновидении, хотя, конечно, трактовка любого сна сильно зависит от его контекста в целом.

Люди, пытающиеся трактовать сны на основании трудов

психоаналитиков, попадают в ловушку их очень специфического видения мира. У них, так или иначе, всё завязано на уме и его патологических, или не очень, проявлениях. Психоаналитики – Фрейд, Фромм, Юнг и прочие – создали некую особую реальность, причём каждый свою. Из понимания этой своей реальности они и трактуют сновидения, создавая собственную систему символов и значений вещей в снах. Если вы ищете в себе патологию – добро пожаловать в мир психоанализа, если же вам интересен истинный смысл ваших снов, то надо искать его самим.

Те, кто трактует сны по сонникам, вообще играют в странную игру, считая, что язык снов может иметь некое общее для всех значение. Другими словами, подразумевается, что есть некая общая реальность сновидений, в которой овца, приснившаяся горцу, и она же в сне французского аристократа будет иметь одно и то же значение. Если, конечно, очень долго читать сонники и пропитать их содержанием свой ум, то символика снов может приблизиться к тому, что в них пишут, – просто потому, что импульсы, возникающие в разных телах человека или приходящие к нему извне, будут облекаться в формы, выученные умом. Такое бывает редко, и потому толку от сонников для трактования снов практически нет никакого. Но для развлечения они вполне годятся.

Самому трактовать свои сны бывает сложно, и главная сложность заключается в том, что человек слишком отождествлён с переживаниями, полученными им во сне. Для него события сна слишком *живые*, а детали – яркие, и вычленив из всего этого общий смысл бывает довольно трудно.

Есть один способ, который помогает взглянуть на свой сон со стороны. Он очень прост – нужно просто пересказать свой сон несколько раз и лучше – разным людям. В процессе пересказа вы начинаете смотреть на свой сон, и он перестаёт быть для вас объектом отождествления. Тогда вы можете увидеть общий контекст сна, а также некие связи между предметами и событиями, которых поначалу не заметили. Сны можно, конечно, и записывать, но пересказ лучше – потому что при написании, в отличие от разговора, формулирование идёт иначе, и часть внимания забирает текст, с которым тоже легко отождествиться, толком не успев разотождествиться с впечатлениями от сновидения.

Трактование снов – это и навык, и искусство одновременно. Лучше всего трактует сны тот, кто часто их видит и может получить опыт того, насколько часто его сны отражают текущую ситуацию или даже предсказывают будущее. Опыт осознания связи реальности и снов очень важен для правильного их понимания. В том, что касается мистических снов, – для правильного их трактования он просто необходим. Но если учесть, что у людей бо льшая часть снов представляет собой шелуху из смеси разных впечатлений, то им получить положительный, полезный опыт связи снов с Высшей Реальностью бывает просто неоткуда.

Но вернёмся к сну Альбины про поезда. Она с ним никак не работала, потому что делать с ним было решительно нечего. Сны-подсказки, сны-ключи – не нуждаются в дополнительной работе с ними, хотя должны быть приняты к сведению и запомнены. Дело в том, что в определённый момент жизни воспоминание о каком-то сне может помочь в

принятии решения и дать вектор действию. Так, во всяком случае, у нас бывало.

Следующий сон Альбины в её собственном пересказе я здесь приводить не стану, потому что он изобилует названиями населённых пунктов, которые ничего не скажут читателю. Суть его сводится к тому, что она едет на занятие группы, которое проходит в одном из посёлков, но едет абсурдным образом – сначала на машине, причём уезжая в два раза дальше, чем нужно, а потом возвращаясь в нужное место пешком. Поприсутствовав на занятии, она так же возвращается назад – сначала пешком, потом на машине. На этом сон заканчивается.

Здесь опять присутствует тема пути, теперь уже прямо связанная с её участием в группе, однако путь этот оказывается запутанным и непрямым. Город, до которого она доезжала на машине, возвращаясь из него в нужный посёлок пешком, был на тот момент связан с её внешней работой, и сон трактовался весьма однозначно. Либо усилия, связанные с внешней работой, либо беспокойство из-за неё являлись следующим препятствием для дальнейшего продвижения Альбины. Путь становился длинным и трудным – не даром на само занятие она добиралась пешком, а в город, где работала, – на машине. В любом случае её внутренние приоритеты на тот момент явно лежали в сфере внешней деятельности, на что и указывал данный сон. Характерно, что Альбина не сумела правильно «отработать» этот сон – как она ни старалась, добраться сразу в посёлок, где проходило занятие, визуализировать, что она приезжает туда на машине, ей так и не удалось. Увиденное во сне было сильнее её попыток, и изме-

нить здесь она ничего не смогла. Вот вам ещё одно доказательство того, что сны, приходящие в мистических практиках, не столь уж просты, а их импульс имеет собственную силу, и взаимодействие с ним – не просто ещё одно упражнение в визуализации. Если бы у Альбины получилось пойти прямой дорогой, не совершая крюков и пеших путешествий, то, возможно, и положение её в Работе тоже изменилось бы. Но этого не произошло.

Следующий сон возвращал её в прошлое и снова состоял из двух частей.

* * *

1. У меня есть квартира. Но она на окраине города. Я хочу купить новую, ближе к центру.

Мне с покупкой помогает отец.

Я не вмешивалась в процесс, и когда квартира была куплена, пошла её смотреть.

Квартира была двухкомнатная, тёмная, в ней – старая мебель. В центре комнаты какая-то деревянная палка, на которую набрасывались насекомые (комары с зубами) и с невероятной скоростью съедали её. Ушла из этой квартиры. Я решила, что теперь сама буду покупать себе квартиру.

2. Мне снится, что я снимаю комнату. И вот в комнате ломаются двери. Хозяйка собирается делать ремонт и просит всех съехать. Я расстроена, но потом вспоминаю, что на окраине города у меня есть своя квартира – хорошая, светлая, с красивой мебелью. Я еду туда.

На тот момент, когда она увидела первый сон, её отец

уже умер. Отношения с ним были плохими, и это отразилось в сне, где совершенно очевидно проявляется страх (комары с зубами). Отца она всегда боялась, и этот сон как бы возвращает её к прошлым страхам, к прошлому состоянию бытия. Отказ от квартиры, купленной отцом, подразумевает под собой отказ от прошлого, или хотя бы желание такого отказа. Но следующая часть сна снова возвращает Альбину в прошлое, пусть и более позднее. Жизнь на съёмной квартире, в которой присутствует угроза выселения, – ещё один страх, который всплыл из глубин памяти и должен быть осознан. Сам сон при этом кончается оптимистично – воспоминанием о своей текущей ситуации, в которой все эти страхи и уровни бытия, символизируемые разными квартирами, уже не имеют значения. Работать в этих снах было решительно не с чем, можно было только смотреть на свою внутреннюю ситуацию, на страхи, поднявшиеся из прошлого, осознавая их. Больше тут было делать нечего.

Прошное так или иначе всплывает в работе со снами. У нескольких участников групп именно с прошлого начинались сны, инициированные практикой. Работать там обычно не с чем, но увидеть свои нерешённые проблемы вполне возможно. И, соответственно, можно сделать другие практики, которые помогут освободиться от подавленных эмоций или желаний. То есть от снов подобного рода имеется вполне реальная польза.

Следующий сон открыл новую страницу в практике Альбины. Ей приснился один из преподавателей института, в котором она училась. Среди прочих он выделился тем, что она не могла получить у него зачёт и несколько раз ходила

его пересдавать. В общем, он в своё время потрепал ей нервы. И вот описание сна с его участием:

* * *

Я нахожусь в кабинете [профессора]. Кабинет обставлен очень дорогой и красивой мебелью. Высокие шкафы, массивный стол, очень большое кресло, в котором сидит высокий, светлый, с пышной причёской мужчина. Я сижу напротив на диване.

Я прошу этого мужчину рассказать мне какую-то тему «поподробнее». В ответ он лишь улыбается.

В этом сне начинается новая тема – тема «высшего существа». Тут надо сказать, что Бог практически не объявляется в мистических снах. Логика расшифровки посланий на уровне ума такова, что в снах Господь (Высшее Существо) принимает самые разные формы. Кому-то Он является как Голос, кому-то в виде одного из великих Учителей – Иисуса Христа, например. Но чаще всего Господь в снах, инициированных описанной практикой, принимал образ некоего «высшего существа», который прямо вытекал из предыдущего опыта человека. Это мог быть прямой начальник, с которым человек работает, или вышестоящее лицо, ну, скажем, президент страны, или, как в сне Альбины, преподаватель, имевший власть над её жизнью в какой-то момент прошлого. Для того чтобы точно понять, является ли персонаж сна олицетворением «высшего существа» или нет, нужно внимательно рассмотреть контекст сна. В случае сна Альбины он совершенно понятен: дорогая красивая мебель, высокие шкафы, очень большое кресло – антураж, которого в

реальности у данного преподавателя никогда не было. Всё возвышенно и роскошно, всё избыточно. К тому же Альбина задаёт ему вопрос – и само по себе вопрошание объясняет нам, почему «высшим существом» во сне стал преподаватель, ведь в уме Альбины сохранилось представление о том, что преподаватели передают истину. Ну, или Истину, как хотелось бы ей в этом сне. Встреча с «высшим существом» означает, что взаимодействие началось, и Работа теперь обретает новое измерение, а также то, что в снах могут быть получены не только знания, но и импульсы развития. Что несёт в себе тот или иной сон с участием «высшего существа», решается из контекста: если получается импульс развития, то сам сон, как правило, помнится не очень подробно, но оставляет яркое впечатление и ощущение внутреннего подъёма, длящееся до нескольких дней кряду; также может быть получено прямое указание или же обозначена новая возможность. Сон Альбины обозначал открывшуюся возможность взаимодействия и указывал на то, что она к нему практически готова. Поэтому она во время выполнения вечерней практики просила о том, чтобы ей был указан Путь и направление для работы над собой, а также она спрашивала о том, правильно ли она поступает. Прямого ответа на эти вопросы, насколько я помню, получено не было, зато пришли новые сны.

Следующий сон был связан с местом, где проходили занятия группы.

* * *

Я нахожусь в комнате, где мы занимаемся. Но нет ковров, комната тёмная и заставлена всякой ерундой.

Там ящики, мешки с чем-то, картофель рассыпан по полу. Всего так много, что на полу нет места, где можно было бы встать.

И я стою на подоконнике.

Этот сон вновь указывает на то, что бытовые мелочи, бытовая «ерунда» занимает слишком много места в её жизни. Не остаётся пространства для того, чтобы заниматься, потому что всё оно занято припасами самого разного рода. Содержание сна отчасти перекликается со сном о поездке на занятие, хотя и имеет несколько иной смысл. Чтобы изменить ситуацию, нужно было расчистить пространство – в первую очередь, внутреннее. Можно сказать, что этот сон был ответом на просьбу Альбины о направлении её работы над собой – по крайней мере, указанием на то, что нужно делать в первую очередь. Отрабатывая этот сон, она спускалась на пол, собирала картошку, убирала мешки и мыла пол.

Следующим был сон-указание, снова связанный с помещением, где проходили занятия. Чтобы не отягощать читателей лишними подробностями, не имеющими отношения к делу, я перескажу его своими словами.

Альбина приходит в дом, где проходят собрания группы, где один из её участников наварил кастрюлю какао. Он щедро наливает литровую кружку какао Альбине. В это время в соседней комнате идёт занятие с другой группой, которое ведёт моя ученица. Тогда тот, кто наливал Альбине какао, говорит: «Может быть, пойдёшь на занятие?». Она

сомневается, ведь это не её группа, и она может туда не «вписаться». Тут появляюсь я и говорю: «Иди уже». Тогда Альбина выпивает залпом кружку какао и идёт на занятие.

В этом сне много деталей, присутствовавших тогда в реальности. Незадолго до начала мистической Работы со снами у нас была практика, после которой обязательно подавалось какао, и все участники должны были выпить его – хотя бы совсем немного. Другая, «младшая», группа, действительно существовала, и занятия в ней вела одна из моих учениц. То есть сон фактически отражал реально существующее положение вещей, и указание в нём было абсолютно конкретным. Работать в нём было не с чем. Альбина действительно через некоторое время стала посещать занятия «младшей» группы – так указание, полученное через сновидение, оказалось выполненным, хотя и несколько позже, чем надо было бы.

Следующий сон Альбины снова состоял из нескольких частей, и это был сон о развитии. Все они приснились в одну ночь, но с интервалами.

* * *

1. Меня и ещё группу женщин привезли в какой-то лагерь, или это больница, а может быть, санаторий. Но было ощущение, что мы в плену.

И более того, женщин заставляли рожать детей.

Одни женщины прибывали с голубыми пакетами, другие с белыми.

Те женщины, у которых были голубые пакеты, должны были

пройти определённую подготовку и лечение, для того чтобы потом без проблем выносить ребёнка.

Женицин с белыми пакетами проводили в отдельную комнату – они были готовы к рождению детей.

У меня был белый пакет. Но все мои мысли были направлены на то, чтобы сбежать оттуда. И я, наверное, сбежала.

2. Мне снилось, что я беременна.

Доктор, чтобы сохранить мою беременность, заставлял меня принимать витамины. Но я сопротивлялась. И думала, что нужно очень много работать, чтобы избавиться от ребенка.

3. Я снова беременна. У меня большой живот. Я живу в деревянном доме и рядом со мной доктор.

4. Рядом со мной сидит маленький голенький мальчик и играет с игрушками.

Сон о рождении ребёнка – связан с появлением чего-то нового, с реализацией своей сущности. Главная тема, на которую он указывает, – готовность Альбины к новому шагу, к реализации себя, и наличие у неё сопротивления, страха перед изменениями, недостатка доверия. Она легко проходит отбор, за ней присматривают доктора, весь процесс как бы контролируется, и здесь присутствует явное указание на то, что ей будет оказываться помощь на этом пути. Сон – невзирая на всё сопротивление Альбины – заканчивается хорошо, рождением ребёнка. Поэтому было рекомендовано отработать те части сна, где возникало сопротивление. В результате в первой части сна она взяла пакет и пошла в комнату, а во второй – сама просила у доктора витамины.

Сны про некий отбор, который приходится проходить человеку, тоже нередко встречаются в этой Работе. Как правило, они связаны с неким внутренним изменением, с переходом от одного состояния бытия к другому или к открытию новых возможностей взаимодействия с Высшим. В подобных сновидениях обозначаются препятствия, мешающие человеку осуществить переход, и благодаря этому с ними можно работать. Господь всегда указывает путь и помогает тем, кто к Нему стремится.

Следующий сон Альбины снова был учебным и нёс в себе некое послание.

* * *

Я и женщины из московской группы находимся на занятии у Мастера. Он задаёт вопросы, и мы не можем на них ответить. Он обратился ко мне: «Ну как же, разве ты этого не знаешь?». Я молчу и очень переживаю. Я заплакала. Тогда Мастер взял лист бумаги, ручку и стал писать. Он написал семь строк. Самой первой была – «Я есть».

Текстовые послания тоже встречаются в снах довольно часто. Обычно они содержат в себе некие указания, но запомнить текст, явленный во сне, удаётся далеко не всегда. Альбина сумела запомнить только первую фразу и количество строк, написанных на бумаге. Тем не менее, фраза «Я есть» могла стать для неё ключом к внутренним изменениям, с которым она должна была поработать. Моё участие в этом сне вполне укладывается в принцип присутствия «высшего существа», и потому переданное послание можно рассмат-

ривать как послание свыше. Конечно же, в сне указывалось на то, что Альбина не очень готова к тому, чтобы получать обучение на более высоком уровне, и потому фраза «Я есть» могла нести в себе смысл утверждения Богом Своего существования, то есть указывать на атеистическую обусловленность Альбины, которую надо было бы осознать и, в конечном счёте, от неё избавиться. Но тогда мы не рассматривали данный сон в этом свете, и потому она просто работала с фразой, повторяя её и пытаясь вспомнить ещё какие-нибудь слова из тех, что были явлены во сне. Вспомнить что-нибудь ещё ей не удалось, и работа с фразой на этом была закончена. Сейчас я понимаю, что Альбине надо было бы подольше поработать со смыслом фразы «Я есть», глядя на собственное ощущение присутствия, но несколько лет назад мы были больше озабочены самими снами и взаимодействием именно через них, чем дополнительной работой над их посланиями наяву. Сны несли слишком много открытий и откровений, и заниматься только ими казалось мне в тот момент самым важным делом.

Следующий сон, приснившийся Альбине, стал пиком всей её личной практики сновидений. В нём она увидела Гурджиева, который по определённым причинам является важной фигурой во всей нашей Работе вообще.

* * *

Я вместе со своей знакомой вхожу в церковную лавку. У неё есть какая-то вещица, которую она хотела бы то ли сдать, то ли продать и, конечно, получить деньги за неё.

Моя знакомая идёт к работнику этой лавки и показывает ему свой товар. Я отметила про себя, что вещица красивая.

Пока она решает этот вопрос, я хожу, смотрю на иконы, ставлю свечу (за упокой – своему отцу). А потом отхожу в сторонку и жду её.

Тут я замечаю, что в лавке есть один мужчина. Он облокотился на стойку и смотрит на мою знакомую недоброжелательно.

А потом посмотрел на меня и стал улыбаться.

Я узнала его и говорю: «А я Вас знаю».

Он, улыбаясь, отвечает: «Я тоже тебя знаю».

И начинает читать мне свои стихи. Мне очень они нравятся.

Гурджиев читает стихи на неизвестном мне языке. Но, к моему удивлению, я понимаю всё. И, более того, я знаю эти стихи наизусть, я повторяю шёпотом за ним. А потом говорю ему: «Мы все Ваши стихи знаем, мы их читали».

Он продолжает улыбаться.

Он доволен. И мне очень хорошо. Я смотрю на него, и вдруг замечаю, что у него необычные (не человеческие) глаза. Они большие, выпуклые, раскосые; коричневые. Похожие на глаза кошки или тигра. Но мне не страшно, наоборот, я люблюсь ими.

Рассматривая их, просыпаюсь.

Здесь Гурджиев – прямое олицетворение «высшего существа», а сам сон явно несёт в себе импульс передачи Знания. Текст, который читает Гурджиев и повторяет Альбина, и есть тот носитель, через который импульс Знания входит в её ум и во всё её существо. Истинное Знание меняет человека, так или иначе воздействуя на все его тела. Импульс, полу-

ченный во сне, может усваиваться довольно долго – всё зависит от его силы и содержания, – но изменения он приносит всегда. Другое дело, что поскольку человек не всегда может увидеть связь между неким ярким сновидением и тем, как меняется его состояние и уровень понимания спустя какое-то время, связать между собой одно с другим бывает довольно трудно. Но это вовсе не значит, что такой связи вообще не существует. Без развитой осознанности и сопутствующего ей духовного видения проследить всю цепочку причин и следствий в изменениях своего состояния и роста понимания – очень сложно.

Работать со сном про Гурджиева – как и со всеми подобными снами – было незачем. Импульс, полученный в этом сне, должен был раскрыться сам, оказав необходимое для Альбины воздействие. Почти никогда такое не случается сразу, потому что чаще всего для реализации полученного импульса Знания требуются подходящие условия – как внутренние, так и внешние. Предугадать их нельзя, и остаётся только продолжать работать над собой и стремиться к Богу, тогда всё сложится как бы само собой.

Последний из снов Альбины, который я хочу здесь привести, знаменовал завершение прежнего этапа практики сновидений, увенчавшегося сном с участием Гурджиева. Это фактически был экзамен.

* * *

Мне нужно сдать экзамен.

Я должна выучить тесты, расположенные на двух листочках.

На каждом листочке – 10 вертикальных столбиков.

В каждом столбике определённая последовательность квадратов, чёрных и белых.

Я выучила один листок и переживаю, мне нужно срочно выучить второй, чтобы сдать экзамен.

Сны с выполнением заданий или сдачей экзамена – тоже не редкость в этой практике. С большинством из них можно работать, стремясь к наилучшему результату и этим подготавливая себя к продолжению взаимодействия с Высшим через канал сновидений. Альбина отработала этот сон, визуализировав то, как она учит второй листочек, и на этом первый цикл её практики сновидений оказался законченным, как, собственно, стала подходить к концу и вся групповая Работа со снами, и так длившаяся больше полугода. Она принесла новый опыт большинству из её участников, и много чего интересного открывалось им через сновидения. Путь Альбины в этой практике был наиболее показательным, раскрывавшим почти все этапы этой Работы, но были и другие случаи, расширившие наши представления о пользе практики сновидений.

ДРУГИЕ СНОВИДЕНИЯ

Приведу здесь ещё два сна, которые показывают иные стороны этой практики. У одной из участниц группы возникла проблема со зрением. Правый глаз стал значительно хуже видеть, но на обследовании оказалось, что проблема имеет неврологический характер, и дело не в структурах глазного яблока, а в зрительном нерве. Тогда она прошла лечение, которое помогло ей лишь отчасти, решив проблему только наполовину. Потом она лечилась средствами нетрадиционной медицины, благодаря которым было достигнуто ещё небольшое улучшение, но полного выздоровления не наступило. Ситуация с глазом зависла: зрение оставалось нарушенным, но не ухудшалось – и не улучшалось тоже. И вот во время выполнения практики сновидений ей приснился сон.

* * *

Иду по коридору больницы, в которой навещаю сына. Двое мужчин предлагают распластанную красную рыбу без позвоночника, полузамерзшую, в инее. Спрашиваю, что с ней делать. Отвечают, что её нужно прикладывать к больному месту.

Данный сон был воспринят мной как прямое указание к действию, и потому я посоветовал участнице группы, которой он приснился, ежевечерне, перед практикой, «входить» в него, брать у мужчин рыбу и прикладывать её к больному глазу. Около месяца она так и поступала. К концу этого периода зрение стало значительно лучше и чуть позже восстановилось полностью.

История знает случаи, когда в снах приходили указания по поводу средств для исцеления тех или иных болезней. В нашей Работе сон пришёл не только как указание, но и как *средство* для излечения, в ответ на насущную необходимость. Я был свидетелем тому, как работа со сном помогла в том случае, когда ничего больше не помогало. Такой может быть сила этой практики.

Другой сон приснился мужчине, который участвовал в той же практике, но в составе другой группы. В этом сне он участвовал в поисках некоего шлема Гурджиева. Поиск проходил в составе группы людей, которые ходили по лесу в надежде обнаружить заветное место, где находилась реликвия. По ходу сна мужчина вспомнил о том, что он уже искал этот шлем, находил и даже надевал его, но ничего особенного не почувствовал и ничего особенного не произошло. Вспомнив, где он обнаружил шлем в прошлый раз, мужчина отправился туда, никому не сказав ни слова. Войдя в небольшую пещеру, он увидел шлем Гурджиева, а рядом с

ним – пачку долларов и какую-то записку. Подумав, что от шлема толку всё равно нет, мужчина взял доллары и записку, решив прочитать её позже. Тут сон и оборвался.

Этот сон показывает внутренний выбор, сделанный человеком, и некоторое разочарование в поиске как таковом. Мужчина пытался работать с этим сном, надевая себе на голову злополучный шлем и не трогая доллары, и после этого ему приснилось ещё несколько вполне учебных снов, но кончилось всё тем, что через какое-то время он покинул группу, разочаровавшись в той работе, которая в ней велась. В практике сновидений мы получаем весьма точную информацию о нашем текущем состоянии, если, конечно, умеем правильно её понять.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Практика сновидений, выполняемая сессией, в которой каждый день выполняются упражнения перед засыпанием, в которой на каждом собрании в группе обсуждаются и трактуются новые сны, не может продолжаться вечно. Она вычерпывает себя в силу тех же причин, по которым вообще вычерпываются практики, – либо искатель взял от неё всё, что мог на данный момент, либо у него развились привыкание и усталость от неё. Работа со снами легко может занимать несколько месяцев, но потом всё равно нужно переходить к чему-то другому, двигаясь дальше в своём развитии. Поэтому главная цель мистической Работы со снами заключается в том, чтобы создать канал взаимодействия с Богом через сны, чтобы иметь дополнительную возможность получать информацию о своей ситуации, а также быть открытым для принятия импульсов развития и Знания.

Отрабатывая темы сновидений, работая с энергией

импульсов, вызвавших их, искатель готовит себя к тому, чтобы, что называется, «быть на связи». Опыт показывает, что вполне «рабочие» сны продолжают сниться тем, кто прошёл через практику сновидений, и после её окончания. Они, конечно, уже не идут чередой, но время от времени снова приходит сон, в котором заключается определённое послание. Имея навык трактования снов и работы с ними, искатель продолжает извлекать пользу из канала связи с Высшим, по которому приходят импульсы, вызывающие «особые» сны.

Конечно, на протяжении практики сниться может всякое. Никто не видит одних только «рабочих» снов, бывают и обычные сновидения ни о чём. Участники практики обычно довольно быстро начинают отличать пустышки от снов с содержанием, потому что те бывают более яркими и оставляют куда более сильное впечатление. Практика даёт опыт, а опыт – понимание, так что все учатся различать и трактовать сновидения довольно быстро. Особенно если дело происходит в группе, где по очереди трактуются и обсуждаются сны всех её участников.

Я не ставил своей целью излагать здесь всю возможную символику мистических сновидений, ограничившись только основными понятиями. Я не собирался писать новый сонник, но хотел рассказать о возможности взаимодействия с Высшим, которая есть у каждого. Любой, кому часто снятся сны, может попробовать самостоятельно выполнять ту практику, которая изложена выше, перед сном и узнать, что из этого получается. Конечно, с инициацией практика идёт лучше, однако у тех, чей канал сновидений уже неплохо

работает, всё может получиться и без неё. На Пути следует использовать все имеющиеся возможности, а игнорировать то, что может быть дано нам через сны, – просто неразумно.

Мистический Путь включает в себя разные чудеса. Работа со снами – тоже отчасти чудесная. Она готовит искателя к принятию чудес куда более высоких, чем те, что случаются в практике сновидений. Она позволяет прикоснуться к тайнам, которыми полон мистический Путь и Высшая Реальность. Она, в конце концов, позволяет получить помощь, на какую вы даже рассчитывать не можете, потому что не знаете, о чём нужно просить. Такова эта Работа, которая тоже является частью того, что предоставляет людям мистический Путь; того, что в своей бесконечной милости открывает нам Господь.

КЛЮЧИ К ОСОЗНАННОСТИ

ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ

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

«Дао дэ цзин»

Понять — значит упростить.

А. и Б. Стругацкие

ПРЕДИСЛОВИЕ КО ВТОРОМУ ИЗДАНИЮ

«Ключи к осознанности» были написаны мной в 2010 году. Цель, которую я ставил перед собой при написании этой книги, заключалась в том, чтобы дать читателю простой и понятный алгоритм работы с вниманием, следуя которому он смог бы развить в себе качество *присутствия* и осознанности. Чтобы не отвлекаться от своей главной цели, я максимально упростил изложение, сосредоточившись на описании того, как следует осознавать физическое тело, эмоции и ум. С одной стороны, такой подход существенно облегчал мою задачу, с другой – благодаря ему в тексте были опущены многие моменты, которые необходимы для понимания места осознанности в мистической Работе. Я писал инструкцию, в которой не было места пространственным объяснениям различных взаимосвязей и тонких моментов. Так, например, я отбросил все иные функции эфирного тела кроме продуцирования эмоциональных реакций и этим существенно затруднил более глубокое понимание роли

эфирного тела в жизни человека. Кроме того, в «Ключах к осознанности» я вообще не стал упоминать о ментальном теле, о котором много писал впоследствии. В силу всех этих упрощений «Ключи к осознанности» перестали соответствовать тому, что я излагал в более поздних книгах, и нужно как-то изменить сложившуюся ситуацию. Писать новую книгу, посвящённую работе с осознанностью, у меня нет ни времени, ни желания; к тому же я не считаю, что «Ключи» совсем утратили свою актуальность. Исправлять уже написанную – в данном случае означает писать её заново, потому что ритм и энергетика текста пятилетней давности будут нарушены, а потому текст перестанет оказывать тот эффект, на который был изначально рассчитан.

Взвесив все за и против и осознавая необходимость ряда уточнений и разъяснений, я решил написать нечто вроде комментариев на свой собственный текст. Учитывая, как далеко с тех пор я продвинулся в изложении Истины, такой подход видится мне вполне логичным. С одной стороны, исходный текст останется нетронутым, и то, что он должен дать читателю, останется в нём. С другой стороны, к нему будут приложены комментарии, дополняющие то знание, что было изложено ранее. Такую задачу я поставил перед собой, и ей буду следовать, вставляя комментарии к основному тексту там, где они должны расширить видение и углубить понимание читателя.

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

Для пущей простоты мы будем рассматривать человека как существо, обладающее несколькими уровнями бытия: уровнем физического тела, следующим за ним – уровнем эмоций, затем – ума. Четвертый, высший, уровень в этой схеме представляет сознание. Те уровни, которые находятся выше, подчиняют себе нижестоящие. Так, тело довольно жёстко подчинено эмоциям, а эмоции – уму и его желаниям.

Сознание стоит особняком в этой цепочке, потому что в обычном состоянии человек не ощущает его проявлений.

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

Комментарий. Всегда возникает вопрос: какова же функция нашего мозга по отношению к уму? Известно, что если человеку удалить, например, часть лобной доли мозга, то функции его мышления нарушаются, и явно страдает ум. Из этого легко получается сделать вывод о том, что ум не может быть ничем иным, кроме порождения нашего мозга.

Однако тут всё не так просто. Мозг выполняет функцию центра управления всеми системами тела, реагирует на внешние раздражители возникающими в нём зонами возбуждения или торможения, но эти реакции являются вторичными, то есть не возникают в самом мозге. Они происходят в уме, и мозг, как орган, являющийся проводником, связующим физическое тело с телом ума, реагирует на процессы, происходящие в нём. Возбуждение определённых зон мозга отражает реакции, происходящие в уме при обработке получаемой им информации, и никак иначе. То же самое происходит с нервной системой человека, когда в эфирном теле возникает какая-либо эмоция. У человека, охваченного гневом, повышается давление, он краснеет – и так далее. И сначала появляется гнев, а потом уже – все реакции тела. В отношении ума и мозга можно сказать то же самое – сначала реагирует ум, а потом в мозгу начинаются соответствующие изменения состояния. Поэтому если мы повреждаем мозг, он перестаёт выполнять функцию проводника в полной мере, и нарушается их взаимодействие и связь. Тело ума не повреждено, но проведение импульсов от него невозможно. Физическое тело – конечный пункт проявления импульсов и энергий, приходящих из ума и эфирного (эмоционального) тела. Оно, по сути, их проводник в физическом мире. Поэтому, повреждая тело, мы можем добиться того, чтобы было нарушено нормальное взаимодействие между всеми тремя телами, но это отнюдь не доказывает того утверждения, что кроме видимой нам части мышц, костей, мозга и прочего у человека больше ничего нет.



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

Сознание имеет природу абсолютно отличную от тела, ума и эмоций. Его природа – вечный Свет, Божественное сияние. Можно называть его Божьей искрой, можно – душой, название не изменит его вечной сути. Господь Бог, создавая мир из Самого Себя, наградил Сознанием все живое. Неживая природа также не лишена частицы Его Сознания, но в ней оно скрыто еще глубже.

Итак, каждый из нас несет в себе частицу Божественного сознания, которая мала в сравнении с Целым, но которой с лихвой хватает для того, чтобы мы могли жить в этом мире. Качество нашего сознания равнозначно качеству Сознания Бога, но это не очевидно для нас, потому что оно скрыто проявлениями низших тел. Сознание в отношении ума,

эмоций и физического тела имеет власть, подобную той, которую Господь имеет над своим творением. Однако человек лишен этой власти из-за того, что во главе его бытия встает ум.

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

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

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

ума, эмоций и тела, иначе наблюдать за ними было бы невозможно. Так вот, этот источник и есть сознание.

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

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

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

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

Сила человеческого внимания, я думаю, известна всем. Каждый ощущал на себе взгляд другого человека, чувствуемый как физическое давление. Вот это и есть энергия

внимания, направленного на нас извне, которую мы можем вполне ясно почувствовать. Известны случаи, когда один человек вводил другого в транс силой взгляда, и существуют легенды о воинах, парализовавших соперника одним взглядом. Все эти чудеса были бы невозможны без использования той мощи, которую имеет энергия внимания, точнее – сознания.

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

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

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

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

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

расстройства и нарушения, гармонизируя их взаимодействия, а с другой стороны, запускает процесс *разотождествления* сознания от них. Осуществление этого процесса способствует кристаллизации сознания в отдельный центр.

Комментарий. Термин «кристаллизация» я позаимствовал у Гурджиева и сейчас не считаю его точным по отношению к сознанию. Сознание не кристаллизуется, а проявляется во внутреннем пространстве человека по мере того, как канал его внимания расширяется. Термин «кристаллизация» – как укрепление и оформление чего-либо – больше подходит, скажем, к индивидуальной воле человека, но не очень – к его индивидуальному Сознанию. Свет – он и есть свет – может быть скрыт, а может быть проявлен. И чем больше его проявляется во внутреннем пространстве человека, тем осознаннее он становится.

* * *

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

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

Таким образом, сознание питает своей энергией низшие

тела человека, имеющие животную природу, как Сознание Бога поддерживает существование всех миров.

Отождествление создаёт основу бессознательности, а руководство ума, напичканного разного рода «светлыми» идеями, из-за которых он начинает подавлять эмоции, желания и тело, довершает ситуацию. Чем сильнее отождествлён человек, тем больше он *отсутствует*, потому что в этот момент его нет внутри – там присутствует желание, мысль или эмоция, с которой отождествилось его сознание. Именно они в эту минуту и представляют человека, именно ими он и является.

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

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

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

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

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

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

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

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

В обычной ситуации внимание человека подчинено его желаниям, страхам, а также тем импульсам, которые сиюминутно возникают в теле в виде ощущений, в уме – в виде мыслей и т. д. Сам человек может управлять происходящим лишь отчасти (всё равно только под влиянием желания или

страха), но имеет иллюзию, что он активно руководит и участвует в процессе переключения внимания.

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

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

Наше эго лишь верхушка айсберга, оно является финальным выражением того, что происходит в бессознательной части нашего существа. Через эго ум пытается рационализировать внутренние противоречия своей

обусловленности и желаний и придать им некую цельность. Наша личность призвана цементировать и объединять в себе следствия присутствия в нашем уме желаний противоположных друг другу. Когда в очередной раз одно из этих желаний начинает главенствовать, влияя на состояние и действия человека, эго пытается объяснить себе и другим, что происходит. И очень часто для того, чтобы это объяснение выглядело достоверным и убедительным, эго человека обманывает и его, и окружающих. Когда же на смену этому желанию приходит другое, и поведение человека также становится другим, эго вновь находит «логичное» объяснение, не связанное с тем, что случилось на самом деле, вроде того: не мы такие, жизнь такая...

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

Чтобы изменить вышеописанное положение дел, нужно всего лишь *захотеть* этого. Ситуация, в которой мы пребываем изначально, такова, что только желание даёт нам возможность начать движение в сторону трансформации своего бытия. Каждый из нас хоть раз в жизни испытывал желание выйти из-под власти эмоций и желаний, приносящих нам бесконечные страдания. Если оно возникло однократно, то оно ничего нам не даёт, поскольку в нём нет достаточной силы. Если же оно, то появляясь, то исчезая, потихоньку крепнет, тогда у нас начинает появляться проблеск надежды на перемену собственной участи. Чем сильнее желание изменить свою жизнь, тем больше энергии мы можем направить на то, чтобы это сделать. Таков закон, и обойти его невозможно. Первые трудности на этом пути появляются тогда, когда желание изменить себя должно принять конкретную и осязаемую форму. Существует множество духовных практик, которые обещают разнооб-

разные решения проблем человека. Но как выбрать? И как, даже совершив выбор, понять, приносит ли он пользу и ведёт к искомой цели или же является пустой тратой времени?

Вопрос очень сложен, и на него поначалу, как правило, не бывает ответа. Положение, из которого человек начинает свой поиск, таково, что он может ошибиться даже в самом начале – когда формулирует цель, то есть то конечное состояние бытия, к которому он должен стремиться. Ошибки такого рода и их возможные следствия описаны мной в цикле статей под названием «Тёмная сторона поиска».

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

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

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

По своей сути все упражнения можно разделить на активные и пассивные. При этом пассивные упражнения являются основными, базисными в том, что касается осознанности. Пассивные упражнения направлены на разотождествление сознания с телом, умом и эмоциями и поэтому не используют их. Основное усилие здесь направляется на наблюдение, свидетельство.

Как наблюдатель связан с понятием наблюдения, так свидетельство есть проявление свидетеля. В данном случае свидетелем внутренних процессов становится наше сознание, отстранённо воспринимающее происходящее.

Целью упражнения может быть наблюдение дыхания, эмоций, напряжений в теле и т. д. Фактически, не имеет

значения, что находится в поле нашего внимания, главное, чтобы мы, во-первых, не позволяли ему сливаться с объектом свидетельствования, а во-вторых, могли максимально долго удерживать его на предмете нашего наблюдения, не давая ему отвлекаться.

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

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

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

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

Может показаться, что упражнения, связанные с концентрацией внимания, когда человек смотрит, не отрываясь, в одну точку или на пламя свечи, также являются пассивными, но это не так. В этих случаях проводником внимания служит тело, и человеку нужно прилагать усилия, чтобы не моргать, не отводить взгляда, чтобы сидеть, не шевелясь, в конце концов. Точно так же повторение мантр, работа с коанами

или знаменитая адвайтистская концентрация на вопросе «кто я?» есть активные техники, требующие использования ума и тела в качестве инструментов для своего выполнения.

Глубокая молитва становится выражением нашей благодарности и благоговения, затрагивая все тела одновременно. Динамические медитации, выражение эмоций, различные визуализации – всё это варианты активных практик. Эти практики всегда имеют цель и служат для решения конкретных задач в бытии искателя. Они подобны костылям, помогающим передвигаться калеке. Многие из активных техник созданы специально для того, чтобы решать определённые проблемы, возникающие у искателя во время его продвижения на Пути, и имеют абсолютно прикладное значение. У тех искателей, которые, не понимая этого, пытаются строить на них всю свою практику, ничего не выходит.

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

Активные техники создают условия, в которых нашему сознанию становится легче разотождествиться и стать кристаллизованным. Пассивные – и есть сам процесс разотождествления и перенаправления внимания на осознание

тела, эмоций, ума. Активные техники помогают решить проблемы, имеющиеся в низших телах, пассивные приводят их в гармонию. Оба этих вида практик дополняют друг друга и, будучи правильно использованными, приводят искателя к его главной цели.

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

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

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

С определённого момента всё существование человека превращается в чередование шаблонных действий и психо-эмоциональных штампов, мгновенно сменяющих друг друга и не требующих его *сознательного* участия. Отождествляясь с желанием, человек отдаёт ему власть над собой, если же возникает страх, то и он сразу же становится хозяином...

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

Другая проблема бессознательного человека заключается в том, что он начинает *проецировать* свои сны на окружающую действительность. Например, он боится агрессии и насилия. Этот страх, помимо того, что делает человека неуверенным и слабым, создаёт ситуацию, когда каждый крепкий мужчина начинает *выглядеть* опасным. Из-за своего страха бессознательный человек будет воспринимать всех

сильных мужчин как опасных и несущих угрозу. А поскольку страх ослабляет его, то ему будет казаться, что почти все вокруг сильнее. Это – проекция в чистом виде, когда внутренняя реальность отождествления со страхом создаёт иллюзорную внешнюю реальность, в которой человеку приходится жить. Поскольку мы постоянно проецируем внутреннюю реальность своего отождествления вовне, каждый из нас путешествует по жизни через собственные иллюзорные миры.

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

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

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

Недавно я слышал, как один смиренный дервиш спросил у своего шейха: «Скажите, пожалуйста, насколько возвы-

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

В основе осознанности, соответственно, лежит разотождествление. В действиях осознанного человека всегда есть *присутствие* его ни с чем не связанного сознания, которое может видеть процессы, происходящие в низших телах. Восприятие такого человека в силу неотождествленности не будет искажено и обусловлено умом, он будет свободен от проекций и перестанет спать на ходу.

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

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

Я встречал искателей, сосредоточивших свои усилия на

этой непростой и неблагодарной задаче. Им приходится весьма нелегко, ведь они пытаются остановить свой ум с помощью... своего же ума! Идея и желание такой остановки находят пристанище в уме искателя, и этот самый ум развивает бурную деятельность по их воплощению в жизнь. При этом большинство подобных искателей имеют очень смутное представление о том, что же произойдёт после достижения ими своей цели. Им кажется, что главное – избавиться от ума, а дальше всё как-нибудь само собой случится...

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

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

Неправильно понятое или не вовремя полученное знание зачастую приносит больше вреда, чем пользы для своего обладателя. Для того чтобы остановиться во время ходьбы, нам не обязательно отрубать себе ноги. Достаточно лишь перестать подавать им энергию. Если изменить расстановку

сил в нашем существе, при которой ум перестанет быть главным из доступных нам тел, и сознание будет кристаллизовано в отдельный центр, то он постепенно изменит свою активность. Нам же необязательно постоянно испытывать какую-нибудь эмоцию? В состоянии полного разотождествления нам так же необязательно постоянно думать.

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

Но самоотрицание процветает здесь и сейчас, вновь и вновь воскресая в разных видах в учениях новых «мастеров».

А всего-то и надо, что посмотреть внутрь, в свой ум, и найти там идеи и желания, создающие в нас ощущение несоответствия себя миру, ощущение собственного уродства. Но это невозможно без навыка разотождествления. А пока ты

отождествлён с идеей, которая утверждает, что ты неисправимый урод, то не остаётся ничего другого, кроме саморазрушения, неважно каким способом, и если он будет «духовным», это даже лучше. Всегда приятнее искалечиться во имя достижения великой цели, нежели просто потому, что не можешь принять себя.

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

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

Для этого подойдут любые упражнения, которые направлены на работу с вниманием. Здесь можно применять пассивные техники, а из активных лучше выбирать те, которые связаны с концентрацией на внешнем или внутреннем объекте (тратака, мантры, повторение молитв и т. п.). Многие из динамических медитаций, например, Ошо, направлены на работу с энергиями тела, эмоций и ума и потому не сильно помогают в тренировке управления вниманием. Возможно поэтому, многие из людей, регулярно выполняющих динамическую медитацию Ошо, не могут похвастаться соответствующим ростом осознанности.

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

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

Чтобы вы могли увидеть результаты своих усилий в выполнении упражнений, всё равно каких, необходимо делать их *ежедневно*. Нерегулярная практика помогает питать эго, но бесполезна в плане взращивания осознанности. Механистичность человеческих реакций столь высока, что попытки самоосознания 2–3 раза в неделю не смогут преодолеть её.

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

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

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

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

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

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

Некоторые учителя советуют людям заниматься медита-

цией в одно и то же время суток, в специальной одежде, используя вначале определённую музыку или благовония. Расчёт строится на том, что ум привыкнет к времени занятий, а одежда и соответствующие атрибуты будут создавать настроение, в котором он сможет быстрее успокоиться, и от этого медитация станет глубже. Возможно, такой подход действительно полезен для некоторых типов людей, однако я вижу в нём два минуса. Первый из них такой: когда ум окончательно привыкнет к времени и обстановке, есть опасность, что его обладатель начнёт «спать» во время медитации, погружаясь в состояние транса. Выйдя из которого, он, между прочим, будет чувствовать себя освежённым и отдохнувшим. Но это уже не будет дорогой, ведущей к пробуждению. Второй минус заключается в том, что если целью искателя является обретение осознанности, то делать это ему придётся в обычной жизни, где никто не будет создавать для него особых благоприятных условий.

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

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

Другими словами, в обычной жизни терпение всегда тесно связано с бессознательным страданием. Это состояние, в котором мы не имеем выбора и должны пережить

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

хозяином положения и перестаёт быть жертвой обстоятельств.

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

Комментарий. В разотождествлении энергия желания ощущается всё так же хорошо, как и раньше, но появляется промежуток между смотрящим на него и самим желанием. Теперь мы можем выбирать – либо осознавать желание, не подавляя его, но и не реализовывая, либо выполнить его, но выполнить осознанно, наблюдая все внутренние реакции в момент, когда оно будет исполняться. Так мы сможем – пусть и не с первого раза – увидеть его корни и причины возникновения. Осознав их, мы избавимся от каких-то желаний навсегда. Смотреть на желания, никак не помогая им осуществиться, полезно с теми из них, которые основаны на идеалистических идеях, далёких от реальной жизни. Практика осознанного выполнения желания является одной из главных практик по работе с желаниями вообще.

* * *

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

спокойствие и безмятежность. Это спокойствие есть плод принятия, готовности принять всё, что бы ни случилось. И такое принятие делает человека очень сильным, а в том, что касается внутренней работы, – непобедимым.

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

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

Характерным примером того, как не надо, являются многие из последователей Ошо, мистика, столь популярного в наше время. Они читают его книги и выполняют различные динамические медитации и активные упражнения, коих он дал достаточно. В книгах Ошо постоянно говорит об осознанности и говорит верно, однако его способ подачи материала создаёт у читателей ощущение, что осознанность достигается легко и безуспешно, стоит лишь её захотеть. Именно в этом месте они и попадают в вышеупомянутую

ловушку. Не имея предварительно выработанного навыка наблюдения, они подменяют свидетельство *думаньем*. Научившись у Ошо правильным словам, они, без конца повторяя их, считают, что это суперцитирование есть признак высокой степени осознанности. На самом деле они, как и прежде, не знают себя, а знают лишь то, что сказал об этом Ошо.

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

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

Тот, кто бессознателен, *потеряется* в момент появления страха и отреагирует на ситуацию шаблонным образом. Помимо выполнения шаблонных, привычных действий он будет подавлять свой страх. Спустя некоторое время он станет рассуждать: «Да, я испытал страх, он возник по причине моей детской психотравмы, которая...» и т. д.

Самому себе он покажется очень осознанным и очень умным. Первое будет заблуждением, второе – правдой. Осознание эмоции или желания приводит к постепенной трансформации бытия, думанье о них создаёт иллюзию процесса самопознания.

Комментарий. Кроме того, в думании о происшедшем, которое воспринимается за осознание, всегда существует возможность *занять позицию* – то есть преподнести самому себе всё произошедшее в свете собственной обусловленности, заранее сгладив или проигнорировав некоторые свои реакции. Рационализация и компенсация практически всегда сопровождают процесс думания, и этим он радикально отличается от свидетельствования, где всё происходящее просто отстранённо наблюдается.

* * *

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

Думанье об осознанности столь широко распространено, что является чуть ли не главной причиной неудач искателей, которые не сумели уловить разницу между работой ума и наблюдением того, как он работает.

Комментарий. Когда искатель боится потерять контроль, боится собственных проявлений, ему всегда проще подменить процесс беспристрастного наблюдения внутренним

проговариванием и памятью о том, что случилось. Если он всё помнит хорошо и ясно, значит, он присутствовал в происходящем – так ему, по крайней мере, кажется. Но его память уже скорректирована умом, и его оценка ситуации – однобока. Желание считать себя осознающим будет поддержано умом, который выдаст своё поведение, вместе с механическими его реакциями, за поведение осознанное и подведёт под него базу в виде цитат духовных текстов. Самообман лежит в основе того, почему люди, считающие себя осознанными, таковыми на деле не являются. Привычка колжи себе, с которой человек не может расстаться в пользу искренности, а также желание стать духовным человеком чаще всего порождают искателей подобного рода.

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

Между тем, ум, ограниченный полем языка и связанных с ним дуальностей, никогда не способен воспринимать целостную картину бытия. А сознанию это вполне доступно, и знание, получаемое им во время смотрения, всегда объективнее и полноценней. Прямое видение, без посредничества ума, есть другой уровень восприятия, но он закрыт для тех, кто так и не смог овладеть искусством свидетельства и отождествления. Только поэтому умные люди сплошь и

рядом попадают в ситуации, в которых ведут себя как последние глупцы.

Комментарий. Можно сказать, что Сознание видит, но точнее – что оно воспринимает происходящее извне, получая знание о внешнем. О людях, о ситуациях, в которых человек оказывается. Это и есть так называемое прямое восприятие, то есть восприятие, не окрашенное мыслями, проекциями или обусловленностью ума. При этом вам не обязательно знать детали и тонкие нюансы, иначе, идя по улице, вы перегрузились бы информацией – достаточно знать суть, при этом никак её не вербализуя. Вместе с тем вы не цепляетесь даже за суть, не запоминаете и не фиксируете её. Вы пребываете в моменте, зная о нём всё, что вам необходимо, не вынося суждений, не оценивая и не вникая в него специально. Так работает прямое восприятие. Если же вам нужно как-то описать своё видение ситуации, придётся включать ум и формулировать словами то, что вы знаете на невербальном уровне. Если вам нужно более точное знание, то вам придётся либо сосредоточить внимание на человеке, понять положение которого вам нужно, либо перейти к практике созерцания – если вас интересуют тонкости какой-то ситуации, в которой вы оказались. Прямым восприятием обладают животные, хотя у них, конечно, нет таких возможностей в получении более точного знания, какие есть у человека.

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

Комментарий. Здесь можно сформулировать несколько иначе – первая часть внимания тратится на совершение действия, на присутствие в нём. Вторая часть – остаётся внутри, в усилиях по наблюдению всех ощущений человека во время действия. Ощущений физических, мыслей, появляющихся в уме, возникающих ассоциаций и чувств. В общем, всего, что человек переживает в то время, как что-то делает. Это и есть наблюдение за тем, кто действует.

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

В том, что касается овладения каким-либо навыком или искусством, верно правило – начинай с простого. Не нужно пытаться сразу осознать всё, что происходит в трёх низших телах, потому что всё равно ничего не получится. Также не очень разумно начинать самоосознание с наблюдения за умом и его тонкими движениями, потому что отождествление с ним самое глубокое, и слишком легко впасть в ошибку замены смотрения на думанье об этом. Поэтому лучше всего начинать практику осознанности с *присутствия* в физическом теле во время любого, неважно какого, действия.

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

в этот момент. Рутинное, привычное действие подходит для этого лучше всего.

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

Все эти ощущения постоянно присутствуют у вас, но не доходят до вашего сознания из-за того, что внимание поглощено мыслями и прочим. В момент, когда вы начинаете осознавать свои ощущения, меняется качество получаемых вами впечатлений, и вы пребываете в том, что *есть*, в том, что происходит с вами сейчас, и не парите в грёзах, как обычно.

Внесённые в поле вашего внимания ощущения позволяют вам осознать, в какой ситуации находится ваше тело. Очень часто бывает, что люди тратят несоразмерное количество энергии на совершение элементарных движений, и их мышцы находятся в постоянном тонусе тогда, когда они

могут быть расслаблены. Осознав своё состояние, человек может изменять его, применив, например, подходящие для этого активные техники или просто отказавшись от привычных двигательных стереотипов. Сделав это, человек становится выносливее, у него сохраняется энергия, ранее тратившаяся попусту. Эту энергию он может потратить на что-нибудь действительно полезное – например, на расширение поля своего внимания.

Комментарий. Добавлю, что повышенный мышечный тонус никогда не возникает на пустом месте – в основе его всегда лежит напряжение ума. Даже если напряжение вызвано подавлением эмоций, то ум тоже задействован, ведь именно он осуществляет контроль над ними. И одними практиками выражения тут не обойтись – придётся осознавать идеи, приводящие к гиперконтролю и подавлению, а потом избавляться от них – и тоже через осознание.

Чтобы лучше осознавать своё тело, хорошим подспорьем может стать техника, в которой человек, будучи в пассивном состоянии, направляет своё внимание на осознание какой-либо его части. Гурджиев давал ученикам упражнение, в котором нужно было полностью ощутить три пальца правой руки. Скажу прямо, я тоже предлагаю начинать с простых вещей. В принципе, можно работать с любой частью тела, но подход Гурджиева был основан на том, что пальцами мы пользуемся постоянно, поэтому наша чувствительность к ощущениям в них выше, следовательно, упражнение проще выполнить.

Можно упражняться в осознании руки целиком, а когда это станет получаться, усложнить задачу: полностью ощутив правую руку, перевести внимание на левую и постараться добиться и в ней такого же результата. В конце концов, упражнение принимает следующий вид: начав с осознания правой руки (5-10 минут), переходим на левую

(время то же), потом на левую ногу, затем – на правую. После этого обращаем внимание на ощущения туловища и головы, а в конце пытаемся осознать всё тело целиком.

Основная трудность, которая встречается во время выполнения этого упражнения (помимо «засыпания»), заключается в том, как не спутать концентрацию с осознанностью. Привыкший к концентрации ум может начать сосредотачиваться на ощущениях в конечности, создавая давление в зоне наблюдения. От этого в ней появляется тяжесть и дискомфорт. Концентрация возникает, как следствие сильного желания достигнуть цели. Такой способ неверен и никогда не приведёт к искомой цели, ведь концентрация есть сужение внимания, что является противоположностью осознанности.

Комментарий. При концентрации канал внимания сужается, и давление энергии сознания на направленный участок тела увеличивается. В ответ возникают разные ощущения, вроде появления тяжести, покалывания и других. Это не осознание тела – это направление в него большой дозы энергии сознания, которая создаёт ощущения, которых там прежде не было. А при осознании мы просто вводим в сферу нашего внимания интересующий нас участок тела, начиная более ясно его ощущать, наблюдая то, что есть. В этом разница, и сильное желание осознать часто приводит к концентрации вместо осознания.

* * *

Правильный подход заключается в том, чтобы постараться

открыться всем ощущениям, которые имеются здесь и сейчас в наблюдаемом участке тела. Можно сказать и так: следует открыть своё внимание тому участку, который мы собираемся углублённо осознавать, и позволить проявленным ощущениям заполнить весь объём нашего внимания. Или так: когда у нас появились ощущения из наблюдаемого участка тела, нам нужно войти и погрузиться в них, чтобы они могли быть осознаны и проявлены до конца.

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

Всем известно, что капля камень точит. Однако если начать смотреть на то, как это происходит, то этого не увидеть сразу. Скорее мы увидим, что капля сама разбивается о камень вдребезги, а за ней – следующая. Короткое время наблюдения может создать у нас обратную уверенность в том, что вода слабее камня. Но если капля за каплей будут продолжать падать на него, то они всё-таки преодолеют его твёрдость. То же самое происходит, когда мы прилагаем усилия в осознанности. Поначалу нам не хватает свободной энергии внимания, мы часто отвлекаемся, засыпаем и забываем о своей цели. У нас возникают проблемы с удерживанием внимания в неотождествлении, в открытости к ощущениям, и может появиться уверенность в том, что эту работу сделать невозможно. Но это будет иллюзорное впечатление, вызывающее в нашем уме сомнение и мысль о том, что все наши усилия, подобно каплям, разлетаются в пыль при столкновении с камнем бессознательности. Долгое

время может казаться, что ничего не происходит, но процессы текут подспудно, будучи заслонёнными от нашего взора более сильными эмоциональными и ментальными реакциями. При этом всегда наступает момент, когда результаты приложенных усилий становятся столь очевидными, что их просто невозможно игнорировать.

Комментарий. Осознанность прибавляется «скачками» – это факт, известный любому практику. Вы прикладываете усилия, которые могут достаточно долгое время казаться вам абсолютно бесплодными, потому что после какого-то времени пребывания в осознании себя наступает провал, и вы забываетесь. Так может длиться неделями и месяцами, однако если ваше стремление сильное, а усилия – постоянные, то приходят изменения, и вы вдруг понимаете, что у вас появился определённый уровень присутствия в себе, который вы уже не утрачиваете, даже погружаясь в «бессознанку». На этом уровне можно оставаться тоже достаточно долго, но потом меняется и он, и вы опять внезапно понимаете, что ваша осознанность стала ещё более высокой, и вы ощущаете и видите в себе куда более тонкие вещи, чем раньше. Так оно и продолжается – скачок за скачком, пока, наконец, ваше осознание себя и присутствие в себе не станет полным.

* * *

В случае с осознанием физического тела вначале происходит улучшение чувствительности, в конце – полное и постоянное присутствие нашего внимания в нашем теле. Это проис-

ходит внезапно, так, как если бы в тёмной комнате вдруг включили свет, и всё содержимое её пространства стало доступным обозрению, и то, что раньше было лишь смутным очертанием или неясным силуэтом, теперь открылось для восприятия. С этого момента тело осознаётся нами постоянно, без дополнительного усилия, и это есть уже другой уровень бытия.... Однажды достигнув такого состояния, его уже нельзя утратить, оно может лишь углубляться вместе с дальнейшим ростом осознанности.

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

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

имеющуюся у нас свободную энергию на получение удовольствий.

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

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

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

Решив поступить таким образом, следует, поднявшись с постели, смотреть на всё, что вы делаете вовне, и на то, какие психоэмоциональные реакции сопровождают ваши действия.

Умываетесь ли вы, чистите зубы, завтракаете – вся эта рутина будет сопровождаться потоком мыслей и чувством «нравится», «не нравится», «всё равно». Ваша задача не «заснуть», то есть не отождествиться со своими мыслями и ощущениями, забыв о наблюдении. Без предварительного навыка в пассивных практиках наблюдения это очень трудно. Да и с этими навыками сохранять осознанность, выйдя из дома, довольно непросто. Любой внешний раздражитель может вас отвлечь, и вы «поплывёте» в забытие, потеряв осознанность.

Так или иначе, как только энергия станет иссякать, вы забудетесь и отождествитесь. И проведёте оставшуюся часть дня как обычно, отсутствуя в своих действиях и решениях. И тогда энергия потечёт по привычным каналам бессознательного страдания и в поисках удовольствий. А на завтра можно начать всё сначала.

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

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

Другой способ сэкономить – отказаться от того, что делается вами механически, по привычке, или потому, что этих

действий ждут от вас окружающие. Например, один из самых трудных моментов, выявляющихся в начале практики осознания, заключается в продолжении самонаблюдения во время разговора с кем-либо. Как правило, с началом беседы внимание полностью поглощается тем, что говорит собеседник, и тем, что вам нужно ему ответить. Даже немного понаблюдав себя, вы убедитесь, что общение отнимает массу энергии и времени. Причём значительная часть времени, которая тратится вами на разговоры, тратится попусту, на бессознательную болтовню. От такого общения можно отказаться вполне безболезненно для себя, заодно понаблюдав, как уму нравится молоть чепуху.

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

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

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

Его ошибка заключалась в том, что он пытался смотреть внутрь глазами. И поэтому видел только то, что можно

увидеть с закрытыми веками. Это, кстати, часто встречающаяся ошибка у начинающих искателей.

Усилия в наблюдении, свидетельствовании, самовспоминании развивают у искателя внутреннее или *духовное* зрение. Оно возникает как результат осознания – прямого восприятия сознанием всего, что входит в поле внимания в данный момент времени. Будучи развитым, оно создаёт основу для видения, состояния, в котором человек может ясно воспринимать Божественную Волю и, соответственно своему видению, следовать Ей.

Комментарий. То, что при обращении наружу становится прямым восприятием, то – при обращении внутрь называется духовным зрением. Некоторые авторы называют духовным зрением и то, и другое, но так может возникнуть путаница, о чём идёт речь. Духовное зрение так же развивается при разотождествлении с умом, оно развивается практиками созерцания и позволяет человеку ясно видеть всё, что творится у него внутри. Кроме того, функцией духовного зрения является восприятие импульсов Воли Бога, поступающих человеку, и вообще прозрения разного рода истин и самой Истины. Поскольку дверь к Богу скрыта у нас внутри, духовное зрение незаменимо для взаимодействия с Ним.

* * *

И бесстрашно глядя на видимый мир и всё, что явлено в нём, с помощью глаз, искатель духовным зрением воспринимает то, что невозможно увидеть глазами. И даже если искатель

закроет их, то духовный взор его по-прежнему останется острым и проникающим внутрь вещей.

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

Ум хитёр, а желания сильны. Поэтому многие техники никогда не излагаются в деталях, чтобы искатель, зная, как

всё должно быть, не обманул сам себя. Именно поэтому скрываются многие аспекты Истины до той поры, пока ученик не будет готов их воспринять адекватно.

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

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

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

Привычка отрицать свои чувства в угоду поддержания идеального образа себя встречается очень часто. Отрицание своей внутренней реальности выражается в *нежелании*

видеть собственные негативные эмоции и, вследствие этого, к своеобразной слепоте в их отношении. Здесь искатель сталкивается с тем, что не может осознавать и свидетельствовать ничего, что касается его эмоций.

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

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

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

На самом деле эмоциональная энергия только и ждёт случая, чтобы проявиться. И если вы готовы принять прояв-

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

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

В таких случаях может помочь внешний свидетель – тот, кто подскажет человеку, в чём его основная эмоциональная проблема. Как известно, со стороны довольно часто бывает виднее. Лучше всего, чтобы таким внешним свидетелем был Мастер, но, как подсказывает мой опыт, далеко не каждый искатель может его найти. Поэтому функцию зеркала может выполнить любой человек, практикующий осознанность.

Главное требование, которому он должен соответствовать, состоит в том, чтобы ему без труда удавалось отличать то, что он видит, от проекций собственного ума. Именно поэтому свидетельства тех, кто не наблюдает себя, могут быть ложными, так как нередко они говорят не о вас, а о своих проекциях.

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

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

знать, то вероятна ситуация, когда искатель видит появление некой эмоции, но никак не может пройти глубже к её корням.

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

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

Практики выражения, будучи выполненными правильно, снимают напряжение со всех низших тел человека. Происходит освобождение внутреннего пространства, позволя-

ющее добиться прорыва в самоосознании, и появляется возможность *войти внутрь*.

Основная трудность, с которой сталкиваются люди, пытающиеся выполнить практики выражения, – это невозможность переступить за запретную черту. Ум стоит на страже и осуждает все действия человека, выходящие за рамки рабочей обусловленности. Это самоосуждение блокирует свободное течение энергии. Человек тужится, тужится, но никак не может добиться того, чтобы тот же гнев потёк свободно и появилась возможность сбросить ту тяжесть, которую он привносит, будучи невыраженным. Единственный способ преодолеть это сопротивление – упорство и искреннее стремление к тому, чтобы выражение получилось. Иногда для этого требуется неделя ежедневных занятий, иногда – месяц. По крайней мере, я не встречал людей, которые не смогли бы преодолеть это сопротивление за месяц. Как обычно здесь требуется терпение и решимость.

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

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

Начать обучаться видению того, как подавляются эмоции, проще всего с физического тела. Если вы уже научились наблюдать его состояние, то вам без особого труда

удастся обнаружить те моменты, в которых вы подавляете проявление своих энергий. Любая эмоция пытается выразиться через тело: гнев – криком и дракой, печаль – стенами и слезами, страх и тревога – сжиманием тела в комок. Контроль над эмоциями невозможен без участия тела, как невозможна передача информации без подходящего носителя – в печатном виде это бумага, в цифровом – флэшки, жёсткие диски и т. п. В некотором роде тело есть носитель эмоций. Поэтому наблюдая тело, можно видеть, как оно реагирует в момент осуществления контроля над желаниями и чувствами. Например – если вы осознаёте своё дыхание, то рано или поздно вы заметите, что в некоторые моменты оно становится поверхностным, менее глубоким, чем обычно. Это происходит из-за того, что для удержания эмоции невыраженной нужно лишить её энергии, ослабить. Это достигается переходом на поверхностное дыхание – ограничение поступления кислорода или, если угодно, – праны, способствует сохранению контроля. Начав осознавать смену глубины вдоха, вы сможете увидеть ту эмоцию, которая подавляется в данный момент. После того, как вы увидите это, появится возможность изменить свою реакцию.

Встречаются (и нередко) люди, чьё дыхание меняется в диапазоне от поверхностного до почти останавливающегося. Это показатель того, что они постоянно контролируют себя и свои чувства. Поскольку бесконечно длящееся напряжение и ненормальный режим дыхания никому не идут на пользу, то раньше или позже они заболевают, и хорошо, если у них развивается банальный невроз, а не что-нибудь похуже.

Поскольку эмоции пытаются выразиться через тело, то

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

Страх подавляется в низ живота и отчасти в ноги, тревога – в верхнюю часть живота, печаль – в грудную клетку, гнев – в плечи, руки, шею и жевательные мышцы. Это схематичное, но верное описание зон контроля. Описывать нюансы, относящиеся к мышечному контролю каждой эмоции, здесь я считаю излишним. Тот, кто захочет, сам сможет их обнаружить.

Сила и польза осознанности в том, что она позволяет познать себя не с чужих слов, а прямо и непосредственно изучая процессы, происходящие во всех слоях человеческого существа. И как прямой луч солнечного света раз и навсегда меняет вкус пива, только что налитого в бокал, так и человек не может оставаться прежним, если он хоть раз увидит механистичность своих внутренних реакций. Мне приходилось общаться с людьми, говорившими: вот я осознал свой гнев или увидел подавленный страх и то, по какому поводу я его подавлял.... Причём говорят они все очень правильно и красиво, как по писаному, но чуть позже становится очевидным, что их бытие не задето никаким образом – бессознательный гнев продолжает литься, а страх всё ещё ограничивает выбор возможных действий. И становится

ясным, что все «откровения» имели место только в их умах и питались воображением, а не видением. Порой люди лгут себе столь изощённо, что никакие указания на несоответствие их состояния бытия с их заявлениями не помогают – они всегда находят способ самооправдания.

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

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

Желание избежать боли превращает человека в раба – он становится вечным заложником этого страха и попадает в

столь же вечную зависимость от всех видов защит и способов обезболивания. Поэтому тот, кто стремится избежать боли, не может стать осознанным, ведь само это желание толкает его на бегство в бессознательность и забытьё. Ему не хочется пробуждаться, ему хочется спать крепче.

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

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

1) насколько сильно вы боитесь боли (физической, эмоциональной и прочее);

2) насколько сильно вам хочется доказать всему миру, что вы умны, смелы, харизматичны, т. е., что вы не урод.

Со страхом следует работать, используя пассивную технику его наблюдения, вырабатывая заодно терпение и волю. Случай ощущения собственной никчёмности и неполноценности требует вначале некоторой компенсации – элементов реализации себя во внешней работе, спорте, увлечениях. Когда состояние человека становится более-менее уравновешенным, тогда он сможет прикладывать усилия в осознании, а не только мечтать об этом. К сожалению, практика показывает, что при сильном ощущении своей неполноценности и недостойности хоть какая-то внешняя реализация, успешность необходима. Она придаёт человеку уверенность в своих силах, что важно в работе над собой. Те, кто пытаются осознать себя без этого, попадают в ловушку бесконечного сравнения себя с просветлёнными, святыми и товарищами по поиску, если таковые имеются. Результатами такого сравнения являются раздражение, разочарование и жалость к себе; кроме того, потребность в самоутверждении будет рождать ложь себе и окружающим, а также приступы вычурного и неадекватного поведения.

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

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

Подавление – исключительное право ума, программы поведения, заложенные в нём, автоматически срабатывают каждый раз, когда возникает желание или эмоция, толкающие человека к выражению или действию, которое находится под запретом. Эти программы блокируют выражение эмоции или действия согласно появившемуся желанию, запуская реакцию, которая приходит подобно волне, сверху вниз, начинаясь в уме и заканчиваясь в физическом теле. Желания подавляются в бессознательную часть ума, эмоции – в бессознательное эмоционального тела, на физическом плане контроль фиксируется напряжением мышц и дисбалансом вегетативной нервной системы. Именно она служит проводником между физическим и эмоциональным телами.

Подавление является оплотом бессознательности, поэтому тому, кто хочет добиться высшей степени осознанности, не избежать работы с тем, что подавлено. Требования к поведению человека в обществе существовали во все времена, однако именно в последнее столетие бытие людей сильно сместилось в сторону ума. Этому способствовала потребность во всеобщем образовании и, вообще, прогресс человечества в области наук и технологий. Физического труда стало значительно меньше, зато прибавилось умственного. Помимо огромного количества информации, приносимого СМИ, человек получает постоянное внушение через все виды рекламы. Ограничений в поведении человека тоже стало больше, они растут параллельно с усложнением общественных структур и образа жизни. Если раньше основные требования к поведению человека налагались семьёй, воспитавшей его согласно своей религии, морали и обычаям, то

сейчас к этому прибавляются ограничения и правила организации, в которой он работает, правила поведения на дороге и т. д., и т. п. Поэтому в наше время подавление стало неотъемлемой частью бытия человека и, нравится нам это или нет, с этой частью придётся работать.

Ирония данной ситуации заключается в том, что мораль и правила создаются для бессознательных людей, имея своей целью ввести их животные позывы в некие рамки. Но следование правилам нередко приводит к углублению бессознательности из-за сопровождающего его подавления. Сознательный человек, в свою очередь, не станет красть не потому, что это запрещено законом и строго карается, а потому, что не имеет желаний, подталкивающих его к воровству. В этом вся разница, но она фундаментальна, ибо это разница уровней бытия.

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

Здесь нужно понять, что желания тесно связаны с нуждами и потребностями человека. «Желание – это нужда, сошедшая с ума», – говорил Ошо и был абсолютно прав. Пример: чувство голода – это нужда, требующая своего удовлетворения. А попить сладкого чая вприкуску с солёным огурцом – это уже желание удовольствия, получаемого от контраста вкусовых ощущений. Потребность удовлетворять половое влечение выражается в определённых желаниях, и чем сильнее они будут подавляться, тем более изощрёнными и извращёнными станут. Потребность в самореализации может привести к желанию творчества, просветления, карьерного роста или ощущению, что вам очень хочется иметь семью и обзавестись детьми. Конкретная формули-

ровка желания всегда будет зависеть от базисного набора идей, усвоенных умом. То есть основой для желания станет нужда, необходимость; а сформируется оно на базе обусловленности, сообразно её установкам. Поэтому одна и та же потребность у разных людей может вызвать противоположные желания. Например, потребность чувствовать себя в безопасности может одного привести к желанию быть рядом с людьми (ведь они помогут и защитят, если что), а другого – держаться от них подальше (ведь они непредсказуемы, опасны и сами не ведают, что творят).

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

Некоторые современные «духовные» учителя предлагают способы сотрудничества с бессознательным, находя в нём огромную силу, влияющую на жизнь человека. С этим трудно спорить – поскольку энергия подавленных желаний, страха и т. д. на самом деле очень велика и вполне очевидно влияет на поведение человека и его состояние. И вот эти учителя предлагают давать себе установки, которые подсознание примет как руководство к действию, и человек тут же легко и быстро станет духовно расти. Другие наделяют бессознательное некой магической силой, способной прямо и непосредственно влиять на жизнь человека – предлагают с помощью визуализаций и прочих способов настраивать его правильно, меняя этим всю свою «реальность». Всё это формы самогипноза, помогающие сделать человеческий сон более комфортным и создать иллюзию власти над тем, чем мы не можем управлять. Желание сотрудничать с бессознательным возникает из

бессилия что-нибудь сделать с ним, а это бессилие есть следствие того, что человек не владеет искусством свидетельства. Истинная духовная работа состоит в том, чтобы внести свет сознания в тьму бессознательности. И тогда постепенно, по мере роста осознания, бессознательное будет уменьшаться, а сознательное – прибывать. Пока, наконец, ничего бессознательного в человеке не останется.

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

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

Я уже писал о том, что к древним писаниям следует относиться с осторожностью, учитывая, кем и для кого они были созданы. Нередко подобные труды были написаны монахами, которые должны оправдать свои обеты воздержания, и там, конечно, они говорят о вреде занятий сексом. Я могу понять это утверждение – действительно, секс и взаимоотно-

шения с противоположным полом отнимают у людей массу энергии, которую можно использовать для духовных практик. Однако столетия подавления сексуальности, и особенно в нашей стране в «целомудренное» советское время, привели к тому, что секс почти целиком сместился в ум. Есть мнение, что большинство современных людей никогда не погружались в те глубины взрыва и очищения своих энергий, какие приносит настоящий оргазм.

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

Искателю придётся работать с сексуальной подавленностью на уровне всех трёх тел. В том, что касается физического тела, то здесь требуется практика осознанности во время прелюдии и в момент самого соития. Желание и возбуждение будут поначалу отбрасывать искателя в бессознательность, но чем лучше он станет осознавать своё тело в обычных ситуациях, тем быстрее ему удастся сохранять свидетельство в сексе. Это свидетельство

позволит ему обнаружить напряжения в теле, связанные с подавленной сексуальной энергией, а также изменить сформированный на фоне этих подавленностей двигательный стереотип. Другими словами, он сможет стать в сексе более естественным и спонтанным, фактически – более живым.

В том, что касается эмоций, – следует работать со страхом, которым окутан весь половой вопрос. Женщины боятся агрессивности мужчин, а мужчины – женской силы, оба шаблона закрепляются в детстве и накладывают отпечаток на всю последующую жизнь. Взгляд на секс как на что-то противоестественное, животное и грязное бессознательно передаётся из поколения в поколение, становясь частью обусловленности. Секс и притягивает, и пугает одновременно. Следствие этого – подавляемое желание и его спутники – гнев и печаль. Недаром весь мат, через который люди обычно выражают свой гнев по любому поводу, имеет сексуальное содержание. Поэтому искателю придётся смотреть на гнев и печаль, относящиеся к проявлениям подавленного сексуального желания.

Далее – ум. Сначала нужно обнаружить в себе отрицание секса и запрет на занятие им. Затем работать с подавленными желаниями, которых с момента полового созревания накоплено не так уж мало. Если удастся перестать их осуждать, то им будет легче проявиться, а следовательно, появится возможность изменить свою внутреннюю ситуацию. Наблюдение меняет всё, и сексуальное желание – не исключение. Законы работы с ним такие же, как и с другими желаниями: что-то реализуется, что-то отпадает само.

Конечно, я схематично обрисовал эту работу, которая чаще всего происходит одновременно на всех трёх уровнях. Это и более естественно, и более верно. В любом случае, пока человек продолжает отрицать и подавлять свою сексуальность, он остаётся психологически незрелым и агрессивным. И это тоже неоспоримый факт.

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

Поэтому поначалу приходится использовать косвенные способы обнаружения скрытых желаний. Например, мечты. Любая мечта есть компенсация одного или более нереализованных желаний, поэтому, проанализировав свои мечты, вы можете увидеть стоящие за ними желания. А после этого осознать, осуществимо ли в принципе ваше желание и что

внутри или снаружи вас мешает его воплощению в жизнь. А там всё становится просто – либо вы осуществляете своё желание, либо, полностью осознав его нереальность, отбрасываете его, принимая то, что есть.

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

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

После этого нужно проанализировать то, что записано. Желания первого шага имеют отношение к материальному плану, второго – могут быть как материалистического, так и

идеалистического характера (например, летать по небу, как птица). Следует понять и сформулировать и сами желания, и потребности, которые они выражают. Выраженные потребности могут быть самыми разными: в новых впечатлениях, комфорте, безопасности, свободе, сытости и прочее, прочее. Затем можно работать с ними по стандартным процедурам – что-то реализуя, что-то отбрасывая и всё время осознавая...

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

контроля над собой приводит, как правило, к крику, всплеску агрессии и разного рода нелепым заявлениям. После этого человек чувствует себя не в своей тарелке и понимает, что сделал глупость. В этом и проявляется неадекватность выражения гнева – выплёскивается не только сиюминутно возникший гнев, но весь накопленный за последнее время, оттого ситуация начинает выглядеть дикой. Именно так ведёт себя бессознательный человек.

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

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

тельном и не будет напоминать о себе приступами беспричинной паники.

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

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

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

Сама процедура довольно проста – во время выполнения практики выражения искатель перестаёт разделять своё внимание, полностью обращая его на энергию, с которой работает в данный момент. Например, на гнев. Он должен

позволить своему вниманию стать поглощённым гневом, а сознанию – исчезнуть в нём. То есть превратиться в канал, в котором нет ничего, кроме энергии гнева. То есть *стать гневом*. Когда же вся энергия оказывается выраженной, то искатель спокойно может вернуться в привычное для себя состояние осознанности. Такого рода практика может быть применена в работе с сексуальной энергией, а также для растворения в молитве.

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

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

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

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

то из читателей поднять свою планку чуть выше и расширит их горизонт. Если это случится, то я отдам долг тем людям, которые делились своим опытом и знаниями со мной.

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

Обычное состояние человека – желать себе добра, то есть спокойного, ровного, однообразного состояния жизни, в котором не требуется прилагать какие-то особые усилия для его поддержания и осуществления своих потребностей. Это желание покоя истекает из того факта, что человеку практически всегда приходится делать не то, что ему на самом деле бы хотелось. Такое желание, очень человеческое, есть смерть для искателя и возникает у него либо в минуту слабости,

либо как финал его личного искательского пути. Спокойная и тихая жизнь никак не способствует росту, ибо в ней нет вызова, а значит, и нет необходимости преодоления.

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

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

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

путёвкой в страну страха и бегства от проблем. Любая ситуация даёт возможность роста, падения или стагнации. Осознанность – ключ к тому, чтобы превратить всю свою жизнь в поиск, приключение, в нечто такое, о чём нельзя сказать словами.

С того момента, как человек перераспределяет своё внимание, направляя большую его часть на себя, оно начинает расти внутрь. И это логично – ведь снаружи ему расти некуда. Феномены утончающегося слуха или изменение зрительного восприятия (так называемое 3D-зрение, столь часто описываемое начинающими искателями в качестве особого достижения) незначительны и малоинтересны. Наступает момент, когда вниманию искателя одновременно открыта вся информация, получаемая органами чувств, – он воспринимает всё, что видит и слышит, а также осознаёт запахи, если они есть, и тактильные ощущения, например, тепла или холода. Одновременное восприятие всех сигналов, посылаемых органами чувств, есть следствие расширения внимания и роста осознанности. Однажды достигнув этого состояния, в нём становится некуда расти. У меня был приятель, который практиковал медитацию слушания, и в силу этого обрёл способность слышать проле-

тающий в небе самолёт за несколько минут до того, как его могли услышать и увидеть окружающие. Практическая польза от этого могла бы быть извлечена во время войны, в случае ожидания авианалётов и бомбёжек. В обычной жизни это не более чем странноватая «фишка», с помощью которой можно один раз произвести впечатление на девушку во время первого свидания. Сюда же я бы отнёс различные изменения зрения – вроде возможности видеть ауру человека и тому подобное. Практическая польза от этого для вас или других людей иногда есть, иногда нет, а соблазн похвалиться новообретёнными способностями столь велик, что от них часто возникает больше духовного вреда и деградации, чем роста. У меня самого за то время, что я работаю над собой, не раз возникали подобного рода прорывы восприятия, и сейчас, оглядываясь назад, не могу сказать, что они позволяли мне каким-то радикальным образом продвинуться на Пути. Поэтому не надо обольщаться избытком информации, получаемым снаружи. То, что происходит внутри, – важнее.

Поначалу внимание будет останавливаться на самом крупном – подавленном гневе или страхе, на напряжениях, которые столь велики, что их невозможно не заметить. Потом, по мере продвижения в работе, крупные напряжения будут прорабатываться, а возможности восприятия – утончаться. Станут видны более тонкие эмоции и более скрытые желания. По мере роста осознанности и разотождествления обнаружат себя идеи, служащие основой обусловленности.

Избавление от напряжений и автоматических психоэмоциональных реакций вкупе с непрерывным свидетельствова-

нием себя создают условия, в которых человек неожиданно входит внутрь.

Надо сказать, что я сам довольно долгое время относился к наставлениям мистиков, утверждавших, что нужно войти внутрь себя, и там находится всё самое главное, как к символу, некоему красивому намёку или метафоре. Мне в голову не приходило, что *этобуквальное* указание, которому надо следовать прямо, направляя всю силу своего внимания внутрь себя, фактически внутрь тела. И это должна быть не концентрация, скажем, на чакрах, а смотрение внутрь себя. Представьте себе моё удивление, когда, в один прекрасный момент, невидимая преграда исчезла, и я увидел там безграничные пространства. Это видение было столь впечатляющим, что красота внешних пространств (моря, гор и прочего) с той поры перестала выглядеть столь же круто, как раньше.

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

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

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

Трансформация бытия подобна квантовому скачку. Электрон во время перехода на более высокую орбиту поглощает квант энергии. При этом он не существует между

этими орбитами – он исчезает с одной из них, моментально появляясь на другой. То же самое происходит с сознанием искателя. Он должен постоянно направлять энергию на расширение своего внимания. В этом процессе искателю то удаётся осознавать себя, то он забывается и «засыпает». Так может продолжаться довольно долго, пока, наконец, энергии, вкладываемой им в работу над собой, не станет достаточно. И тогда случается скачок – внезапно искатель понимает, что периоды его «засыпания» сократились, а уровень осознания себя от мгновения к мгновению стал выше. Это новая ступень бытия, и именно как другой уровень сознания она и ощущается. В последующем происходят новые переходы, и периоды «засыпания» исчезают вовсе.

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

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

Когда же сознание полностью выделяется и занимает то

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

ПОСЛЕСЛОВИЕ

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

Каждый человек несёт в себе потенциал, который может быть развит и полностью реализован. Это – то право, которое принадлежит всем, но далеко не каждый его использует. Ситуация выглядит так потому, что многие люди всё ещё не наигрались со своими желаниями. А тем из них, кто уже осознал тщетность погони за миражом счастья, возника-

ющего после приобретения очередной желанной вещи, как я надеюсь, поможет эта книга.

Всё, написанное в этой книге, – правда. Однако, поставив перед собой цель разъяснить ключевые моменты в работе с осознанностью, я был вынужден так сузить круг описываемых вопросов, чтобы добиться максимальной ясности в их изложении. Из-за этого у читателя может сложиться впечатление, что на пути разотождествления и осознанности важны только личные усилия. Это не совсем так. Несомненно, усилия необходимы и обязательны для человека, развивающего силу осознания. Однако было бы неправильным не упомянуть здесь о милости Господа, без которой невозможно никакое движение. Но упование на милость и бездействие – не одно и то же. Поэтому человек, понимающий это, вкладывает в свою работу все силы, не забывая при этом молить Господа о помощи. «Стучащему – откроется, просящему – дано будет».

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

СОДЕРЖАНИЕ

ОСНОВЫ ПРАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

I	3
2	5
3	10
4	13
5	17
6	23
7	31
8	36
9	40
10	45
II	49
12	53
13	56
14	61
15	65
Уверенность искателя	67

МИСТИЧЕСКАЯ РАБОТА СО СНАМИ

Предисловие	77
ЧАСТЬ I	
НЕОБХОДИМОЕ ОБОСНОВАНИЕ	
Материя снов	83
Условия Работы	95
Импульс	99

Инициация	102
-----------	-----

ЧАСТЬ II

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Перед сном	107
------------	-----

Сновидения	112
------------	-----

Другие сновидения	142
-------------------	-----

Заключение	145
------------	-----

КЛЮЧИ К ОСОЗНАННОСТИ

Предисловие ко второму изданию	151
--------------------------------	-----

I	153
---	-----

2	158
---	-----

3	160
---	-----

4	162
---	-----

5	163
---	-----

6	165
---	-----

7	167
---	-----

8	169
---	-----

9	170
---	-----

10	172
----	-----

II	174
----	-----

12	176
----	-----

13	180
----	-----

14	184
----	-----

15	187
----	-----

16	189
----	-----

17	192
----	-----

18	193
----	-----

19	194
----	-----

20	196
----	-----

21	200
22	204
23	206
24	210
25	213
26	216
27	219
28	221
29	224
30	226
31	230
32	233
33	237
34	240
35	243
36	245
37	247
38	251
39	254
40	257
41	259
42	260
43	262
44	264
45	266
46	269
Послесловие	272

