

Павел Родимов

ПРОСВЕТЛЕННЫЙ ИЗ 10-го ПОДЪЕЗДА



Адвайта – недвойственность и неделание

В ходе чтения этой книги ты исчезнешь.

Потому что в отличие от всего того, что ты читал раньше, эта книга не про тебя.

Это книга про То, чем ты на самом деле являешься.

Ты погрязнешь в непонимании. Ты завязнешь в сплошных парадоксах. Казусы, тупики, логические узлы делают тебя прозрачным. Твое эго утонет в этом болоте, а То воссияет чистотой золота.

Я Есть То, и То есть – ПРОСВЕТЛЕНИЕ.

Только не ищи здесь для себя преимуществ, ибо, когда есть ты, нет Просветления, а когда есть То, тебя нет. В просветлении происходит встреча с собой, вот только встреча происходит без тебя и, значит, для тебя встреча никогда не может произойти. Счастье ОСОЗНАНИЯ в том, что счастье невозможно. Для тебя оно никогда невозможно, так как, то, чем ты себя считаешь, это разделение со счастьем. Дамба, перегородившая реку, хочет быть водой, но ей это недоступно. Поэтому, твоя судьба – Наслаждение несчастьем.

Просветление ничего тебе не несет. Ты не получишь благодаря ему ни должность, ни карьеру, ни статус миллиардера. Из-за ПРОСВЕТЛЕНИЯ ты не женишься/выйдешь замуж, не притянешь в свою жизнь сочную блондинку/знойного брюнета. Просветление не поможет тебе захватить, достичь, победить. ты просто закончишь свои поиски. Ведь твои поиски всегда имеют ОДНУ ЦЕЛЬ. Эта цель: встретиться с Тем Что ты Есть На Самом Деле. Эта встреча невозможна, как невозможна встреча глаза с самим собой. И все же встреча случится. И ты исчезнешь.

ГЛАВНОЕ в просветлении: ОНО ЕСТЬ.

ОНО ЕСТЬ, А ТЕБЯ НЕТ И ВМЕСТЕ С ТВОИМ ИСЧЕЗНОВЕНИЕМ, ТВОЕ СТРАДАНИЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ.

В этой книге ты не найдешь никакой системы. В этой книге ты потеряешь всякую систему, потеряешь ум, потеряешь все. Системы придумывает Ум-эго для достижения каких-то целей. эго прекрасный механизм, позволяя тебе эволюционировать, выживать, создавать, строить, совершенствовать свой мир, тем не менее, лишает тебя возможности ОСОЗНАТЬ сам факт Жизни. Без этого осознания, ты проводишь жизнь в страдании, так и не поняв глубокую экзистенциальную яркость и насыщенность СУЩЕСТВОВАНИЯ. Отдавая предпочтение Уму-эго, ты ограничиваешь свой мир четырьмя стенами системы социума, в то же время Вселенная, остается для тебя недоступна, а вместе с ней и СЧАСТЬЕ.

Это книга, не содержит НОВУЮ информацию. Не стоит искать в тексте что-то новое. Главное, что тебе давно пора найти, это себя. Путешествие, в котором ты участвуешь, берет начало внутри тебя и там же и заканчивается. Дойти до конца невозможно, потому что личностный рост – это вечная иллюзия «того чем ты НЕ являешься». Самопознание вечный процесс, в ходе которого ты гоняешься за собственным хвостом. Отказаться от этого невозможно, ибо страдание вечно толкает тебя на встречу Тому Что ты Есть На Самом Деле.

Адвайта – это истина Единства всего, что есть, недвойственность, неразделимость, великое неделимое ОДНО. Это не учение, не религия, не новомодная техника практической психологии. Это итог ясного восприятия. Чистое видение, которое расставляет составляющие мира по местам. У мира одна составляющая и она всегда на одном месте. Мир равен этому одному, одно равно миру.

Поэтому, хоть тебе и будет казаться, что в этой книге есть какая-то теория или советы, прими тот факт, что их здесь нет, так как нет никого Кто Мог Бы Советовать и нет никого Кому Можно Советовать. Мир пуст и полон одновременно. Все, что ты можешь – это медленно наблюдать свою полную беспомощность и свое полное непонимание. Постепенно ты исчезнешь, хотя и это невозможно, так как тебя никогда не было.

В этой книге Павел Родимов ничего не покажет тебе и ничего не расскажет. Павел Родимов такой же беспомощный, как и ты, так как он и ты – одно и то же и, так как и он и ты – никогда не существовали. Поэтому эта книга о беспомощности Того Кем ты Не Являешься. Важно, чтобы ты понимал, что рассказанное Павлом Родимовым, всего лишь лживая концепция, которая никогда не выдержит столкновения с Реальностью. Его концепция точно такая же лживая, как и все другие концепции. Как бы ты им не верил, ни одна из них не может заменить чувственный опыт. К примеру, ты сейчас сидишь на стуле и для того чтобы чувствовать стул, тебе не требуется никакая концепция. Так же и с Просветлением. Оно есть, и тебе не нужна никакая концепция, религия, философия, учение, чтобы это увидеть. Тебе не нужно будет верить в то, что и так Есть. Это восприятие не требует от тебя борьбы и стараний. Оно уже есть в тебе. Внимательно взгляни вокруг. Все, что ты сейчас видишь вокруг и есть ПРОСВЕТЛЕНИЕ. Но ты не видишь, потому что думаешь, что это можно понять. В этой книге твой ум будет парализован, доведен до судорог, до такой степени непонимания, которая наконец-то заставит тебя остановить свои поиски, признать свою неспособность что-либо понять, прекратить твое понимание.

Часть 1. Книга, в которой нет ответа ни на один твой вопрос.

Открываем занавес

Представь, что ты это не тело. Представь, что ты свободный дух, который в любой момент времени может быть и домом и ямой и океаном и космосом и шестью миллиардами людей и восемнадцатью миллиардами автомобилей. Представь, что ты падающий поток Ниагарского водопада, девятый вал Тихого океана, засушливые степи и безжизненные пески, кометы, звезды, черные дыры, галактики и вселенные. Ты есть все, и все есть ты. Можешь ли ты это представить. Конечно же да. И, не смотря на то, что тебе кажется это все только фантазией, ты действительно этим всем являешься. Однако, парадоксальный юмор Бога внушил тебе будто ты это тело, эти мысли, эти ощущения. Ты заперт. Более того, ты так влюблен в то, что считаешь собой, ты так охвачен играми, в которые привык играть, что эта мысль не может достучаться до тебя, не может проникнуть в твоё сознание. Ты мечтаешь стать повелителем этого мира, в то время, как ты и есть этот мир. Ты мечтаешь заслужить любовь этого мира, в то время, как ты и есть вся любовь. Чем сильнее парадокс, тем ближе он к истине. Хотя то, что здесь написано, не истина, а только слова о ней, все же попробуй осознать то, что прямо сейчас существует, наплевав на твоё осознание.

Все, что сейчас окружает тебя, включая и тебя самого, является То – Сознание, Источник, Суть, Просветление. То [что ты есть на самом деле] всегда одно и всегда едино, всегда сейчас и всегда наслаждение. Это Абсолют и ты есть То, но тебя нет.

Духовный поиск

Вопрос: Зачем мы здесь собрались?

Павел: Что заставляет вас собираться здесь, приходить на сатсанги, искать истину? В медицине есть отличный термин – императивный позыв, обозначающий состояние выраженной потребности усмирить душевный зуд.

В.: Что это за позыв?

П.: Этот зуд всегда получает какую-то интерпретацию. Люди все интерпретируют – такова сущность Эго. Один обозначает это как одиночество, другой как нереализованность, третий, как бедность и материальную зависимость. Найдя мнимую причину, человек тут же кидается к мнимому источнику, обещающему разрешить все его беды. Одинокий ищет любовь всей жизни, нереализованный – работу всей жизни, бедный – моментальную схему обогащения. И каждый находит искомое, и тут же удостоверившись, что внутри найденного нет того, что искалось, вновь оглядывается вокруг. В самом начале пойми – твой поиск обречен. Ты герой детективной истории, сыщик, который выдумал вначале себя, а потом свою детективную историю.

В.: Но что-то же все-таки потерялось?

П.: Да. Ты называешь это Счастье – величайшее и бесконечное ощущение комфорта. Оно всегда где-то там, а ты всегда где-то здесь.

В.: И причем здесь просветление?

П.: Оно «ни_при_чем» – оно просто Есть. Оно и есть То, что ты ищешь. Хотя ты никогда не искал его, а если искал, то вечно не там. Ты полагал, что счастье это результат либо физического, либо материального, либо творческого или духовного развития. Счастье всегда является для тебя итогом гиперусилий.

В.: Однако, это заблуждение?

П.: Ты – одно, сплошное заблуждение. То, чем ты себя считаешь – это иллюзия. С этого начинаются все остальные иллюзии сна реальности, в котором происходит твоя жизнь. Ты носишь этот сон с собой и предъявляешь его каждому встречному. Ты приносишь этот сон психологу, и вы вместе разбираете перипетии давно ушедших снов. В этом сне есть ты, и есть Мир. В этом сне есть другие «ты». В этом сне все отдельно. В этом сне ты всегда, как в гостях. И вот, находясь в гостях, ты растерянно пытаешься вспомнить, где же твой дом. Ты бродишь в поисках его, но никак не находишь. Пока однажды не случается осознание, что ты и есть дом. Но в этот момент исчезает «ты».

Эго

Вопрос: Что такое Эго?

Павел: Это точка восприятия мира, обусловленная телом, и воспоминание о происходящих с телом событиях, которое постоянно поддерживается умом и проецируется им же в будущее.

В.: Эээ

П.: Это – это недоразумение, возникшее, как результат физической эволюции. Тело обезьяны вырастило мозг способный воспринимать мир осознанно. Это осознанное восприятие проходит через глаза тела, что создает ошибочную иллюзию отдельного сознания. Имея отдельную физическую память, сознание начинает накапливать воспоминания, тем самым формируя ощущение времени и личную историю в нем. Так появляется Эго.

В.: Значит Эго – это личная история...

П.: Личная история ОДНОГО СОЗНАНИЯ, которая создает фантом разделенности с Единым, которое в свою очередь создает страдание разделенности и вечную потребность вернуться в То [что ты есть на самом деле]. Эго – иллюзорная перегородка между тобой и Богом. Ты Бог, который решил, что он ты. Убираем перегородку и иллюзия прекращается, вместе со страданием.

Медитация

Вопрос: Все гуру говорят, что медитация это единственный способ стать просветленным...

Павел: Стать просветленным невозможно. Невозможно сделать тебя тем, чем ты прямо сейчас являешься.

В.: Я полагаю, что просветление это особое переживание, которое появляется в процессе медитации?

П.: Медитация это состояние, когда воспаленное эго наконец отходит в сторону. Медитация это освобождения от переживаний эго, происходящее без усилий. Нет никого, кто освобождается и нет ничего, от чего нужно освобождаться.

В.: Как создать такую медитацию?

П.: Как раз ничего не создавая. В книгах часто приводится один пример: когда люди роют колодец, они вытаскивают землю, однако они не создают само пространство колодца – пространство было и до этого, просто было заполнено землей. То же самое и медитация: вытаскиваешь землю, хотя пространство не создаешь, ведь оно есть прямо сейчас. Сейчас скажу чистую ложь, которая могла бы быть правдой, но, тем не менее, является ложью, так как слова ничего кроме путаницы и непонимания не могут нести. Ты являешься пустотой и каждую секунду ты чем-то наполняешься и полностью отождествляешься с наполняющим тебя. Ты бесформенность, которая все время обретает и теряет форму. Однако в момент, когда ты пытаешься посмотреть на себя, ты останавливаешь свое отождествление. Ты не можешь увидеть себя, ты не можешь найти себя, потому что ты есть все, что видишь. Медитация это наслаждение самим собой, то есть тем, что ты есть на самом деле, при этом ты не можешь увидеть то, чем ты являешься на самом деле. Медитация – это наслаждение самим собой, пространством, бесформенностью, освобождением от формы, непониманием, незнанием.

В.: По-моему, это чистый бред.

П.: Совершенно верно и именно этим ты сейчас можешь наслаждаться.

В.: Как я могу этим наслаждаться?

П.: Кто тот, кто различает, чем можно наслаждаться? Любое чувство – это повод для медитации. И если ты пойдешь в эту медитацию, то единственная инструкция, которая у меня есть для тебя: ничего не делай: наблюдай того, кто чувствует, кто наслаждается или не наслаждается. Очень простая инструкция, согласись. И вместе с тем, для большинства она практически невыполнима и многим она кажется абсолютно непонятной. Это заставляет давать дополнительные инструкции и объяснения, которые, как известно, только ещё дальше уведут человека от истины и усложняют его встречу с самим собой.

Читать или не читать

Вопрос: Могут ли помочь в пробуждении книги или для просветления читать бесполезно?

Павел: Чтобы пробудиться ничего не нужно. Нет никаких особых условий, практик, упражнений. Что бы ты ни делал или ни неделал, пробуждение и есть ты, хотя ты не есть пробуждение, потому что пока есть ты, существует невидимое разделение, затрудняющее восприятие реальности. Единственная трудность – слова вместо ясности вносят сплошную неясность. С одной стороны То, как оно есть – очень просто, однако когда начинаешь говорить, чувствуешь, что создаешь только новое гигантское нагромождение букв и ясность пропадает в их завалах. Однако, ничто не может изменить То, что Есть. Ничто не может сделать тебя больше или меньше, чем ты Есть на самом деле. Для Сути никакие нагромождения концепций не являются вредными или губительными.

В.: Просветление их побеждает?

П.: Просветлению на них наплевать.

Я киллер твоего сна реальности

Вопрос: Что ты думаешь по поводу рая, ада и вообще жизни души и кармы?

Павел: Почему Это называют Просветление или Пробуждение. Только потому, что появляется ясное восприятие. Восприятие, которое показывает, как обстоят дела. Оно настолько простое, что ты просто проходишь мимо, полагая, что истина должна быть значительно сложнее. Что же касается, твоего вопроса, то нет никого, у кого может быть душа, кроме того, чем ты на самом деле являешься. То – есть ОДНА и ЕДИНСТВЕННАЯ ДУША. Отсутствие других душ, позволяет отказаться от таких интересных, но бесполезных подразделений небесного царства, как ад и рай. Туда некого будет отправлять.

В.: Ха, может, тогда скажешь, что будет после смерти?

П.: И до и после и во время будет все то, что Есть и сейчас. То, что ты Есть, просто Есть.

В.: И как я это буду переживать?

П.: Как обычно – уснешь и проснешься.

В.: Погоди, но ведь есть ещё энергия рода, подпитка отца и матери из астрального пространства. С этим как быть?

П.: Я делаю с этим (передергивает затвор невидимого пистолета) то же, что и со всем остальным. Ты приводишь ко мне свои сны, а я нещадно расправляюсь с ними. Бдышь! – мозги на стенку. Я киллер пробуждения (смеется).

Почему Просветление прячется

Вопрос: Почему мы вынуждены искать Просветление? Почему с самого начала оно нам недоступно? В этом кроется какая-то несправедливость.

Павел: Да, в этом, действительно крылась бы несправедливость, будь оно так, но оно не так. Просветление никуда не прячется и никуда не сбегает. Оно всегда было, есть и будет, а поскольку для Него нет времени, то Оно просто Есть. Другой вопрос, почему нам нужно его искать. Здесь причина в изначальном недоразумении. То, что ты считаешь собой – это тело. То есть два глаза, которыми ты наблюдаешь мир. То, что ты считаешь собой – это всего лишь точка съемки целого. Однако камера в какой-то момент начинает считать, что она нечто отдельное от целого и так глубоко погружается в эту иллюзию, что требуется приложить немало усилий, чтобы объяснить истинное положение вещей.

В.: То есть я и есть просветление, но я решил, что я...

П.: Василий Петров или другое имя и фамилия. Этот Василий Петров виноват, что ты не можешь разглядеть свою Суть. Отправь Василия к чертям собачьим и тут же, вуаля, – вот оно: Просветление.

Дырка от бублика

Вопрос: Кто Я?

Павел: В твоём вопросе уже содержится ответ. Ты тот, кто спрашивает. Ты – есть То. То есть – ты.

В.: В твоём ответе вообще ничего не понятно.

П.: Любая подробная расшифровка начинает подкармливать твой прожорливый ум. Это приводит к тому, что ты перестаешь быть Тем Кто Есть На Самом Деле и становишься тем, что думаешь. Вероятно, ты слышал, что мы то, что мы едим. В отношении Я: мы то, что мы думаем. Любые концепции, возникая, заполняют Я полностью и заслоняют истинный ответ на вопрос «Кто Я?». Именно сейчас именно это и произошло.

В.: Выходит мне нужно перестать думать, чтобы ответить на свой вопрос.

П.: Да, лучше посмотри на того, кто задает вопрос?

В.: И что я увижу?

П.: Дырку от бублика.

В.: Ты намекаешь, что я пустота?

П.: Я прямо говорю. Ты пустота, которая решила, что она это ты.

В.: Это самое сложное. Ты хочешь сказать, что меня нет?

П.: Нет никого, кто может это сказать, как нет никого, кто может это услышать. Ты ноль в ноле.

В.: Почему же я слышу, что говорю и что говоришь ты.

П.: Никто ничего не говорит, никто ничего не слушает.

В.: То есть сейчас ничего не происходит.

П.: Сейчас происходит сейчас. И сейчас есть безмолвие.

Погоня за собственным хвостом

Вопрос: Почему я ищу просветления?

Павел: Потому что все остальные поиски закончились для тебя тупиком.

В.: Здесь есть для меня выход?

П.: Нет выхода, как и нет входа. ты хочешь выбраться, но это бесполезно: некому, некуда и не из чего выбираться. И все же поиски просветления самые честные поиски. Ты приходишь к этому, когда большая часть концепций умерла и осталась одна идея, как береза посреди заснеженного поля во время метели. Подойдя к ней, ты увидишь, что и её нет. Метель стихнет и вокруг окажется белое небо, белая земля и ничего больше.

В.: Но все же это будет земля и небо?

П.: Это будет То, чем ты являешься на самом деле.

В.: Как долго будут происходить эти поиски?

П.: Пока ты не увидишь, что гоняешься за собственным хвостом.

Ройщик колодцев

Вопрос: На мой взгляд ты очень высокомерный тип, ты слишком много думаешь о себе, у тебя раздутое эго, ты не похож на просветленного.

Павел: Из чего ты сделал такой вывод?

В.: Ты уверенно заявляешь, что нет души, нет Бога, нет ангелов и кармы. Ты не слишком много на себя берешь?

П.: Твои слова о том, что я не похож на просветленного, говорят о том, что ты четко знаешь, каким должен быть просветленный. У тебя есть очень четкая модель просветления и тот, кто этому подыгрывает, станет твоим Гуру.

Но я не твой гуру, поэтому я не собираюсь тебе подыгрывать. Даже за твои деньги.

В.: А что ты собираешься делать?

П.: Как всегда ничего и наслаждаться... и не быть гуру, мне хватает Павла Родимова с его богатой и насыщенной личной историей, какой смысл менять одну маску на другую?

В.: То есть Гуру не существуют... и врут что они гуру?

П.: Сами гуру не существуют и нет никого, кто мог бы врать, но достаточно учеников, которым нужен гуру и они создают его себе.

В.: Зачем, в чем причина?

П.: Это замечательный способ спастись. Для эго это главное спасение. Любое делание – это замечательная возможность эго сохранить себя. Любые иллюзии тоже. Иллюзии кармы заставляют тебя воспитывать в себе определенные качества и накачивать эго. Любая религия внушает тебе, что ты должен быть лучше, и ты занимаешься самоулучшением, что, по сути, и есть бодибилдинг для эго – эгобилдинг (смеется). Поэтому, когда ты приходишь ко мне, я уничтожаю твои иллюзии, но ты не хочешь с ними расставаться, они тебе очень дороги, так как являются наполнением твоей личной истории. Мы с тобой копаем колодец. Я выбрасываю землю и освобождаю пространство, а ты закидываешь землю обратно, говоря, что я высокомерный тип. Я ройщик колодцев, только и всего. А ты – закапывальщик (смеется).

Нечего искать

Вопрос: Что я буду делать с просветлением, когда найду его?

Павел: Пока будет Тот кто нашел, будешь пытаться использовать как преимущество.

В.: Хочешь сказать, что от просветления нет никакой пользы?

П.: Просветление это не глагол, а существительное. Просветление и есть То Чем ты на самом деле являешься.

Его невозможно найти, так как нет никого, кто его потерял. Оно есть прямо сейчас. То чем ты себя считаешь, происходит на фоне просветления. ты сон Просветления – иллюзия, которая возникла по ошибке. Божественной ошибке.

В.: Бог способен ошибаться?

П.: Бог просто способен. Способен на ВСЕ. Полностью свободен. Если бы Бог не мог ошибаться, что это был бы за Бог?

В.: Значит ли это, что усилия направленные на просветление бесполезны?

П.: С усилиями или без, просветление уже есть, а тот, кто его ищет – нет. Просветление – это воздух вокруг этого тела. В этом воздухе Сознание, которое видит через глаза этого тела, слышит через уши этого тела, чувствует кожей этого тела.

Что делать со своими чувствами?

Вопрос: Что делать со своими чувствами?

Павел: Тебе не нужно ничего с ними делать. Ты не можешь с ними ничего делать, а То, что ты есть, не собирается с ними ничего делать. Я и есть все чувства и все, что их вызывает. Если ты на секунду прекратишь бег, суету, то поймешь, что жизнь – это не что иное, как чувства и ощущения. Ты постоянно глотаешь обезболивающие, то в виде работы, то в виде отдыха, телевизора, алкоголя или анальгина. Эти обезболивающие помогают, но потом ты достигаешь полного нечувствования. Вслед за этим, ты вдруг говоришь: «Я ничего не хочу, я ничего не чувствую... а жив ли я?» Избавляясь от чувств, ты закрывался от самой жизни. Попробуй изменить тактику. Преврати чувства в повод для осознания. Пускай появление чувства означает для тебя стать внимательным, будто идя по дороге, ты увидел на обочине прекрасный цветок.

Эго на сковородке

Вопрос: Ты говоришь мне, будто я есть все вокруг...

Павел: Я говорю: тебя нет, а То, что ты есть на самом деле – есть Абсолют.

В.: Да, пускай так, но я очень четко ощущаю, что не хочу быть Абсолютом, мне нравится все как есть.

П.: Забавно. Вначале люди страдают и ищут просветления, но в момент, когда находят, хотят оставить все как есть и говорят, что им и так хорошо.

В.: Да, это выглядит нелогично, но так я чувствую.

П.: Это выглядит никак и при этом вполне предсказуемо. Раньше ты искал просветление «для себя». Ты хотел завладеть чем-то особенным, получить в свое полное распоряжение то, что никому недоступно. Все замечательно, только вдруг выяснилось, что цена за эту «прелесть» слишком высока. Запомни это ощущение – так выглядит, звучит и чувствуется эго, попавшее на сковородку просветления. Иллюзия шипит и разрушается, как волшебница Бастинда, облитая водой.

Страдание – это твоя суть

Вопрос: Мне кажется, я просветлен, но почему я до сих пор страдаю?

Павел: Пока есть тот, кто просветлен, есть и его страдание. Страдание – это неизменная и неизбежная суть относительной жизни в разделенной реальности. Любое разделение переживаний подразумевает наличие их противоположности. Пока в твоём мире существует комфорт, счастье, будут существовать дискомфорт и страдание.

В.: Выходит, что просветление не даст мне избавление от страдания?

П.: Тебе ничто не даст избавления, так как тебя не существует. Ты сон. Вместе с тем, То чем ты являешься, одинаково сильно наслаждается и страданием и нестраданием. Но то, что ты считаешь собой, всегда разделяет эти состояния. эго не является истинным тобой, а всего лишь иллюзией того, чем ты являешься на самом деле.

В.: Хм, мне от этого ничуть не легче.

П.: Пока ты веришь, что ты есть легче не будет никогда.

То

Вопрос: То, чем я являюсь на самом деле – что это? Как оно выглядит?

Павел: Оно выглядит как ты и все вокруг. И при этом оно выглядит никак.

В.: В какой момент я пойму, что стал Им?

П.: Ни в какой. Пока есть тот, кто понимает, твоя истинная суть остается полностью заполненной им.

В.: Но мы можем об этом поговорить?

П.: Мы можем говорить о чем угодно и при этом ни на миллиметр не приблизимся к истине. Любая концепция становится ширмой застилающей истинное положение вещей.

В.: Таким образом, То прячется от меня?

П.: Нет, Оно даже не знает о твоём существовании. Оно есть прямо сейчас и прямо сейчас Оно проявляет и реализует себя. Ему нет необходимости прятаться от тебя, так как тебя вовсе не существует. То не прячется, а проявляет свою суть. Суть То пустота, которая непрерывно сама себя заполняет. И все же за любым явлением, событием, объектом или ощущение скрывается То, как пустота, безмолвие, неподвижность. То это бесконечное согласие, любовь и принятие, на фоне которых, происходит проявленный мир. Проявленный мир и есть проявленное То.

В.: Звучит привлекательно, я хотел бы соединиться с этим.

П.: Все, что я только что сказал, звучит как дерьмо собачье. Нет ничего глупее, чем говорить то, что я говорю, но это несколько не глупее, чем говорить что-либо другое или, например то, что только что сказал ты. То, что ты есть и есть ты и с этим невозможно соединиться, как не может стол или что-либо другое соединиться с самим собой. Тебе нужно смотреть не на мои слова, а между ними, за буквы. Тебе нужно слышать не звуки, исходящие из меня, а безмолвие и тишину, кроющуюся за ними. И даже это полная чушь, как и то, что ты никогда не сможешь соединиться в этом, так как ты уже есть Это.

Твое просветление тебе не кажется

Вопрос: Вечером кажется я полностью просветленная, но утром утрачиваю данное состояние?

Павел.: Как бы ты не трактовала свое состояние вечером – это не То, а всего лишь переживание, которым заполнено То, чем ты являешься на самом деле. Во время сна, То приходит в свое первоначальное состояние, а утром вновь «приземляется» в тело и те мысли, тревоги, беспокойства, которые оказываются в твоей голове.

В.: С этим можно что-то сделать?

П.: Конечно. Что угодно. Что бы ты ни сделала, это никак не изменит положение дел: То, что ты есть, будет существовать и до и во время и после. Поэтому, независимо от того, что ты будешь делать, наслаждайся.

В.: А страдание?

П.: Наслаждайся страданием.

В.: Я не могу им наслаждаться.

П.: Наслаждайся ненаслаждением. Независимо от этого всегда будет существовать То, чем ты являешься. И страдание и страдающий и источник страдания. Все всегда остается на своих местах. Движение, как и действие – это иллюзия, которая существует для того, кто живет во времени. В Сейчас нет никакого движения, нет никакого действия.

В.: По моему, это какой-то бред.

П.: Все так говорят. Абсолютно согласен.

Я осознал, чем я являюсь

Вопрос: Я осознал То, чем я являюсь на самом деле, но уже утром осознание исчезло...

Павел.: Осознание не исчезло, но появился тот, кто хочет его создать или вернуть. И это стремление вернуть недостающую деталь пазла, наполняет иллюзией недоступности Сути. Однако суть всегда есть. И Суть смотрит не отсюда туда, а оттуда сюда. В Истинном нет смотрящего.

То, что наполняет и То, что наполняется

Вопрос: Я полна страха, как избавиться от него?

Павел.: Ты не можешь ни от чего избавиться, как не можешь ничего приобрести. При этом твои усилия направленные на избавление или приобретение, только подчеркивают разделение, которое ты производишь между собой и тем, чем ты являешься. Выделяя страх, как нечто негативное, ты усиливаешь свою относительность и ещё сильнее отождествляешься с тем, чем не являешься.

В.: Это философия, а мне нужны конкретные советы.

П.: Которые ни к чему не приведут, потому что будут направлены на усиление твоей борьбы или на углубление твоего сна. Тот, кого нет, будет бороться с тем, чего нет – такую битву было бы здорово транслировать по СпортТВ.

В.: Ты просветленный – тебе легко смеяться над этим, но я не вижу в происходящем ничего смешного.

П.: Жаль, так как это могло бы стать отличным наполнением для тебя... вместо страха.

В.: Хочешь сказать, что я сама выбрала наполниться страхом?

П.: То (чем ты являешься на самом деле) никогда не выбирает. То – это то, что наполняет и то, что наполняется. При этом То находится в полном согласии со всем происходящим и наслаждается этим.

В.: Отлично, рада за него, вот только я не чувствую согласия.

П.: Тогда я предложил бы тебе наблюдать Того, кто не чувствует согласия.

В.: Что мне это даст?

П.: Хотя бы возможность наполниться чем-нибудь новеньким.

Я все ещё не понимаю

Вопрос: Я все еще не понимаю твою фразу, что меня нет и никогда не было.

Павел: Тебя вводит в заблуждение точка, с которой ты видишь и осознаешь. Точка – это тело, через которое одно сознание видит, слышит, осязает само себя. И тело – то же Сознание. ВСЕ ВСЕГДА ОДНО.

В.: Я сижу здесь, а ты там, но ты говоришь, что нет меня, которая сидит здесь и нет тебя, который сидит там, а есть Одно Сознание, которое тут спрашивает, а там отвечает.

П.: Верно. Есть То, что видит и слышит там и видит и слышит здесь.

В.: Блин, но я не понимаю, ведь я четко вижу, что я здесь.

П.: То всегда здесь, но «я» может быть здесь и там. Ты видишь это здесь с одной точки зрения, но зрение не сознание, сознание же не нуждается в зрении, поэтому оно ни там и ни тут, а ЗДЕСЬ. Не в твоей голове.

В.: Если Сознание не в моей голове, значит оно Везде?

П.: Да. И оно есть То, что есть Все и Везде – это Абсолют.

Пытаясь убежать от чувств

Вопрос: Я чувствую страх, боль, почему твое высшее сознание не спасет меня от этого?

Павел: Люди испытывают разные чувства. Чувства пугают. Однако, То, чем ты являешься, наслаждается каждым чувством. В этом состоит реализация Сознания – в наслаждении. Даже когда ты не наслаждаешься, Сознание наслаждается. Это хорошо, что ты ещё что-то чувствуешь. Но ты тут же спрашиваешь: «А что мне с этим делать?», а делать ты ничего не можешь, потому что тебя нет, а есть только Сознание, которое не собирается ничего с этим делать.

В.: Выходит, твоему высшему сознанию наплевать на меня?

П.: Ты и есть Высшее Сознание, поэтому тебе наплевать на тебя. Наплевать и не наплевать. Сознание – это всегда полное, тотальное согласие со всем, ибо все есть проявление Его самого себя.

В.: Мне хочется ничего не чувствовать. У меня постоянное желание избавиться от всех чувств.

П.: Твое страдание есть результат желания прекратить страдание. В этом эффект разделенности. Пока есть ты, есть хорошие и плохие чувства, но когда ты Сознание, есть только чувства, но нет никого, кто придает значение или дает оценку.

В.: Это жестоко и несправедливо.

П.: Только пока есть ты, но тебя нет.

Полная пустота и полная бессмысленность

Вопрос: Я обнаружил полную бессмысленность бытия, что делать дальше?

Павел: Вероятно, ты ещё не полностью это обнаружил, иначе бы знал, что любое «дальше» бессмысленно. Пока есть «обнаруживший», нет никакого «дальше», когда нет «обнаружившего» нет вопроса про «дальше».

В.: Я оказался в полной пустоте, без понимания ориентиров, направления, цели. Мне страшно.

П.: Сочетание слов «полная пустота» – гениально. Спасибо. То, чем ты сейчас наполнен – это переживание: горячее, болезненное, раздутое и... временное. В чем-то оно похоже на То, чем ты на самом деле являешься, но, конечно же, это не Оно, а всего лишь очередная Его игра. Это – восстановит равновесие и ты снова наполнишься всем тем бредом, по которому так соскучился: ориентирами, смыслами, ценностями, целями. Уже завтра утром ты, как «неваляшка» вернешься в горизонтальное положение. То, чем ты являешься на самом деле, никогда не останавливается, при всем при этом, находясь в полной неподвижности.

В.: Странно, но теперь мне жаль расставаться с пустотой и бессмысленностью...

П.: Конечно, ведь это переживание было таким насыщенным, наполненным сакральным смыслом.

Возвращаться к обыденности скучно. Для того, чтобы хоть как-то подсластить твое возвращение – предлагаю внимательно взглянуть в обыденность. При внимательном рассмотрении, по её краям ты увидишь тень бессмысленности и пустоты.

В.: Но есть хоть какая-то надежда прекратить этот бред и познать То?

П.: Никакой надежды нет, как нет и безнадежности. Ты познаешь То, в каждый момент времени, как познаешь свое тело в момент каждого шага. И при этом, ты не можешь познать То, так как есть ТОЛЬКО То и нет никакого тебя, который мог бы его познать. То познает себя в различных вариациях, а ты удобное устройство – труба для направления потока познания. То является познающим, познаваемым и потоком познания.

В.: Ну вот, я опять испытываю бессмысленность и полную пустоту.

П.: Замечательно. Всегда рад удружить – наслаждайся на здоровье. Я даже немного тебе завидую. И наслаждаюсь этим.

Глобальная бесполезность

Вопрос: Чему я здесь учусь и чему ты можешь меня научить?

Павел: Ты нигде ничему не учишься, так как нет никого, кто может научить и нет никого, кому нужно учиться, так же, как нет ничего, чему можно научить.

В.: То есть ты полностью для меня бесполезен?

П.: Именно! Так же как и ты для меня. Одно То, говорит о бесполезности с одной стороны и слушает с другой. Всегда учитывай, что нет никаких «ты» и «я». Павлуша – это сон и он полностью беспомощен. То, что ты привык считать собой – сон и ты беспомощен. Эта бесполезность и беспомощность глобальная, а твои поиски полезного учителя полностью безумны. В Том, чем все является, нет никакого поиска, а только проявление и реализация Того, что есть Одно. Как только данное понимание станет доступным, возникнет остановка, твой поиск станет бессмысленным, что позволит тебе увидеть открытые двери просветления.

В.: И что я увижу в этих дверях?

П.: Наслаждение, согласие, принятие, безмолвие, беззаботность и все остальное... и ничего из этого.

В.: Так я увижу или нет.

П.: Скорее осознаешь, что это было всегда и это и есть То.

В.: Предположим, я согласен с тобой, что любые поиски бесполезны и бессмысленны. Я готов к остановке. Что дальше?

П.: Ты готов или ты остановился? Даже если ты говоришь, что готов, ты все ещё не остановился.

В.: Значит, не будет никакого «дальше»?

П.: Как никакого «ближе», как никакой остановки, никаких дверей, никакого наслаждения, согласия, принятия...

В.: Я не понимаю.

П.: Отлично – это краткий промежуток, как пробел между словами, который только намекает на То, чем ты на самом деле являешься.

В.: Это и есть двери?

П.: Бинго!

Ты сидишь на карусели божественного бреда

Вопрос: ты не можешь ничему научить, тогда зачем мы приходим к тебе?

Павел: Очень закономерный вопрос и ты, вероятно, уже догадываешься, какой будет ответ.

В.: Никто ни к кому не приходит...

П.: Да. А ещё: базовая причина всех поисков истины и просветления – страдание.

В.: В чем причина этого страдания?

П.: В два – то есть в разделенности. То что ты привык называть «я», разделило себя и мир, и теперь испытывает экзистенциальное мучение в этой разделенности. То, чем ты являешься на самом деле, наслаждается, познавая себя через различные формы. То – это пустота, которая непрестанно наполняется и опустошается. При этом То – это то, что наполняется и то, чем наполняется и то, что наполняет. То – Одно и никакого Другого не существует.

В.: Однако, я сижу напротив тебя и четко ощущаю двойственность всего окружающего.

П.: Верно. Это великий божественный гипноз, который не заботит Бога, но заботит тебя. В этом и кроется причина страдания. Страдания, которое одновременно является наслаждением для Бога.

В.: Ему хорошо, а мне что делать?

П.: То, что ты не можешь не делать. Я бы предложил тебе наслаждаться, но ты тут же превратишь это в некую практику, что уведет тебя от истинного неделания, от остановки делания, от беззаботности. В беззаботности собственно и находится суть бездействия.

В.: Мне сложно понять это. Неужели, тот, кто проводит жизнь на диване, гораздо ближе к просветлению, чем я?

П.: И да и нет. Никто не может быть ближе или дальше к тому, чем является прямо сейчас. Дистанции вообще не существует, как не существует того, между чем можно было бы эту дистанцию создать.

В.: Даже если это и так, что мне дает этот бред?

П.: Это божественный бред – и этот бред и есть ты. И не тебе решать, как развлекаться Богу, тем более, что тебя нет, а Он Есть. А то, что Он Есть и есть ты. В общем, все это похоже на бредовую карусель, на которой одни переживания тут же сменяются другими и каждый раз каждое переживание создает впечатление тотальности и бесконечности. Однако оно заканчивается и приходит следующее «тотальное» и «бесконечное» переживание,

которое также сменится. И если это карусель, то нет никакого смысла думать, что делать на ней. Так же как и задаваться вопросом какая тут польза. Нет ни пользы, нет и возможности прекратить этот бред.

В.: Вероятно, единственный выход, не увеличивать и без того огромное количество бреда.

П.: Точно, поэтому мне пора заткнуться.

Душевное равновесие

Вопрос: Я ищу гармонии и душевного равновесия. Я ищу его в просветлении.

Павел: Да, просветление – это душевное равновесие. Его можно охарактеризовать словом: Удовлетворенность. Насыщенное, глубокое ощущение удовлетворенности собой. Полное согласие с собой. По сути, согласие и есть то, чем ты являешься. Но традиционно ты ищешь это через создание особых переживаний, через поиск высокого уровня комфорта, который ты себе создаешь с помощью различных объектов, таких как дом, машина, работа, просветление. Есть просветление как процесс и через него ты не получишь равновесия. Ты получишь только маятник, который вначале качнется в одну сторону, но потом вернется обратно. Пока есть маятник, не будет никакого равновесия. Равновесие и есть твоя природа. Не может быть построено то, что никогда не разрушалось.

Сырое яйцо

Вопрос: Я хочу уничтожить эго, это возможно?

Павел: Если бы оно могло, то давно бы уничтожило тебя. Невозможно уничтожить то, чего нет.

В.: Я очень хорошо ощущаю его.

П.: То, что ощущает и есть то, что ощущаемо и это сон. Твое стремление, что-либо изменить или уничтожить, привести или вынести – все это контроль эго. То, что ты есть на самом деле способно наполнить жизнью любую свою иллюзию. Ответ на такой вопрос: что из себя представляет твое эго?

В.: Мою историю, мои привычки, мой характер, мое стремление побеждать и подавлять...

П.: Где сейчас все это получает свое представительство?

В.: Оно сидит прямо перед тобой.

П.: Прямо передо мной сидит тело, женское, открывает рот и хлопает глазами. Я не вижу того, кого ты называешь «мое эго».

В.: Но там, внутри этого тело находится эго.

П.: Отлично, а где именно, где внутри?

В.: В голове? (неуверенно улыбаясь)

П.: Тебе виднее, однако могу предположить, что вскрытие твоей головы покажет, что и там нет никакой структуры, которую можно было бы назвать «эго».

В.: Но...

П.: Зато там есть память и там есть мозг, который поддерживает жизнь «ума». Благодаря памяти ты имеешь возможность каждое утро вспоминать собственную личную историю – некое описание тебя, на которое ты ориентируешься, чтобы воссоздавать в настоящем свою личность. Личность – это и есть воспоминание, а ещё некоторые привычки тела, такие как походка или манера говорить. Вот это и есть «твое эго». От этого ты хочешь избавиться, это ты хочешь уничтожить.

В.: Хочешь сказать, что это может быть для меня опасно?

П.: Если считать опасным, разбивать сырое яйцо. Без скорлупы оно растечется по полу и испарится. Собственно это и происходит во время смерти.

В.: Значит избавиться от эго нет никакой возможности.

П.: Но можно перестать воспринимать его всерьез. А ещё наслаждаться каждой его придурью. В нужное время ты расколешь клювиком скорлупу и вылупишься. Тогда это будет так же закономерно для тебя, как и для птенца, но не раньше.

Часть 2. Книга, которая ничего не объясняет

Все это полная чушь

Все, что написано в этой книге – полная чушь. Призываю тебя не относиться к ней всерьез, не считать данное пособие методичкой для создания счастья. Все взятые вместе буквы, которые ты тут найдешь и найдешь в любых других книгах, никогда не помогут тебе БЫТЬ ПРОСВЕТЛЕННЫМ. Дом создан, чтобы в нем жили. Просветление существует и ты проводишь в нем жизнь. Но слова и любые объяснения не могут стать просветлением. Все, что написано о жизни, может служить описанием, моделью, способной подвести тебя к определенным размышлениям, но они не заменяют саму жизнь. Эта книга является лестницей, по которой ты можешь подняться, но затем перелезть в дом и не оставайся жить на лестнице, так как она не создана для жизни. Когда ты поднялся, отпадает необходимость в лестнице. Входи в дом и БУДЬ в нем. Парадокс в том, что ты уже в нем. И когда ты будешь в доме, поймешь, что нет никакого дома. А потом поймешь, что ты и есть дом. Но потом и это исчезнет.

ПРОСВЕТЛЕНИЕ – это не процесс

Любые слова и любые концепции обречены. Нет возможности объяснить, что для просветления ничего невозможно сделать. Трудно сделать понятным, что стать просветленным невозможно, хотя само оно существует прямо здесь и сейчас. Если ты попросишь просветлить тебя, я буду бессилён, как человек, которого попросили зажечь уже горящую свечу или включить уже включенную лампочку. Поэтому я сейчас занимаюсь бессмысленным делом: писать книгу о просветлении полное безумие. Но поскольку это ничем не отличается от любой другой деятельности, то почему бы и нет.

Первое, о чем тебе следует узнать

ПРОСВЕТЛЕНИЕ – не даст тебе никакого превосходства. Для тебя в нем нет никакого преимущества. ты муха, сидящая на слоне и бредящая, что это её собственность. «Посмотрите, какой у меня слон!», - говоришь ты, думая будто просветлел. Но ПРОСВЕТЛЕНИЕ – это не процесс и не особая форма существования тебя. Просветление это фон, на котором существуешь ты. Мир это и есть ПРОСВЕТЛЕНИЕ. ты – это лишь сон, который снится Миру в процессе осознания самого себя. Мир Пустота, которая наполняет и осознает сама себя. ты инструмент этого Осознания. твоё тело есть. Есть земля, вода, воздух, растения, животные, звезды и планеты. Есть все, кроме тебя.

Тот, кого нет

Человек прилетел в другую страну. Пока он летел, в его стране случился энергетический кризис. Серверы, на которых была записана вся информация о человеке, выключились. Информация стерлась с жестких дисков. Во время таможенной проверки документов личность человека не смогли подтвердить, так как она исчезла вместе со всеми записями. Фактически, человек исчез. Физически он был тут, но для окружающих он исчез.

Пространство без форм, которое всегда здесь

Наше тело не является источником сознания, как телевизор не является источником телевидения. Мы приемник сознания, которое существует здесь и сейчас и находится в безмолвии, неподвижности, наблюдении и полном согласии со всем тем, что в нем происходит.

И это не концепция, не теория, не религия, не философия. В это не нужно верить. Это не нужно представлять. Это Опыт, который доступен в любой момент времени.

Закрой глаза и то, что увидишь, есть пространство без форм, без различий. Отрой глаза – это бесформенное пространство никуда не делось, оно только скрылось за формами. твоей формой является эго. Просветление – это бесформенное пространство находящееся прямо сейчас за твоим эго.

Мир не крутится вокруг тебя

Это осознание революционно. Как некогда было невозможно представить, что Земля не является центром Мира, что Солнце не крутится вокруг нашей планеты, так невозможно представить тебе, что ты не являешься центром

Мира. эго все время пытается доказать свою центральность, однако всегда находится на периферии. эго не ядро, а всего лишь тонкий слой. Пар, который поднимается от земли. Мираж, видение, сон.

Тебя не существует

Просветленное Сознание знает, что знакомый нам мир, это Его собственный сон. Сознание знает, что благодаря этому сну, в Нем возникает поток ощущений. Для того, чтобы поток чувств и ощущений возникал, необходимо разделение. Данное разделение условно и искусственно. Оно существует на фоне неразделенного Сознания. Так появляется эго – выдуманная перегородка между Сознанием Мира. Благодаря эго ты обретаешь выделенную форму, появляются желания, намерения, усилия, стремления и потребности. Последние запускают вихрь событий, которые Будда объединил одним словом – СТРАДАНИЕ.

Для тебя выхода нет

Выход из СТРАДАНИЯ для эго (а значит для того, кем ты себя считаешь) невозможен. Иными словами ПРОСВЕТЛЕНИЯ нет, когда есть эго. Если ты хочешь войти в этот дом, то придется оставить снаружи шкурку, носящую твои Имя, Отчество, Фамилию. Там же оставь свою личную историю. твоя личная история является основой для эго. Основой личной истории является время. Время существует только в пространстве твоего ума. В пространстве Мира времени нет. Когда ты осознаешь, что времени не существует, поймешь, что нет личной истории и соответственно и тебя.

Проверь это опытом. Окажись в незнакомой компании. Оглянись на окружающих людей. ты не увидишь ни одного эго, не увидишь ни одной личной истории. Перед Тобой будут только носители сознания. До того момента пока люди не заговорят или не начнут как-то действовать, перед Тобой будет только безмолвное наблюдающее сознание.

Внутренняя пустота

На самом деле ты давно уже догадываешься, что тебя нет. Конечно, физически ты существуешь, как существует земля, на которой ты стоишь, а также все остальное. Но тот ты, у которого есть имя и личная история – это вселенский блеф. Шутка, от которой смешно всем, кроме тебя. ты пустота, которая ищет себя и все время промахивается. Это-то и является истинной причиной твоих поисков. И, как собаке, пытающейся поймать свой хвост не суждено никогда этого сделать, так и тебе никогда не найти себя.

Жажду не удастся утолить

Этот поиск единственный стимул, заставляющий тебя читать книги, говорить с учителями, ходить на личностные тренинги и смотреть различные фильмы.

ты, может быть, сразу сейчас признаешь эту пустоту, а может быть, будешь долго и упорно утверждать, что ощущаешь наполненность и счастье. Если так, то я не понимаю, чего ещё ты сейчас ищешь в этой книге. От добра, добра не ищут. Сытому нет смысла после обеда, снова приступать к трапезе.

Осознай невозможность утолить жажду. Отрицая, будешь пребывать в заблуждении, не понимая истоки собственной неудовлетворенности. Нет ничего, что могло бы тебя заполнить.

В момент, когда ты сможешь ОСОЗНАТЬ, Пустота не уйдет. Она трансформируется. ты поймешь, что ты и есть Пустота. И эта Пустота перестанет быть жадной и голодом. Эта пустота случится как насыщенность и удовлетворенность. Как это может случиться с Тобой? Только как личная встреча с Миром. Эта встреча происходит прямо сейчас, и только ты делаешь вид, что не замечаешь протянутую руку.

Территория Дня

Светит солнце. Бегут по небу облака. Ветер качает сухие травинки и шумит листвой. Пахнет осенью. Так приятно сделать глубокий вдох и ощутить таинство текущего момента. Он чудесен. Но сколько бы я не писал о нем – каждое слово ложь, ибо текущий момент это ощущение, которое можно прожить, но нельзя описать. Любое описание убьет мгновение. Я проживаю его сейчас и я наслаждаюсь.

ты пришел ко мне, и я спрашиваю тебя: Счастлив ли ты? Об этом сейчас много говорят, много пишут.

Практическая психология дает огромное количество стратегий ДОСТИЖЕНИЯ счастья. Я с улыбкой говорю

тебе - это ЧУШЬ: счастье невозможно ДОСТИЧЬ, как невозможно достичь просветления. Попробуй достичь солнечного света. Сколько бы я не достигал его посреди ночи, солнечный свет есть, когда есть день. В твоей душе может наступить такой день. Более того, он может случиться с Тобой и остаться в тебе навсегда. Если ты на территории Ночи (эго) - это невозможно. ты захвачен ночным кошмаром, тебе нужно проснуться. Давай выйдем на территорию Дня и насладимся дневным светом.

Несколько слов о названии книги

Вероятно, тебе интересно, какой потаенный смысл заложен в названии книги. А ты помнишь это название? «Просветленный из 10-го подъезда» – это я. И ты, и твой сосед, друг, знакомый, коллега по работе и все-все, кто сейчас идет мимо тебя или твоего дома.

Именно эту весть я хочу донести тебе. Просветление доступно не только избранным. ты уже просветлен и тебе не нужно ничего достигать. Дверь уже открыта, но ты все ещё продолжаешь её открывать. Лампочка уже горит, но ты снова и снова пытаешься её включить.

В ЭТО ТРУДНО ПОВЕРИТЬ, но прямо сейчас в тебе уже существует Просветление.

Дверь открыта

Первыми просветленными были великие люди. Они осознали открытую дверь, в которую ТЕПЕРЬ может войти каждый. Для этого не требуется ничего, кроме внимания и ОСОЗНАННОСТИ.

ты Просветленный, только пока что, твой свет не может проявиться, будучи закрыт завесой плотных облаков. Эти облака состоят из твоего эго. Оно полно мыслей, по поводу всех тех желаний, которыми оно всегда больно. Достаточно увидеть Того, Кто Чего-то желает и вот оно Просветление. Очень просто. Ничего не надо достигать. Но как только ты попытаешься приложить усилия, тут же появится Тот Кто прикладывает усилия и Он заслонит от тебя то, чем ты на самом деле являешься. твой Ум должен быть парализован, потому что Просветление невозможно понять, его можно только заметить. Просветление это то, что существует за умом и за всеми другими формами относительного бытия. Вся суета, что пребывает сейчас в тебе – она как ил, делает мутной чистую и прозрачную воду твоей души. Остановись. Ил оседет. Прозрачность проявится. ты взглянешь на мир и увидишь его совершенно другим. Это правда и это ложь. Ни одна концепция не является истинной – она снится тебе, как и ты сам.

Остановись!

Будда услышал, что в лесу объявился человек, который убивал людей за то, что общество с ним плохо обошлось. Он поклялся убить сто человек. Звали его Ангулимал, что означало "человек, отрубаящий пальцы". Он уже убил 99 человек и из отрубленных пальцев сделал ожерелье. Осталась последняя жертва.

Будда решил: "Если не пойду я, то кто же тогда пойдёт? А он жаждет кого-нибудь убить, я должен идти. Этот человек нуждается во мне". Его пытались остановить, отговорить, но безуспешно. Он встретил в лесу опасного убийцу и тот закричал:

- Остановись. Не приближайся ко мне, иначе я убью тебя! Я - Ангулимал.

И он показал Будде зловещее ожерелье из человеческих пальцев. Но, к своему удивлению, Ангулимал обнаружил, что тот не только не испугался и не убежал, но продолжал спокойно приближаться к нему. Тогда Ангулимал подумал: "Либо человек глух, либо безумен!" Он снова крикнул:

- Стой! Не двигайся!

Будда сказал:

- Я давно остановился и не двигаюсь, во мне нет побуждений. Как может произойти движение, если нет побуждения? Я достиг цели, и я говорю тебе: "Ангулимал - стой!"

Ангулимал начал громко смеяться.

- О, - сказал он, - ты действительно безумен! Я сижу, а ты говоришь мне, что я двигаюсь; ты двигаешься, а говоришь мне, что ты остановился!

Будда подошёл к нему и сказал:

- Я слышал, что тебе нужен ещё один палец, и я предлагаю тебе, отрежь мой палец и мою голову. Я выполнил свою миссию и теперь моё тело уже бесполезно, но этим я могу спасти чью-то жизнь.

Ангулимал сказал:

- Я думал, что я единственный сумасшедший в округе. Оказалось - нет. Или ты пытаешься ловчить со мной?

Смотри, я отрублю твою голову!

Будда сказал:

- Перед тем, как ты убьёшь меня, сделай одну вещь. Срежь ветку этого дерева.

Ангулимал ударил мечом, и упала большая ветка. Будда сказал:

- И еще одно: теперь присоедини её обратно.

Ангулимал сказал:

- Теперь я точно знаю, что ты безумен. Я могу только отрезать её, но я не могу присоединить обратно. Тогда

Будда сказал:

- Раз ты можешь только разрушать и не можешь созидать, ты не должен этого делать, так как разрушать могут и дети, в этом нет никакой храбрости. Эту ветвь может отрезать и ребенок, но чтобы присоединить её, нужен Мастер. А если ты не можешь присоединить ветвь к дереву, как ты можешь отрезать человеческие головы?

Думал ли ты когда-нибудь об этом?

Ангулимал закрыл глаза, постоял так некоторое время, потом склонился к ногам Будды и сказал:

- Веди меня по этому пути!

Как это работает

Действительно, нет никакого смысла оттягивать момент, когда ты узнаешь СУПЕРСЕКРЕТНУЮ ТЕХНИКУ ПРОСВЕТЛЕНИЯ. Более того, несколько строчек выше, я уже все тебе рассказал. Когда я это пишу, хохочу так, что содрогаются стены моего дома.

Смеюсь, потому что СТП (суперсекретная техника просветления) очень проста. Смеюсь ещё и потому, что чувствую себя идиотом-алхимиком-мистиком, долгие годы искавшим философский камень, в то время как тот, находился прямо у меня под носом. Точнее за носом.

Я смеюсь, и вместе с тем, смиренно преклоняюсь перед мудростью этого прекрасного мира, дающего нам все, что мы желаем. Мир дает нам и свет и тьму и все по нашему запросу. Хочешь искать истину через преграды и трудности – будет тебе полоса препятствий; а хочешь найти, открыть и сделать это легко – на, держи, пожалуйста.

Вся суть

Всю суть можно объяснить в нескольких абзацах. Объяснить легко. Узнать легко. Понять невозможно. Когда поймешь, что ничего невозможно понять, откроешь просветление.

Чем понимание отличается от знания? Узнать что-то: для этого требуются уши и мозг. Информация поступила в Твою память и теперь ты об этом ЗНАЕШЬ. Но знание, как построить дом, отнюдь не дает тебе ощущение, что ты можешь построить и, уж тем более, не заменяет сам процесс постройки. Когда ты начинаешь строить, ты на опыте подтверждаешь или опровергаешь то, что узнал в теории. В этот момент услышанные знания встречаются с опытом и происходит ПОНИМАНИЕ.

Когда, чуть ниже, я опишу содержание моей философии, ты, вероятно, подумаешь, что все понял, но я заранее предупреждаю тебя – пока что, ты только получил ЗНАНИЕ. Со ЗНАНИЕМ всегда хочется поспорить, что приводит в конечном итоге к пустой демагогии. Вместо этого начни исследование и на ПРАКТИКЕ подтверди полученную теорию ОПЫТОМ.

Мир

ЭГО. Это выдуманная комната посреди пустыни, бассейн посреди океана, психическая конструкция, которую часто обозначают как Личность. Основная функция – возможность познания мира. Мир не может увидеть сам себя, как не может сделать этого глаз. Появление эго дает Бытию второе «я», которое зеркало для осознания и наполнения себя. Функция эго – это ещё и выживание индивида. Эго живет в дуальности и постоянно вырабатывает суждения, условно делящие все на «+» и «-». Так личность определяет, что ему на пользу, что во вред. В этом непрерывном бесконечном мучительном выборе эго проводит всю жизнь. Эго это арсенал: Тело, Ощущения, Чувства, Эмоции, Ум. Эго существует для того, чтобы индивид сохранял стремление к выживанию, двигался, к, как можно большему, количеству ресурсов. В процессе такого движения индивид проживает многообразие различных состояний. Чем эго более развито, тем большим количеством ресурсов обладает человек.

СОЗНАНИЕ. Первооснова, разумная пустота, сознающая тишина, находящаяся за всеми структурами. Оно фундамент и фон всех процессов. «Я» и есть Мир – живой, разумный и безмолвный. «Я» - это ОСОЗНАНИЕ.

«Я» - это ПРОСВЕТЛЕНИЕ. И ничего из этого, потому что это слова, а Сознание никак себя не определяет. Оно просто Есть.

То, чего нет

Захватывая господство, эго вовлекает индивида в гонку за ресурсом, при этом создавая ему иллюзию движения к СЧАСТЬЮ. Ядром устремлений эго, является попытка доказать свое существование. Эго догадывается о своем отсутствии, постоянно цепляется за личную историю и биографию своих достижений. Но ни то, ни другое, никогда не становится полноценным доказательством. Эго бежит от смерти, не понимая, что то, чего не было, никогда не может умереть.

И все же, Смерть – фундаментальная единица, которая невероятно пугает эго. Нет ничего страшнее, чем быть полностью стертым из реальности. Поэтому эго все время занимается тем, что заставляет человека накапливать материальные и нематериальные ценности, которые, хоть и временно, но все же заслоняют собой факт конечности физического существования.

Я

«Я» - не имеет устремлений. Оно непоколебимо просто существует. «Я» утверждает факт существования. «Я» всегда существует «здесь и сейчас». Для Я не существует концепции времени и пространства. «Я» безгранично. «Я» неизвестна концепция Смерти, так как она для него в принципе невозможна, как невозможна смерть воды или воздуха, солнечного света или атома.

Жизнь

Жизнь любого индивида ассоциирована с эго. Мы полностью вовлечены в его гонку, имеющей три конкретных результата, являющихся для нас катастрофические последствия.

Первый результат – это катарсис: эйфорическая разрядка, которую получает человек через гормоны радости, когда догоняет цель, к которой стремился. Катарсис подменяет и маскирует истинное счастье «Быть». Получая сладкое подкрепление победы через эндорфины, человек вскоре утрачивает данное состояние. Последствие этого синдром зависимости, заставляющий нас снова стремиться к новой цели, чтобы хоть на короткий миг получить катарсис. Большинство людей ВСЮ жизнь проводят, находясь в состоянии гонки за краткосрочным удовольствием.

Второй результат гонки эго – это разочарование. Получив желаемое, человек не может долго им наслаждаться, ибо для эго это означает остановку, которую оно не может позволить, так как остановка и смерть, в его восприятии, одно и то же. Поэтому мы всегда обесцениваем достигнутое и снова пускаемся в новое достижение.

Третий результат – психологические травмы, возникающие во время битвы за вкусное возле метафорических кормушек. Травмы эти столь многочисленны и так сокрушительны, что в конечном итоге превращают эго в окровавленное месиво, стонущее от боли. Каждая рана требует заживления и является источником хронической душевной боли, местом, куда, как в бездонную бочку, утекает энергия.

Счастья нет

В мире эго счастья нет. Достигая одно, тут же начинаешь желать другое и так бесконечно. На этом можно было бы закончить данную книгу, не будь у меня для тебя одной ХОРОШЕЙ НОВОСТИ – СЧАСТЬЕ ЕСТЬ! И оно, как ты уже должен был догадаться, вне мира «эго», а иными словами в текущем моменте, в «здесь и сейчас», там где прямо сейчас находится твое тело, и куда НИКОГДА не может попасть ум эго.

Ты не можешь достичь текущего момента, ты не можешь соединиться с Сознанием, но как только исчезают устремления твоего эго, проявляется ТоЧемтыНаСамомДелеЯвляешься.

Где здесь ты?

Теперь к сути. Посмотри на свою руку и ответь мне на вопрос: рука это ты? Если ответил утвердительно, тогда скажи: ногти, которые ты периодически отстригаешь – это ТЫ? Волосы, которые стрижет тебе парикмахер – это ты? Если с телом тебе стало все понятно, тогда можешь пойти дальше и задайся вопросом: ощущения в теле – это ты? Затем можешь проделать данный эксперимент с оставшимися своими составляющими: эмоциями и мыслями. Является ли твоя эмоция Тобой? А мысль?

Передохни чуток

Есть большая вероятность, что ты сейчас «конкретно не догоняешь» о чем я толкую. Здесь нет ничего страшного: с непонимания начинается познание и только глупец во всеуслышание заявляет, что ему ВСЕ ПОНЯТНО В МИРЕ. Более того: пытайся понять изо всех сил, доведи ум до судорог и мысленной непроходимости. Пускай Ум завяжется узлом. В этот момент, осознай, что **НЕТ НИЧЕГО, ЧТО ТЫ ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ**. В твоём текущем положении сознания любое понимание будет иллюзией и бредом. Только став ТемКемНаСамомДелеЯвляешься, ты на опыте осознаешь истинное положение вещей.

Для начала, я предлагаю тебе исходить из предпосылки, что я осознаю аспект истины, который пока что скрыт от тебя. Преграда тонкая, невидимая и, тем не менее, она не дает тебе выпрыгнуть из навязанного восприятия матрицы.

В предыдущем абзаце я хотел, чтобы ты осознал себя как Дух, который способен перемещаться по всем «этажам»: Тело-Ум-Эмоции. Но для того, чтобы ты с легкостью мог осознать данное перемещение, тебе требуется пройти разотождествление.

Тот, кто смотрит в окно

Никакая практика не создает Просветление, так как оно уже существует. Практика только направляет, но ничего не создает. Сделай простое упражнение. Зафиксируй взгляд на точке в пространстве. Пускай глаза будут направлены на какой-то объект и будут неподвижны. Когда сделаешь это, попробуй затем оглядеть пространство слева, справа, вверху и внизу, не сдвигая глаз с точки фиксации.

ты сделал это? Поздравляю. ты только что понял, что твои глаза всего лишь окна, за которыми находится вездесущий дух, способный перемещаться в радиусе действия зрения. По-другому, его называют Вниманием.

Внимание

Пока ты не осознал себя как Дух-Внимание, ты постоянно был чем-то охвачен: то болью в теле, то радостью, то горем, то мыслями о предстоящей работе. ты был полностью отождествлен с этим, зафиксирован мертвой хваткой, что не давало тебе свободы управления собой. Такая фиксация лишает истинного восприятия Реальности. В момент отождествления, ты теряешь **ОСОЗНАННОСТЬ** и представляешь из себя состояние: Я-Тело, Я-Эмоция, Я-Ум. Если же ты возвращаешь себе роль Наблюдателя, то отсоединяешься от состояния и можешь его просто созерцать.

Описанное выше можно проиллюстрировать следующей метафорой: представь, что управляя лошадью, ты вдруг решаешь, что ты поводыря, или шпоры, или сама лошадь. Согласись, это выглядит смешно и очень безумно, ведь ты не первое, не второе, не третье. ты – это просто ты, а все, что ты переживаешь, является приходящими к тебе сигналами. Вместо того, чтобы осознавать их, ты становишься ими и это лишает тебя осознанности.

О Клевере, который жил всегда в тени

В долине было место, где рос огромный вековой дуб. Ни рядом, ни в километре от него не было ни деревьев, ни даже кустарника. Только ровный ярко-зеленый ковер трав, расцвеченный нежными красками полевого разнотравья.

В тени дуба тоже росли цветы. Среди них был маленький Клевер.

Когда Солнце светило ярко, тень дуба спасала цветы от жары. Когда же шел дождь, то листья дерева защищали цветы от излишней влаги.

Цветы были благодарны своему защитнику и тихо радовались, что судьба позволила им родиться под сенью его ветвей.

- Уж и не знаю, что было бы с нами, живи мы на открытом солнце. – говорил сосед Клевера справа.

- Точно-точно, - вторил ему сосед слева. – Мы бы давно засохли или сгнили бы от дождей.

- Но ведь есть цветы, которые живут не в тени? – задумчиво спрашивал Клевер.

- Думаешь!? – скептически замечал правый. – Мне кажется, это все сказки. За пределами тени нет никакой жизни, а только безжизненная пустыня.

Клевер не знал, что на это ответить и потому скромно молчал.

Так проходили дни. Клевер постоянно думал о том, что находится за пределами тени дуба. Ему страшно хотелось увидеть невиданное и изведать неизведанное. Ему становилось неважно от скуки и однообразия пробегающих дней. Иногда, Клевер не выдерживал и жаловался своим соседям, но те лишь смеялись над ним или сердито критиковали его непоседливость.

- Радуйся тому, что есть! – говорили они. – Зачем искать проблемы на свою голову!?

Клевера раздражала их приземленность и тупость, но других соседей у него не было и со временем он прощал их.

- В конце концов, может быть они и правы. – думал Клевер печально. – Верно ведь говорят: от добра добра не ищут.

Однако, даже после этих слов, что-то противно ныло в сердце у бедного цветка и, хотя он перестал мечтать о дальних лугах, по ночам ему снились о них сны, после которых просыпаться было тоскливо и тяжело.

Шло время. И вот однажды под деревом остановились на отдых два путника. Один из них был престарелый Учитель, второй – молодой и горячий юноша: Ученик.

Путешественники, кинув на землю свои сумки, устало опустили на прохладную землю.

- Мы так долго путешествуем, Учитель, - проговорил юноша. – Почему для того, чтобы найти себя нужно так далеко идти?

Старик посмотрел на него и ответил с хитрой ухмылкой:

- В том то и дело, что идти никуда не нужно! Но понять это можно лишь тогда, когда за спиной сотни пройденных дорог.

Юноша порывисто поклонился Учителю, демонстрируя благодарность за преподанный урок. Клевер же, внимательно слушавший их разговор, ничего не понял. Однако, он решил, что ему представилась замечательная возможность разъяснить свои вопросы.

Мудрый старик внимательно выслушал цветок, а затем ответил:

- твоя боль мне понятна, но чего ты хочешь?

- Я хочу, чтобы вы взяли меня с собой и показали мне мир, ибо я хочу познать его. – смело сказал Клевер.

Услышав такое, его соседи испуганно сжались. Уже одно то, что этот баламут заговорил с людьми, было нарушением правил. А его просьба граничила с безумством.

- Он сошел с ума... он сошел с ума... - шептали цветы друг другу, передавая новость по цепочке. Вскоре уже вся поляна возле дуба знала о самонадеянном и глупом Клевере, желающем покинуть родные земли.

- Что ж, - сказал старик, подумав. – Я впервые вижу такой смелый цветок. В очередной раз это доказывает лишь одно: искра божьего познания знакома не только сознанию человека, но и любой частичке этого мира.

Еще немного пораздумав, Учитель решительно произнес:

- Мы возьмем тебя с собой.

Приказав юноше выкопать Клевер из земли, Учитель аккуратно поместил цветок в чашку и полил его несколькими каплями воды из фляги.

- Надеюсь твои корни переживут это перемещение. – улыбнулся старик. Вскоре путники собрали свой нехитрый скарб и отправились дальше.

- Он умрет... он погибнет... - шептали цветы друг другу и сокрушенно ахали.

Прошло несколько дней, показавшиеся и Клеверу и его собратьям цветам, долгими годами. Век растений недолог, а потому их восприятие времени иное. Так или иначе, прожитые дни оставили массу впечатлений.

Клевер увидел и залитые солнцем долины, и сухие безжизненные холмы, и серые каменистые склоны, и холодные горные пики вдали. Он побывал на берегах полноводной реки и видел озеро, показавшееся ему океаном. Все увиденное поразило его. Однако, не смотря на всю яркость и насыщенность путешествия, в один из дней Клевер попросил людей вернуть его обратно в тень векового дуба.

- Я скучаю по дому. – сказал он с грустной улыбкой.

- Но разве тебе не понравилось быть свободным и видеть то, чего твои сородичи никогда не увидят? – спросил его хитро Учитель.

- Мне все понравилось, но теперь я вдруг ощутил, что должен быть дома.

- Тогда ты и впрямь закончил свой путь. – удовлетворенно признал старик. – Ведь быть дома, потребность каждого из нас.

Через пару дней путники вновь оказались возле дуба. Ученик вернул Клевер на его место и вновь полил несколькими каплями воды из фляги.

Украдкой оглядываясь (не слышит ли их Учитель) юноша торопливо спросил цветок:

- Что же ты понял, пройдя с нами этот путь?

Дело в том, что ему очень хотелось поскорее стать просветленным. Это страстное желание заставляло его искать любые пути к истине.

Клевер устало улыбнулся.

- Я понял, что жажда познать неизведанное, продиктована нашим желанием познать самого себя.
- И ты познал себя?
- Да. – ответил цветок.
- Почему же ты не мог сделать это здесь, в тени дерева?
- Потому что я сливался воедино с этой землей. Но как только переместился в чужие земли, тут же ощутил, где я, а где не я.
- И ты вернулся сюда, чтобы вновь слиться с этой землей!? – догадался было юноша.
- Нет. Теперь, когда я нашел себя, я не буду сливаться ни с чем.
- Зачем же ты вернулся? – недоумевал Ученик.
- Затем, что далее идти нет смысла. Пора остановиться и насладиться жизнью. Куда бы я не пришел, везде «я» будет «я», а все остальное неважно.
- Но, что ты понял о себе? – продолжал вопрошать человек.
- То, что я Клевер. – улыбнулся в ответ цветок.

Больше ему нечего было сказать.

Ученик поклонился цветку, показывая, что осознал важность преподанного урока. В его познании себя оставалось ещё много не понятого. Возможно, все дело в том, что время для цветов идет совершенно не так, как для нас.

Мир сладких призрачных морковок

Для кого-то написанное покажется странным. Ум пытается уловить логику, просчитать полезность, найти выгоду. Выгоды в Просветлении нет.

Объясню подробнее. Полагаю, поверить мне, тебе мешает следующая мысль: «Если этот чувак знает истину, тогда почему он до сих пор не миллиардер, не президент, не супермегагигант, дисептикон или ещё какая хрень!?!». Отвечу так. Все должности, статусы и прочие «мастера-спорта» существуют в мире эго. В этом мире ты бежишь за разными сладкими «морковками». Какие-то догоняешь, но тут же видишь, что впереди маячит следующая и так далее.

В этом мире «морковок» не существует Просветления. Там ты всегда будешь чувствовать: а) скорость погони б) воодушевление от подъема на вершину в) горечь от проигрышей г) разочарование от осознания, что поднялся не на самую высокую вершину (самая высокая вершина рядом).

С одной стороны, жить в мире эго захватывающе. Это здорово, **НО ПРОСВЕТЛЕНИЯ В ЭТОМ МИРЕ НЕТ**. Его там нет. Просветление: радость и покой бытия, счастье, которое не требует подтверждения деньгами, статусами, вещами, там недоступно.

Хочешь материального благополучия и уюта, тогда включайся в гонку Мира эго, зарабатывай деньги, покупай все, что душе угодно. Хочешь почувствовать СЧАСТЬЕ, глубокое душевное равновесие, любовь, расслабление, удовольствие от жизни, выходи из гонки, возвращайся в Реальность, и именно здесь ты обнаружишь Просветление. Вернее, здесь ты и есть Просветление, ты и есть Осознанность. Но не ты – ФИО, а ты – разумный воздух.

Сойти на обочину

В Мире эго (социуме) ты все время будешь доказывать, что «Я есть», а социум тебе будет отвечать с сомнением «Хм?»». Так ты проведешь всю жизнь, в гонке, как во сне.

В Осознанности отпадет необходимость что-либо доказывать. ты словно сойдешь со скоростного хайвэя на обочину. Услышишь ветер и шелест листьев; почувствуешь аромат цветов, травы, дождя, снега, тумана; увидишь пульсацию вселенной, осознаешь тишину и глобальный покой, которым наполнено все пространство нашего мира. Реального мира.

Нет никакого различия

В Бытии радость и щедрость – это твоя природа. Раздражение, усталость, вина и обида, зависть, разочарование, уныние и грусть – это тоже твоя природа. Бытие не знает различия. Осознание тотально и ничего не разделяет.

Природа Бытия покой, безмолвие, согласие со всем. Бытие, как небо – согласно взирает на все происходящее под ним и ничего не выделяет и ни от чего не отказывается.

Пытаясь избавиться от негативных эмоций, включившись в процесс самоулучшения, ты уже проиграл, ты уже обманут эго. Главная забава эго маскировка под выбор или решение. И если ты сейчас думаешь, что тебе выбрать, каким тебе быть, какую форму приобрести, задайся вопросом: кто выбирает? Кто пытается решить? тебе сразу станет ясно, что за этим выбором вновь скрывается эго и значит любой выбор уводит тебя в сторону от Просветления. Значит, нет никакой возможности тебе ПРОСВЕТИТЬСЯ. У тебя есть возможность обнаружить Просветление. Это происходит, когда в сторону уходят стремления и желания. Когда эго уходит, ты и есть Просветление. Оно не прячется, оно просто заслонено твоим эго.

Соревнование

Кто-то не хочет, чтобы ты прекращал соревнование. эго вечно стремится к господству, к власти, к победам, к превосходству. Включившись в гонку эго за совершенством, ты отказался от радости, которую дарит каждый день. ты поверил в миф о том, что любая ценность в нашем мире требует борьбы. Соответственно, именно поэтому тебе сложно осознать, что просветление доступно просто так. ты ломишься в дверь, которая открыта. тебе протягивают богатство, а ты пытаешься его отобрать.

Находишься в настоящем

Учиться быть просветленным глупо. ты никогда не можешь научиться тому, что дано тебе с рождения. Посмотри на ребенка. У него пока слабое эго. Он не думает о будущем. Ребенок ТОТАЛЬНО находится в настоящем, полностью осознавая момент ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС. Дитя черпает энергию из текущего мгновения, в то время как взрослый тратит все свои силы, силясь спрогнозировать и предсказать будущее. тебя обуревают заботы, в то время как ребенок беззаботен. Процесс достижения вовлекает твой ум в бесконечное стратегическое планирование, определение целей, описание ожидаемого результата. Будто зомби, ты проводишь большую часть времени бессознательно, охваченный иллюзиями ума.

Порвать замкнутый круг

Ты погряз в обязанностях, в заботах, в долге, в ответственности. ты думаешь о будущем не для себя, а для окружающих. Умело лавируя в житейских потоках, ты предвосхищаешь аварии и катастрофы. И выживаешь. Я понимаю. Замкнутый круг.

Однако взгляни на свои маневры слегка со стороны. Что именно ты способен контролировать полностью? От чего конкретно ты спас себя и близких? твоя ли это заслуга?

Если внимательно ты посмотришь на события собственной жизни и жизни других, ты рано или поздно осознаешь силу, которая ведет каждого из нас. Я более, чем уверен, что при детальном анализе, ты вдруг поймешь, что чем сильнее ты старался, пыжился, выжимал из себя все соки, тем хуже получалось, а там, где не прилагал усилий, все шло ровно и хорошо.

Управление Реальностью

Это очередная чушь, которой эго бредит многие тысячи лет. Магия и транссерфинг реальности – все это проистекает из вечной попытки доказать свои права на управление Миром. То чего нет, пытается управлять тем, что есть – что может быть смешнее и чудовищнее данного парадокса?

Не буду долго объяснять очевидное: Мир не пытается управлять самим собой, чего уж говорить о попытках эго управлять им. Мир находится в полной свободе и потому не имеет свободы выбирать. Мир ничего не выбирает и ничему не отдает предпочтение, Он согласен с любым течением событий и наслаждается любыми своими проявлениями. В Мире нет никакой потребности в управлении, так же, как нет никого, кто мог бы управлять Миром, кроме Его самого, но Он сам лишен такой возможности, так как ничего не выбирает и ни к чему не стремится. Это тотальное согласие позволяет происходить всему, что происходит и лишает возможности как-либо управлять происходящим. Мир это Хаос, в котором для любого события есть причина, но нет намерения, кроме наслаждения всем тем, что происходит.

Жизнь

Я не хочу давать тебе шаблонные советы, типа люби себя, прости себя, прими себя. Это действительно важно сделать. Но это обречено и бессмысленно. Что бы ты не делал, ты продолжаешь кормить эго. Любые попытки воспитания себя очередная игра в новую форму. Сидишь ты в офисе или в позе дзадзен в монастыре, ты все ещё эго, если не оставил попыток просветлеть, если все ещё обуреваем стремлениями. Наблюдай жизнь, как течение реки. Наблюдай того кто радуется победам и того, кто разочарован поражениями, того, кто угадал верное решение и того, кто ошибается. Победы – это не победы, а ошибки – это вовсе и не ошибки. Все это жизнь - просто вот так она идет. И львиная доля этих побед/ошибок (если не все), возникают как результат твоих излишних стараний. ты стремишься быть хорошим, жить правильно, так, чтобы все были довольны. И что в итоге получилось?

Но то, что получилось, не является поводом для разочарований. Просветление смотрит на это одинаково с любовью и согласием. ты поймешь, что любой миг жизни является гармоничным. Любой миг подходит для осознания красоты мира и жизни. Любой миг подходит, чтобы наполниться Любовью.

Насладись настоящим

Ты пытаешься понять меня логикой, а здесь нужно понимать сердцем. Для этого хорошо подходит медитация. Закрой глаза, прислушайся к окружающим звукам, услышь свой вдох и потом долгий выдох, почувствуй тело. Вот она – Реальность. Вот он – текущий момент, а все, что было до этого в твоей голове, всего лишь безумная пляска ума, его непрекращающаяся болтовня сумасшедшего, иллюзии, страхи, кошмары, которые Ум генерировал тебе.

Здесь и сейчас нет ничего из того, чем он только тебя пугал.

Насладись истинным мгновением своей жизни.

Зачем

Не торопись отвергать сказанное мною. ты можешь сказать: зачем мне все это – я ничего с помощью этого не достигну! ты прав. Если ты намерен что-то достигать, эта дорога тебе не подходит. Но, прежде чем бежать и что-то достигать, ответ на один вопрос: зачем ты хочешь это достичь?

К примеру, ты хочешь купить квартиру. Зачем? Чтобы было, где жить. Зачем? Чтобы не тратить деньги на съемное жилье или не ездить из пригорода. Зачем? Чтобы спать подольше, чтобы найти работу, чтобы завести семью. Зачем? Чтобы завести детей, чтобы быть любимым и любить. Зачем? Чтобы быть счастливым.

Какой бы объект достижения ты ни выбрал, используя цепочку «зачем?», ты рано или поздно придешь к глубинной потребности в счастье. Исключением являются потребности в еде, воде и воздухе.

Я не предлагаю тебе жить под открытым небом. Я предлагаю осознать первичную потребность в счастье. Потом осознай, что ни один объект не даст тебе его. Потом осознай, что счастье уже есть и его не нужно достигать. Потом делай, что хочешь. Теперь ты «пойдешь» за квартирой не из своей внутренней нищеты, а из внутренней щедрости.

Включаясь в гонку достижений, определив «сладкую морковку», за которой тебе видится счастье, помни – СЧАСТЬЕ НИКОГДА НЕ СВЯЗАНО С ОБЪЕКТАМИ МИРА. Счастье может быть только безусловным и вне твоего эго. твое эго происходит на фоне этого Счастья. Безумно танцует, корчится, смеется и плачет. А Счастье, как небо – согласно наблюдает этот танец.

Начни с конца

Вот с этого момента начни. С момента СЧАСТЬЯ.

Если хочешь квартиру, иди к ней, но не связывай с ней свое счастье.

Я понимаю, как это все звучит странно и непонятно. Я не делюсь с тобой прочитанными истинами. Да когда-то я узнал это и из книг тоже, но я никогда не делюсь с людьми тем, что не проверил на себе. Я много чего пробовал и только одно действительно помогает. Я был «достигателем» и полагал, что победив в состязании за материальные или духовные блага, я обрету покой, удовлетворение, духовное равновесие. Я получал желаемую вещь, но терял то, из-за чего, собственно, так гнался за ней. В этой погоне я потерял очень многое.

Быть здесь и сейчас

Быть здесь и сейчас и наслаждаться текущим моментом. Это можно было бы назвать путем к просветлению, если бы был тот, кто шел, и было то, к чему можно идти. Но ни того, ни другого нет. Не думать о будущем, ни к

чему не стремиться - просто быть здесь и внимательно наблюдать за миром (снаружи и внутри). Если тебя что-то отвлекает – наблюдай того, кто отвлекается, можешь отвлекаться, а потом возвращайся обратно. Если ты начинаешь к чему-то стремиться, вовремя заметь и наблюдай того, кто стремится.

В настоящем моменте не существует всего того, что может тебя беспокоить. Все кошмары которые бушуют тебя, существуют в твоём представлении будущего. ты "пророчишь" негативные последствия тех или иных событий и поступков, думаешь, что все будет плохо, но достаточно тебе оказаться ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС, все кошмары прекращаются. Есть солнце, есть воздух, есть тепло. И здесь каждый миг проходит твоя жизнь. И она прекрасна.

Эмоции

Просветление – это то, чем ты всегда являлся. Для эго в просветлении нет никакой пользы. Невозможно помочь тому, чего никогда не было. Поэтому Просветление не спасает от боли, грусти, уныния. эго остается в поле зрения «Я». Сознание Мира, которым ты являешься, согласно с любым явлением твоих чувств. Вместе с эго остаются все страхи, все боли и печали. Совершенно различные состояния могут прийти к тебе, но эмоции - это не ты. ты и есть «Я», а печаль – это то, что происходит на Его фоне. «Я» видит, а эмоция эго – объект наблюдения. Я, будто пылкий ботаник, с любопытством разглядывает чувства, эмоции, мысли. Когда поймешь это, то сможешь наблюдать любую свою эмоцию, любое ощущение, как дождь, как метель, как прекрасное явление природы. В данном случае - внутренней природы эго.

Отключи ум

Умом никогда это не понять. Для ума – «здесь и сейчас» не существует. Ум всегда находится либо в прошлом, либо в будущем. Его структура не приспособлена для нахождения в настоящем. Единственный проводник, способный провести тебя в текущий момент это тело. Обрати Внимание на тело. Оно всегда здесь и сейчас. Для него не существует прошлого и будущего. Только настоящее, которое является истинным.

Достаточно оставить в стороне все размышления и просто посмотреть вокруг или прислушаться к своему дыханию, к ощущениям тела. Большую часть времени внимание человека слеплено с Умом, или с Эмоциями, или с Ощущениями. У большинства Внимание зафиксировано чем-то (умом, эмоцией, чувством). Мы не отделяем себя от своих состояний. Когда же мы понимаем, что Внимание это и есть «Я», появляется возможность отделиться. Самое главное, что стараться не нужно. Чем сильнее стараешься, тем дальше от истинной цели. Здесь действует правило зеркальности усилий. Наблюдай Того Кто Старается.

Тень осознанности

Неделание пропитывает каждое твоё движение. Теперь ты – это просто ты. Теперь эго – просто эго. Каждый день и каждый час живи, осознавая все попытки эго начать бороться с чем-то или за что-то. Помни, что все эго усилия призваны доказать эго существование. Помни, что это невозможно. Никогда не будет доказательств для того, чего никогда не существовало. Любые доказательства при этом всего лишь сон.

Неделание, внутреннее неделание – это природа Я. В этом неделании существует Просветление.

И все же пробужденный засыпает снова и снова. И это неизбежность: то погружаться и отождествляться с эго, то вновь выныривать и просыпаться от его кошмарных снов. И если ты поставишь задачу избавиться от эго, то вновь станешь им, потому что любые попытки желать, выбирать, решать, стремиться и достигать – это моментальное отождествление с эго. У Я нет намерений. Оно ничего не выбирает, не различает, не ищет себя и не приобретает какую-либо форму.

Нет никакой лучшей формы для тебя

И следующая идея, которая, как правило, приходит в твою голову – стать монахом, отшельником, уйти в монастырь, погрузиться в непрерывную медитацию. Какую форму тебе не захотелось бы обрести, как бы не захотелось изменить свой образ жизни, задайся вопросом, кто выделяет эту форму как лучшую, кто выбирает?

День осознанности

ты взрослый человек, несущий ответственность за себя и окружающих. Это означает, что ты не можешь сбросить обязанности, которыми облеплен, будто днище корабля ракушками. тебе кажется, что семья, работа,

общество не могут оказаться на периферии твоего внимания. Пускай так. Следует хоть с чего-то начать. Поэтому я предлагаю тебе найти хотя бы один день для уединения. ты уверенно скажешь мне, что это невозможно, и все же соверши эксперимент.

Выбери субботу или любой другой день, который может принадлежать только тебе. Этот день станет Днем твоей осознанности. Он положит начало привычке возвращаться в здесь и сейчас.

Придумай какой-то способ, чтобы вспомнить в момент пробуждения, что этот день особый. Повесь на стену листок бумаги с надписью «осознанность». Как только откроешь глаза, вспомни, что сегодня день, который ты полностью осознаешь. Вспомнив об этом, ты, возможно, улыбнешься, и твоя улыбка станет первым шагом к осознанности. Наблюдай Того Кто Улыбается.

Наполняй осознанностью каждое движение

Еще лежа в постели, не спеша начинай следить за дыханием, дыши медленно, глубоко и осознанно. Наблюдай Того Кто Дышит, Кто Лежит, Кто Слушает тишину дома. Затем, неторопливо встав с кровати, а не так, как обычно, наполняй осознанностью каждое движение. Все утренние действия (чистку зубов и умывание) совершай спокойно и расслаблено. Наблюдай Того Кто Живет Этот День и все его действия.

Ни в коем случае не пытайся контролировать свои эмоции. Не разделяй их на плохие и хорошие. Одинаково принимай все происходящее. Будь в согласии со всем пришедшим к тебе. Будь вратарем, смиренно ожидающим прилета мяча, и не покидающим ворот.

Надень внутреннюю улыбку

Поделюсь уникальной практикой для успокоения эго. Она позволяет отсоединиться от всех негативных аспектов твоей внутренней реальности. Предлагаю выполнять упражнение прямо с утра. Сев спокойно в удобную позу, послушав дыхание и тишину, медленно и мягко улыбнись. Не должно быть никакого усилия в твоей улыбке. Почувствуй, как от улыбающихся губ по телу распространяется тепло. Медленно и плавно твоя внешняя улыбка впитывается внутрь тебя. Губы расслабляются, но вместе с тем, ты чувствуешь, что улыбка внутри тебя никуда не делась и все так же наполняет тебя теплом.

Осознавай свои действия

Работа с Вниманием не требует от тебя усилий. Если принимаешь ванну, мойся медленно и осознанно, а потом чувствуй легкость и бодрость и наблюдай Того Кто Чувствует Легкость и Бодрость. Если занимаешься работой по дому: вымой посуду, протри пыль, подмети пол, приведи в порядок рабочий стол и книжные полки, осознавая действия настолько, насколько возможно.

Ты не сможешь избежать отвлечений. Наблюдай Того Кто Отвлекается. По сути, нет необходимости запрещать себе отвлекаться. Отвлечения неизбежны. ты привык быть Умом, привык считать, что мысли – это самое главное, что у тебя есть. ты заново учишься управлять ветром под названием Внимание. Оно крайне подвижно и стремится раствориться то в чувствах, то в эмоциях, то в размышлениях. Без усилий верни Внимание к деятельности, которую выполняешь.

Если тебя наполняют какие-либо чувства и эмоции, или ты захвачен мыслями о чем-то, выдели несколько минут, чтобы уделить им внимание. Но не соединяйся с ними, а наблюдай со стороны, как они проявляются внутри тебя. В это время, твое тело расслаблено, а дыхание спокойное и глубокое.

Медитация для труда – Не убегай в будущее

Любую деятельность выполняй неспешно, кропотливо, легко и осознанно. Выполняя дела, обрати внимание, в какой момент ум переключится на действия, которые ещё только нужно сделать. В этом кроется суетливость ума. Ему скучно в настоящем, а если быть точным, то ум не приспособлен находиться здесь и сейчас. Отвлекаясь на веления ума, ты начинаешь делать текущую работу, чтобы просто отделаться от неё. Работай без напряжения, но с полным вниманием. Если тебе требуется обдумать план дня, то выдели этому специальное время. Планируй на бумаге, освобождая внимание от необходимости постоянно вспоминать, что и в каком порядке следовало делать.

Слейся со своей работой, наслаждайся ею. Без этого день потеряет всякий смысл. Чувство, что работа тебе навязана, исчезнет, если будешь выполнять ее осознанно.

День безмолвия

Наравне с днем осознанности следует создать в своем еженедельном ритме День Тишины. Вероятнее всего – и день осознанности и день тишины будут происходить одновременно. Осознанность легко прерывается, если вступить в разговор или начать слушать радио и музыку, смотреть телевизор или заниматься серфингом в интернете. Любая деятельность вовлекает твой ум и уводит тебя из настоящего. Отключи все гаджеты, выключи телевизор и музыкальный центр. Пребывай в тишине весь день. Это не значит, что в день осознанности тебе совсем не следует говорить. ты можешь говорить, петь, но делай это, полностью осознавая, что говоришь или поешь. Разумеется, можно петь и одновременно упражняться в осознанности.

Медитация во время обеда

Выбери время приготовить обед самостоятельно. Не требуется готовить сложные блюда. Вполне сгодится любая каша или простой салат. Тщательно вымой все продукты и посуду. Готовь еду и двигайся по кухне осознанно. Не думай о том, как сядешь есть. Пока готовишь еду – готовь. Когда же начнешь есть – ешь. Каждую ложку пищи ты можешь сопровождать осознанием: «Я ем кашу» или «Я ем салат». Проговаривание не важно, важно внимание, которое ты уделяешь пище. Осознай вкус, температуру, цвет своего обеда. Насладись вкусом, тщательно пережевывая каждую порцию. Соединись с ощущениями тела, которые появляются в процессе насыщения. В какой-то момент тебя порадует та простота, с которой оказывается можно создать счастье. Если есть такая возможность, выйди в сад или на балкон, посмотри на облака или цветы, приготовь чай, а потом, пребывая в осознанности, насладись им. Отведи на чай побольше времени. Не спеши. Нет ничего глупее, чем выпивать чай или кофе залпом. Пей чай, не подгоняя время, медленно и благоговейно, будто важнее этого нет ничего на свете. Пусть чаепитие станет осью, вокруг которой будет вращаться вся земля. Вся жизнь пребывает в настоящем мгновении. Только настоящий миг есть сама жизнь. Не вовлекайся в будущее. Не спеши сорваться с места и приниматься за работу. Не торопи свой «уход».

Достижение полного присутствия

Предполагаю, мои инструкции вызовут у тебя множество вопросов и сопротивление. ты, конечно же, скажешь, что полностью отрешиться от всех мыслей невозможно. Что существует огромное количество забот, которым ты должен уделить время, иначе это приведет к катастрофе. Я тебя понимаю. Действительно, остановить процесс беспокойства довольно трудно. И помогает здесь определенное восприятие.

Традиционно принято считать, что человек приходит в этот мир с какой-то целью. Саму цель до сих пор четко не определили, но находится она, как правило, в области самопознания, совершенствования и творчества. Многие, также полагают, что наиважнейшая миссия человека – создать семью и оставить потомство. Так или иначе, озвученные смыслы предполагают непрерывный процесс достижения, а тот, в свою очередь, ориентирует человека жить в будущем, постоянно планируя шаги и задачи. Я уверен, что ты живешь именно в такой парадигме. Пока её не изменишь, оставаться в состоянии здесь и сейчас ты не сможешь. Поэтому предлагаю тебе альтернативный вариант мировоззрения.

Представь на секунду, что весь смысл твоего существования заключается в том, чтобы увидеть и засвидетельствовать Мир. Нет никакого человека носящего твое имя. Но есть Я, пребывающее здесь и сейчас и наслаждающееся каждым мгновением. Каждый день ты просыпаешься, открываешь глаза, но не замечаешь сам факт жизни. Таким образом, проснувшись, ты все ещё спишь. Я хочу, чтобы эти слова ты прожил на уровне восприятия-бытия. Медитируй и осознавай: Если ты не заметил, что ЖИВ, значит ТЫ ВСЕ ЕЩЁ СПИШЬ!

Радость есть прямо сейчас

Как долго я понимал то, что не требовало понимания? Достаточно было внимательно посмотреть вокруг. Достаточно было отодвинуть в сторону глупую суету, прекратить борьбу, остановить бесконечную гонку. Но я не делал этого, считая, что так просто этот ларец не открывается.

Истина же состоит в том, что покой есть прямо здесь и сейчас, в нас и во всем, что мы делаем и видим. Вопрос в том, в контакте ли мы с ним или нет. И самое прекрасное состоит в том, что тебе не нужно ничего для того чтобы войти в контакт со своим просветлением. тебе не нужно ничего делать. Наоборот. От тебя требуется «неделание», которое высвобождает твое внимание. Используя его, ты ОСОЗНАЕШЬ тишину и покой, окружающие тебя. Пойми только, где ты, а где не ты.

Не нужно никуда идти

Тебе кажется, что духовный рост требует огромного времени и бесконечного пути. Однако я скажу тебе: для встречи со своим светом не нужно никуда ехать. Не нужно покидать свой город или страну, чтобы насладиться небом, солнцем, рисунком облаков. Даже воздух, которым ты дышишь, может быть источником удовольствия. Улыбаться, дышать, гулять можно так, что это позволит тебе войти в контакт с окружающим тебя изобилием счастья. Оно доступно каждому.

Будущее отбирает настоящее

Ты все время находишься в подготовке к жизни, но не в самой жизни. ты многие годы провел в школе, получал высшее образование, делал карьеру, создавал семью. ты упорно трудился ради того, чтобы получить работу, машину, дом. ты создавал, ожидая, что вот-вот начнешь пользоваться плодами своего строительства. Когда пришла старость, а строительство никак не заканчивалось, ты вдруг понял чудовищность обмана, в который ты вовлекся, вопреки своей воле.

Ожидая счастье где-то в будущем, ты забыл, что жизнь проходит в настоящем миге, что для счастья у тебя есть только этот миг, и этот миг дан тебе, чтобы жить. Каждый вдох и каждый шаг, который ты делаешь сейчас, может быть наполнен покоем, радостью и ясностью. ты нуждаешься только в том, чтобы пробудиться и вернуться в настоящее мгновение, и жить здесь и сейчас. Моя маленькая книга – звонок будильника, призывающий тебя к осознанности. Напоминание о том, что счастье возможно только в настоящем, что жизнь не существует для тебя в будущем, а только здесь, только сейчас.

Создавай новое

Ты пришел с работы, лег и лежишь на диване. Может телевизор смотришь, может пиво потягиваешь. Так или иначе, оставшуюся часть дня ничего путного не делаешь. Если я скажу тебе: ты чего!? Может, что полезное сделаешь? В тренажерный зал сходишь, в бассейн, на пробежку или вечернюю прогулку? Ответишь: да ну, мне лениво. Или ничего не ответишь: пожмешь плечами, мол, что-то не хочется, все надоело, все одно и то же – скука, да и только!

Кто-то скажет, что ты ленивый, но я не соглашусь. Важно понимать, что Лень, как явление, не существует. Есть нехватка энергии. Если человек потерял свое деятельное начало, если перестал замечать радость, если он страдает, значит спит. Пускай у тебя открыты глаза, но твой дух не пробужден. Ты испытываешь разочарование от унылой однообразной жизни и усталость от рутины.

Но рутины не существует. Ни одно мгновение жизни не повторяется. Если с человеком все нормально, он не может быть ленивым. Человек – существо деятельное, постоянно ищущее способов самореализации.

Сделай следующее:

1. Выключи телевизор
2. Включи добрую музыку
3. Возьми цветные карандаши и лист белой бумаги
4. Нарисуй радугу и то, что тебе хочется ЕЩЁ
5. Внимательно посмотри на рисунок, а потом сядь к окну и наблюдай день.
6. Если есть время и возможность, выйди на прогулку. Созерцай окружающий мир. Разве есть что-то прекраснее этого?

А, потом, если хочешь, возвращайся обратно к телику и пиву – ВПЕРЕД! Точнее: НАЗАД! Но тогда, двигаясь обратно к дивану, думай о том, что могло бы произойти в твоей жизни, но так и не произошло. Постарайся понять всю безапелляционность данных слова: твое пробуждение может произойти ПРЯМО СЕЙЧАС.

С чего начинается просветление

Прежде всего, перестань считать просветление высшим достижением человека. Не превращай контакт с душой в некую форму фитнеса. Здесь не с кем соревноваться. Нет гантели или гири с надписью «Просветление». Быть радостным, быть щедрым - это вызов, который скучен для эго. эго жаждет впечатлений, побед, сверх усилий и сверх достижений. эго с радостью включится в процесс развития телепатии или займется левитацией, поедет в Гималаи или в Тибет, чтобы открыть «третий глаз». эго сделает все, чтобы превратить счастье в результат титанических усилий. А если я скажу тебе, что титанических усилий не требуется. Секрет просветления в том, чтобы просто остановиться, войти в контакт со своим дыханием, ощутить тело, увидеть окружающий мир.

Когда ты поймешь, насколько просто окунуться в радостное бытие просветления, ты будешь поражен. А твое это будет сокрушено.

Просветление не существует для ума

Просветление закрыто для твоего ума. Ум является твоим оружием, инструментом для борьбы за выживание, приспособлением для создания достижений и результатов.

Посмотри на это следующим образом: автомобиль не создан для пеших прогулок. Сев за руль, ты можешь только ехать, но во время езды ты не можешь полностью наслаждаться видами окружающих полей, гор, лесов. ты можешь смотреть только вперед, объезжать препятствия, обгонять попутные автомобили. В этом есть своя прелесть. Вождение автомобиля приносит свою радость. О ней часто и много говорят. Вот только, когда гонка заканчивается, ты приезжаешь в конечный пункт своего путешествия и не можешь ничего вспомнить, кроме скорости и обгонов. А жизнь начинается за обочиной. Однако те, кто воспринимают жизнь, как гонку, оказавшись выброшенными за пределы гоночной трассы, продолжают страдать.

Выйдя на пенсию по возрасту или потеряв здоровье, человек получает возможность наконец-то оглядеться вокруг и насладиться мгновением жизни. Вместо этого, его внимание поглощено умом.

Ты торопишься

Не спеши. Перестань суетиться. Счастье нельзя поторопить. Любая попытка форсировать, достигать, стремиться заслоняет просветление. Бесплезно торопить солнце. Просветление, в твоём восприятии представляет из себя фитнес, бодибилдинг или некое подобие строительства: кирпичная кладка или стенка из бруса — если поспешить и приложить больше усилий, то можно обогнать всех и просветлеть за минимальный промежуток времени. Просветление это свет, который уже есть в тебе, но стремясь к нему, ты все время промахиваешься. Просветление – это и есть ты, но ты все время считаешь собой что-то другое: мысли, эмоции, ощущения. И постепенно ты отбрасываешь то, чем не являешься. И так «созревает» твоя готовность увидеть ТоКемтыЯвляешься. Как мы женщину не будем торопить, а ребенок в ней будет расти 9 месяцев. Иной расклад приводит либо к выкидышу, либо к патологии. И хорошая новость для тебя: пробуждение уже есть в тебе. По сути, ты не просыпаешься, а лишь осознаешь и раскрываешь уже имеющуюся в тебе ясность.

Входя в контакт с умом

Мы стоим перед огромным экраном, шумным и переполненным людьми, который меняет изображение каждую секунду. Этот экран и есть наша жизнь. Только отойдя от него, как можно дальше, и остановившись вдалеке, можно на самом деле понять, что изображено на полотне. В эпоху постоянного ускорения ничто не может быть более ободряющим, чем замедление. В эпоху рассеянности ничто не может быть более роскошным, нежели заострение внимания. В эпоху бешеных скоростей ничто не может быть так важно, как пауза и отдых. Посмотри на мир чуть-чуть со стороны. Будь зрителем происходящего. Прямо сейчас, прямо здесь, ты наблюдаешь самый прекрасный фильм, каждый эпизод которого никогда не повторится.

Маленькие рыбки и женщина

На побережье озера купались отдыхающие. Озеро было мелководное и метров двести от берега можно было просто идти, а вода едва превышала колени. Дно было илистое, а вода теплая, хорошо прогретая. Одна женщина ушла далеко. Восторженно она кричала подругам на берегу, что её ноги облепили маленькие рыбешки. Мужчина, слышавший это, улыбался и все думал, от чего рыбам так интересны ноги этой незнакомки. Сам он в воду не заходил, ожидая вечера, когда жара спадет и вода сильнее прогреется. Вечером же, он, как и собирался, вошел в воду и пошел далеко от берега. Ноги его вязли в теплом иле, а следом в воде клубился след поднятой со дна грязи. Тут только мужчина и понял, что привлекло давеча рыбешек. В иле полно питательных для рыбы веществ, а также водорослей.

История простая: не совершив действия, ты долго догадываешься. Мы привыкли строить догадки, формировать замысловатые умозаключения, логические лабиринты, создавать объяснения, вместо того, чтобы простой войти в контакт с событием. Наши объяснения всегда лживы, и только совершив действие, тут же получаешь ясное восприятие реальности. Так же, как действие помогло пониманию мужчины, действие может дать понимание и тебе.

Оставь всякую надежду

Оставь всякую надежду получить результат. ты всегда ждешь, ты всегда ожидаешь от практики чего-то неземного, экстраординарного. ты охвачен жадной оцущений. ты хочешь получить сверхвосприятие. Пойми, эти попытки обречены на провал. Алчущим и жаждущим ты не придешь к просветлению. ты пройдеши мимо, потому что оно выглядит слишком просто для твоего разгоряченного и голодного эго. ты будешь спешащим пешеходом, погруженным в городскую суету, а счастье будет запыленной ромашкой, пробившейся в трещину на асфальте. И если ты остановишься, и присядеши, чтобы завязать развязавшийся шнурок, то может в эту секунду произойдет твоя встреча со светом жизни.

Не торопись. Замедлись. Остановись. Если предложенное упражнение не дает тебе тут же эффекта, ты забрасываешь его в чулан и кидаешься на поиски нового. Движение в поисках «волшебных» гимнастик происходит по кругу, всегда имеет благодатных учителей, готовых создать под тебя целый пучок новых супер-мега-методик. Остановись. Личностный рост не болезнь и для него не требуется супер-лекарство. Если рост — это, прежде всего познание собственного совершенства, то самой простой практикой будет медитация-наблюдение. Просто наблюдай. Просто дыши. Просто смотри. Просто слушай.

... И оставь всякую надежду, что-то почувствовать, что-то увидеть или услышать. Наслаждайся самим процессом медитации.

Время

Время – это иллюзия, существующая для ума. Ум жадно питается прошлым и создает личную историю для эго. Ум азартно конструирует будущее, которого затем страшится эго.

Время это всего лишь стопка тонких листков бумаги, которые ты подложил под ноги, чтобы рассказывать всем какой ты, что ты любишь, а что нет, чего достиг, а до чего так и не смог дотянуться. Время сохраняет иллюзию описания мира, но если на секунду ты отстранишься от прошлого и будущего, в твоём распоряжении окажется непоколебимое и неподвижное Сейчас, в котором рассыпается в прах вся твоя биография, все страхи и все прогнозы. Там, где нет времени эго не может существовать. Там существует То, что ты есть на самом деле и там существует то, что ты назвал бы счастьем.

Вот, что пишет о Счастье Ошо: «Счастье всегда с вами. Оно не имеет ничего общего с погодой, оно не имеет ничего общего с рубкой дров, оно не имеет ничего общего с рытьем ямы в саду. Счастье не имеет ни к чему никакого отношения. Это просто не ожидающее, расслабленное, непринужденное состояние вашего бытия. Оно – некое согласие с существованием и оно остаётся с вами; оно не приходит и не уходит. Оно всегда есть, точно так, как ваше дыхание, биение сердца, обращение крови в теле. Счастье есть всегда...» То, есть всегда. Оно как фон. На его поверхности происходит проявленный мир времени.

Жизнь за один день

Просветление – это жизнь за один день. Увидев ромашку в трещине на асфальте. Увидев её не глазами, а сердцем, душой, ты вдруг поймешь, что увидел самое главное в своей жизни. Это и будет твоя Жизнь за одно мгновение. Больше нечего достигать, больше ничего не требуется завоевывать. ты постиг все, для чего появился. Это прекрасное чувство – ты свободен.

Если ты попытаешься жить дальше пережитым опытом, то пропустишь настоящее. Мгновения приходят к тебе только лишь ради того, чтобы раскрыться и умереть.

Представь на секунду, что ты живешь в мире, где ничего не повторяется. Чтобы понять о чем я, посмотри фильм режиссера Марка Де Хлоя (Нидерланды) «Жизнь за один день». Только подумай, в твоём дне НИЧЕГО НЕ ПОВТОРЯЕТСЯ и с каждым событием, ситуацией, ощущением ты встречаешься ТОЛЬКО ОДНАЖДЫ.

твой опыт многолетней жизни подсказывает сейчас, что я не прав. ты привык, что все повторяется. Вот только, то ОЧУМЕННОЕ ОЩУЩЕНИЕ после духовной практики куда-то ушло и больше не желает повториться.

Почему? Потому что в жизни твоей души не существует повторений. Повторения существуют только для ума. Если хочешь ощутить энергию ЦИ или почувствовать РИТМ ВСЕЛЕННОЙ, а также любой другой духовный опыт — не вспоминай. Вместо этого, внимательно оцущай здесь и сейчас. Чувствуй то, что пришло и создано именно сейчас. Этот цветок расцветает и раскрывает свои лепестки только в настоящем моменте, который больше никогда не повторится.

Важно, что в каждом движении этого мира раскрывается То, чем ты на самом деле являешься – основа всего, фон, фундамент, источник.

Одна иллюзия сменяет другую

Ты, конечно же думаешь, что бодрость и энергичность, успех и счастье – все это результат твоих осознанных усилий. Это похоже на восхождение. Восхождение на вершину горного пика. ты прикладываешь осознанные усилия и они дают результат, вот только ты хотел счастья, а вместо этого получил восхождение. Это восхождение требует от тебя выносливости и выдержки. ты выдерживаешь и выдерживаешь, а потом тебе это надоедает и ты отпускаешь лавину страдания и погружаешься в нее.

Стремление избежать страдание сна, в котором ты проводишь жизнь – пропитывает твою жизнь. Хоть это и «работа духа», но она осуществляется через напряжение и преодоление, что само по себе рождает страдание. Страдание – это поиск счастья. Страдание – это стремление к счастью. Но счастье – это и есть ты, и сам для себя ты недостижим. Счастье недостижимо и в этом счастье. В недостижимости. В ином случае обусловленное счастье стало бы твоим хозяином. Если бы счастье было возможно в результате того или этого, это сделало бы тебя рабом того или этого. Но ты не раб, ты свободен и в этом твое счастье.

Очистить пространство

Неважно, практикуешь ты или нет – просветление все равно есть. Каждый твой шаг ведет к просветлению, ибо каждый твой шаг подтверждает, что счастье недостижимо. Пустоту и неудовлетворенность, которую ты испытываешь, не заткнуть ни чем. Каждая попытка, сколько бы их ни было, будет это подтверждать и двигать тебя в просветление. Именно это и есть счастье – осознание недостижимости счастья. Ничто не может тебе его дать и в этом свобода. Когда данное осознание окажется очевидным, неизбежно возникнет остановка, которая сделает доступным просветление.

И все же, будь бдительным к тому, что ты сейчас делаешь, как дышишь, как двигаешься, что чувствуешь. Просветление начинается с осознанности. Осознанность – это внимание, которое ты уделяешь себе. Когда ты подготовишь почву, Счастье, как глоток свежего воздуха, как холодная вода из колодца, как свободный ветерок с альпийских вершин, влетает внутрь тебя. Осознанность и есть почва для Счастья.

Осознанность очищает пространство. Войдет ли кто-либо в дом, где хмуро, грязно, тесно и полно хлама? Именно потому, прежде чем ждать бодрость и хорошее настроение в гости, нужно очиститься от суеты, от пустых забот, от внутреннего хлама. Стань свободным от мыслей о прошлом и от беспокойства о будущем. Впусти в себя солнечные лучи настоящего и улыбнись. Вот тогда энергия не только придет к тебе, но и останется жить на долгие годы.

Синтоизм – достаточно древнее религиозное учение – гласит: там, где грязь и нечистоты, там и место обитания демонов.

Начни очищение снаружи. Удали хлам из своего дома. Прекрати питаться вредной и жирной пищей. Освободи свой разум от болтовни телевизора и текста бесполезных сайтов. Доделай недоделанное. Составь план на ближайшие полгода жизни. Сделай это и твой дом и тело станут приятны для прихода счастья и добрых эмоций.

Ничто тебя не заполнит

Столкновение лицом к лицу со страданием, меняет твоё поведение, которое развивается в трех направлениях. Вначале ты реагируешь агрессивно: нападаешь, форсируешь, борешься за свое счастье и пытаешься вырвать его из цепких лап фортуны. Это происходит и происходит. Долго и безрезультатно (хотя тебе кажется, что хоть и временно, просветы наступают) ты штурмуешь вершины, где, как тебе кажется, скрывается счастье.

Затем силы иссякают, ты начинаешь уставать, останавливаешься и замираешь. Как правило, в это время тебе все больше хочется отдохнуть, хотя бы просто поспать. И вот, когда страдание не проходит, а ты с ним уже не справляешься, ты начинаешь отступать. тебе хочется спрятаться от всего мира, закрыться в непробиваемую раковину и выползть из неё только за хлебом и молоком до ближайшего супермаркета. Иные и вовсе уходят в длительный запой. А что!? Чем не способ ухода из мира? Бывают и более трагические варианты развития событий – человек отказывается жить.

И как бы ни был болезненен данный процесс, он необходим, так как он заставляет тебя осознать истинное положение вещей: ничто не может заполнить тебя.

Принцип утонувшей лягушки

Каждому из нас знакома старая притча о двух лягушках, попавших в кувшин со сметаной.

Две лягушки – одна опытная и пожилая, вторая молодая и вдохновленная – попали в кувшин со сметаной. Пожилая довольно быстро просчитала ситуацию. Её ум подсказывал, что обстоятельства безвыходные – стенки кувшина отвесные и к тому же скользкие из-за сметаны, так что выбраться нет никакой надежды. Пожилая помнила, как ещё, будучи молоденькой, она попадала в подобную ситуацию. В тот раз ей повезло, так как быстро пришел человек и выплеснул её на землю вместе с содержимым кувшина. В этот раз не было никаких шансов – люди с утра уехали на базар и вернуться должны были лишь поздним вечером. Пожилая лягушка многое знала, умела наблюдать и замечать. Она была очень умной. Проанализировав все данные, она поняла – выход один – покончить с собой. Хорошо, что она не сказала ничего молодой лягушке. Все-таки это была очень мудрая пожилая лягушка. Она прекратила попытки и спокойно опустилась на дно кувшина, где вскоре и задохнулась. Вторая лягушка была молода. Она ничего не знала о таких ситуациях. Она лишь любила жить. Огромный и прекрасный мир уже не раз показывал ей прелести существования. Она разглядывала голубое небо в круглом отверстии кувшина и наслаждалась этим. Находясь в созерцании, она ритмично двигала лапками, чтобы оставаться на поверхности. Со временем, сметана стала твердеть, взбиваясь в масло. Когда у лягушки появилась более менее твердая опора, она оттолкнулась от неё и выпрыгнула на свободу.

Эго, как лягушка

Посмотри внимательно на эту историю. Она лживая от начала и до конца, но в ней кроется аспект реализации То. Лягушки столкнулись с жизнью в виде кувшина со сметаной. Одна из них формирует негативную интерпретацию события, некоторое время борется с ним, одновременно анализируя и прогнозируя дальнейшее развитие событий. Исходя из своего прогноза, лягушка делает вывод – из кувшина не выбраться. Она замирает, а затем сдаётся: опускается на дно и задыхается. Поведение второй лягушки менее типично. Она не думает о текущих сложностях и не интерпретирует их. Её голова пуста, а сердце заполнено наслаждением от жизни. Она двигает ножками и потихоньку взбивает сметану в масло. В этом её принцип: двигай ножками, остальное произойдет само.

Теперь тебе следует посмотреть на свой вывод. Ты привык думать, что счастье реализуется в результате действий. Однако, парадокс в том, что счастье реализуется в момент исчезновения действующего. Ты говоришь себе: «Делай хоть что-нибудь и Мир поможет тебе!» - и это абсолютная правда и полная ложь. С одной стороны с каждой неудачей приближается момент, когда откроется истинное видение, но, с другой стороны, каждая попытка, обещающая счастье, застилает собой истинное положение вещей.

Все происходит до того момента, пока не возникнет остановка.

Мы хотим выигрывать

Ты попал в сметану – это просто событие, происходящее с тобой каждый день. Это не хорошо и не плохо. Это жизнь. ты вынужден барахтаться в этом, ожидая, что рано или поздно, сметана собьется в масло. И это будет происходить до того момента пока ты не осознаешь, что то, что ты есть – это и тот кто барахтается и то в чем барахтается. Выпрыгивать некуда. До момента пока есть сметана и ты, есть разделение и страдание, но в момент осознания, что все есть Одно, страдание прекращается. Вот, что поняла пожилая лягушка. Именно её остановка позволила произойти просветлению. Такая же внутренняя остановка должна произойти в тебе. Лягушка, которая должна задохнуться в сметане – это эго, которому никогда не выбраться из сметаны, так как его никогда и не существовало.

Пока что, ты, а точнее, ты-Ум, интерпретирует страдание-сметану, как кризисную ситуацию. А дальше ты действуешь сообразно своему описанию, то есть, попросту начинаешь бороться за то, что представил в голове. Ты, конечно же, хочешь выиграть и, если не видишь явных предпосылок для успеха, теряешь уверенность в себе. Тем не менее, знай: страдание – это реальность, в котором счастье связано с формой, ситуацией или объектом. Выхода нет. Нет объекта, события, формы, которые могли бы прекратить это страдание. Страдание и есть то, чем ты привык себя считать. Разделенность, которую ты из себя представляешь, и есть страдание. Самое интересное, что выход, несомненно, есть, вот только, чтобы ему проявиться, от тебя ничего не должно остаться. Пускай исчезнет тот, кому нужна борьба. Тогда ты сможешь увидеть полную целостность Того, чем ты на самом деле являешься. Голубое небо и красота мира и мусорка и все-все остальное – все это окажется тобой.

Эго запрограммировано побеждать

Эго запрограммировано выигрывать. Оно везде и всюду стремится быть победителем. Даже в медитации или в йоге и цигун эго находит место для соревнования. Это разрушает истинную суть данных практик и отдаляет

тебя от сути просветления. Это любит побеждать – это у него в крови. С одной стороны, именно эта внутренняя генетическая программа сделала нас самым могущественным видом на планете. Именно это лежит в основе нашего научно-технического прогресса. Именно это сохраняет наш сон и уводит от пробуждения. Главный вопрос, который задает себе современный человек, как стать победителем в этой жизни? Как жить так, чтобы не было кризисов, неудач, падений, боли, разочарований? Современный человек охвачен идеалистической жадью находиться в приподнятом эмоциональном состоянии. Не найдя внутренних ресурсов для поддержания такого состояния, человек ищет внешние и находит их в виде различного рода наркотиков.

Просветленный никогда не существовал

Говорят, что великие мастера, мудрецы и просветленные живут без неудач. В каком-то смысле, это правда, хотя, конечно, чушь полная. Просветленный не существует. Нет никого, кто мог бы быть просветлен, как нет лампочки, которую можно включить дважды. Каждый просветлен, так как каждый есть Одно. Но это разрушает Одно на мелкие разрозненные кусочки. Хаос это не дает проявить кристальную чистоту просветления. Этот хаос подобен поднятому со дна озера илу. Как только вода успокоится и ил осядет, станет видна чистота озера.

Камень в горной реке

Осознай, что не являешься тобой. В конце концов, ты поймешь, что тебя нет. Начни с малого. У этой практики много похожих проявлений, но основа всегда одна: разотождествление с эмоциями и чувствами. Для реализации её потребуется принять одно утверждение: я не есть мое тело, эмоция или чувство. Конечно же, только ты являешься источником своих эмоций и чувств, но однажды создав их, ты ими становишься, отождествляя себя со своим раздражением, обидой или болью. Такое соединение с реакцией приводит к следованию за ней. По сути, тебе не удастся стряхнуть с себя ощущения произошедшей ссоры или другого негативного события. Ты никак не можешь начать думать о другом, начать действовать иначе. Ты завяз в реакции, как пчела в меде. Чтобы рассоединить эти оковы, нужна технология разотождествления.

Методика «Камень в горной реке» это смешение кинестетических (тактильных) ощущений и визуальных образов. В процессе практики идет кристаллизация «Я». Оно концентрируется и уплотняется, оставляя за пределами себя все не являющееся им: ощущения, мысли.

Нет особых условий для проведения данной методики. Прими удобную позу, расслабь тело, немного «подыши» животом (диафрагмальное дыхание). Сконцентрируй взгляд на какой-либо одной точке.

Данная практика выполняется в ситуациях воздействия на тебя болезненных или неприятных ощущений, либо мыслей. Практика помогает в разотождествлении с болью, со страхом, обидой и виной. Отсоединившись от негативных переживаний, ты вновь обретаешь свободу воли.

Основная технология методики заключается в концентрации внимания на образе камня лежащего посреди горной реки. В течении нескольких минут ты представляешь как вода обтекает камень, как его плотная монокристаллическая структура не дает воде сдвинуть его или растворить. Ты словно зачарован силой и неподвижностью этого камня. Ты наполняешься его качествами и сам становишься тяжелым, монокристаллическим, неподвижным, недостижимым. Все твои ощущения и мысли в этот момент становятся потоками воды, которые омывают тебя и стекают, не имея возможности проникнуть глубже. ты отделен от всех переживаний.

На следующем этапе, ты можешь уже не связывать себя с образом камня. Овладев сутью, теперь тебе нужно просто найти ощущение «Я» и отделить от него все остальные ощущения.

Техника выполняется до момента достижения ощущений легкости, обновления. ты поймешь, что достиг эффекта по глубокому вдоху и выдоху, которые тебе захочется сделать.

Что разделяет и что объединяет

Гаутама Будда проходил мимо одной деревни. В этой деревне жили люди другой религии.

Жители выскочили из домов, окружили Будду и его учеников. Они начали оскорблять и ругать его. Ученики Будды стали сердиться и уже готовы были дать отпор.

Будда повернулся к ученикам и сказал:

— Вы разочаровали меня. Эти люди делают свое дело. Они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Их поведение естественно. Но почему вы сердитесь? Вы позволили этим людям манипулировать собой. Вы зависите от них. Разве вы не свободны?

Люди из деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены. В наступившей тишине Будда обратился к ним:

— Вы все сказали? Если вы не все сказали, у вас еще будет возможность высказать мне все, что вы думаете, когда мы будем возвращаться.

Люди из деревни сказали:

— Но мы оскорбляли тебя, почему ты не сердись на нас?

Будда ответил:

— Вы свободные люди, и то, что вы сделали — ваше право. Вы обращаетесь к телу, которое называете Буддой, но Я не тело.

Отделяй важное от второстепенного, при этом ничего не разделяя. Все есть одно, но есть то, чем ты себя считаешь, то, что отделяет тебя от того, чем ты являешься на самом деле. Столкнувшись с непониманием и неприятием, осознай, что разделяет, а что объединяет.

Значение без значения

Есть ещё одна история.

Лао-Дзы с учеником путешествовали из одного города в другой. Стояла чудесная погода. Светило солнце, пели птицы и окружающие деревья и цветы распространяли чудесное благоухание. Учитель и ученик по обыкновению шли молча, наслаждаясь созерцанием. Никто из них не нарушал первозданности момента глупыми комментариями. Они оба понимали, что миг можно пережить только без слов. Однако, ученик так отвлекся на созерцание красот вокруг, что проглядел маленькое недоразумение (незадолго до этого по дороге проходила корова и оставила после себя лепешку экскрементов). Незадачливый ученик наступил в неё и тут же разразился громкими ругательствами. Он крыл на чем свет стоит и корову и её хозяина и дорогу и самого себя. Он был крайне раздосадован, расстроен и не двигался с места. Только спустя несколько минут он заметил, что стоит посреди дороги в полном одиночестве, а Учитель ушел уже далеко вперед. Ученик смутился, и вскоре догнал Лао-Дзы. Приложив усилия, он все же осмелился спросить, почему Учитель не подождал его.

- Мой друг, ты слишком сблизился с этой лепешкой и привязался к ней. Я решил, что не нужно разрывать ваш союз.

Ученик был крайне удивлен.

- Я не понимаю смысла данного урока, Учитель?

Лао-Дзы рассмеялся.

- Стоит ли так много времени и внимания уделять коровьему дерьму? Нет никакого смысла придавать особое значение тому, у чего этого значения нет.

Перестань придавать значение тому, у чего нет этого значения, тому, чего просто напросто нет.

Разрушающая работа эго – бесконечное Соревнование

Почему ученик так долго был раздосадован, почему он ругался и кричал. Суть в том, что наступить в дерьмо – это воспринимается как проигрыш, а ведь эго так важно быть всегда победителем. Эта структура нацелена на достижение. Постоянное восхождение к вершине. Согласись, это утомляет.

эго постоянно сравнивает нынешнее положение человека с положением остальных. Если ты в чем-то слабее или менее успешнее, эго не остается в бездействии – оно тут же пускается в безумный пляс. В этом суть эго – в разделении. эго бьет тревогу, а ты ощущаешь неудовлетворенность. Именно для того, чтобы снять это неприятное чувство, ты стремишься хоть в чем-нибудь преуспеть, ну и, конечно же, заявить о своем успехе окружающим. Таким образом, ты сохраняешь свой статус в обществе. Так ты поддерживаешь личную историю. Но твой статус нужен только, когда есть разделение. Убери разделение и общество и твой статус и твоя личная история никому не нужен. То, чем ты являешься на самом деле не беспокоит ни о каком статусе. Ни деревьям, ни реке, ни небу. В условиях, где некому оценивать твои успехи, исчезает необходимость за что-либо бороться и с чем-либо соревноваться.

Прекрати соревноваться и прекрати быть тем, чем ты привык себя считать.

Победить эго невозможно, потому что то, что будет его побеждать и будет эго. Задача сложна тем, что сама по себе так же относится к категории соревнований. Победить эго можно лишь тогда, когда ты не ставишь перед собой задачу победить. Тебе нужно лишь быть тем, чем ты на самом деле являешься. Тебе не нужно побеждать. Просто осознай свою природную суть. Просто пойми, что тебе не в чем и не за чем соревноваться с окружающими. Нет никого кому нужно соревноваться. Нет никого, с кем нужно соревноваться. Нет ничего, за что нужно соревноваться.

Часть 3. Если ты все еще ты

Медитация это отключение от беспокойства

Ты постоянно о чем-то беспокоишься. Пока есть тот, кто беспокоится, трудно найти мгновение, когда бы он не был бы чем-то обеспокоен. То, чем ты на самом деле являешься всегда беззаботно, но ты боишься будущего и не замечаешь, что находишься в настоящем. Если твое внимание окажется здесь и сейчас, ты вдруг увидишь, что прямо сейчас не о чем беспокоиться. Здесь и сейчас – это и есть То, чем ты являешься на самом деле. Прямо сейчас можешь спокойно подойти к окну или выйти на улицу и посмотреть на небо, а если нет, то всегда есть то, на что можно посмотреть или к чему можно прислушаться. В это мгновение ум, который любит беспокоиться, испарится в Сейчас. Он будет продолжать свою болтовню, которую ты будешь слышать как невнятное бормотание.

Находясь в моменте

Настоящий момент и есть То, чем ты на самом деле являешься. Будь этим моментом. Находишься в моменте. Находишься в контакте со своими чувствами. Это отдых. Это удовольствие. Почувствуй тишину, расслабься, растворись, не думай ни о чем.

«Цветок распускается и не надо никакой рекламной кампании. Пчелы прилетают, потому что он распустился, достиг определенного качества и пошел аромат. В определенной стадии цветок источает аромат, и не надо ничего делать. Так и вы, когда открываются измерения определенного качества, начинаете источать аромат, который узнается Вселенной. Вселенная откликается, потому что она живая. Это не остается незамеченным, не может остаться незамеченным. Все настоящее имеет свой отклик». Свами Дхарма Сумиран.

Цветок распускается

Цветок распускается, раскрывает свой бутон, но в нем нет никакой борьбы. Дерево растет, огибает препятствия и продолжает свой рост. В нем нет борьбы. Научись этому бездействию. Пропитайся этим мудрым движением жизни. Ничего не делай. Остановка и есть То, чем ты на самом деле являешься. Остановись. Безуильность – это есть Я. Прекрати внутреннюю борьбу. За что бы ты в данный момент не боролся, нажми внутреннюю кнопку стоп. ты не понимаешь, что, даже остановившись телом, даже сидя на полу или лежа, ты можешь продолжать внутреннюю борьбу. Я же предлагаю тебе остановиться. Сделать серию глубоких вдохов и протяжных выдохов. Расслабься и понаблюдай свое тело, а потом найди то, что не является борьбой, то, что является полным согласием.

Направляя свой взгляд внутрь

«Как только вы поворачиваетесь внутрь – начнется медитация. Медитация означает способность быть радостным в одиночестве, способность быть счастливым с самим собой, способность быть в компании с самим собой. Быть с собой – это медитация. В медитации никто другой не нужен. Медитация – это наслаждение одиночеством, а не страдание от одиночества...». Ошо.

Это слишком просто. В мире, где ты привык всего добиваться через борьбу, через хитрость, через сложные логические схемы, не может существовать такой простой инструкции для счастья. Именно поэтому люди продолжают выдумывать множество суперсовременных методик. Продолжают и никогда не остановятся. Это ловушка, в которую загоняет нас эго.

Удовольствие

Становясь чувствующим, проникая в настоящее и входя в контакт с текущим моментом, ты восстанавливаешь связь с тем, что ты есть на самом деле.

Ты привык убежать от своих чувств. Как только они приходят, ты тут же думаешь, как выйти из них или как от них избавиться. Но пойми, не надо никуда выходить и некуда. Чувства: они приходят и приходят, и приходят, а ты их выбрасываешь, а они опять приходят. Не надо выходить из чувств, лучше их осознать и наблюдать, как цветение розы или шиповника. Тогда чувство будет прожито полностью и ему больше не понадобится к тебе возвращаться.

Не надо анализировать чувства

Чувства нужны тебе не для анализа. Не прикладывай к ним ум. Тогда это не чувствование и не осознание. Тогда это анализ. И тогда ты используешь ум там, где нужно просто чувствовать. Ты пытаешься лопатой гладить кошку. Кошке от этого очень плохо. Хватит работать умом. Просто наблюдай свои чувства. Дай им просто быть. И задайся вопросом, какие чувства ты хотел бы чаще наблюдать в своей жизни.

Чувствовать

Быть чувствующим означает для тебя быть слабым и ранимым. Пока есть отождествленность с чувствами, есть слабость и сила, но когда ты не чувство, нет никого, для кого эти качества имеют значение. Быть чувствующим и быть чувством отличается позицией. В первом случае ты сидишь возле костра, во втором – в костре. Получить дистанцию позволяет осознание. Осознание отличается от анализа позицией. Анализирующий – он хирург. Осознающий – он наблюдатель-созерцатель. Хватит себя оперировать. Побудь просто в контакте с самим собой. Будь чувствующим. Будь тем, чем ты являешься на самом деле. Позволь себе быть. Тогда Я Есть и Есть То. Эту инструкцию, конечно, ещё надо расшифровывать, ибо ты её несомненно понимаешь неверно. Быть чувствующим - это не значит быть истеричкой. Истерика возникает как результат борьбы с чувствами. Если позволить себе быть чувствующим, это как позволить себе дышать и тогда отпадает необходимость хрипло и громко всхлипывать, хватая ртом жадно воздух. Тогда дыхание успокаивается, становится ровным и ритмичным, гармоничным. Так и с чувствами.

Радость

Нет никакого пути к счастью. Счастье и есть сама жизнь, и есть то, чем ты являешься на самом деле. Жизнь и есть счастье, даже если есть несчастье. Вопрос только в том, что такое для тебя жизнь. Гонка за призрачными морковками или присутствие с текущим моменте, чувствование.

Счастье это осознанность. Когда ты попадаешь в «здесь и сейчас», тут же ощутишь радость и любовь. Это происходит, потому что прекращается твое беспокойство, потому что исчезает тот, кто ищет счастье. Осознание тела, ощущений, чувств и отсоединение от ума и его вечной озабоченности будущим, воссоединение тебя с тем, что ты есть на самом деле. То, что ты есть все время наполнено энергией. Твоя суть и есть энергия. Но ты теряешь доступ к ней, через разделение. Ты, словно умирающий от голода человек, который в то же время сидит, за ломящимся от еды столом. Энергия вокруг тебя постоянно, но ты каждую минуту находишь и создаешь разделение. Ум нагромождает массу проектов, которые в реальности никогда не произойдут. Ты думаешь о возможном партнере, беспокоишься, будет ли верен тебе супруг, переедешь ли в новый дом или всю жизнь проживешь в старом, пойдут ли учиться дети, устроят ли свою жизнь. Ты всегда находишь, о чем можно переживать, всегда чем-то обеспокоен, с чем-то борешься или чему-то сопротивляешься. Ты будто человек, который учится плавать лежа на полу. Ему жутко неудобно, так как пол плохо подходит для плавания. Человеку кажется, что завтра, когда он попадет в реальную воду, у него ничего не получится. Он переживает и тревожится, не спит ночь, а утром разбит и недоволен. В такой сюрреалистичной тренировке проходит твоя жизнь. Так будет всегда, пока будет тот, кого ты считаешь собой.

Душевное равновесие

Ожидание и поиск счастья ВСЕГДА будет приносить тебе СТРАДАНИЕ. Желая, что-то доказать себе и окружающим, делая попытки превзойти всех, пытаясь достичь экстраординарного результата, ты заведомо запускаешь гильотину страдания. В следующую секунду ум отсекает тебя от реальности и начинает хаотично создавать прогнозы, проекты и планы дальнейших действий. ты теряешь состояние «здесь и сейчас», чувствуешь гонку, а себя загнанным зверем.

Останови беспокойство о результате. Нет того, кого, как ты думаешь, интересуется результат. Все, что ты делаешь происходит само. Ты есть сам процесс.

Представь луковицу. Она состоит из слоев. Если ты будешь кидать её, пинать по полу, тыкать чем-нибудь в неё, то наружные слои, конечно же, подвергнутся воздействию и будут повреждены, но центр луковицы останется неизменным. То, чем ты на самом деле являешься и является центром луковицы. Центром и периферией – То всегда неподвижно, всегда безмолвно и беззаботно. Будь тем, что является твоей сутью. Это возможно, только когда исчезнет тот, кем ты себя считаешь. Твоя суть – пустота. Твоя суть – неподвижность. То что ты есть, не внутри, а снаружи.

Александр Македонский шел со своим войском в Индию. На обочине дороги Александр увидел дряхлого старца, сидевшего на камне. Александр заговорил с ним, и речи старца ему понравились. Он позвал его с собой. — Нет, мне и здесь хорошо, — ответил тот.

— Я властелин мира, — сказал Александр, — и дам тебе всё, что ты только пожелаешь: богатство, почести, всё...

— Но мне ничего этого не нужно, — отвечал старец.

Раздражённый несогласием с ним, Александр пригрозил ему смертью. Старик рассмеялся:

— Это величайшая из всех глупостей, которые ты когда-либо говорил, царь! ты не можешь ни убить меня мечом, ни сжечь в огне, ни утопить, ибо я никогда не рождался, никогда не умру, я — всемогущий, вездесущий, вечный Дух.

Нет никого, кого интересует проигрыш или выигрыш

Если ты страстно стремишься чего-либо достигнуть, очень трепетно относишься к проигрышам, ты усиливаешь присутствие эго. Ты придаешь значение победам и ошибкам, так как связываешь с ними счастье. Ты постоянно напряжен, дабы не пропустить возможность проигрыша. Это делает тебя разделенным с собственной сутью, с тем для чего не существуют никаких преград и никаких вершин. То является тем, в чем нет таких понятий как удача или неудача. Оно находится в неподвижности. Для достижения душевного равновесия ты не можешь ничего сделать, так как То, чем ты на самом деле являешься ничего не делает, ведь То и есть равновесие. То это центр и периферия. То – это текущий момент, полное и тотальное присутствие.

Мифическое просветленное существо, о котором толкуют твои знакомые не существует, как не существует тебя и твоих знакомых. Есть только Я и Я - есть. То является основой, стержнем и направляющей.

Парадокс заключается в том, что То невозможно достигнуть. Процесс достижения равновесия всегда будет характеризоваться борьбой за него, а если ты борешься, то значит уже не имеешь равновесия. То осознается в покое. То осознается в ничего не достижении.

Эмоциями невозможно управлять

Твоя озабоченность позитивными эмоциями глупа и безжизненна. В этой охваченности кроется несогласие. Ты хочешь просветлеть, чтобы всегда находиться в эйфории, в комфорте – и это разделяет тебя, расщепляет весь твой мир и лишает тебя какой-либо надежды осознать. То, в равной степени наслаждается и положительными и негативными чувствами. То не делает различия и находится в согласии со всем происходящим. Пока есть ты, есть и различие, но когда ты исчезает, остается только То. Эмоции – это погода, возникающая перед твоим внутренним взором. Если Ты равен эмоциям, отождествление полное и тогда эмоциями невозможно управлять.

Если ты не равен эмоциям, ты способен наблюдать и тогда в этом реализуется управление.

Как быть, например с гневом? Не делай ничего. Разреши себе чувствовать то, что чувствуешь. Осознавай чувства вместо того, чтобы пытаться управлять ими. Управлять эмоциями – это все равно, что ставить дамбу солнечному свету или тьме. Позвольте своим чувствам быть свободными. Если ты злишься – осознавай свою злость, если расстроен или печален – направь осознание на эти чувства и разгляди их.

Ничего не надо делать

Ученик спросил Мастера:

- Если меня ударят, что мне делать?

Мудрец улыбнулся, а потом строго посмотрел на спросившего:

- Если ты, идя по дороге, споткнулся о камень, что тебе делать?

Ученик удивился:

- Ничего, ведь это случайность.

Тогда Учитель снова спросил:

- Если с дерева упадет ветка и ударит тебя, что тебе делать?

В этот раз, ученик улыбнулся:

- Ничего, ведь в том нет ничьей вины. Я пойду дальше своим путем.

Есть ли смысл

Духовное движение, которое, как ты думаешь, ты осуществляешь, каждый раз в момент осознания сопровождается ощущением бессмысленности. Это самое истинное ощущение, хотя и происходит вместе со всем остальным во сне. Ответ, рождающийся в То: То Есть – жизненный поток, свидетельствующий сам факт себя. Каждое мгновение – это радость существования, радость всем пришедшим чувствам и эмоциям. То Есть мыслящее пространство, Сознание никогда не рождавшееся и никогда не умирающее. Это тоже желает жить вечно и борется за самое богатое и насыщенное существование. И для этого это недоступно. Это никогда не существовало. И потому нет никакой разницы как это проводит жизнь – в стремлении заработать деньги или в неподвижной медитации. И там и там есть лишь бесконечное стремление стать больше. Даже если ты стремишься стать меньше и в этом кроется ловушка этого. Но То, что Есть не больше и не меньше. Оно просто есть. То Есть неподвижность, безмолвие и согласие, но не сами эти слова, а то, что до них.

Кем быть

Если хочешь зарабатывать деньги – научись этому, это всего лишь навык, им можно овладеть. Если хочешь семью: создавай. Хочешь уметь руководить, лидировать, управлять – все это навыки, их можно приобрести. То, что ты есть на самом деле согласно с любой формой, которую ты пожелаешь принять. В любом случае нет никакого разделения врач ты или бизнесмен, банкир или монах. Ты всегда Одно только То, Сознание – общее, единое, неделимое. Для того, чтобы быть своей Сутью, тебе НЕ НУЖНО овладевать каким-либо навыком. И делать ты ничего не можешь. Это полная беспомощность является неотъемлемой частью твоей Сути. Беспомощность и есть согласие. В этом и есть единство без разделения. Страдание рождается в разделении. Оно не определяется твоим внешним комфортом. Ни дорогой автомобиль, ни вилла, ни поездки на море не способны заполнить внутреннюю пустоту – расщепление возникающее, как результат разделения тебя с твоей истинной сутью. Экзистенциальное страдание итог потери близости с То. Страданию подвержены и бедные и богатые, и влюбленные и одинокие, и сытые и голодные. Наличие материального блага не убергает никого от духовной боли. Чем бы ты не обладал, это не спасет тебя от духовного голода.

Первоначально ты полагаешь, что причина твоего страдания в отсутствии чего-либо. Одинокие говорят, что их печаль в одиночестве, бедные находят истоки в своей бедности, а богатые в богатстве. Но все это подмена и тот, кто получает искомое, понимает, что не стал счастливее, ибо жажда так и осталась с ним. На краткое время достижение или победа создает иллюзию, что ты вырвался на свободу, заполнил пустоту, но вскоре глубинный сущностный голод вновь настигает тебя. Это страшно, но это именно так. Твое экзистенциальное страдание постоянно, пока ты находишься в поиске внешних объектов для его удовлетворения. Даже если ты углубился в саморазвитие и личностный рост, это не дает радости и только ещё больше запутывает тебя.

Утолить этот голод никогда невозможно. Никогда и никак. Никакие практики не помогут. Все окажется бессильным. Ты даже бессилён остановить поиск болеутоляющих. Не смотря на мои слова ты все равно будешь продолжать поиск. И во время своего поиска ты можешь наслаждаться тем, что никогда ничего не найдешь. Каждое пришедшее к тебе явление рождает переживание, как результат относительного восприятия, восприятия в котором есть плюс и минус. Наслаждайся любым переживанием и не наслаждайся и наслаждайся ненаслаждением. Будь на связи с текущим моментом. Это восприятие здесь и сейчас не достигается путем логических размышлений, а только с помощью сознания. Это проживание тобой себя. Вначале есть переживание, чувствование, которое потом уходит, так как уходит разделение. Данную истину невозможно познать умом, её можно прожить как опыт.

Обними свою боль

Твоя охваченность только хорошими и приятными чувствами похожа на поведение ребенка, который не желает расставаться с затертой до дыр старой игрушкой. Связываясь с приятными переживаниями, ты отказываешься продолжать жить. Вместо этого ты желаешь, чтобы жизнь остановилась. Именно поэтому ты с таким трудом привыкаешь к новому, расстаешься со старым и уж тем более встречаешься с чем-то неприятным. С какими бы чувствами ты не встретился, какая бы боль тебя не терзала, пойми главный принцип взаимодействия со своими чувствами. Страдание следует принять как близкого человека. Страдание следует любить, как супруга. Будь то головная боль или боль от разлуки – люби свою боль. Обними её, прижми к себе и оставь рядом. Не отторгай, не прогоняй, не борись, не противься своей боли. Пойми, чем дольше ты будешь бороться со своей болью, чем больше ты будешь противиться её приходу и держать её на пороге, тем дольше продлится страдание. Если ты хочешь продлить его, поступайте так: не пускай боль в себя, борись с ней и твое страдание продлится вечно. Если хочешь душевного равновесия, прими свою боль, осознай и проживи её полностью. Впусти в себя страдание, войди в него, погрузись в его глубину, обними и прижми к себе. Оставь страдание рядом. Пускай

сидит на периферии. Наблюдай за ним спокойно и вскоре оно уйдет, будучи прожито полностью. Уйдет точно так же, как уходят от нас полностью прожитые радость и удовольствие.

Тотальность в восприятии мира

Ты не готов принимать боль, как желанного гостя. Так ты можешь относиться только к радости, к удовольствию. В этом кроется твое однобокое восприятие мира. Но, если ты хочешь быть целым, тебе необходимо видеть Мир как целое. Белое невозможно без черного, сострадание невозможно без гнева, любовь без ненависти, аппетит без голода и радость без горя. Пойми, твой ум все делит пополам и хочет видеть в жизни только одну половину. Но половинчатый мир нежизнеспособен. Мир может быть живым только будучи целым. То Есть – есть целое. Боль это такая же часть То, как рука или нога твоего тела. Есть ли смысл отторгать часть себя, бороться со своей рукой или ногой?

Осознай текущий момент и сделай следующий шаг

Если событие разочаровало тебя, повергло в грусть и уныние, тебе нужно прожить вызванные чувства и жить дальше. Жизнь это – это бизнес, бесконечные сделки. В одной сделке ты теряешь, в другой приобретаешь. Каждая потеря оборачивается подарком. Ученик наступил в коровье дерьмо, он испачкался и потерял свое чудное настроение, но, буквально, вскоре он принял мудрый урок от Учителя. Любое событие ценно, так как является содержанием твоей жизни. Не нужно думать, будто потери или приобретения обогащают твой опыт, делают тебя сильнее, больше или слабее и меньше. Даже, если это и так – это неважно. Каким бы сильным и опытным или слабым и тщедушным ты не стал, ты все равно умрешь. Важно не то, что будет ВПЕРЕДИ, ПОТОМ, В БУДУЩЕМ – важно то, что есть сейчас, а сейчас ТЫ – ТО. Наполнись именно этим осознанием: Я ЕСТЬ ТО. И постепенно раствори «я», за которым проявится То. Ты есть То вместе со своей радостью, грустью, удовольствием и отвращением. Ты То – труба, через которую ежесекундно проходят мгновения жизни. Проживая эти мгновения, ты являешься содержанием. Твое содержание – жизнь, наслаждение, согласие.

Восприятие

Наверняка, ты расскажешь о том, что жизнь не раз била тебя, мотала из стороны в сторону и у тебя опускались руки. Потери, разочарования, предательства, ошибки и непростительные глупости – все это было и есть в твоей копилке. Вероятно даже, ты считаешь себя неудачником со стажем, а слова многочисленных учителей, что каждая неудача обогащает твой опыт и приближает тебя к успеху, никогда не помогли тебе.

Неудача возможна только в мире ума, в мире эго. Если ты двигался к успеху, ставил перед собой цель, если ты следовал какому-то желанию, если наполнялся каким-то ожиданием, то не получив то, чего жаждал, ты несомненно переживал состояние проигрыша. Тебя убеждают, что каждая ошибка это возможность для удачи, но это вряд ли удовлетворит твое распухшее эго.

Выход из этого круга прост. Если ты любишь что-то делать, делай это без какой-либо борьбы и без каких-либо ожиданий. Тот, кого интересует результат, не существует. Он выдумка, которую невозможно найти в реальности. То недостижимо для неудач и проигрышей. Они остаются в мире эго, но не существуют в Я. Тебе, возможно, покажется, что данная стратегия противоречит мнению большинства. Ведь твое окружение, все как один твердят, что ты должен стремиться к вершинам, что нужно быть героем и победителем. Кого они считают победителем? Эти псевдогерои-псевдопобедители тащат изо дня в день рюкзак с проигрышами и победами, не желая с ним расставаться, идут к победам, выдерживают неудачи и думаю, что таков смысл всего происходящего в этой вселенной. Ясное восприятие поможет тебе увидеть, что жизнь Неудачников и Победителей это всего лишь стремление завладеть сладкой морковкой, болтающейся у них перед носом, но всегда остающейся вне досягаемости. Они бегут, падают, поднимаются, снова падают и в этом замкнутом круге проходит вся их жизнь. И в этом нет ничего предосудительного, если наравне с этим существует наслаждение. Оно случается вместе с осознанием истинной сути Я.

Проигравший и победивший

Однажды к учителю пришел страждущий истины. Он был изможден долгими поисками, одежда его была истерзана ветрами и дождями, обувь истерта до дыр дорожными камнями. И все же в глазах его горел святой огонь, а в движениях и словах проглядывала сила истинного верующего. Он кинулся в ноги к учителю и страстно прошептал:

- Мастер, долгие годы я шел к тебе и наконец ты рядом. Ответь же мне на один вопрос.

Учитель улыбнулся и попросил странника встать. Он посадил его рядом и напоил молодым вином, накормил куском хлеба.

Учитель сказал:

- Вот теперь задавай свой вопрос.

Странник спросил:

- всю жизнь я терпел неудачи: открывал лавку она банкротилась, закупал товар в далеких странах – караван грабили разбойники, пытался завести семью, но сам предал любимую женщину, я пытался писать книги, но их никто не читал, я снова любил, и снова предавал, и был предан. Я неудачник и я искал тебя лишь, чтобы ты открыл мне секрет успеха. Скажи, как мне избежать всех этих напастей.

Мастер хотел засмеяться, но сдержался – уж сильно ему нравился этот незадачливый странник. Учитель спросил:

- Все, что только что ты мне рассказал, это твоя личная история. Есть ли это здесь и сейчас?

Путник удивленно огляделся вокруг:

- Нет... - ответил он и поторопился возразить, - Но...

Однако, учитель остановил его жестом.

- Ничего этого здесь и сейчас нет. Поэтому оставь в прошлом то, что минуло. Будь просто здесь, просто сейчас и оставь удачи и неудачи на периферии своей жизни. Нет никого, о ком ты только что рассказал. Жизнь – сама по себе уже удача, а большего и не требуется.

Нет никого

Целыми днями, месяцами и годами ты занимаешься тем, что пытаешься понравиться окружающим. Супругу, родителям, близким друзьям и знакомым, коллегам по работе и конечно же начальнику – ты пытаешься завоевать любовь людей снаружи. Истинное видение покажет, что нет никого другого, как и тебя самого. В этом и есть шаг в направлении к себе. Полюбить себя невозможно, так как нет никого кого ты можешь полюбить и так как ты и есть уже любовь. Всего лишь обрати внимание на то, что **ТЫ ЕСТЬ**.

Любовь может быть только абсолютной. Относительная любовь не существует, так как уже содержит в себе разделение. Нет никаких условий для любви и в этом её абсолютность. Любовь не подразумевает ни успехов, ни достижений, ни результатов, ни недостатка. Любовь То, реализуется без всяких разделений и преград. Как это делает ребенок? Посмотри на него: до определенного возраста ребенок ещё не знает, что он не соответствует требованиям общества, он не знает, что должен быть каким-то. Ребенок просто есть и просто любит себя. Ребенок, не смотря на уже имеющееся эго, чище и непосредственнее проявляет То.

Одиночество

Люди говорят, что они одиноки. Одиночество возможно только пока есть разделение. Когда есть единство, нет никого, кто мог бы назвать себя одиноким. Мы все – суть одного и того же, как едины пальцы на руке, ибо произрастают из одной руки.

Этот опыт всеобщего единства ты можешь прожить, проникая в настоящее. Не пытайся понять это логически, просто чувствуй. Люди тяготеют своим одиночеством. Люди не чувствуют единства, только пока осознают себя как имя, фамилию. Но вместе с исчезновением эго, исчезает то, что разделяет.

Вор и дервиш

Жил один человек. Он любил воровать. Как увидит, что ценное да без присмотра, так тащит. Люди прозвали его «Вором», а однажды поймали и отрубили руку. Так человек потерял часть себя. Любой вор со временем теряет что-то и все потому, что кто-то теряет из-за него. Конечно, ему было больно, и он очень страдал, но делать было нечего: посидел, погоревал Вор и стал жить дальше. И дальше воровать. И случилось так, что его чуть не поймали во второй раз. Вот тут уже ему стало очень страшно. Тогда Вор пошел к имаму.

- Вылечи, - говорит, - ты мудрый человек и духовный. ты все можешь. Исцели меня от тяги воровать.

Имам посмотрел на Вора. Усмехнулся.

- У меня для тебя только одно лекарство: острый топор! Иди, пока я не позвал палача.

Ушел Вор. Бредет по улице, а люди ему вслед злословят, в спину камни бросают, пинаются, плюются и смеются. Понял Вор, что один он остался на всем белом свете. Никому он не нужен и никто ему не поможет.

Тут на встречу ему идет старик – бродячий дервиш. Колпак и халат рваные, все в заплатках, а башмаки стоптанные, и в руках не то палка, не то посох, не то кривая ветка дерева.

Кинулся в отчаянии к нему Вор.

- Помоги, мил человек! ты Божий посланник, в твоих устах мудрость. Научи меня, как избавиться от недуга моего?

Остановился дервиш, подумал. Оглядел бедолагу мутными от белым глазами.

- От чего же ты воруешь? – спросил.

- Вот ведь вопрос, так вопрос! – досадливо прикрикнул Вор. – Вестимо от чего: от жадности, да от зависти! У всех ЕСТЬ, а у меня НЕТ!!!

- То есть от Голода. – порешил дервиш и медленно двинулся в тень ближайшего дома. Вор пошел следом.

- А если б ты узнал, что у тебя ЕСТЬ, а у других НЕТ? – спросил старик, усаживаясь на землю.

-Хм, тогда б, я дал им, так как зачем иметь мне одному!? – ответил Вор и, подумав, спросил, - Но вот только не пойму, о чем ты толкуешь, о мудрейший?

- Вопросы мои неспроста. – улыбнулся дервиш. – То был экзамен души твоей и ты прошел его успешно. Теперь же садись рядом и слушай урок мой.

И научил старик Вора смотреть внутрь себя.

- Смотри так столько долго, сколько понадобится. Надо поесть – сходи поешь и возвращайся. Нужда появится – справь её и возвращайся. Но не думай ни о людях, ни о царях, ни о дорогах, ни о теплых домах. Смотри в себя, пока не увидишь Свет.

- Для чего же мне это? – изумился Вор.

Дервиш легонько стукнул его по лбу посохом:

- Хочешь голод унять, значит должен найти вечный источник пищи!

- Но как мне поможет Свет!? – разочарованно воскликнул Вор.

- Не думай: СМОТРИ! – усмехнулся старик. – А когда увидишь и так все поймешь.

Научил так дервиш Вора и ушел. А через год он снова проходил через тот город. Вышел на площадь, а там народу тьма тьмушая, и все галдят, шепчутся. И разговоры все о богаче, к которому если придет нищий, так станет богатым.

Потихоньку протиснулся старик к центру площади. Глядь, а там в рванье да заплатках сидит его давнишний ученик. Светится он изнутри силой и светом, а люди подходят к нему и, получив прикосновение ко лбу, просветляются.

Тут бывший Вор увидел своего Учителя. Порывисто встал и кинулся к нему на встречу.

- ты говорил, что я увижу Свет и я увидел! Спасибо тебе, Отец! Но Света так много, что я все отдаю его и отдаю, а он не кончается.

Улыбнулся дервиш и обнял своего ученика.

- Чем больше отдаешь, тем больше получаешь. – сказал он. – Но это только первый шаг: дальше ты должен научиться раскрывать свет в самих людях.

С тех пор долгие годы бродили они по городам и деревням. И везде находили они людей, которым нужен был Свет. И раскрывали люди в себе Свет и хранили в себе.

Люди до сих пор рассказывают легенды о двух путниках, идущих по дороге. Наверное, они и сейчас где-то идут. Вы, случайно, не встречали?

Созидание это новая маска эго

Созидание – это альтернатива борьбе. Это альтернатива, которая обещает тебе стать более прекрасным, гармоничным, просветленным. Большинство живет в состоянии борьбы, достижения, соревнования. В борьбе есть лишь выживание. В борьбе есть только насилие и страдание. Но тот, кто строит, создает, творит, и тот действует в иллюзии эго. Созидание сулит открыть дверь в просветление, обещает выполнить свою глубокую миссию и соответствовать своему исконному предназначению, но это пустые посылы, которыми ты тешишь распухшее эго.

Чем бы ты ни занимался, в этом всегда есть То, чем ты на самом деле являешься и есть то, чем ты не являешься. Если удалено разделение, отсутствует и тот, кто борется и тот, кто созидает. Тогда все едино в одном. Тогда занимайся чем хочешь, находясь в текущем моменте, здесь и сейчас, воспринимая мир во всей его полноте и целостности. Любое действие становится созидательным. Местом применения твоего созидательного начала может стать что угодно, при условии, что это не станет для тебя источником борьбы, стараний, конкуренции и соревнования.

Перепросмотр Сна

Твое существование непрерывно. То, чем ты на самом деле являешься, всегда существовало и существует, и будет существовать. То покоится в непрерывном сейчас и не имеет никакой истории. То, чем ты себя считаешь, имеет биографию – личную историю, в которой есть вехи. Осознавая их, ты можешь увидеть уникальный узор собственной жизни. Никогда не существовало никого, кто жил эту жизнь и вместе с тем, есть тот, кто помнит этот сон. Воспоминанию этого сна служит медитация «Перепросмотр жизни». Ты увидишь всю свою жизнь целостно и одновременно. Она предстает перед тобой не чередой событий, а общей картиной взаимосвязанных событий. Сядь удобно, прислушайся к дыханию, ощути каждый уголок тела, а затем осознай прожитые мгновения. Рождение, детство, детский сад, школа и вуз, работа, друзья и любовь, книги, покупки, избавление от вредных привычек, достижения в состоянии своего здоровья и внешнего вида, творческие открытия, ремонт дома или отдых в живописных местах планеты, яркие воспоминания и приятные события – все это содержание сна, которым То всегда наслаждалось. Частенько у тебя возникает чувство, что прожитые дни пусты и бессмысленны. В этот момент ты сравниваешь себя с кем-то. Но как никогда в реальности не существовало тебя, так никогда не существовало и тех с кем ты сравниваешься. Всегда То и Никогда – ты.

Жизнь – это не четырехзначный счет в банке, это сакральная тайна, которой являешься ты сам. Пока есть то, чем ты себя считаешь эта тайна тебе недоступна – ты пребываешь во сне, где есть относительность и разделение. Тебе знакомо чувство разделения – оно на вкус горькое: горькое разочарование, которое преследует тебя каждый день. Сознанию безразличны понятия достижений и побед. Суть равнодушна к достижениям и целям. То это твоя истинная суть, но заметил ли ты это? Прямо сейчас ты можешь увидеть ключевой подарок мироздания. Прямо сейчас ты можешь реализоваться и ожить, и осмыслить, и осознать жизнь. ЖИЗНЬ – КАК ФЕНОМЕН, КАК ВЕЛИЧАЙШЕЕ ЧУДО. И если ты полностью осознаешь хотя бы одно мгновение жизни, ты вдруг поймешь, что только что с тобой случилось САМОЕ ГЛАВНОЕ.

Уникальность

Любовь произрастает в осознании уникальности каждого мгновения жизни. Мир каждую секунду созидает вокруг тебя. Взгляни глазами ребенка на отблески солнца, на тени и блики, на траву, деревья, снег. Во всем ты можешь найти уникальность события. Мгновение приходит, раскрывается секундой, наполненной сакральным смыслом и уходит, растворяясь навсегда, сменяясь новым мгновением.

Ты особенное создание, ты разумное сознание, создавшее все и единое со всем. Ты Сознание – единое и неделимое То, увидевшее сон о заключении себя в тело. Отделившись от Сути, теперь ты обречен быть во времени и теперь плетешь свой собственный неповторимый узор жизни. Ты захвачен красотой этого узора и не разделяешь сон и реальность. Наслаждаясь сном, все же осознавая сновидение. Так ты остановишь страдание и все вокруг наполнится тем, что ты есть на самом деле: Неповторимостью, начиная от травинки и заканчивая закатом. Осознав, что никогда не было никого кем ты себя считаешь, осознай То и тебе станет проще любить. Любовь переполнит тебя изнутри. У неё не будет конкретной причины и определенного объекта. Эта любовь будет не для кого-то и не от чего-то. Она просто будет. Точнее она уже есть, а ты случаемся в ней.

Личная история того, кого никогда не было

Вот, что на этот счет говорит Коносуке Мацусита: «Пока вы будете всматриваться в чужие жизни и мучиться вопросом о том, что делать, жизнь может оказаться конченной». Для того, чем ты на самом деле являешься, жизнь никогда не начиналась и никогда не закончится. И все же, не стоит жить завистью и быть в контакте с чужой жизнью. Воспринимай, что, то, что ты о себе думаешь, что ты о себе помнишь – это чужая жизнь. Осознай зависимость, которой связан ты со своей личной историей. Твоя биография – это описание тебя, которое ты очень бережно хранишь. Куда бы ты не попал, ты всем старательно рассказываешь эту историю, так, словно неуверен в её правдивости, так словно, подозреваешь, что всего этого никогда и не было. Все события твоей жизни выстроились в стройную систему, все вроде понятно, все стоит на своих местах – и все же этого никогда не было и нет того, с кем это могло бы происходить. В какую бы красивую схему не выстроилась твоя Судьба, её никогда не было, кроме как во сне твоего ума. Ты всегда был только здесь, но тело обманывает тебя.

«Путь к совершенству»

Однажды Учитель с учениками пришел в город. То, что они увидели, поразило их. Все жители в городе истязали себя. Одни бились о дверные косяки, другие о стены, третьи наносили себе пощечины, а четвертые –

увечья с помощью сучьев и плетей. Это было странное и ужасающее зрелище. Учитель послал учеников разузнать в чем, собственно, причина такого поведения, но кого бы они ни спрашивали, никто не понимал, что их удивило. И только один прохожий, который совсем недавно жил в этом городе, объяснил, что таким образом местные жители достигают совершенства. Так они воспитывают в себе совершенное существо и поскольку путь к идеалу нелегок, за каждый проступок, люди наказывают себя. Наказание они называют силой, ибо через него они делают, как им кажется, шаг к Богу. Они настолько привыкли бить и калечить себя, что не воспринимают это как нечто из ряда вон выходящее. Услышав это, Учитель расхохотался, а затем, успокоившись, спросил учеников: Понимаете ли вы теперь, как уродлив и смешон путь к совершенству, ибо он ведет только к самоистязанию. И через него, делая себя меньше, каждый раздувается до невероятных размеров и мнит себя ничтожеством и мнит себя совершенством! Совершенство просто есть. Оно любовь, согласие, безусильность и приятие. Солнце светит всем одинаково. Воздух доступен каждому. Ни солнце, ни воздух, ни вода не спрашивают вас, насколько вы совершенны! Они отдают себя каждому – это и есть совершенство того, чем ты на самом деле являешься. Каждый из вас уже является этим совершенством.

Мешок с навозом

Один крестьянин по имени Аин нанялся в деревне пасти коз. Предыдущий пастух занемог и умер. Долгое время никто не хотел брать на себя ответственность за многочисленное стадо. А все потому, что пастбища в округе обеднели, волчьи стаи, осмелев, стали подходить вплотную к жилищу человека. Кроме того, появилась новая напасть: в горной пещере обосновалась разбойничья шайка. Удалые грабители с большой дороги с удовольствием утоляли аппетит деревенской козлятиной.

Видя, что никто не хочет стать пастухом, Аин решил попроситься сам. Чем сидеть каждый день в деревне, так уж лучше бродить со стадом по лугам да полям. Так и стал он пасти коз.

Каждый день приходилось искать новое пастбище, но парень не унывал.

Однажды, Аин увел свое стадо далеко от деревни. Извилистая дорога привела его в лес. Травы было предостаточно и крестьянин никуда не торопился. Он не знал наверняка, есть ли впереди луга с сочной травой и, потому позволял козам насыщаться тем, что попадалось по дороге.

Вдруг набежали тучи и вскоре пошел сильный дождь. Аин испугался, что в такую непогоду он растеряет весь деревенский скот. Парень носился под струями дождя мокрый до нитки и собирал коз вместе. Неожиданно он увидел нишу в скальном выступе. Здесь с легкостью могли поместиться и все его козы и он сам, тем более, что сюда не доставал дождь и можно было развести костер. Так Аин и сделал.

Он, развесив подле огня свою мокрую одежду, принялся сушиться. Вскоре незадачливый крестьянин понял, что этим вечером в деревню ему не попасть: дождь разошелся не на шутку и не было никакой возможности идти под ним. Так и быть, решил парень, останемся ночевать здесь, а утром отправимся в обратный путь.

Все было хорошо, но ночью, прямо из мрака, к костру вышел седовласый старец. Вначале Аин сильно перепугался, но затем он узнал в старике известного в их местах монаха. Парень увидел, что старик изранен и очень слаб. Аин помог мудрецу сесть возле огня. Он предложил ему чашку ароматного чая из трав, что росли вокруг.

Старик с радостью принял угощение. Когда он перевел дух, то смог наконец-то рассказать, что с ним приключилось.

- Меня зовут Орито. Я странствующий монах традиции Каи.

Аин ответил, что помнит его.

- Несколько дней я бродил у подножия местной горы. Она так впечатлила меня своими размерами и высотой, что я решил подняться на самую вершину. В нашей традиции горы слывут священными местами, а молитва произнесенная на вершине горы, считается самой сильной, так как она влетает прямо в уши богам. Стал я подниматься, но на половине пути застигла меня ночь. Устроился я на ночлег, а когда уснул, то был вероломно схвачен шайкой разбойников. Затащили они меня в свое логово и, поскольку я монах, стали меня пытать и всячески надо мной издеваться. Так продолжалось много дней и ночей. Однажды, я, наконец, смог выпутаться из оков и сбежал. Спустившись с горы, я заблудился в лесу, но вскоре увидел свет твоего костра. Благодарю тебя добрый человек, что оказался моим спасителем.

Монах стал кланяться крестьянину и шептать молитвы. Аину это было очень приятно: не каждый день удается стать спасителем великого мистика.

- Я слышал монахи вашей традиции обладают высокой мощью, так ли это? – спросил парнишка.

- Да, это верно. – отвечал Орито.

- Тогда почему вы не применили свои силы против разбойников? – удивился молодой пастух.

- Но ведь я мог кого-нибудь убить, а этого я не мог допустить. – сказал монах.

- Вы верно очень хотите отомстить этим негодьям? – спросил Аин.

- Я их уже простил. – допивая чай, ответил старик.

- Как же это возможно, чтобы после таких страданий, причиненных ради развлечения, вы могли так просто простить их. – пораженно воскликнул Аин.

- Если я не прошу их, то останусь их пленником до скончания веков. – засмеялся старик. – Так что, я прощаю их не ради них, а ради себя.

Молодой пастух ничего не понял, но решил больше не тревожить мудреца расспросами. Он подумал, что Орито слегка тронулся умом после пыток и нет смысла терзать его вопросами.

Утром, Аин проснулся от фырканья и гиканья. Оказалось, что старик, раздевшись, сиганул в маленькую лужу с дождевой водой. Пастух с удивлением отметил, что монах бодр, весел, а вчерашние его страшные раны уже зажили.

- Вот видишь, мой юный друг, как целебно прощение: оно заживляет любые раны, если ты не хочешь, чтобы они оставались с тобой навечно.

И вновь Аин ничего не понял. Он проворчал что-то в ответ и занялся завтраком. После трапезы путники отправились в сторону деревни. Они вышли из лесу. Светило яркое солнце и погода стояла на удивление ясная и теплая. Однако, было и грустное происшествие. Начав пересчитывать свое стадо, Аин не досчитался нескольких голов. По-видимому, козы разбрелись по лесу и заплутали. Всю оставшуюся дорогу парень думал о том, как в деревне отнесутся к потере нескольких коз. Уж по голове-то точно не поглядят, думал он. Или высекут или побьют палками.

Так и шли они: грустный пастух и бодрый монах.

Как вошли они в деревню, Орито куда-то тут же пропал. Аин хотел попросить его быть своим свидетелем на деревенском суде. Он хотел, чтобы старик подтвердил, что парень не ел коз и не продавал их никому. Но монах пропал и, как только стало известно об утере коз, молодого пастуха тут же схватили и притащили к дому старосты. После недолгих разбирательств виноватым признали Аина и порешили высечь парнишку, дабы никому не повадно было. Наказание было тут же приведено в исполнение.

Весь следующий день и позаследующий, пастух отлеживался на заднем дворе в соломе. Спина болела нещадно, но ещё сильнее пострадала его гордость. Наконец, на третий день, Аин вышел на улицу прогуляться. Он, тут же заприметив бодрую поступь монаха Орито, кинулся ему вслед.

- Уважаемый, подождите. – прокричал он старику.

- А-а, мой спаситель! – обрадовался мудрец. – Куда же это ты запропастился, я тебя уже и не надеялся найти? Аин печально поведал старику свою историю злоключений.

- Что ж, я думаю ты вынес это испытание достойно. – с легкой улыбкой заключил Орито.

- Ничего подобного! – гневно воскликнул Аин. – Я жажду доказать им всем, что они обидели невинного. Я отомщу им и каждый недоумок в этой деревне ощутит боль раскаяния!

- О-о, вон оно что. – загадочно протянул старик. – Так значит они все ещё бьют тебя розгами?

Аин непонимающе воззрился на странного монаха. Он все-таки и впрямь тронулся умом, подумал парень.

- Никто меня уже не бьет! – раздраженно выкрикнул пастух.

- Раз так, тогда отчего ты так расстроен?

- Потому что я чувствую, что унижено мое самолюбие. – уже тише ответил Аин.

- Прости их, и тогда ты покажешь себя как князь, а не как раб – это и станет бальзамом для твоего самолюбия. – улыбнулся Орито.

Парень подумал несколько минут над словами старика.

- Я не могу их простить. – сказал он сердито. – Научите меня.

- Хорошо. – засмеялся мудрец. – Прежде всего я должен понять насколько сильна твоя обида. Для этого ты принесешь мне столько навозных лепешек, сколько обиды в твоём сердце.

Аин с радостью выполнил это несложное задание. Весь оставшийся день он стаскивал к ногам монаха найденный навоз. Когда образовалась приличных размеров гора, пастух решил, что этого достаточно.

- Таких ли размеров твоя обида? – спросил Орито с хитрой улыбкой.

- Ну может капельку меньше, чем хотелось бы. – ответил Аин.

- Что ж, я понял тебя. – сказал монах. – Раздобудь мешок, да побольше.

Сказано, сделано и вот уже в руках парнишки огромный мешок.

- Сгрузи в него весь этот навоз. – последовало указание старика.

И это выполнил Аин с быстротой молнии.

- А теперь закидывай этот мешок себе на плечи и ходи с ним везде.

Аин был поражен услышанным.

- Но здесь же целая гора навоза! – воскликнул он. – Я и пяти метров не пройду с этой тяжестью.

- Ты сам выбрал носить эту обиду в себе. А раз так, то не удивляйся, что ноша твоя тяжела. Печально вздохнув, Аин взвалил мешок себе на плечи и поплелся вон. Теперь, как будто, мудрость монаха, наконец-то, проникла в его сознание.

Когда пастух удалился на несколько метров, Орито крикнул ему вслед.

- Иди, но не забывай, как только будешь чувствовать, что сила твоей обиды уменьшилась, ты имеешь право выбросить несколько лепешек из своего мешка. И так делай до того момента, пока в тебе не останется и следа от мыслей о мести и возмездии.

Так оно и произошло. И когда мешок оказался пуст, очистилась и душа Аина. Тогда-то он и понял, что прощение необходимо не только обидчику, но и обиженному.

Обида и вина – это результат ожиданий, которые ты предъявляешь окружению. В этом кроется разделение, которое ты проводишь между собой и своей сутью. Прощение само по себе бессмысленно, ибо не было никогда того, кто обидел и нет никого, кто обижен. Но, вероятно, тебе сейчас это вовсе недоступно. Твоя отождествленность со своей персоной, подкрепляется обидами, которые ты выносишь на себе, словно мешок навоза. Пускай практика сама по себе бессмысленна, все же освобождай мешок с навозом, делая это легче и прозрачнее.

Свобода от борьбы

Состояние, в котором пребывает человек, можно обозначить одним словом – невроз. Невроз у политиков, у бизнесменов, артистов и учителей, у всех. Невроз – это непрекращающийся процесс борьбы с выдуманными проблемами. Человек борется с миром и самим собой. Человек постоянно ожидает за углом удара по голове, в магазине – очереди и высоких цен, в стране – дефолта и революции, в мире – глобальной катастрофы и апокалипсиса. Все эти страхи, человек выпускает из одной шкатулки Пандоры: из своего ума. Ум – главный инструмент человека, позволяющий прогнозировать ситуацию наперед, создавать модели различных ситуаций и, исходя из этого, принимать решения. Во многих сферах жизни эти особенности ума тебе помогают, однако в целом, находясь постоянно то в будущем, то в прошлом, ты теряешь связь с настоящим, которое, по сути, и является твоей жизнью. Будучи ассоциирован с умом, ты находишься в хроническом состоянии беспокойства, тревоги, страха, отчаяния. Вместе с осознанием не существования твоей персоны, беспокойство ума уходит на периферию внимания. Все это становится лишь безумием эго.

Маска или Иллюзия эго

Пока есть человек, в нем всегда сидит всеобъемлющий страх проигрыша, он же страх смерти. В дикие времена проигрыш на охоте прямоком вел наших предков к смерти. По сути, сейчас все осталось по прежнему: пускай проигрыш не закончится фактической смертью, но он может значительно уменьшить твои шансы на успех. Эта, так называемая социальная смерть, отнюдь не менее страшна. Пугаясь смерти, которая может придти к тебе в форме увольнения или порицания и отторжения со стороны близких, ты идешь в атаку. Ты борешься за выигрыш и паникуешь при мысли о проигрыше.

Неважно о чем ты сейчас беспокоишься. В основе тревоги всегда лежит какая-либо борьба. Основой борьбы является разделение «я» и «Я», которое разрушает связь с тем, чем ты являешься на самом деле. Ощущая глубокое и пронзительное одиночество, ты полагаешься целиком и полностью только на свои силы, и, буквально, тащишь себя за волосы к поставленным целям, а когда силы иссякают, обреченно падаешь в пропасть истощения и разочарования. Выход из данного невроза лишь один – тебе следует отказаться от персоны, которой ошибочно себя полагаешь. эго никогда никуда не денется. Оно все также будет существовать в пространстве сна, хотя больше не будет иметь для тебя такого огромного значения. Знание иллюзорности надетой маски, позволяет хотя бы не воспринимать её всерьез.

Подумай о том, с чем ты борешься сегодня, сейчас, в это мгновение? Какую преграду ты вначале создал в своей голове, а потом принялся штурмовать? Реальность такова, что отказаться от борьбы можно лишь в том случае, когда осознаешь иллюзорность преград, с которыми ты борешься. Осознав иллюзию, ты больше не испытываешь необходимость с ней бороться. Так ты становишься свободным.

Принцип работы ума

Жизнь – есть страдание. Ты рождаешься – страдаешь, растешь и взрослеешь и неизменно сталкиваешься со страданием, влюбляешься и страдаешь, переживаешь за близких, любишь их и... конечно же, страдаешь. Стоит

продолжать!? Если ты живешь, то каждый день в той или иной форме ты сталкиваешься со страданием. И это итог разделения, которое две тысячи лет назад обнаружил Будда. Жизнь эго – сон, в котором, как в уравнении после знака равенства лишь одно слово: СТРАДАНИЕ. Основа страдания в любом желании, которое в свою очередь запускает внутри тебя борьбу. Желания – это энергия, на которой держится эго. По сути, желания – это и есть структура эго. Если ты хочешь приятно провести выходные на природе, то ты тут же начинаешь страстно желать, чтобы погода была хорошей. В итоге, если в эти дни идет дождь, ты непременно поэтому поводу страдаешь. Если нет, значит ты не предъявлял к погоде никаких ожиданий и потому принял её такой, какая есть. Это всего лишь пример, чтобы ты понял, что источником твоего страдания является желание и борьба с реальностью за воплощение собственных «хочу».

Возможно, теперь, когда ты согласен воспринимать свою персону именно, как источник страдания, как сон, в котором творишь вечное страдание, ты думаешь, что все, что остается делать, это лишь вздохнуть и понуро брести по серому бездорожью жизни, смирившись с безрадостной перспективой вечного страдания. Будда сказал: страдание исчезает в Великой пустоте, то есть там, где есть единство и нет разделения. То и есть пустота. То и Есть Я.

Ветряные мельницы

Однажды воин в сопровождении оруженосца скакал по дороге. В стороне от дороги стояли несколько мельниц. Они размеренно крутили широкими лопастями. Никто не знает почему, но во многом из-за любви к таинственной красавице, в какой-то момент воин принял мельницы за злобных великанов, угрожающих местным жителям разбоем и разорением. С воинственным криком бросился несчастный на привидевшихся ему чудовищ и как не старался, но не мог их победить (хотя мельницы не оказывали ему никакого сопротивления). Так и не достигнув победы, пришлось ему отступить, а история до сих пор хранит этот казус, как битву с придуманными чудовищами.

Вопрос только в том: не напоминает ли это тебе тебя, в тех ситуациях, когда ты начинаешь сражаться с тем, чего не существует. А не существует ничего, с чем имеет смысл бороться. Если нужно защитить себя – защищай, но не производи внутренней борьбы. Если нужно заявить о себе – заявляй, но не создавай противоборства в душе. Просто действуй. Нет никакого правильного поведения, которому тебе нужно следовать, ибо любое поведение исходит из эго, а Я находится в неподвижности.

Не пытайтесь жить без помарок

Было бы крайне опрометчиво надеяться, что ты поверишь, будто жизнь – простая и легкая штука. Ты наверняка считаешь, что жизнь – это серьезное путешествие, цель которого рост, развитие и преображение твоей души. Вероятно, ты поставил перед собой задачу пройти её достойно, без ошибок, так, чтобы «не было стыдно смотреть в глаза».

Быть серьезным – глупо. Воспринимать свою жизнь всерьез – тотальная ошибка. Все твои игры, которые ты привычно называешь словом «жизнь», абсурдны и бессмысленны. Вся эта борьба за теплое место под солнцем, чудовищная чушь. Попробуй осознать парадоксальную истину, что нет в этом мире ни одного человека. Нет и никогда не было. Ошибка под названием эго – гениальный божественный гипноз.

С другой стороны, ты не должен воспринимать свою борьбу как серьезный промах, способный испортить карму. Нет никакой кармы, ибо то, чем ты на самом деле являешься никогда не нуждалось ни в каких подсчетах духовной чистоты. Споткнувшись раз или два, не считай, что все пошло наперекосяк и ничего уже нельзя исправить. Это заблуждение: жизнь – не книга, которую ты пишешь. Нет правильного или неправильного способа жить. Как нет никого, кто живет эту жизнь. Все способы жизни, так или иначе, приводят нас к одному результату. В конце пути нас ждет одна и та же дверь. Одна на всех. Поэтому, если тебе кажется, что ты живешь правильно или неправильно, успокойся, не терзайте ни других ни себя, оставь и свои достижения и свои ошибки прошлому и живи в настоящем. Потому что имеет значение только текущее мгновение, а точнее то, насколько полно ты способен его прожить. Наслаждайся жизнью, как фактом, как бесценным даром, только не вздумай соревноваться в этом. Я знаю немало людей, которые решили, что осознанность является поводом для награды и похвалы.

Когда ты постоянно обдумываешь свои достижения, победы или неудачи и совершенные ошибки, ты похож на человека идущего спиной вперед, а лицом назад. тебе нужно переместить свой взгляд в настоящее. В очередной раз говорю тебе: БУДЬ ЗДЕСЬ!

Книга жизни

Один мудрец прознал, что на великой горе Фудзи, на самой вершине стоит нерукотворный храм. Тот храм пристанище богов и там есть огромная библиотека, в которой хранятся книги жизни всех живущих на земле людей. Мудрец, хоть и был мудр, но все же был молод. Алчность победила и он отправился в путь, так как очень хотел заглянуть в свою книгу жизни. Он хотел узнать, что из его поступков уже записано в эту книгу, а также что он совершит в будущем. Путь был сложный и долгий. Множество раз приходилось этому человеку возвращаться, не закончив восхождение. Либо болезнь, либо травма, либо голод и непогода останавливали его, но каждый раз он возвращался к горе и начинал восхождение заново. В конце концов, боги смилоствовали и пустили его на вершину Фудзи. Здесь он действительно увидел великий Храм, а войдя, обнаружил в нем огромную библиотеку. Поначалу наш странник растерялся: как в таком огромном помещении, среди такого неисчислимого количества книг найти ему единственную свою книгу? Но вскоре перед ним оказался смиренный монах, а в руках его был фолиант в золотом переплете. Монах передал книгу страннику и исчез. С дрожью во всем теле и замирающим дыханием раскрыл свою книгу мудрец и был поражен, ибо в книге той был лишь один листок и был он чист. В нашей жизни нет ни прошлого, ни будущего, а есть лишь здесь и сейчас. Этот невероятно краткий миг и есть наша жизнь. Этот миг всегда кристально чист, ибо ни прошлое, ни будущее не может удержаться на его поверхности. Поэтому на этом листе нет места для того, что ты называешь собственной персоной.

Борьба внутри себя

Жизнь – это мгновение. И если нет того, кто оценивает, то в этом мгновении никогда нет повода ни для грусти ни для радости. В этом мгновении есть место только осознанию.

Гэри Чепмен в своей книге «7 секретов жизни» говорит следующее: «Практически каждый человек, встреченный нами на пути, ведет свою собственную борьбу. У кого-то неважное здоровье, кто-то страдает от неудач в личных отношениях, у кого-то не складывается карьера. Кто-то неспособен оценить себя по достоинству и страдает от депрессии».

Мир эго – это мир бесконечных оценок, в которых вязнет всякая надежда на счастье. Когда ты выйдешь на улицу и помотришь встречным людям в глаза, ты поймешь, что имел в виду Гэри. Ты увидишь множество людей, которые не живут, а ведут борьбу с жизнью, среди которых ты один из многих. Внимательно вчитайся в последние слова: **ВЕДУТ БОРЬБУ С ЖИЗНЬЮ, А НЕ ЖИВУТ.**

И большинство из них будут убеждать тебя, что жизнь требует от нас мужества, упорства, стойкости. Они расскажут тебе о преградах и препятствиях, которые каждый день им приходится преодолевать и как много ключих серых будней им пришлось пройти, глотая соленый пот и слезы.

Каждый шаг, каждый день и каждую минуту учит тебя жить. Смысл этого обучения лишь один: прекрати борьбу с жизнью, будь человеком, находящимся здесь и сейчас. Стань человеком, способным увидеть добро и красоту Мира уже здесь, уже сейчас. Если ты чем-то недоволен, жалуешься на что-то, оглянись и ответь мне: **ГДЕ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС ТО, ЧЕМ ТЫ УГНЕТЕН?**

Виктор Франкл – австрийский психиатр, психолог и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря, создатель метода экзистенциального психоанализа, находил возможность радоваться жизни даже тогда, когда рядом, не затухая, горела печь крематория. Ему принадлежат слова: «У человека можно отнять всё, кроме одного: последней свободы человека — выбирать собственное отношение к любым обстоятельствам, выбирать собственный путь». И это хорошая тема для медитации.

Прекрати борьбу

Великий парадокс заключается в том, что ты достигнешь своей главной цели, если прекратишь борьбу. Ты догонишь то, за чем гонишься, если прекратишь гонку. Если примешь всю жизнь, как неоспоримый факт самой жизни. Останови борьбу внутри себя, но это не означает бездействие. Отказ от борьбы означает бездействие сознания, спокойствие сознания. Пытаясь найти путь к вершине успеха, ты попадаешь в ловушку невроза, в которой ожидания никогда не равны реальности. Этот же невроз доказывает тебе, будто тебя нет, пока ты не поднимешься на вершину. И, как результат, ты страстно карабкаешься на гору, желая доказать свое существование. Борешься за завтрашний успех и именно эта борьба мешает тебе насладиться успехом настоящего. В настоящем тебе ничего не требуется доказывать, ибо ты **ЕСТЬ**.

Остановись и наслаждайся этим прямо сейчас.

Я ЕСТЬ и Я ЕСТЬ ТО.

Бесконечная борьба

Случилась такая история: один человек всю жизнь провел в постоянном соревновании. Все бы ничего, ведь все жили точно так же, но он постоянно был недоволен собой, окружающими и миром. Правда, и в этом не было никакого отличия от других. Этот человек все свое время проводил либо в процессе достижения цели, либо в состоянии разочарования от того, что он проиграл и не достиг желаемого. Даже если он выигрывал, то не получал никакого удовольствия, так как в следующую секунду думал о том, какой выигрыш мог бы получить, если бы метил выше. Человек понимал всю неправильность своего поведения и в глубине души осознавал, что ввязываясь в игру, он всегда получает только гарантию проигрыша, который дает ему основания всегда быть недовольным собой, окружающими и миром. После смерти человек попал в ад, но даже не понял этого, так как и там он занимался тем же самым, что и при жизни: он втаскивал огромный валун на гору, а когда до вершины оставалось всего пара шагов, камень вырывался из его рук и катился вниз. Человеку приходилось идти и начинать все сначала.

Загляни внутрь себя. Ты живешь точно так же, как человек в притче. Признайся честно, ты давно уже понял, что любая попытка победить в гонке за успех обречена на провал.

Если ты осознан, если твое внимание присутствует в текущем моменте, ты выходишь из соревнования и попадаешь в прекрасное мгновение. Здесь тебе не на что жаловаться и не о чем роптать. Мгновение жизни настолько прекрасно, что истинный грех не быть им очарованным. Вдохновись этим.

Борьба интересна, соревнование может приносить яркую гамму эмоций, но важно не забывать, что все это всего лишь игра. Сегодня выигрыш завтра проигрыш – жизнь более многогранна, не стоит воспринимать её лишь только с этого ракурса.

Факт смерти

Гераклит говорит: «Тот кто спит, думает, что он бессмертен. Тот, кто проснулся – видит вокруг лишь смерть». Я знаю, многих пугает даже само слово «смерть». Большинство прячется от этого факта. Однако парадокс заключается в том, что ты не осознаешь себя и не проснешься, пока в полной мере не прочувствуете свою смертность. И в этот момент, оглянувшись вокруг, ты не найдешь практически ничего, что будет существовать вечно. И вот тут, в масштабе этой общей смертности, ты вдруг поймешь какое смешное и жалкое место займешь в мире твои сегодняшние страхи и проблемы.

Исцеляющий Колодец

Один человек все время испытывал грусть и уныние, а ещё множество других неприятных эмоций и чувств. Именно поэтому он старался не выходить из дому, избегал шумных сборищ, не приглашал к себе друзей, да и не дружил ни с кем особо.

Человек очень страдал от своего недуга.

- Неужели вся жизнь пройдет, а я так и не узнаю, что такое радость? – думал он и печально вздыхал.

Но однажды прошел слух о чудесном колодце. Будто бы есть за городом такое место, где в земле вырыт древний колодец. Долгие годы о нем не вспоминали и воды оттуда не брали. За сотни лет вода в колодце приобрела невероятные целительные свойства – кто её выпьет, излечится от любой хвори.

Услышав это, человек пришел в восторг. «Вот если бы я мог напиться этой воды!» – подумал он. Полный надежд наш герой вышел из дому и отправился в путь.

Идущие ему навстречу люди удивленно спрашивали:

- Куда ты идешь!? Многие годы мы не видели тебя на улице! Что заставило тебя покинуть свой дом!?

- Я иду к волшебному колодцу. – смело отвечал им человек. – Я хочу исцелиться!

- Ха! – смеялись ему в ответ встречные. – Разве ты веришь во все эти рассказы!?

- Что мне остается делать? – вопрошал в свою очередь человек. – Я больше не могу жить так, как жил.

И он шел дальше. Он был полон решимости.

Но когда городские кварталы поредели, а затем и вовсе кончились, он ощутил тревогу. Близился вечер и тени деревьев удлинились, а запад окрасился розовой. Человек искал колодец, но никак не находил. Он встречал крестьян и спрашивал у них дорогу. Все они слышали о чудесном колодце, но все показывали в разных направлениях.

А солнце уже почти скрылось за горизонтом.

- Как же я найду колодец в полной темноте!?! – испугано думал человек.

Ещё немного побродив, он остановился у подножия большого дуба.

- Как же во мраке я найду обратную дорогу!? – ещё более испуганно думал он.

Страх противной волной слабости растекался по его телу.

И вот, когда наш герой совсем уже было отчаялся, он сделал неловкое движение в сторону и буквально налетел на каменный бортик, оказавшийся оградкой колодца. Черное жерло его было чернее ночи и уходило глубоко в землю. Из него пахло сыростью и многолетней древностью. Больше о колодце нечего было сказать, так как из-за мрака разглядеть что-либо было очень трудно.

- Какой же я глупый! – раздраженно ругал себя человек. – Я не взял ни фонаря, ни веревки. Я даже не подумал взять с собой ведро или флягу! Чем же я буду черпать чудесную воду!?

Но сколько бы он не вопрошал во тьму, окружающий мрак оставался безмолвным и равнодушным к его крикам. Протянув руку в жерло колодца, наш бедолага попытался нащупать воду. Но пальцы его тщетно хватили лишь пустоту или наталкивались на скользкие и влажные стенки колодца.

- Наверное, я слишком поздно пришел.–подумал с обидой человек. – Всю волшебную воду уже выпили и ничего не осталось.

Наконец, он догадался бросить в колодец камень. Далеко внизу раздался всплеск. Человек очень обрадовался.

- Значит вода все-таки есть! – смеялся он и пританцовывал возле колодца. – Мне достаточно дождаться утра, разыскать ведро и набрать чудодейственной воды!

Так он и решил сделать. Устроившись возле каменного борта колодца, наш герой задремал. Во сне ему привиделись люди – множество людей в черных одеждах. Они пришли к колодцу и выпили всю воду. Человек застонал во сне и проснулся. Долго он не мог понять, где находится и что его окружает. Все так же царилась ночь.

- Не буду ждать утра. – решил наш герой. – Вдруг, и правда, утром придут желающие испить из моего колодца. Нет уж!

Человек соорудил из своей одежды подобие веревки, закрепил один её конец на стволе дерева, растущего рядом, и стал спускаться в колодец.

Но, конечно же, глубина колодца была значительно больше, чем длина самодельной веревки человека. Когда он повис, так и не ощутив под ногами дна колодца, человеку стало страшно. Он оказался в кромешной тьме, где невозможно было различить даже собственных рук. Ни вверху, ни, тем более, внизу, не было ничего видно.

- Вдруг, если я отпущу веревку, я упаду и сломаю ноги? – с диким страхом, подумал наш бедолага. – Так ведь и умру...

Но потом человек вспомнил, что вода в колодце целебная и, даже если он сильно изранится, она вылечит любые его раны.

Но что, если это не тот колодец!? Насколько точно можно утверждать, что вода в нем действительно целебная?

- Мне остается только одно: верить и тогда смело отпустить веревку, либо не верить и вылезти обратно. – сказал себе наш герой.

И он решил верить. Тогда человек отпустил конец своей веревки и упал вниз. Но так как прыгать на дно колодца во тьме очень неудобно, он действительно сломал обе ноги. Испытывая жуткую боль, бедняга неуклюже барахтался в воде, пока не вспомнил, что нужно всего лишь испить её. Но и после этого ничего не произошло: ноги были сломаны, а боль горячей волной распирала все его тело.

- Я поверил, но ошибся! – печально сказал себе человек. – И теперь мне нужно принять естественное последствие моей ошибки – смерть.

Ему стало горько от того, что приходится умирать так страшно и так глупо. Вероятно тело его никогда не найдут, не отпоют и не предадут земле как положено. Человек думал об этом и слезы жалости к самому себе бежали по его щекам. Но потом его мысли перешли к прошлому. Он стал вспоминать свою жизнь и теперь, из глубины этого колодца, она казалась ему жалкой, никчемной и бессмысленной. Зачем он так много времени уделял грусти и печали!? Зачем был постоянно чем-то недоволен, ворчал по пустякам, разочаровывался из-за мелочей. Разве не его душа, была главной целью этой жизни? Разве важны были иные обстоятельства, кроме главного: Любовь к Миру и Жизни?

И вот ощутив глубочайшее раскаяние и осознав ошибочность своего мировосприятия, наш герой со всей кристальной ясностью увидел истинный путь, коим должно ему идти. Тогда-то и понял он, что получил искомое.

- Так вот как исцеляет колодец! – воскликнул человек пораженно.

– Об одном лишь сожалею, что не суждено мне применить полученный урок... - начал говорить он и вдруг осекся, поняв, что все самое важное и ценное с ним уже произошло, а значит и незачем сожалеть: нужный опыт получен, и миссия жизни выполнена.

- Тебя исцелил не я. – раздался тут низкий голос колодца. – Дело в том, что я всего лишь творение рук человеческих, но на дне моем поселилась смерть, а она-то самый сильный лекарь и самый безжалостный. Её и благодари за свое просветление.

Человек грустно улыбнулся. Силы уже покидали его. Он перестал барахтаться и медленно пошел под воду, погружаясь в самое жерло тьмы.

Утром, его разбудил крик петуха. Наш герой сидел возле каменного борта колодца. Оглядев себя, человек понял, что ноги его целы, а то, что умерло в колодце, освободило его и позволило обрести ясное видение.

Стоп

Стоп! Остановись. Посмотри вокруг. Вокруг море событий и часто они носят и позитивный и негативный характер. Все зависит от оценок. Важно не это, а то, насколько ты способен отделиться от событий и оказаться вне оценок эго. Представьте, что тебя нет здесь. Ты исчез, тебя нет на планете, ты пустота. Разумная пустота, которая отстраненно наблюдает за происходящим. Исчезни из текущей ситуации, поднимись вверх и наблюдай. Что действительно важно из того что ты сегодня пережил. Ты заметил какой сегодня рассвет? Ты видел небо, облака, птиц? Ты улыбался сегодня? Ты почувствовал прохладу утра, услышал тихий шелест листьев? Есть множество вопросов, которые ты можешь задать себе сейчас. Важно то, насколько ты видишь сейчас мир вокруг. Чтобы увидеть мир, тебе нужно просто остановиться и исчезнуть.

Отстраненность

Молодой монах спросил учителя:

- Мудрый, скажи что такое смерть?

Спустя некоторое время старец ответил:

- Смерть – это ясность.

- Я не понимаю твоего урока. Если я ясен, значит ли это, что я умер?

- Если ты задаешь вопрос, ты не ясен.

Долгое время ученик ходил задумчивый, а когда выдался момент, он вновь задал вопрос:

- И все же, что такое смерть?

- Смерть – это вершина. – был ему ответ.

И вновь ученик был обескуражен.

- Значит ли это, что когда я выше всех, я близок к смерти?

- Когда ты близок к смерти, ты не выше других.

Ответ не дал ясности ученику. Многие дни напролет от размышляя о смерти, но не мог придти к ответу.

- Учитель, открой же мне наконец, что такое смерть?

Вместо того, чтобы ответить, мудрец указал ему на вершину близлежащей горы.

- Если я поднимусь на эту вершину, я пойму, что такое смерть?

- Если ты поднимешься, ты поймешь, что такое подняться, когда ты спустишься, ты поймешь, что такое спуститься.

Ученик не стал ничего больше спрашивать. Он отправился в путь и поднялся на гору. Когда он достиг вершины, он сел на холодные камни и обратил свой взгляд на долину внизу. Отсюда он видел дорогу, которой пришел, дом учителя и город. Вокруг была тишина и не было слышно мирских проблем. Ученик ощутил всем своим существом окружающую тишину и покой, и наполнился ясностью. Затем он спустился обратно в долину и пошел к дому учителя. По пути он встретил толпу людей, которые что-то радостно праздновали. Спросив у людей, он узнал, что те празднуют рождение ребенка. Ученик шел дальше и вскоре увидел свадебную процессию. Впереди шли жених с невестой и они были счастливы. Пройдя еще немного, молодой монах повстречал угрюмое молчаливое погребальное шествие – хоронили крестьянина. Придя к дому учителя, монах сел на землю и стал смотреть на поле возле него. Он вдруг улыбнулся и в этот момент был просветлен.



Если вы хотите подробнее познакомиться с недвойственным восприятием реальности, а также задать интересующие вас вопросы, приходите на сатсанги с Павлом Родимовым.

*Узнать о месте и времени встреч можно по телефону
+7(9648)200-211*

*Встречи проводятся на
благотворительные
пожертвования участников.*

Павел Родимов – психотерапевт, бизнес-тренер, писатель, коуч, духовный наставник, мастер телесных практик, реализованный мастер адвайта. На сатсангах предпочитает называть себя Мастер и просит участников не придавать значения его личности, но осознавать То, чем каждый является.

Является автором и идейным вдохновителем общественных некоммерческих проектов в Иркутске:

- Клуб творческих людей «Живи! Желай! Создавай!»
- Гимнастика на улице «Живой ЦИГУН – Живой Иркутск»
- Духовный утренний ретрит «Просветленное Утро!» и комплекс практик «Тренинг-гимнастика Я-Тело-Дух»

Подробнее о Павле на сайтах:

- <http://pavelrodimov.ru/>
- <http://vk.com/rodimovp>
- <http://psy-practice.com/>
- <https://www.b17.ru/>