

Дорогой Читатель!



Искренне признателен, что вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой — это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут вам стать таким человеком и укрепят ваши добродетели. Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни. Возрождайте его в себе, поддерживайте в других. Именно эти усилия укрепляют и вдохновляют наши души на сострадание, заботу и поддержку ближнего и способствуют росту нашего личного и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности
Центра познания «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
ПЕТР ЛИСОВСКИЙ

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing initial 'P' followed by several connected strokes that end in a small flourish.

В СЕРИИ
«ПУТЬ ДУХА»



ВЫХОДЯТ КНИГИ

ДЭВИДА ХОКИНСА

Открытие Божественного присутствия. Путь Духа
цена: 219 руб.

Сила vs Насилие. Скрытые мотивы человеческих поступков
цена: 219 руб.

Истина vs Ложь: в чем разница
цена: 219 руб.

Глаз «Я», от которого ничего не скрыто. О природе сознания
цена: 219 руб.

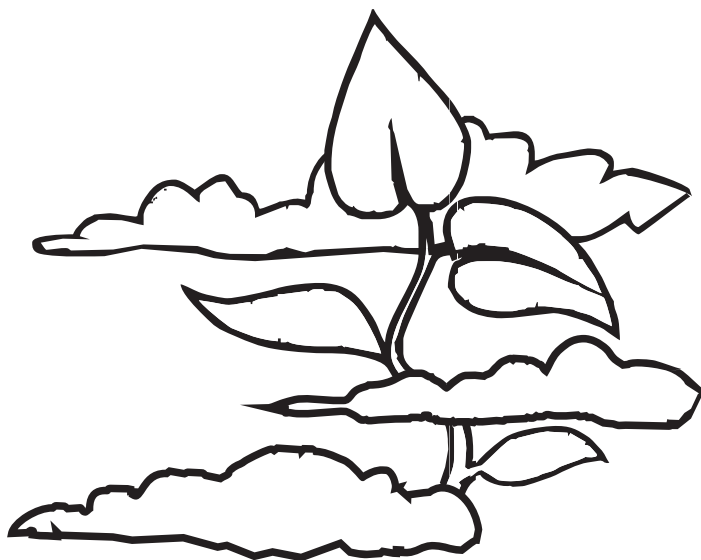
«Я»: реальность и субъективность
цена: 219 руб.

ВЛАДИМИРА ШЕХОВА

Введение в практику дзен: дзадзен и шикантаза
цена: 129 руб.

Все книги издательства можно заказать
по телефону: **8 800 333 00 76**
ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
ВНИМАНИЕ!
ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА!!!

Адьяшанти



**Конец твоего мира.
Откровенный разговор
о природе просветления**

Санкт-Петербург
Издательская группа "Весь"
2011

УДК 133.2
ББК 86.39
А28



Защиту интеллектуальной собственности и прав
ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ «ВЕСЬ» осуществляет
агентство патентных поверенных «АРС-ПАТЕНТ»

**Adyashanti. The End of Your World:
Uncensored Straight Talk on the Nature of Enlightenment**

Перевод с английского А. Б. Сливковой
под редакцией Д. В. Неверовой
Дизайн обложки П. Е. Бинюкова

Адьяшанти

А28 Конец твоего мира. Откровенный разговор о природе просветления. — СПб.: ИГ «Весь», 2011. — 176 с. — (*Путь Духа*).

ISBN 978-5-9573-2031-9

Сегодня тема духовного пробуждения необычайно популярна. В любом книжном магазине можно найти множество книг о том, как достичь просветления. Однако почти никто из авторов не рассказывает, что ждет человека после этого. Как отличить истинное просветление от ложного? Будет оно временным или постоянным? Что испытывает человек, когда, напрямую соприкоснувшись с реальностью, теряет все ориентиры, определявшие до этого его жизнь? Когда приходит осознание, что он уже никогда не увидит мир таким, каким он видел его прежде и каким его воспринимают другие люди?

На эти и многие другие вопросы о жизни после духовного пробуждения отвечает в своей книге Адьяшанти. Автор начинает с описания явления «обрести и потерять», с которым сталкиваются многие его ученики — неустойчивого состояния «временного» пробуждения на пути к окончательному и полному просветлению. Затем Адьяшанти прямо и откровенно рассказывает обо всех коварных ловушках и туниках, которые подстерегают человека в духовных поисках и уведут от просветления. К таким ловушкам относятся: потеря смысла жизни, попытки эго использовать открывшиеся знания в своих целях, чувство превосходства или мания величия, которая может сопутствовать глубокому духовному откровению, а также опасность «опьянения пустотой». Адьяшанти пишет о том, как преодолеть эти трудности и не заблудиться на пути к просветлению, которое означает не только конец прежнего мира, но и начало нового.

Просветление — это разрушение всей лжи. Это прозрение сквозь обманчивую видимость. Это полное уничтожение всего, что мы считали истинным.

**УДК 133.2
ББК 86.39**

Тематика: Религия / Буддизм / Дзен-буддизм

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2008 Sounds True
© Перевод на русский язык, издание на русском языке. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2011

ISBN 978-5-9573-2031-9

*Эта книга посвящается горам Сьерра
в Калифорнии.*

*В разреженном воздухе высокогорья
я нашел свой храм, свою обитель*

Оглавление

Выражение благодарности.....	7
Предисловие издателя.....	8
Глава 1. Исследование жизни после пробуждения.....	10
Глава 2. Подлинное пробуждение и возможность потери ориентации.....	21
Глава 3. «Обрести и потерять».....	32
Глава 4. Путь в нирвану идет через самсару.....	49
Глава 5. Полная открытость.....	58
Глава 6. Распространенные заблуждения, ловушки и преграды.....	72
Глава 7. Зеркало жизни отражает процесс пробуждения.....	87
Глава 8. Энергетическая составляющая пробуждения.....	98
Глава 9. Когда пробуждение захватывает ум, сердце и инстинктивную природу.....	107
Глава 10. Усилие или милость?.....	130
Глава 11. Естественное состояние.....	134
Глава 12. История одной свадьбы.....	141
Глава 13. Интервью с Адьяшанти.....	143
Об авторе.....	172

Выражение благодарности

Я сердечно благодарен тебе, Тэми Саймон! Если бы ты не поддерживал и не вдохновлял меня, эта книга никогда не вышла бы в свет. Твоя вера в успех и редакторское мастерство удивительны, их превосходит разве что твоя любовь к дхарме. Также я очень благодарен Келли Нотарас за скрупулезную и терпеливую редакторскую работу.

Предисловие издателя

Когда осенью 2004 года я впервые встретил Адьяшанти, я был поражен свежестью и самобытностью его учения о духовном пробуждении. И хотя он чтит определенных мастеров дзен, он говорил, что в том, что касается реализации, важно не полагаться на определенного учителя или метод, а опираться на свой непосредственный опыт и бесстрашно исследовать территорию собственной жизни. Он также называл мифом представление о том, что духовное пробуждение — редкое явление, доступное лишь немногим избранным, которые десятилетиями медитируют в пещерах или носят специальные одежды. Он говорил, что сам этот миф о редкости просветления может стать препятствием в нашем собственном процессе реализации, поскольку мы верим в ограничение, которое сами же и придумываем, хотя реально оно не существует.

Сейчас, оглядываясь назад, я считаю, что Адья (так его называют друзья и ученики) говорил с точки зрения человека, находящегося на гребне волны, волны, которая в наше время начинает опадать. Как отмечает сам Адья, все больше и больше людей разного происхождения, имеющих различный религиозный опыт, начинают описывать «духовное пробуждение» — осознание своей подлинной природы и единства всего существования — как наиболее важную трансформацию жизни. За последние несколько лет общее представление о возможностях человека, кажется, изменилось. Духовное пробуждение перестало быть привилегией немногочисленных практикующих. Внезапно оно стало доступно каждому.

Как издатель, на протяжении двух десятилетий пытающийся донести до широкой аудитории мудрость духовных учений, я, с одной стороны, очень рад этой новой волне интереса к просветлению, но в то же время немного

опасаюсь возможной путаницы, неправильного понимания и искажений, которые часто сопутствуют идее реализации. Начать с того, что под самим термином «духовное пробуждение» нередко подразумеваются совершенно разные вещи. Мне кажется, далеко не все понимают не только то, что в результате этого процесса приобретается, но и то, что *теряется* (и это, пожалуй, более важно). И еще, по мере того как тема духовного пробуждения становится все более и более популярной, я вижу, что многие люди эгоистично рассуждают о собственном просветлении — для них это означает, что они в чем-то лучше других людей, что они «более пробужденные». Но больше всего меня беспокоит то, что очень многие отрицают в самих себе гнев, депрессию, наличие семейных проблем, потому что все это противоречит их представлениям о пробуждении.

Чуть больше года тому назад, разговаривая с Адьяшанти по телефону, я жаловался ему на это явление и говорил, что встречаю очень многих людей, которые неправильно понимают духовное пробуждение и, называя себя просветленными, на самом деле просто отстраняются от непосредственного опыта. Он сказал, что как раз сейчас читает лекции на эту тему — о заблуждениях, иллюзиях и ловушках, с которыми человек может столкнуться, пережив первый опыт духовного пробуждения. Я сразу же предложил ему подготовить цикл лекций на эту тему, чтобы наше издательство могло опубликовать их. Он согласился, и в результате появилась эта книга...

Как говорит Адья, для людей, которые пережили первый опыт духовного пробуждения и хотят понять, как этот процесс может разворачиваться дальше, существует очень мало источников, к которым они могли бы обратиться. Так пусть же эта книга послужит им полезным руководством и поможет продолжить это потрясающее приключение.

Тэми Саймон,
издатель, Sounds True
июнь 2008, Боулдер, Колорадо

Глава 1

Исследование жизни после пробуждения

Во всем мире сейчас наблюдается одно явление: все больше и больше людей начинают пробуждаться, получая настоящие, подлинные проблески реальности. Я имею в виду такие моменты, когда человек теряет привычное ощущение себя и мира, и перед ним открывается гораздо более обширная реальность, превосходящая все его прежние знания.

У разных людей опыт пробуждения происходит по-разному. У одних пробужденное состояние может сохраняться, у других же это лишь мимолетные проблески, которые длятся всего долю секунды. Но в такое мгновение человек полностью утрачивает ощущение «Я» — все его восприятие мира внезапно меняется, он перестает чувствовать себя отделенным от всего остального мира. Это можно сравнить с пробуждением ото сна — вы даже не осознаете, что спите, пока вас что-то не разбудит.

В самом начале моего учительства большинство людей, которые ко мне приходили, хотели получить именно такой духовный опыт. Они хотели выйти за пределы ограниченного и изолированного «Я».

Именно это стремление лежит в основе любого духовного поиска: обнаружить то, что мы уже интуитивно чувствуем — что жизнь больше, чем мы обычно представляем и предполагаем.

Но со временем ко мне стало приходиться все больше людей, у которых уже были подобные проблески реальности. Именно для них и предназначена эта книга.

Начало пробуждения

Самораскрытие, о котором я говорю, традиционно называют духовным пробуждением, поскольку человек пробуждается ото сна разделения, порожденного эгоистическим умом. Мы осознаем — часто совершенно внезапно, — что наше самоощущение, сформированное и состоящее из наших идей, убеждений и представлений, не соответствует тому, кто мы есть на самом деле. Оно нас не определяет, оно лишено центра. Эго существует как череда сменяющихся мыслей, убеждений, действий и реакций, но само по себе оно не имеет индивидуального существования. В конечном итоге, все наши представления о самих себе и о мире являются не чем иным, как противодействием реальному положению вещей. То, что мы называем эго, — это всего лишь механизм, который наш ум использует для сопротивления жизни такой, какая она есть. Поэтому эго скорее представляет собой не предмет, а действие — сопротивление тому, что есть: отталкивание чего-то и притягивание к чему-то. Эта движущая сила, удерживающая или отвергающая, и есть то, что составляет ощущение «Я», отделенного от окружающего мира.

Однако с началом пробуждения весь этот мир начинает рушиться. Когда мы теряем ощущение своего «Я», исчезает и весь мир, который мы знали до этого. В такой момент — будь это всего лишь проблеск или более продолжительное переживание — мы вдруг с необыкновенной ясностью осознаем, что то, чем мы являемся на самом деле, вовсе не ограничивается маленьким «Я», которым мы себя считали раньше.

О пробуждении к истине или к реальности очень трудно говорить, потому что это опыт, находящийся за пределом слов. Тем не менее, некоторые ориентиры могут быть полезны. Вот самое простое, что можно сказать об опыте пробуждения: происходит *изменение восприятия* человека. В этом суть пробуждения. Человек перестает воспринимать себя как отдельную индивидуальность и начинает

ощущать себя — если после такого изменения восприятия вообще можно говорить о каком-то ощущении «Я» — как нечто гораздо более универсальное, как все и вся одновременно.

В таком изменении восприятия нет ничего революционного. Это подобно тому, как если вы утром смотрите в зеркало и осознаете, что видите в нем себя. Это не мистический опыт, а самое простое переживание. Когда вы смотрите в зеркало, у вас возникает осознание: «О, так это же я». Когда происходит изменение восприятия, называемое пробуждением, то все, с чем соприкасаются наши чувства, мы воспринимаем как самих себя. С чем бы мы ни сталкивались, у нас возникает ощущение: «О, так это же я». Мы не воспринимаем себя с позиций эго, не воспринимаем себя как некое отдельное существо. Скорее, это переживание Единого или Духа, осознающего самого себя.

Духовное пробуждение — это вспоминание. Мы никем не становимся, не трансформируем, не изменяем себя. Мы просто вспоминаем, кто мы есть на самом деле — как будто мы когда-то знали это, но просто забыли. Такое вспоминание, если оно подлинное, не воспринимается как нечто личное. Такого явления как «личное» пробуждение вообще не существует, потому что «личное» подразумевает разделение. «Личное» подразумевало бы, что это «Я», эго пробуждается или становится просветленным.

В подлинном пробуждении присутствует ясное осознание того, что пробуждение не имеет никакого отношения к личности. Это вселенский Дух или вселенское сознание пробуждается и начинает осознавать себя. Скорее, это не «Я» пробуждается, а мы пробуждаемся *ото* сна «Я». Мы, какие мы есть в действительности, пробуждаемся *ото* сна ищущего. Мы пробуждаемся *ото* сна поиска.

Проблема с определением того, что такое «пробуждение», состоит в том, что ум, услышав любое определение, создает новое представление, новую идею о том, что такое высшая истина или предельная реальность. А как только создаются такие представления, наше восприятие опять искажается. Поэтому единственный способ описать при-

роду реальности — это сказать, что она не такая, какой мы ее считаем и какой нам ее описывали. На самом деле, *мы не способны себе представить, чем мы являемся*. Наша природа находится за пределами всяких представлений. Мы — это *то, что наблюдает*, сознание, наблюдающее за тем, как мы разыгрываем из себя отдельных существ. Наша подлинная природа постоянно участвует в каждом нашем переживании, она бдительна каждое мгновение, во всякий момент времени.

Пробуждаясь, мы обнаруживаем, что мы не вещь, не личность, вообще не отдельное существо. Мы — это то, что проявляется во всех вещах, во всех переживаниях, во всех личностях. Мы — это то, что своими грезами порождает целый мир. В духовном пробуждении нам открывается, что то, что невыразимо и неопишимо, и есть мы.

Окончательное и временное пробуждение

Как я уже говорил, пробуждение может переживаться как мимолетный проблеск, а может сохраняться длительное время. Кто-то может сказать, что если пробуждение мимолетно, это не подлинное пробуждение. Некоторые считают, что при подлинном пробуждении человеку раз и навсегда открывается истинная природа вещей, и он уже больше никогда не утрачивает этого восприятия. Я могу понять эту точку зрения, поскольку в конечном итоге духовное путешествие действительно ведет нас к полному пробуждению. Полное пробуждение просто означает, что мы постоянно и непрерывно воспринимаем все с точки зрения Духа, с точки зрения единства. Для такого пробужденного восприятия нигде в мире не существует никаких разделений, ни в этой, ни в других вселенных. Истина пребывает везде и всюду, во все времена, во всех измерениях, она едина для всех существ. И именно истина является источником любого опыта и переживания — в этой жизни

и после жизни, в этом измерении и в каких-либо других измерениях.

С предельной точки зрения буквально все — в высших или низших измерениях, здесь или там, вчера, сегодня или завтра — все является лишь проявлением Духа. Таким образом, пробуждается сам Дух. И поэтому, в конечном счете, траектория каждого существа, осознает оно это или нет, ведет к абсолютному пробуждению — к абсолютному знанию, к непосредственному пониманию подлинной природы, к единству, к целостности.

Однако момент пробуждения может и не привести к постоянному видению. Как я уже говорил, некоторые люди утверждают, что если пробуждение не постоянное, оно не подлинное. Но как учитель я могу сказать, что те, кому лишь на мгновение удастся заглянуть за завесу двойственности, и те, кто достигает постоянной, «не проходящей» реализации, видят и переживают одно и то же. Просто у одних это переживание длится одно мгновение, а у других продолжается постоянно. Но само переживание, если это подлинное пробуждение, одинаково: все едино, мы не отдельные существа, которые могут находиться в определенном месте, мы все и ничто одновременно.

Поэтому, на мой взгляд, не имеет значения, мгновенным или постоянным было пробуждение. Это имеет значение в том смысле, что должен быть пройден определенный путь — ничья душа не достигнет полной реализации до тех пор, пока это восприятие с точки зрения истины не станет постоянным, но сам опыт является пробуждением, будь он временным или постоянным.

Такой проблеск пробуждения — я называю его *временным пробуждением* — становится все более и более частым явлением. Это переживание может длиться одно мгновение, несколько часов, день, неделю — возможно, даже месяц или два. Сознание открывается, ощущение отдельного «Я» исчезает, а потом, как диафрагма объектива фотокамеры, сознание опять закрывается. Человек воспринимал подлинную недвойственность, подлинное единство, и вдруг совершенно неожиданно он опять возвращается в

прежнее двойственное «состояние сна». К нему опять возвращается ощущение «Я» — ощущение ограниченного, изолированного бытия.

Хорошая новость состоит в том, что если такой момент ясного видения однажды имел место, диафрагма сознания уже больше никогда не закроется полностью. Нам может казаться, что она закрылась полностью, но на самом деле это не так. В глубине своего существа вы никогда не забудете этот опыт. Даже если реальность открывается вам лишь на мгновение, что-то внутри вас меняется навсегда.

Реальность обладает невероятной силой, подобной ядерной. Ее могущество невообразимо. Человек может увидеть проблеск реальности на такой короткий миг, что не успеет даже щелкнуть пальцами, а энергия и сила, которая входит в него при этом, меняет всю его жизнь. Лишь в результате одного мгновения пробуждения в нем начинает растворяться ложное ощущение «Я» и, соответственно, все его восприятие мира.

Пробуждение — это не то, что вы себе представляете

На самом деле, когда речь идет о пробуждении, гораздо правильнее говорить о том, что мы *теряем*, а не о том, что приобретаем. Мы не только теряем себя — то представление о себе, которое у нас было, — но и все наше прежнее восприятие мира. Разделение — это лишь вопрос восприятия. В действительности, что касается нашего мира, все является восприятием. «Наш мир» — это не наш мир, а только наше восприятие. Поэтому, хотя на первый взгляд это может казаться негативным подходом, я считаю, что гораздо вернее говорить о пробуждении в смысле того, что мы теряем — *от* чего мы пробуждаемся. А это значит, что нужно говорить о растворении своего образа, своего представления о себе, именно эта потеря себя, какими мы себя считали, так пугает и потрясает в пробуждении.

И это действительно потрясающий опыт: он совершенно не похож на то, что вы себе представляете. Я никогда не слышал, чтобы кто-то из моих учеников сказал: «Знаешь, Адья, я заглянул за завесу разделения и увидел примерно то, что и ожидал. Это вполне соответствует тому, что мне рассказывали». Обычно, пережив такой опыт, они говорят: «Я не мог вообразить ничего подобного».

Это особенно интересно, если учесть, что многие из людей, которые ко мне приходят, до этого уже на протяжении многих лет занимались духовными практиками, часто они имеют очень сложные и замысловатые представления о том, каким должно быть пробуждение. Но когда они сами переживают его, это оказывается нечто совсем другое. Во многом это нечто гораздо более грандиозное, и в то же время гораздо более простое. На самом деле, если пробуждение подлинное, оно *должно* отличаться от того, что мы ожидаем. Это связано с тем, что все наши представления о пробуждении находятся в сфере «состояния сна». До тех пор, пока наше сознание пребывает в этом состоянии, мы не можем представлять ничего другого, что выходило бы за его рамки.

Как меняется жизнь после пробуждения?

С пробуждением происходит также полное преобразование всего нашего восприятия жизни — по крайней мере, оно начинается. Дело в том, что пробуждение, каким бы прекрасным и удивительным ни был этот опыт, часто приносит с собой ощущение потери ориентации. Вы пробуждаетесь как Единый, но у вас все еще остается вся ваша человеческая структура — тело, ум, личность. И для этой человеческой структуры пробуждение часто оказывается очень дезориентирующим.

Итак, я хочу исследовать именно этот процесс, который начинается *после* пробуждения. Как я уже говорил, у не-

которых людей — их совсем немного — происходит полное пробуждение. В определенном смысле оно является окончательным и не подразумевает никакого дальнейшего процесса. Можно сказать, что у таких людей необыкновенно легкая карма. Даже если до пробуждения они испытывали крайние страдания, очевидно, что их кармическое наследие — та обусловленность, с которой им пришлось иметь дело — было не очень велико. Но такое бывает очень редко. Лишь единицы за поколение могут пробуждаться таким образом, без какого-либо дальнейшего процесса.

Я всегда говорю ученикам: не рассчитывайте, что вы окажетесь таким человеком. Лучше настраивайтесь на то, что вам, как и всем, предстоит определенный процесс после первоначального пробуждения — ваше путешествие на этом не закончится. Здесь я попытаюсь указать вам направление, так чтобы вы могли сориентироваться, когда вступите на этот путь. Как говорил мой учитель, это подобно тому, как если бы вы открыли входную дверь. То, что вы открыли дверь, еще не означает, что вы включили свет — вы еще не научились перемещаться в том новом мире, к которому пробудились.

Я очень рад, что, благодаря этой книге, основанной на цикле моих лекций, получил возможность затронуть этот вопрос — вопрос о том, что происходит *после* пробуждения. Информация о жизни после пробуждения обычно не передается широкой огласке. Чаще всего она передается духовными учителями их ученикам. Как я уже говорил, недостаток такого подхода состоит в том, что сейчас многие люди переживают моменты пробуждения, им негде почерпнуть необходимую информацию. В этом смысле можно сказать, что данная книга — обращение к тому новому миру, к новому состоянию единства.

Сейчас я хочу обратиться к тем читателям, которые думают: «Но у меня не было никаких таких проблесков. Не думаю, что я пробужден». Другие могут сомневаться, было их переживание пробуждением или нет. На каком бы этапе этого пути вы ни находились, я уверен, что данная информация будет вам полезна — поскольку, как оказывается,

то, что происходит *после* пробуждения, соотносится с тем, что происходит *до* пробуждения.

На самом деле, духовный процесс до и после пробуждения ничем не различается. Просто после пробуждения меняется видение этого процесса — подобно взгляду с высоты птичьего полета по сравнению с видением того, кто находится на земле. До пробуждения мы не знаем, кто мы. Мы считаем себя отдельным человеком, со своим отдельным телом, который живет в отличном от него мире. После пробуждения мы продолжаем жить в том же мире, но уже знаем, что мы не ограничены этим телом и этой личностью и, в действительности, не отделены от окружающего нас мира.

Важно также заметить, что если мы пережили проблеск пробуждения, это еще не означает, что впредь мы будем избавлены от неправильного понимания. Определенные привычные представления и обусловленности могут сохраняться даже после того, как мы увидели все с позиции единства. Таким образом, после пробуждения наша задача заключается в растворении *оставшихся* фиксаций. А это не сильно отличается от нашего пути к пробуждению, когда мы должны избавиться от определенных заблуждений, от определенной склонности к самоограничению. Различие состоит в том, что до пробуждения структура нашей личности кажется гораздо более тяжелой, более плотной, поскольку наше подлинное существо обернуто слоями обусловленности. После пробуждения мы знаем, что все наши обусловленности, относящиеся к системе «тело-ум», не имеют к нам никакого отношения, они нас не определяют. И благодаря этому знанию, этой истине нам гораздо легче и не так страшно заниматься разоблачением собственных иллюзий.

Таким образом, наши духовные усилия до и после пробуждения мало чем отличаются. Просто мы исходим из разных позиций: до пробуждения мы действуем с точки зрения разделения, а после пробуждения — с точки зрения нераздельности. Но то, *что* мы делаем, сам подход, процесс, аналогичен. Можно сказать, что просто он происхо-

дит на разных уровнях бытия. А поэтому практически все, что я буду обсуждать в последующих главах, может быть применено к тому состоянию, в котором вы находитесь, приложено к вашему индивидуальному опыту.

Ничего не принимайте на веру

Как я часто говорю моим ученикам, мое учение не является непреложным утверждением истины, поскольку пытаться облечь истину в слова — безнадежное дело. А именно такой подход часто используется до пробуждения — мы создаем концепцию истины и начинаем в нее верить. Я же не учу никакой теологии или философии, я предлагаю стратегии. Я предлагаю стратегии для достижения пробуждения и стратегии, которые помогут вам справиться с тем, что будет происходить после пробуждения.

Все мои слова служат лишь указателями. Мастера дзен говорят: «Не принимай палец, указывающий на луну, за саму луну». Но даже если мы слышали эту поговорку сотни раз, мы все равно можем снова и снова ошибаться. И поэтому, хотя я пользуюсь словами, создаю определенные контексты и применяю определенные метафоры, я прошу вас все время помнить: к тому, о чем я говорю, нужно *пробудиться*. Это нужно *прожить*, только тогда оно обретет реальность. Никакие мои слова не заменят настоящий, непосредственный опыт познания себя, своей подлинной природы. Вы должны все проверять, спрашивая себя: «Действительно ли я знаю то, что, как мне кажется, я знаю, или я просто принял убеждения и мнения других людей? Что я на самом деле *знаю*, а во что мне просто хочется верить? Что я знаю наверняка?»

Этот вопрос — «Что я знаю наверняка?» — обладает огромной силой. Если вы начнете глубоко исследовать его, он разрушит весь ваш мир. Он полностью разрушит ваше ощущение «Я» — именно для этого он и предназначен. Вы

увидите, что все, что вы якобы знаете о себе и о мире, основано на допущениях, убеждениях и мнениях, в которые вы верите только потому, что вам говорили, что они истинны, вас так учили. До тех пор, пока вы не распознаете эти ложные представления, ваше сознание будет пребывать в состоянии сна.

Но как только вы скажете себе: «Да я же почти ничего не знаю! Я не знаю, кто я, не знаю, что такое мир. Я не знаю, истинно то или это», — внутри вашего существа что-то откроется. И когда вы будете готовы шагнуть в неизвестное, лишившись безопасности и не пытаясь найти укрытия, вы сможете, наконец, увидеть свое подлинное «Я».

Исследование вопроса «Что я знаю наверняка?» может быть также очень полезно и после пробуждения. Задавая себе этот вопрос, вы сможете растворить свои ограничения и идеи, а также избавиться от склонности к фиксациям, привязанностям, которые часто сохраняются и после опыта пробуждения.

На каком бы этапе пути вы ни находились, важна именно эта готовность непоколебимо задавать себе этот вопрос, открыто и искренне принимая все, что бы ни обнаруживалось. Именно от этой готовности будет зависеть ваше пробуждение и жизнь после пробуждения.

Глава 2

Подлинное пробуждение и возможность потери ориентации

Большая часть того, что нам говорят о просветлении, похожа на рекламу. В рекламе сообщаются только самые положительные стороны, а иногда даже то, чего на самом деле нет. В рекламе просветления нам говорят, что просветление — это исключительно любовь и экстаз, сострадание и единение, и множество других замечательных переживаний. И часто все это облекается в фантастические истории, так что у нас складывается впечатление, что пробуждение связано с чудесами и мистическими силами. Чаще всего просветление описывается как переживание блаженства. В результате люди начинают думать: «Когда я духовно очнусь, достигну единения с Богом, я буду постоянно пребывать в состоянии экстаза». Конечно, это глубокое заблуждение.

Пробуждению действительно *сопутствует* переживание блаженства, поскольку это побочный продукт пробуждения, но это не само пробуждение. До тех пор, пока мы будем гоняться за побочными продуктами пробуждения, мы будем упускать самое главное. И это является проблемой, поскольку многие духовные практики пытаются воспроизводить побочные продукты пробуждения, не приводя к самому пробуждению. Можно освоить определенные медитативные техники — например, повторение мантр или пение бхаджанов — и достичь определенных приятных переживаний. Человеческое сознание чрезвычайно податливо и, занимаясь определенными духовными практиками, техниками и дисциплинами, можно действительно достичь многих побочных продуктов пробуждения —

состояния блаженства, открытости и т. д. Но очень часто человек получает *только* эти побочные продукты, самого пробуждения не происходит.

Чтобы нас не увлекали побочные продукты пробуждения, важно знать, чем пробуждение не является. Духовные практики не должны быть средством достижения приятных эмоциональных состояний. Суть пробуждения вовсе не в переживании положительных эмоций. Напротив, просветление может оказаться совсем не простым и не таким приятным опытом. Это не так уж легко, когда рушатся наши иллюзии, нелегко отказываться от привычных представлений. Мы можем упорно держаться даже за те иллюзии, которые причиняют нам большие страдания, не желая их признавать.

Вставая на путь духовного пробуждения, многие люди сами не знают, под чем они подписываются. Как учитель я стараюсь с самого начала выяснить, насколько серьезно настроен ученик — действительно ли он хочет узнать истину, или он просто хочет лучше себя чувствовать. Ведь процесс обретения истины не всегда сопровождается одними только приятными переживаниями. Он может потребовать от нас честности, искренности, правдивости в отношении многих вещей, а это не всегда легко.

Искреннее стремление к реальности, искреннее стремление к пробуждению всегда исходит из самых глубин нашего существа. Оно исходит из той нашей части, которая желает больше истины, чем благополучия. Если мы заинтересованы только в том, чтобы лучше себя чувствовать в каждый момент времени, мы будем по-прежнему пребывать в заблуждении, потому что именно стараясь чувствовать себя лучше, мы *и создаем* заблуждения. Нам начинает казаться, что нам и вправду лучше. Для того чтобы пробудиться, мы должны отказаться от привычки все время стремиться к удовольствию. Конечно, мы все хотим чувствовать себя лучше, это свойственно человеческой природе. Каждый человек хочет, чтобы ему было хорошо. Мы все стремимся к удовольствиям и избегаем страданий. Но внутри нас существует еще бо-

лее глубокое стремление — я называю его импульсом к пробуждению.

Именно этот импульс к пробуждению дает нам мужества посмотреть на то, как мы себя обманываем. Этот импульс побуждает нас взять ответственность за свою жизнь на себя. Мы не сможем обрести истину, следуя по пятам за просветленным учителем. Так это не происходит. Так мы будем идти вслепую, это будет означать, что мы не хотим думать самостоятельно, не хотим сами исследовать. Когда мы слепо делаем то, что нам говорят — слепо следуем за учителем только потому, что его все почитают, — мы придем только к одному: к слепоте.

Еще одно существенное заблуждение в отношении пробуждения или просветления состоит в том, что его считают неким мистическим опытом. Мы ожидаем чего-то вроде единения с Богом — слияния с окружающим миром или растворения в океане. Ничего подобного. Не является пробуждение и каким-то необыкновенным космическим озарением, внезапным постижением того, как устроена вся Вселенная, или проникновением в тайны внутренних механизмов реальности.

Я мог бы продолжать и продолжать, но самое главное, чтобы вы осознали: духовное пробуждение — это нечто совершенно иное, нежели мистический опыт. Мистический опыт прекрасен. Это наивысшее и самое приятное переживание, которое может испытать «Я». Наше «Я» всегда стремится к единению. Многие духовные практики, которыми занимаются люди, в действительности ведут именно к мистическим переживаниям такого рода — это может быть опыт слияния, видения божеств или ощущение, что наше сознание расширяется за пределы пространства и времени. Но еще раз повторяю, мистический опыт и пробуждение — это не одно и то же.

Я не хочу сказать, что мистический опыт не имеет никакой ценности, что он не обладает трансформирующей силой. Очень часто мистический опыт приводит к радикальному изменению структуры индивидуального «Я». Так что в определенном смысле мистический опыт очень

ценен. Но, говоря о духовном пробуждении, мы не говорим о личном опыте. Мы говорим о пробуждении *от* «Я». Мы говорим о переходе от одного мировоззрения к совершенно другому, о переходе из одного мира в другой.

Это вовсе не означает, что человек, который пробужден, не видит тот же самый мир, который видим мы. Как вы видите стул, так и пробужденный человек видит стул. Вы видите машину, и пробужденный человек видит машину. Различие состоит в том, что если человек действительно пробужден, если он вышел за пределы двойственности, он воспринимает все вещи, которые нам кажутся различными и отдельными, как одно и то же. Он видит стул, но в то же время он не воспринимает себя как нечто отдельное от этого стула. Все, что он видит, чувствует, слышит, он воспринимает как проявление одного и того же.

Один из признаков подлинного пробуждения — прекращение поиска

Когда происходит подлинное пробуждение, нам становится совершенно ясно, кто мы и что собой представляем. Такой вопрос перед нами больше не стоит, он решен. И поэтому одним из признаков подлинного пробуждения является прекращение поиска. Внутреннего импульса, побуждения, стремления больше не возникает. Мы увидели, что ищущий обладает лишь относительной реальностью, и он исчез. В некотором смысле, ищущий выполнил свою задачу. Он обеспечил необходимый импульс, движущую силу, которая помогла сознанию или Духу выйти из отождествления с состоянием сна и вернуться к его естественному состоянию бытия.

В том случае, если пробуждение было окончательным, ищущий и поиск полностью исчезают. Если же пробуждение носит временный характер, ищущий может не исчез-

нуть полностью, а поиск будет еще продолжаться, но они будут *в процессе* исчезновения. Как бы то ни было, само это исчезновение ищущего способно полностью изменить жизнь человека. Обычно тот, кто встает на духовный путь, начинает полностью отождествлять себя с ищущим. Вся его жизнь отныне определяется духовным поиском, стремлением к Богу, к единению, к просветлению.

И вдруг случается пробуждение. Ищущий, поиск и вся эгоцентрическая структура, сформировавшаяся вокруг духовного поиска, внезапно исчезают. Все это теперь предстает в истинном свете — как нечто бессмысленное и бесполезное, а потому и ненужное.

Медовый месяц пробуждения

Потеря ищущего обычно воспринимается как огромное облегчение. С этого момента начинается то, что я называю *медовым месяцем пробуждения*. Для меня, по крайней мере, исчезновение ищущего и прекращение поиска было подобно тому, как если бы с моих плеч сняли тяжелейший груз. Я ощущал это буквально физически. Я чувствовал себя так, будто освободился от груза — груза, о котором раньше даже не подозревал.

Практически все в момент пробуждения испытывают это — как только сознание пробуждается от сна разделения, наступает огромное облегчение. Вот почему некоторые начинают смеяться или плакать, проявлять какие-то другие сильные эмоциональные реакции — они испытывают облегчение, наконец-то очнувшись от состояния сна. Иногда я называю такой момент *первым поцелуем*. Пробуждение — это как ваш первый духовный поцелуй, ваше первое настоящее соприкосновение с реальностью, ваше первое знакомство с истиной в отношении того, кто вы и что собой представляете.

Этот медовый месяц может длиться день, неделю, шесть месяцев или два года. У всех бывает по-разному.

Главное, что характеризует данный период, это свободное течение — все течет, в вашем существе не возникает никакого сопротивления. Жизнь воспринимается как поток — все происходит как будто само собой. Вы на опыте познаете, что все *совершается*, а вы, как отдельное существо, ничего *не совершаете*.

В самом глубоком смысле, этот период можно охарактеризовать как опыт тотального и абсолютного несопротивления. При таком полном отсутствии сопротивления жизнь течет самым замечательным образом, как по волшебству. Все происходит тогда, когда должно произойти, решения принимаются как будто сами собой — все кажется ясным и очевидным. Это переживание Духа, несколько не ограниченного и не искаженного иллюзиями, обусловленностями или противоречиями. Такое ощущение потока может длиться один момент, а может продолжаться и дольше. Некоторых людей так захватывает этот «медовый месяц», что на какое-то время они становятся практически недееспособными, пребывая в состоянии блаженства недели, месяцы и даже годы.

В древние времена люди, которые переживали такой опыт, уходили в специальные места, например, в монастыри — туда, где окружающие могли их понять. Им давали небольшую келью и оставляли в покое, пока происходил процесс. Они имели возможность переживать пробуждение в обстановке, где их понимали, считали нормальными и предоставляли необходимое пространство.

В современном обществе большинство людей, переживающих подобные процессы, не живет в монастырях и находится не в очень-то благоприятных для этого условиях. Человек в субботу может пережить необыкновенный опыт реализации, а в понедельник утром ему приходится опять идти на работу. Если его ум все еще погружен в блаженство, ему может быть очень трудно. Но именно это сейчас и происходит. Большинство современных людей не могут позволить себе такую роскошь, как «сидеть» в пещере несколько месяцев и ждать, пока все само собой утрясется. Такова сегодняшняя ситуация.

После пробуждения часто происходит потеря ориентации

«Медовый месяц» пробуждения может длиться день или год, но рано или поздно человек начинает осматриваться и осознавать, что все несколько изменилось. То, что раньше служило ему ориентирами в жизни, перестало существовать. Убеждения, за которые он держался и использовал для самоопределения, оказались пустыми и несостоятельными. Большинство эгоистических мотиваций исчезло. И для ума все это может быть очень дезориентирующим. Только теперь человек начинает осознавать, что практически все его прежние мотивации в жизни были эгоцентричными. Я говорю это не в негативном смысле. Я просто имею в виду, что движущая сила, которая управляет нами в жизни до тех пор, пока мы находимся в состоянии сна, эгоцентрична. Все наши мотивации определяются тем, «чего я хочу» и «чего не хочу». Мы постоянно задаем себе вопросы: «Чего я могу достичь? Кто меня будет любить? Сколько радости я испытаю? Сколько счастья получу? Сколько страданий я смогу избежать? Смогу ли я получить подходящую работу? Смогу ли найти подходящего возлюбленного? Достигну ли я просветления?» Все это эгоцентричные мотивации в том смысле, что энергия исходит из эгоистического состояния сознания.

И опять же, я не говорю, что это плохо или неправильно, просто таково положение вещей. В состоянии сна мы все видим разделенным, мы считаем себя отдельным существом, отдельным человеком. И этот отдельный человек постоянно чего-то ищет — любви, одобрения, успеха, денег и даже просветления. Но после пробуждения вся эта структура разделения начинает рушиться.

Человек по-прежнему остается — он не исчезает бесследно, как облако дыма. Остается даже наша личность. У Иисуса была определенная личность, у Будды была

своя личность. У любого человека, который ходит по земле, есть личность. Даже у новорожденных младенцев есть личность. В этом и заключается вся красота существования — у каждого существа есть своя определенная личность. У собак и кошек, у птиц и даже у деревьев есть своя личность.

Различие состоит в том, что после того, как мы заглянули за вуаль разделения, мы перестаем *отождествляться* со своей личностью. Даже если наше прозрение было очень глубоким, и произошла значительная трансформация, основная структура личности остается. Но все, что питало и поддерживало нашу личность, все ее прежние ориентиры, принципы и эгоцентричные побуждения, все это исчезает или начинает постепенно исчезать.

Что касается меня, я пережил свой первый проблеск пробуждения в возрасте двадцати пяти лет. Это было не окончательное пробуждение, оно носило временный характер. И все же какой-то след во мне остался. Где-то внутри себя я всегда знал, что все едино, что я вечен и не сотворен — я никогда не рождался и никогда не умру. Я понял, что моя природа, мое подлинное существо не ограничено личностью и телом, в которых я, казалось бы, заключен. Тот мир, который я знал, и мое «Я», которым я себя считал, в значительной мере разрушились. Было довольно необычно жить без всех тех мотиваций, которые раньше определяли мою жизнь. Какие-то эгоистичные мотивации и доля эгоистичной энергии во мне еще оставались. Но все же на уровне эго и на уровне основной энергии, исходящей из эго, произошло существенное растворение. Я ходил и постоянно спрашивал себя: «Почему я должен делать это? Почему я должен делать то? Я больше не чувствую побуждения делать это или то». Все, чем я раньше любил заниматься, больше не вызывало у меня интереса. Не то чтобы я отказывался это делать, или это вызывало у меня отвращение — нет, просто больше не было той эгоцентричной энергии, которая раньше питала мой интерес к этим вещам.

И такое случается со многими. Ученики часто говорят мне: «Джи, раньше я любил заниматься многими вещами — у меня было хобби, я любил ходить на вечеринки, любил запускать воздушного змея», — или бегать или делать что-то еще, что доставляло им удовольствие. Я говорю им, что это обычное явление, когда подобные интересы начинают ослабевать — особенно, если они питались энергией разделения. В отношении таких интересов, которые являются прямым выражением разделяющей энергии эго, у вас вдруг возникает вопрос: «К чему все это?»

Одна из наших задач на пути духовного развития — растворение эго. Мы осознаем, какие страдания сопряжены с пребыванием в эгоистическом состоянии, надеемся когда-нибудь из него выйти. Но растворение эго и пробуждение — это не одно и то же. Человек может пробудиться независимо от того, растворилось его эго или нет. Пробудиться может даже очень сильное и разрушительное эго. Пробуждение становится *началом* процесса. Результатом пробуждения — его неизбежным следствием — является значительное растворение эго.

Но это не значит, что эго будет с вами заодно. Эго может сопротивляться всеми своими силами. Оно может выставить весь свой арсенал. Но процесс уже начался. И если однажды вы увидели проблеск реальности, рано или поздно эго неизбежно растворится — ничто не сможет этому помешать.

Однако пока происходит это растворение, возможна потеря ориентации. Само пробуждение сопряжено со значительной потерей ориентации. Все, что вы считали истинным, оказалось ложным. Человека, которым вы себя считали раньше, больше нет. Само по себе это переживание может быть очень приятным, оно может принести вам огромное облегчение, но в то же время вы можете потерять все ориентиры. «Кто я теперь? Что мне теперь делать? К чему стремиться?»

Конечно, в случае полного пробуждения таких вопросов не возникает. Но полное пробуждение очень редко случается сразу. Поэтому для многих эти вопросы оказываются

актуальными. Духовный учитель не может дать на них никаких ответов, потому что любой ответ это обратит в очередную цель. Нужно просто понять, что потеря ориентации является частью процесса пробуждения — это естественное явление, поскольку все для вас теперь стало новым. Вы стали новым, ваше восприятие стало новым — все ваше восприятие окружающего мира изменилось.

Эта растерянность связана с тем, что ум пытается ориентироваться в новом для него контексте. Это подобно тому, как если бы вы выпрыгнули из самолета: если вы будете просто спокойно падать, никаких проблем не возникнет, но если вы начнете хвататься за воздух, пытаетесь найти опору, вы потеряете всякую ориентацию — вы не сможете понять, где верх, а где низ.

Так что потеря ориентации происходит не из-за самого пробуждения, а из-за того, что ум пытается сориентироваться. В действительности, пробужденному сознанию не нужно ориентироваться. Реальность не нуждается в ориентирах. Если и есть какой-то ориентир, то это глубокое чувство расслабления, полное принятие всего, что есть. По существу, вы обретаете ориентацию, когда не пытаетесь ни на что ориентироваться. Вы обретаете ориентацию, просто полностью расслабляясь.

На определенной стадии мы расслабляемся, но в нашем сознании пока еще нет новой энергии, которая направляла бы нашу жизнь. Конечно, эта энергия существует и все время циркулирует в нас — это энергия единства. Она приходит непосредственно из источника, без искажений. Но часто проходит некоторое время, пока не растворятся наши эгоистические мотивации и эта энергия не проявится в нашем сознании. Поэтому какой-то период после пробуждения мы можем быть озадачены, не зная, какая новая энергия будет нас направлять.

И опять же, важно просто подождать, пока пройдет процесс растворения эго. Для большинства людей этот процесс растворения может продолжаться несколько лет. В моем случае прошло шесть лет, прежде чем произошла более глубокая реализация, пробуждение. По своей сути этот

Глава 2. Подлинное пробуждение...

опыт не отличался от первого, но он был более ясным, более глубоким и более полным. Для того чтобы растворилось мое эго и произошла более глубокая реализация, потребовалось шесть лет. Сейчас, оглаживаясь назад, я понимаю это. Так что я ничем не отличаюсь от большинства людей. После первого проблеска пробуждения мы проходим через процесс, который может привести к более ясному и гораздо более глубокому постижению реальности.

Глава 3

«Обрести и потерять»

Описывая путь от временного пробуждения к окончательному, в качестве метафорического образа я часто использую космический корабль. Для того чтобы космический корабль оторвался от поверхности Земли, прошел через все слои атмосферы, преодолевая силу гравитации, и, в конце концов, вышел в открытый космос, требуется огромное количество энергии, огромные затраты сил.

Если в космическом корабле достаточно топлива и ему удастся достаточно отдалиться от Земли, он может, в конце концов, выйти за пределы гравитационного поля планеты. А как только он оказывается за пределами гравитационного поля Земли, Земля больше уже не способна притянуть его обратно.

Всю нашу эгоистическую структуру, то, что я называю *состоянием сна*, можно сравнить с Землей. Состояние сна обладает гравитационной силой, оно способно затягивать в себя сознание. Именно с этой гравитационной силой нам приходится иметь дело на протяжении всего духовного пути. Пробуждение — это освобождение от этой гравитационной силы. Сначала может произойти просто выход из состояния сна, пробуждение от иллюзорного восприятия разделения, от ощущения «Я». Но если мы пробудились, это еще не означает, что сознание преодолело гравитационное притяжение состояния сна. До тех пор, пока мы полностью не выйдем за пределы этого гравитационного поля, нас будет затягивать обратно, мы будем возвращаться к ощущению «Я» и восприятию разделения.

Я называю это явление «обрести и потерять». Иногда люди рассказывают об удивительных прозрениях истины, но уже на следующий день, через неделю, через месяц, через год, чувствуют, что утратили это переживание. Это

подобно тому, как если бы космический корабль оторвался от земли, поднялся на несколько миль в атмосферу, а потом у него вдруг кончилось топливо — и вот его опять притягивает к Земле.

Метафора космического корабля очень хорошо описывает процесс пробуждения. Сам момент пробуждения — выход из состояния сна и осознание реальности — это не процесс. Он всегда случается спонтанно. Однако, как я уже говорил, растворение эго требует времени. Само пробуждение происходит мгновенно, но затем следует определенный процесс — процесс выхода за пределы гравитационного поля состояния сна.

«Я пробужден, но...»

Многие приходят ко мне и говорят: «Адья, я пробужден, но...» Как только я слышу это «но», как учитель я знаю, что в данный момент человек не пробужден. Возможно, в какой-то момент ему удалось выйти за рамки двойственности и постичь истину, но это еще не было окончательным пробуждением — в данный момент человек не пробужден.

Что касается пробуждения, значение имеет только здесь и сейчас. То, что произошло вчера, на самом деле, имеет мало отношения к тому, что происходит сейчас. Вопрос стоит не так: «Пережил ли я пробуждение?» Вопрос следует ставить так: «Продолжается ли пробуждение сейчас?»

Когда кто-то приходит ко мне и говорит: «Адья, я пережил пробуждение», — первым делом я пытаюсь выяснить, в каком состоянии находится ум этого человека — в пробужденном или нет. Если человек говорит о «своем» пробуждении с позиции эго, «Я», то это лишь очередное заблуждение. Когда происходит подлинное пробуждение, человек знает, что пробудился не «он», не его «Я» — это пробужденность пробудилась от «Я», Дух пробудился от отождествления с эго.

Пробуждается не эго, пробуждается не «Я». Мы не эго, мы не «Я». Мы — это то, что видит эго и видит «Я». Мы — это то, что видит мир. И в то же время мы — весь этот мир, если смотреть с точки зрения истины.

Поэтому как учителя меня в первую очередь интересует, не говорит ли человек о пробуждении с точки зрения эго. Не думает ли он, что пробудилось его «Я»? В обычной речи мы всегда употребляем слово «Я», поэтому вполне нормально его использовать. Тем не менее, как учитель я первым делом стараюсь прояснить — и *каждый* должен это первым делом для себя прояснить — что пробуждается не «Я». Пробуждается пробужденность — от «Я».

Или, как я еще люблю говорить: просветление становится просветленным. Просветленным становится не «Я». Просветленным становится не *человек*, не личность. Просветленным становится *просветление*. Это трудно понять, пока не испытаешь на собственном опыте, но так со всей духовностью. Во всем необходимо удостовериться самому.

Явление «обрести и потерять» объясняется тем, что происходит борьба между нашей подлинной природой и воображаемым «Я». Это значит, что наше сознание еще не вышло за пределы гравитационного поля состояния сна, эго, и поэтому мы колеблемся между своей подлинной природой и ложным образом «Я» — туда и обратно, туда и обратно.

Это выводит человека из равновесия, он чувствует своего рода раздвоение. Он заглянул в самую глубину природы вещей, увидел реальность, а потом опять оказался в состоянии сна. Какая-то его часть знает истину, знает, что структура эго не имеет реального существования. Какая-то его часть знает, что все, во что верит его ум, все построения ума — это сон ума и тела. Но влияние гравитационного поля состояния сна все еще сильно. Хотя он знает истину о своем существе, он все еще верит в эго. Хотя он знает, что мышление недостоверно и не несет никакой истины, он может продолжать ему верить.

До пробуждения мы либо верим в какую-то мысль, либо не верим — одно из двух. Но после проблеска пробуждения все меняется. Мы можем верить в какую-то мысль,

и в то же время в нее не верить, или можем делать что-то такое, что не соответствует тому видению всеобщего единства, неразделенности, которое нам открылось — как будто какие-то непонятные внутренние силы заставляют нас поступать определенным образом, хотя мы знаем, что это неправильно.

Таких примеров можно привести множество. Если вам это знакомо, могу только сказать, что это явление очень распространено. Конечно, оно вызывает замешательство — у вас возникает такое ощущение, что вы совершили огромный скачок назад, деградировали. Как можно верить и не верить в одну и ту же мысль одновременно? Как можно в разговоре с другим человеком высказывать такие вещи, которые исходят из эго, в то время как вы знаете, что они исходят из эго? Это может очень сильно огорчать и озадачивать.

На этом этапе многие люди начинают думать, что они совершили какую-то ошибку и что-то пошло не так. Однако никакой ошибки тут нет, все идет так, как должно идти, — это важно понимать. Просто это следующая стадия пробуждения — процесс продолжается. Как я уже говорил, редко случается, чтобы первый опыт пробуждения сразу приводил к окончательному пробуждению. Такое бывает, но далеко не так часто, как другой вид пробуждения, когда человек проходит через стадию сомнений и колебаний.

Некоторые учителя говорят, что если пробуждение неустойчиво, это не подлинное пробуждение. Я с ними не согласен по тем причинам, которые я уже объяснял. Если мы увидели истину, мы увидели истину. Увидели мы ее на две секунды или на две тысячи лет — истина одна и та же.

После пробуждения ставки растут

Что же нам делать на этом этапе, когда пробуждение неустойчиво — как свет, который кто-то постоянно включает и выключает, а у нас нет доступа к выключателю?

Прежде всего, нужно понять, что в этом нет ничего неправильного, что это просто следующий этап пути. Если вы начнете уклоняться от подобных переживаний, пытаетесь вернуться в то пробужденное состояние, вы просто не сможете пройти данный участок пути. Но если вы будете знать, что это нормальное явление, возможно, вы по-прежнему будете испытывать некоторое смятение и страдания, но вы будете спокойнее к этому относиться. Колебания, неустойчивое состояние, неизбежно сопряжены с болью. Гораздо тяжелее поступать неправильно, когда знаешь, что это неправильно. Раньше мы поступали неправильно, но мы этого не знали — мы полностью пребывали в состоянии сна. Как говорил Иисус: «Да простится им, ибо не ведают, что творят». Когда мы находимся в состоянии сна, мы не ведаем, что творим. Мы действуем согласно заложенной в нас программе. Но, увидев истинную природу вещей, посмотрев на все глазами Духа, мы вдруг понимаем, что мы творим. Есть один очень точный показатель, позволяющий узнать, исходят наши действия, слова или даже мысли из истины, или нет. Когда мы поступаем вразрез с истиной, несмотря на свое знание, это гораздо болезненнее, чем когда мы не знаем, что поступаем неправильно. Когда мы что-то говорим и знаем, что это неправда, это вызывает внутреннее разделение и причиняет нам гораздо больше страданий, чем когда мы говорим то же самое, думая, что это правда.

Так что с пробуждением ставки растут. Чем более пробужденными мы становимся, тем выше ставки. Как-то я жил некоторое время в одном буддийском монастыре, и настоятельница монастыря, замечательная женщина, рассказывая о процессе пробуждения, сравнила его с подъемом по лестнице. Чем выше вы поднимаетесь, тем, с каждым шагом, вы все реже и реже смотрите вниз. Вы все реже позволяете себе поступать или говорить неправильно, делать такие вещи, которые не согласуются с истиной. Вы начинаете осознавать, что ответственность возрастает — чем более пробужденными вы становитесь, тем тяжелее становятся последствия. В конце концов, последствия неправильных поступков, не согласующихся с истиной, становятся невы-

носимыми — малейшее действие или поступок, который противоречит истине, причиняет нам огромные страдания.

Обычно мы не представляем себе, что пробуждение сопряжено с такого рода ответственностью. Мы думаем, что пробуждение подобно выходу из тюрьмы и обретению безграничной свободы. В самом начале пути у нас бывает очень инфантильное представление о духовной свободе, которую дает пробуждение. Мы воспринимаем эту свободу как нечто личное и думаем, что должны чувствовать себя необыкновенно хорошо и свободно. Но у свободы гораздо больше граней — это не личное приобретение.

По мере того как мы становимся более осознанными, мы начинаем видеть последствия. Все ведет к определенным последствиям, и они становятся все серьезнее и серьезнее, чем больше наши действия расходятся с тем, что мы считаем истиной. И это замечательно. Это то, что я называю *суровой милостью*. Это не мягкая милость, не та милость, которая поддерживает и окрыляет. И, тем не менее, это милость. Мы знаем, что, поступая вопреки истине, мы только причиним себе страдания. И это знание — наше благословение.

Реальность всегда верна себе. Когда мы находимся с ней в гармонии, мы испытываем блаженство. Но как только мы нарушаем эту гармонию, мы подвергаемся страданиям. Это закон Вселенной, таково положение вещей. Никто не может избежать этого закона. На мой взгляд, это знание поистине благословенно. Реальность неумолима. Пойдите против нее, и она ответит тем же — это неизбежно. В результате пострадаете вы, пострадают другие, и в целом увеличится количество конфликтов в мире.

В то же время такая суровость прекрасна. Она заставляет нас все больше и больше обращаться к своей истинной природе. Мы начинаем понимать, что когда мы поступаем вопреки своей истинной природе, это разрушительно действует на нас и, что не менее важно, на весь мир и на окружающих нас существ. Чем больше мы это понимаем, тем чаще нам удается направить себя в нужное русло и не сбиться с пути.

Сила обусловленности

Но почему же пробуждение бывает неустойчивым? Главным образом, это связано с нашей обусловленностью. Некоторые наши части настолько обусловлены, что даже пробуждение поначалу не может их затронуть. А значит, мы не освобождаемся полностью.

Обусловленность еще называют *кармой*. «Карма» — восточное слово, и если не вдаваться в тонкости эзотерического смысла, оно означает «причина и следствие». По существу, это наша обусловленность, накопленный жизненный опыт — все, что нам нравится или не нравится, определяется нашим прошлым опытом.

Обусловленность в основном складывается из того, в какой семье мы воспитывались, какую жизнь вели, в каких ситуациях оказывались, какой у нас был жизненный опыт. Родители и общество обуславливают наши ум и тело посредством своих взглядов, убеждений, нравственных норм и правил. Они приучают нас любить одно и не любить другое, желать одних ситуаций и избегать других, стремиться к славе или к богатству, к деньгам, духовности или любви.

Все это — наша обусловленность. Это немного похоже на компьютерную программу. Когда вы загружаете в компьютер какую-то программу, вы «обуславливаете» компьютер, и он начинает вести себя определенным образом. То же самое с человеческой обусловленностью: жизненные обстоятельства, условия воспитания и все остальное обуславливают или программируют человека, так что он ведет себя определенным образом.

Вы, наверное, замечали, что когда вы с кем-то сближаетесь, хорошо узнаете какого-то человека — становитесь близкими друзьями, любовниками или супругами — вы также узнаете его обусловленность. Благодаря этому вы можете с большой точностью предсказать, как он поведет себя в тех или иных обстоятельствах — что он захочет, чего не захочет, чего постарается избежать, к чему будет

стремиться. Когда мы узнаем обусловленности друг друга, наше поведение становится предсказуемым.

У большинства людей все их самовосприятие, их образ «Я», основывается на их обусловленности. Все, что они знают о себе, им сказали, их так научили, обусловили. Вы считаете себя хорошим или плохим, достойным или недостойным, привлекательным или непривлекательным — все это обусловленности, которые создают ложный образ «Я».

Точно так же обусловлено наше видение мира. Нас научили видеть мир определенным образом. Некоторые считают мир прекрасным, другие думают, что он полон опасностей. Некоторые относятся ко всему довольно терпимо, другие более консервативны. Все это составляет часть обусловленности нашего ума и тела, все это составляет дуалистический взгляд на мир и на себя. Говоря об обусловленности, я имею в виду именно этот дуализм.

Однако в момент подлинного пробуждения Дух, сознание, освобождается от обусловленности — внезапно он пробуждается от своего обусловленного «Я» как ото сна. И только пробудившись от этого обусловленного, иллюзорного «Я», мы узнаем, какой это тяжелый груз.

В момент пробуждения и, возможно, какое-то время после него нам может казаться, что обусловленность больше никогда не вернется. Это один из признаков пробужденного состояния — уверенность в том, что мы больше никогда не отождествимся с обусловленным «Я». Нам трудно себе даже представить, чтобы мы когда-нибудь снова оказались в состоянии разделения. Состоянию пробужденности присуще такое ощущение окончательности.

И все же большинство людей, переживших пробуждение, в какой-то момент обнаруживают, что их обусловленность возвращается. Конечно, пробуждение гасит значительную часть обусловленности — оно буквально выдувает ее из нашей системы. Но вот *какую* часть оно гасит — это у всех бывает по-разному. Некоторые люди освобождаются от 10 процентов своей обусловленности,

другие от 90, а у третьих может быть что-то среднее. Трудно сказать, почему пробуждение по-разному действует на обусловленность у разных людей. Я мог бы высказать некоторые предположения и пуститься в метафизические рассуждения, но, в конечном итоге, «почему» не так важно. В любом случае нам приходится иметь дело с тем, что есть. Очевидно, что у каждого человека свое кармическое наследие, каждый несет определенный кармический груз. И нет смысла сетовать на свой кармический груз, будь он тяжелее или легче, чем у кого-то другого — какой есть, такой есть. Наша способность пробудиться не так уж сильно зависит от кармического груза, но вот то, что начинает происходить сразу после момента пробуждения, может от него зависеть.

Правильный вопрос

Люди, у которых пробуждение неустойчиво, часто спрашивают меня: «Как оставаться в пробужденном состоянии?» Это неправильный вопрос. В том, что касается духовности, важно задавать правильные вопросы. Желание оставаться в пробужденном состоянии вполне понятно, но сам вопрос исходит из состояния сна. Дух никогда не спрашивает себя: «Как мне оставаться в самом себе?» Это было бы нелепо. Исходя из истинной природы вещей, это не имеет никакого смысла. Разумнее спросить себя, как вы *лишаете себя просветления*. За что вы все еще держитесь? Что сбивает вас с толку? Какие ситуации в жизни заставляют вас верить в то, что не истинно и что вовлекает вас в противоречия, страдания и разделение? Что именно обладает такой властью над вашим сознанием, что вновь затягивает его в гравитационное поле состояния сна? Нужно спрашивать не «Как оставаться в пробужденном состоянии?», а «Как я лишаю себя просветления? Как *именно* я снова вовлекаю себя в иллюзии?»

На этот вопрос не существует однозначного ответа, нельзя назвать какую-то одну причину. У всех это происходит по-разному. Причины могут быть самые разные — бессознательные установки и убеждения, которые продолжают действовать, бессознательные конфликты, которые почему-то не затронул взрыв просветления, различные формы обусловленности.

На этом этапе важно установить с самим собой правильные отношения и начать исследовать причины, которые снова вводят вас в транс разделения. Нужно выявить конкретные структуры, конкретные мысли, конкретные убеждения, из-за которых вы опять погружаетесь в сон.

Развитие процесса после пробуждения не столь сильно зависит от специальных духовных практик. Большая часть наших обусловленностей проявляется и обнаруживается в сутолоке и суете жизни. Мы оказываемся в различных ситуациях, находимся в определенных отношениях с людьми, взаимодействуем с близкими, с друзьями, с детьми и со всеми остальными. Именно в этих зыбучих песках жизни духовность должна прокладывать себе путь. И здесь от нас требуется готовность принимать удары жизни и наблюдать при этом за собой — не уклоняемся ли мы, не начинаем ли осуждать и обвинять, не вступаем ли в пререкания, не переводим ли стрелки на других.

Мы должны осознать тот факт, что единственный человек, который заставляет нас страдать, который ввергает нас в иллюзии и разделение — единственный человек, который наделен такой силой, — это мы сами. Ничто во внешнем мире не способно вывести нас из пробужденного состояния. Ни один человек, ни одна ситуация не обладает такой властью, чтобы лишить нас пробужденного состояния.

Это одно из самых важных осознаний, к которому мы можем прийти. Все происходит внутри, все это мы делаем с собой сами — конечно, часто бессознательно.

Различие состоит в том, что если вы действительно пробудились, вы уже не будете воспринимать эти оставшиеся кармические обусловленности как нечто неотъемлемое,

присущее вашему существу. До пробуждения мы воспринимаем свою обусловленность как нечто исключительно личное. Наша обусловленность нас определяет. Мы составляем свой образ «Я» из своей обусловленности, из ложного представления о себе, из своих убеждений, мнений, желаний и прочего. До пробуждения мы полностью погружены в состояние сна, и это состояние нас определяет. Но после того как случается пробуждение — если оно истинное, подлинное — мы осознаем, что даже если иллюзии продолжают владеть нами, они не имеют к нам непосредственного отношения, они нас не определяют.

И это дает нам большое преимущество. Гораздо легче работать с тем, что мы не воспринимаем как часть себя — это не так страшно. Когда из пробужденного состояния мы начинаем воспринимать свою собственную карму как нечто безличное — не имеющее отношения к какой-либо конкретной личности, конкретному телу, конкретному человеку — все становится гораздо проще. Мы начинаем понимать: то, что мы ощущаем и переживаем, — иллюзорно, это лишь результат неправильного понимания.

Это как если бы вы быстро ехали на машине по автострате и внезапно сняли ногу с педали газа. Момент, когда вы сняли ногу с педали, можно сравнить с пробуждением. «Боже мой, да ведь эта машина едет сама, это не я. То, что я еду в этой машине, меня никак не определяет. То, что я жму на газ, меня не определяет. Направление, в котором едет машина, меня не определяет. Местность, по которой она едет, меня не определяет. Все это не я, все это не имеет отношения к тому, что я собой представляю». Вот что мы начинаем понимать в момент пробуждения.

После пробуждения мы больше уже не подпитываем иллюзию разделения, мы перестаем снабжать ее энергией, топливом. Но даже когда вы перестаете жать на педаль газа, машина продолжает по инерции ехать. Карма продолжает действовать — в большинстве случаев она не «останавливается» мгновенно, однако она начинает постепенно «замедляться».

Но при этом иногда мы можем вновь придавать ей ускорение. Мы должны внимательно наблюдать и отслеживать, когда мы опять заскакиваем в машину и начинаем жать на педаль газа. Всякий раз, когда мы вновь отождествляемся с обусловленностью, с кармой, всякий раз, когда начинаем верить в какую-то мысль, мы вкладываем энергию в состояние сна — снова начинаем жать на газ.

Поэтому наша задача после пробуждения — учиться не нажимать на педаль газа и наблюдать, что побуждает нас на нее нажимать. И хотя в этом нет ничего личного — отождествление происходит совершенно спонтанно, оно происходит не с кем-то и не по чьей-то вине — мы все же должны исследовать, как это происходит.

И лучшим помощником в этом нам будет сама жизнь. Как я уже говорил, именно идя по жизни, духовность прокладывает себе дорогу. Жизнь может показать нам, от чего мы еще не освободились. Вступая в отношения с жизнью и с другими людьми, мы можем ясно увидеть, какие у нас еще остались привязанности. Если мы действительно искренни, мы не будем прикрываться своими воспоминаниями о пробужденном состоянии, своим осознанием абсолюта. Мы должны быть абсолютно открытыми, и мы не должны ни к чему привязываться и ни за что цепляться.

Я хочу сказать, что это вполне естественно, когда в один момент вы чувствуете, что пробудились, а в следующий момент вам кажется, что вы опять впали в состояние сна. Это нормально, когда вам кажется, что вы утратили осознание, которое переживали на протяжении последней недели, месяца или года. Самое главное — знать, что это естественное явление. Никакой ошибки здесь нет, просто все перешло на более глубокий уровень. Вся ваша система стала чище, и теперь вы способны яснее видеть себя и замечать, когда вы снова впадаете в разделенное состояние. Вы начинаете видеть то, чего раньше не осознавали. Раньше вами что-то двигало, но вы не понимали, что происходит. А теперь вам становятся понятны все скрытые механизмы. Это важная часть процесса, который начинается после пробуждения, — постепенно все выходит на сознательный уровень.

Фиксируясь на абсолюте, мы отворачиваемся от своей человеческой природы

То, чему я учу, не следует принимать за программу самосовершенствования. Я учу не тому, как стать совершенным. Я хочу научить вас видеть то, что делает вас внутренне разделенными. А это нечто совсем другое, чем пытаться стать совершенным человеком — поскольку пробуждение и просветление состоят вовсе не в том, что вы становитесь совершенными, святыми, праведными. Подлинная святость есть не что иное, как восприятие с точки зрения *целостности*, а это значит, что вы внутренне не разделены. Нужно устранить то, что разделяет нас внутри. Поэтому после проблеска пробуждения требуется исключительная честность, готовность посмотреть на то, как мы лишаем себя просветленности, как мы опять вовлекаемся в гравитационное поле состояния сна, как мы допускаем разделение внутри себя.

Духовному учителю бывает очень нелегко подвести людей к такого рода честности, или убедить их в том, что это необходимо. Дело в том, что структура эго склонна использовать пробуждение как предлог отвернуться от всех своих внутренних разделений, не замечать их. Когда я объясняю все это своим ученикам и советую им понаблюдать за тем, как они лишают себя просветления, некоторые из них говорят: «Но наблюдать некому. Ведь никакой личности нет — эго и личность всего лишь иллюзия, так кто же будет наблюдать, кто заглянет внутрь?» Они начинают говорить о том, что для пробужденного восприятия не существует никаких проблем, даже если кругом полный беспорядок. Для пробужденного восприятия проблем не существует, а значит, ничего и не нужно делать. «Тот, кто пытается что-то делать, просто заблуждается».

В таком случае духовному учителю бывает очень трудно убедить учеников, добиться, чтобы они перестали

фиксироваться на абсолютной точке зрения. Это одна из опасностей пробуждения: склонность занимать одностороннюю позицию. Мы привязываемся к видению из пробужденного состояния и отрицаем все остальное. На самом деле, это эго фиксируется на абсолюте — снимая, таким образом, с себя ответственность за непросветленное поведение, за непросветленный образ мышления и расщепленные эмоциональные состояния. Когда мы фиксируемся на какой-то одной точке зрения, мы слепнем в отношении всего остального.

Вот почему я особенно подчеркиваю, что на этом этапе пути очень важна готовность, искренняя решимость быть максимально честным с самим собой. Да, с точки зрения абсолюта проблем нет, и никакого отдельного «Я» не существует. И делать то, о чем я говорю, на самом деле, некому. Но я обращаюсь не к эго. Я не говорю, что эго должно или не должно что-то делать. Я обращаюсь вовсе не к отдельному «Я». Я обращаюсь к *самой реальности*. Дух обращается к Духу. Реальность разговаривает с реальностью.

Может казаться, что я обращаюсь к человеку, даю указания человеку, но это не так. То, о чем я здесь говорю, изначально присуще самому пробужденному состоянию. То, что пробуждено, всегда идет навстречу тому, что не пробуждено, — оно не боится того, что не пробуждено. Оно ничего не боится, поскольку ничто не воспринимает как отдельное или отличное от себя. Даже заблуждение, даже состояние сна оно не воспринимает как отдельное или отличное от себя. Оно все в равной степени считает самым собой.

Но также, если быть честным, можно заметить следующее: нашему естеству внутренне присуще стремление к освобождению от любых ограничений, к освобождению от состояния сна. Нам присуще желание — я использую это слово за неимением лучшего — избавиться от ненависти, невежества, жадности и вообще от всего, что нас ограничивает. Наше подлинное существо не будет удовлетворено до тех пор, пока не освободит себя от своих собственных заблуждений, от своих привязанностей и иллюзий.

Для того чтобы это произошло, мы, как человеческие существа, должны быть честны с собой. Не отказываясь от пережитого нами опыта, мы должны уметь видеть, как обстоят дела непосредственно здесь и сейчас. Нужно смотреть и спрашивать себя: «Где во мне все еще остается разделение? Что во мне все еще подвержено ненависти, неведению, жадности? Из-за чего я иногда чувствую себя разделенным, изолированным, полным страданий? Какие части во мне еще не пробуждены?»

Мы должны увидеть эти части, поскольку наша пробужденная часть очень сострадательна. Ее неотъемлемое свойство — безраздельная, безусловная любовь. Она не будет отворачиваться от того, что еще не пробуждено, — она устремится к нему. Наша пробужденная часть никогда не отстраняется от противоречий в нашем мышлении или поведении, она не отстраняется от наших привязанностей или страданий — напротив, она направляется к ним.

Вот почему истинно просветленные люди — те, кто осознал, что все есть благо, что все хорошо так, как оно есть, и ничего и никого не нужно менять — часто приходят на помощь к тем, кто страдает, кто не знает истины. Подлинно просветленные люди часто всецело посвящают свою жизнь служению другим, их благополучию.

Но почему они это делают? Если все совершенно и ничего не нужно менять, если все свято и божественно, если все хорошо так, как есть, тогда зачем просветленные люди посвящают свою жизнь благополучию других — какой в этом смысл? На самом деле, никакого. Если бы абсолютная точка зрения была единственной, они бы этого не делали.

Я думаю, что действительно пробудившиеся люди посвящают себя служению другим именно по той причине, что они не фиксируются на одной точке зрения, с позиции абсолюта. Не отрицая абсолютную точку зрения всеобщего совершенства, они открыты также и для другого. Они открыты состраданию, внутренне присущему самой реальности.

Реальность находится в процессе пробуждения, в процессе осознания самой себя. И нам будет очень трудно увидеть эту часть картины, если мы станем смотреть на все

только с точки зрения абсолюта, отворачиваясь от своей собственной человеческой природы. Наша человеческая природа тоже божественна, и она стремится к тому, чтобы полностью открыться истине и реальности.

Чтобы этот процесс пробуждения мог полностью завершиться, необходима абсолютная искренность. Здесь не годится психотерапевтический подход, когда мы исследуем себя с целью что-то исправить, чтобы стать счастливыми. В этом случае мы действуем с позиции состояния сна. Такой подход может быть полезен, пока мы находимся в состоянии сна. Но то, о чем я говорю, существенно отличается, здесь нами движут другие мотивы. Мы хотим осознать истинную природу реальности, чтобы она стала полностью пробужденной. И, на самом деле, это делает сама реальность. Внутри вас и внутри каждого другого человека реальность пытается пробудиться, целиком и полностью. И в процессе этого вся ваша человеческая природа должна раскрыться.

Мы должны перестать отворачиваться от чего-либо, ничто не должно оставаться скрытым. Иногда меня спрашивают: «Адья, но что это означает? Что именно я должен делать?» Я отвечаю: начните с чего-нибудь самого простого. Перестаньте избегать и уклоняться. Если в вас есть что-то нерешенное, обратитесь к этому. Встретьтесь с этим, посмотрите на это. Перестаньте смотреть в другую сторону. Перестаньте прикрываться моментом просветления, чтобы не иметь дело со своей непросветленной частью.

Начните смотреть. Начните видеть. Благодаря одной только готовности увидеть себя, благодаря одной только искренности, истина начнет раскрываться. Здесь не обязательны какие-то специальные техники. Техникой является искренность: мы должны по-настоящему желать истины. Желание истины должно быть в нас даже сильнее, чем желание познать истину. Такую искренность невозможно себе навязать, она внутренне присуща самой реальности.

Некоторым людям бывает трудно обнаружить в себе такую фундаментальную искренность. Иногда для нас бывает полной неожиданностью, когда, пережив удивительное озарение, увидев истинную природу вещей, мы вдруг

опять попадаем в гравитационное поле двойственности и обнаруживаем, что наши тело и ум по-прежнему пребывают в ужасном конфликте. Это может казаться очень странным, не только самому человеку, но и окружающим. В одно мгновение человек может быть поразительно мудрым, а в следующее мгновение он впадает в крайние заблуждения. Это обескураживает не только самого человека, но и всех окружающих.

Из-за этого некоторые люди даже начинают сомневаться в ценности пробуждения. Кто-то пережил удивительный опыт пробуждения, но как был глупцом, так и остался. К чему тогда это пробуждение? К такому заключению может прийти только тот, кто не вполне понимает процесс пробуждения. Дело в том, что даже если мы обладаем очень глубоким видением истинной природы вещей, на человеческом уровне у нас может оставаться много конфликтов и заблуждений в определенных сферах жизни. И нужно иметь достаточно искренности, чтобы перестать от них отворачиваться, нужно выявить все те части, которые еще не пробуждены, в которых все еще нет единства. Где бы мы ни обнаруживали в себе разделение, мы не должны от него отворачиваться.

Глава 4

Путь в нирвану идет через самсару

Было бы замечательно, если бы после момента пробуждения мы уже больше никогда не оказывались во власти иллюзий мышления, но, как я уже говорил, такое случается редко. Мы можем прийти к глубокому осознанию своей подлинной природы, увидеть, что ум — всего лишь сон, и человек, которым мы себя считали — иллюзия, но это вовсе не означает, что мы больше никогда не поддадимся обманчивому влиянию мыслей. Некоторые мысли все равно продолжают возникать. Я называю их мысли-липучки — это мысли, которые спонтанно возникают в определенных ситуациях, которые нас задевают. Такого рода мысли почти мгновенно приводят к отождествлению с определенной ментальной реакцией. Это может быть мысль осуждения, мысль, которая вызывает в нас стыд или чувство унижения, это может быть мысль, которая заставляет нас злиться или побуждает обвинять других.

Тот факт, что некоторые «прилипчивые» мысли продолжают упорно повторяться и после пробуждения, многих людей несколько огорчает и разочаровывает. Возможно, они думали, что после подлинного пробуждения человек уже не должен верить в такие мысли, которые заставляют его страдать. Это не совсем так. Однако, по мере того как духовное пробуждение все больше утверждается в нас, мы все реже и реже попадаем в ловушки мыслей.

Я помню, как кто-то спросил одного из моих любимых индийских мудрецов, Нисаргадату Махараджа, проявляется ли в нем когда-нибудь эгоистическая личность. И он очень непринужденно ответил: «Конечно, но я сразу же вижу, что это иллюзия, и отбрасываю ее». Это было очень

важно — услышать, что даже человек такого духовного уровня, как Нисаргадатта, не исключает возможности, что старая склонность к обусловленности в любой момент может вернуться. Он просто сразу распознает ее иллюзорную природу, и благодаря этому она исчезает. Она растворяется.

Такой духовно зрелый человек, как Нисаргадатта Махарадж, может поступать подобным образом. Как только у него появляется мысль, он мгновенно и спонтанно узнает ее иллюзорную природу, и она очень быстро растворяется. Но у большинства людей сразу после пробуждения такого не происходит, даже если их опыт пробуждения был достаточно глубоким.

На самом деле, нередко бывает, что сразу после пробуждения проявляются самые глубокие и самые обусловленные мыслительные формы. Многих это удивляет и озадачивает. Одним из следствий пробуждения является то, что мы теряем некоторые защитные механизмы, наша способность подавлять нарушается, нам становится очень трудно держать что-либо в узде. Поэтому после пробуждения иногда начинают проявляться некоторые очень интенсивные и разрушительные мысли — то, что мы загнали глубоко внутрь, и что все время оставалось бессознательным. Теперь все начинает выходить на свет. И вовсе не редкость, что такие мысли на время вовлекают нас в состояние отождествления.

Освобождение путем исследования

В такие моменты важно не впадать в то, что я называю *духовным уклонением*, — когда мы просто не обращаем внимания на эти мысли и игнорируем тот факт, что снова отождествились. В таких случаях мы часто начинаем рассуждать с позиции недвойственности, говоря себе: «О, это просто отождествление. Это не имеет значения, поскольку

ку все равно нет того, кто мог бы что-то сделать. В конце концов, все происходит спонтанно».

Это тонкий, но эффективный способ отстраниться от собственного опыта. Таким образом, мы просто уклоняемся, не желая иметь дело со своей все еще оставшейся склонностью к отождествлению. Однако мы должны быть готовы прямо и честно посмотреть на эти моменты отождествления.

Есть много разных способов самоисследования. Мне, например, помогало ведение записей, как до пробуждения, так и некоторое время после него. Как только я замечал, что снова впадаю в отождествление, я шел в кафе, взяв с собой ручку и блокнот, и начинал записывать. Когда я описывал то, что произошло, мне было легче обнаружить мысль, которая спровоцировала отождествление. Я пытался точно установить, какая мысль или какое убеждение завладели мной, какое мировоззрение они с собой несут.

Например, сделав что-то, вы почувствовали себя неловко и думаете: «Я не должен был этого делать», или «Это было глупо с моей стороны». Если взять подобную мысль и начать ее исследовать, можно увидеть, что мысль и чувство взаимосвязаны — одно открывает дорогу другому. Вместе с мыслью «я не должен был этого делать» приходит определенное чувство — возможно, чувство неловкости или гнев. Так можно увидеть, какое мировоззрение заключает в себе мысль, и как она вовлекает нас в отождествление.

Важно, однако, чтобы такое исследование не было просто умственным упражнением, иначе наше понимание ограничится ментальным уровнем. Проблема в том, что ментальный уровень обычно не связан с эмоциональным уровнем. Мы можем очень хорошо что-то понять умом, но в эмоциональной сфере конфликт сохранится. Поэтому во время исследования важно задействовать как ум, так и тело, как мышление, так и чувства. Нужно увидеть, какие чувства вызывают те или иные мысли — и какие мысли порождаются этими чувствами. Это циклический процесс: мысль порождает чувство, затем это чувство порождает следующую мысль, а новая мысль порождает еще какое-то чувство.

Когда я отправлялся в кафе с блокнотом и ручкой, я старался как можно точнее определить, какая именно мысль привела к отождествлению, и начинал записывать. Я пытался установить, какое отношение к миру формирует эта мысль. Для этого мне нужно было понять, что я чувствую. Я выяснял, к каким последствиям привела вера в эту мысль — будь то осуждение, смущение или что-либо еще — на уровне чувств. И затем я погружался в найденное чувство и позволял себе его переживать.

Следующим шагом было то, что я исследовал систему убеждений этого чувства: какое восприятие мира оно с собой несет? Какое самоощущение вызывает? Какое формирует мировоззрение? В результате таких исследований я начал видеть, что каждая мысль и каждое чувство заключают в себе свой собственный мир, свою целостную систему убеждений. Погружаясь в чувства, я обнаружил, что у каждого чувства есть голос — я слышал этот голос в своем уме — и он внушает определенные убеждения и идеи.

Очень часто можно обнаружить, что убеждения и идеи, заключенные в наших мыслях и чувствах, происходят из нашего детства. Иногда они берут свое начало в очень ранних воспоминаниях, когда нас унижали или стыдили, когда мы были чем-то напуганы, рассержены или расстроены. Если проводить это исследование в медитативном состоянии, когда тело и ум соединены, можно, в конце концов, обнаружить эти глубокие внутренние воспоминания. Об этом бесполезно просто думать. Нельзя просто сказать себе: «Это всего лишь мысль, и я знаю, что она ложная», — так ничего не получится. Я сам иногда проводил в кафе часы напролет, исследуя одну-единственную мысль — я не уходил до тех пор, пока не докапывался до сути. Я знал, что если эта мысль смогла вовлечь меня в отождествление, то так же мною сможет завладеть и какая-то другая мысль. Дело в том, что чем более пробужденными мы становимся, тем больше боли нам причиняет отождествление. Это подобно тому, как если бы нас насильно вытащили из рая и отправили обратно в ад. А когда вы чувствуете себя как в аду, вы сделаете что угодно, лишь бы освободиться от этого.

Поэтому я проводил самоисследование очень тщательно. Я не оставлял своих усилий до тех пор, пока полностью не раскрывал весь механизм отождествления в каждом конкретном случае. Об успехе я узнавал, когда полностью освобождался от этого.

К некоторым мыслям, чувствам и реакциям мне приходилось обращаться по несколько раз. С каждым разом мне удавалось проникать все глубже, открывались новые пласты. И, в конце концов, я добирался до базовых убеждений, мыслей и чувств. Здесь важно не отступать и продолжать исследование, так чтобы вырвать иллюзию с корнем.

Это можно сравнить с прополкой сорняков. К своему стыду признаю, что, занимаясь прополкой сорняков, я обычно просто обрываю верхушки. В отличие от меня моя жена более терпелива — она вырывает траву с корнем. И всегда можно определить, кто занимался прополкой — после работы жены трава не появляется в течение нескольких месяцев, а после моей работы вырастает уже через неделю.

К счастью, в отношении собственной внутренней жизни у меня другой подход. В процессе самоисследования, которое я здесь описываю, я проявлял большое упорство и сосредоточенность. Я был готов идти очень глубоко, до самых истоков любой мысли, которая вызывала болезненную реакцию.

Я не хочу сказать, что все, как и я, должны вести записи. Каждому нужно найти свой способ. Возможно, вам тоже поможет ведение записей, а возможно, вам будет легче исследовать свои мысли в медитативном состоянии. Главное — это проникнуть в самую глубину мыслительного или чувственного процесса и обнаружить те самые ошибочные убеждения, которые заставляют нас страдать в данный момент.

У всех нас были сложные ситуации в жизни, и в такие моменты у нас могли выработаться определенные защитные стратегии. Когда мы малы, и случается что-то такое, что причиняет нам слишком много боли и страданий, у нас может сформироваться определенное убеждение, которое позволит нам эту ситуацию пережить.

Например, родители не выполняют должным образом своих родительских обязанностей. Ребенку слишком тяжело принять тот факт, что родители не способны заботиться о нем. Это знание кажется ребенку настолько угрожающим для его жизни и благополучия, что он может сочинить какую-то другую, менее пугающую историю, которая поможет ему пережить ситуацию. Например, вместо того чтобы признать несостоятельность родителей, он может прийти к убеждению, что *с ним* что-то не так. В подобных ситуациях, когда мы принимаем определенные убеждения, это помогает нам справиться и пережить тяжелые времена. Однако, сформировавшись в детстве, эти убеждения могут перейти во взрослую жизнь.

Если мы со всей искренностью исследуем подобные убеждения, мы поймем, что нам больше нет от них никакой пользы. Возможно, в прошлом они и помогли нам справиться со сложной ситуацией, однако теперь стали совершенно бесполезны. Мысли вообще не могут быть полезными. Всякий раз, когда мы составляем себе какое-то объяснение того или иного события, это причиняет страдания. По существу, любая интерпретация прошлого или настоящего, которая складывается у нас в уме, будет расходиться с реальной жизнью, с тем, что в действительности происходит.

При появлении «прилипчивых» мыслей или эмоций важно заметить их и выяснить, какие убеждения за ними стоят. Такое исследование является духовной практикой. Уклоняясь от этой практики, мы препятствуем своему пробуждению. Все, чего мы избегаем в жизни, будет упорно возвращаться снова и снова — до тех пор, пока мы, наконец, не решимся встретиться с ним и исследовать его подлинную природу.

И опять же, единственным подтверждением того, что мы раскрыли подлинную природу чего-то, может служить прекращение повторения одной и той же истории. Мы должны не только понять, что это иллюзия, но и почувствовать, что это иллюзия. Я часто говорю своим ученикам, чтобы они не отступали, пока не освободятся от чего-то полностью. Альтернативы только две — либо заниматься медитативным

исследованием, либо быть жертвой. Так что у вас есть выбор: быть жертвой своих собственных идей и убеждений или все глубже и глубже исследовать их, пока они не исчезнут.

В процессе исследования мы начинаем видеть, что все убеждения равноценны. Когда я думаю, что кто-то должен был сделать то или не делать этого, это ничего не стоит. То, что человек сделал в действительности, равноценно тому, что, по моему мнению, *следовало* сделать. Когда мы видим, что наши мысли, суждения и мнения настолько же истинны, что и их противоположности, все полярности мышления уравниваются. Если мысль, противоположная той, в которую я верю, в такой же степени верна, то вся структура мышления рушится. Если мнение, противоположное моему, имеет такое же право на существование, как и мое, тогда невозможно сказать, какое мнение на самом деле правильно или истинно. Либо они оба истинны, либо нет. Когда мы это видим, все противоположности для нас уравниваются, мысли перестают быть полярными. Только когда происходит такое уравнивание мыслей, двойственная структура мышления теряет свою правомерность и начинает рушиться.

И мы видим это не один раз — нам это снова и снова открывается, когда это необходимо. Не существует такого понятия, как «прошлое просветление». Прошлое просветление — это прошлое. А единственное, что имеет значение, это настоящее. Пробужден ли я к истине в этот самый момент, и не только умом, но всем своим существом? Действительно ли я понимаю, что вся структура личного мировоззрения и индивидуального «Я» — всего лишь сон универсального ума? Значение имеет только это.

То, что мы увидели или постигли вчера, вовсе не обязательно продолжается и сегодня. Если переживание все еще живо, а мы воспринимаем мир с той же самой точки зрения, тогда прекрасно, тогда мы свободны. Но если нет, мы должны это признать. Мы должны увидеть, во что мы все еще верим, за что держимся.

Такая готовность *не отрицать* свои иллюзии очень важна. Мой учитель говорил мне, что путь в нирвану лежит через *самсару*. Мы приходим к истине, к свободе,

освобождаясь от оков. Мы постигаем истинную природу вещей, когда начинаем видеть иллюзорную природу вещей.

В нирвану невозможно попасть в обход самсары. Мы не попадем в рай, если будем избегать ада или пытаться его обойти. Мы не обрестем ясность, если не будем иметь дело с путаницей и смятением. Свободу не обрести, игнорируя ограничения. В действительности все происходит как раз наоборот.

Именно наши иллюзии — убеждения, которых мы придерживаемся — являются дверью к свободе. Мы должны просто войти в эту дверь, а не держаться за нее или не отступать в сторону. Мы не должны верить в эти иллюзии, но и не должны избегать их. Каждый случай проявления ограничений мы должны рассматривать как приглашение к свободе. Тогда, если мы перестанем уклоняться и избегать, это станет актом любви, актом сострадания.

Каждое событие, которое происходит, должно произойти. Каждый опыт, который мы переживаем, является божественным приглашением. У этого приглашения может быть красивое обрамление, или оно может быть весьма суровым, но каждый жизненный опыт — приглашение. Вот самое большое, что я могу сказать: сама ткань жизни, само ее течение, от момента к моменту, ведет нас к свободе. Жизнь сама показывает нам то, что мы должны увидеть, чтобы быть свободными.

Поэтому очень важно не убежать от жизни, важно встречаться со всем, что происходит, и быть при этом честными и непоколебимыми. Так, идя путем самсары, мы придем к нирване. Это не значит, что мы застреваем в самсаре — напротив, мы освобождаемся от ее пут. Мы «отскребаем» свои самсарические, иллюзорные мысли, и, в конце концов, окажемся в нирване.

Пробуждение вскрывает абсолютную свободу, которая изначально уже присуща нам. И также оно наделяет нас достаточной ясностью видения и смелостью, которые необходимы, чтобы замечать и исследовать все то, что все еще способно вовлекать нас в страдания и отождествление. Со временем такое обнаружение и освобождение бу-

дет происходить естественно и спонтанно. Однако вначале это может быть несколько утомительным и требовать специальных усилий, затрат времени, решимости и даже дисциплины. Но постепенно это будет происходить все более и более непринужденно, все более и более спонтанно. В какой-то момент такое обнаружение и освобождение станет настолько естественным, что будет происходить почти автоматически. Возникает мысль — и на какое-то мгновение может произойти отождествление. Но тут же мысль подвергается исследованию, и вы от нее освобождаетесь. Когда этот внутренний механизм настолько укоренится, что станет самопроизвольным, весь процесс освобождения будет занимать лишь долю секунды. Так действует пробуждение. Иногда мы даже не знаем, что что-то происходит, но это происходит — сознание освобождает само себя, снова, снова и снова. Еще раз повторю: ключом является искренность, готовность открыто и честно встречаться со всем, что происходит в нашем уме и теле. Это и есть дверь к свободе — свободе, которая всегда только сейчас, здесь и сейчас.

Глава 5

Полная открытость

Я хочу рассказать вам одну историю. Несколько лет назад я был на острове Мауи, и я читал лекцию о том, как истина проявляется в повседневной жизни после пробуждения. Я предложил аудитории вместе со мной подумать над следующими вопросами: «Что было бы, если бы мы не избегали ничего, что мы о себе знаем? Что, если бы мы были полностью открыты во всех сферах нашей жизни? Что, если бы мы приняли себя такими, какие мы есть, ничего не отвергая — ведь именно в этом и состоит пробужденная жизнь?»

На следующий день опять была встреча, и я попросил задавать мне вопросы. Один мужчина поднял руку и рассказал нечто поистине замечательное. Он сказал: «Вчера я слушал лекцию о правдивости, честности, о готовности увидеть себя таким, какой ты есть, не прикрываясь никакими прошлыми озарениями. Мы с женой уже давно находимся на грани развода, а когда мы пришли вчера после лекции домой, мы просто сели и начали говорить друг другу правду. Каждый из нас высказал всю свою правду».

Он объяснил, что это было не так, как *обычно*, когда они пытались *убедить* друг друга в своей правоте. Вопрос был не в том, что кто-то прав, а кто-то нет. Они просто высказывали правду. Они признавались друг другу в том, что переживали на протяжении последнего времени, что они отдалились друг от друга и чувствовали отстраненность, каждый из них объяснял, что именно *вызывало* в нем такие чувства. «На самом деле, мы просто сидели и рассказывали друг другу правду, — объяснял мужчина. — Я рассказывал свою правду, потом давал жене рассказать ее правду, потом снова высказывал свою правду, а затем опять она высказывала свою».

Они не пытались что-то решить или прийти к каким-то выводам — они просто раскрывались. Так они проговорили с одиннадцати часов вечера до трех утра (из-за чего его рассказ был немного сбивчивым, как он объяснил).

В заключение он сказал, что это был самый необычный вечер в его жизни, вечер, когда он просто говорил правду. Не *отстаивал* правду, не *отрицал* правду, а *просто рассказывал правду* совершенно искренне, ничего не утаивая.

За годы работы с людьми я обнаружил, что большинство людей, даже те, кто пережил достаточно глубокий опыт пробуждения, боятся говорить правду, быть по-настоящему честными — не только с другими, но и с самими собой. В основе этого страха лежит то, что большинство людей интуитивно знают, что если они будут абсолютно правдивы, искренни и честны, они не смогут управлять другими.

Мы не сможем управлять другим человеком, если откроем ему всю правду. Мы можем управлять людьми только тогда, когда говорим полуправду, немного приглушаем правду. Если мы расскажем всю правду, то все, что было у нас внутри, окажется снаружи. Ничто не останется скрытым. Многих людей перспектива такой открытости очень пугает. Они думают: «Боже мой, если бы кто-то мог заглянуть внутрь меня, если бы кто-то мог увидеть, что там происходит — все мои страхи, все мои сомнения, все мои мысли, всю правду обо мне — он бы ужаснулся».

Большинство людей пытаются защитить себя. Они многое держат внутри. Они не позволяют себе жить честно, правдиво и искренне, поскольку в таком случае они потеряли бы всякую власть, всякий контроль. Конечно, у них нет ни над кем и ни над чем власти, но, по крайней мере, есть такая иллюзия.

Рассказав о своем необычном опыте, мужчина заметил: «Честно говоря, мы не знаем, будем ли мы вместе». С тех пор прошло много лет, а они все еще вместе, но в тот момент они не знали, что с ними будет. Однако они были настолько честны, что смогли признаться даже в *этом*. Они осознавали, что, честно рассказав друг другу правду, открывшись друг перед другом, они положили

начало новым отношениям, но они не пытались повлиять на результат.

В детстве многих из нас неоднократно ругали или наказывали за то, что мы говорили правду. Мы часто слышали: «Никогда так не говори», «Ты не должен так говорить», «Так нельзя говорить». В результате внутри нас глубоко укоренилось убеждение, что быть самим собой — плохо. Нас приучили к тому, что вовсе не всегда следует быть правдивыми и честными — иногда это неуместно. У большинства людей это запечатлелось не только в умах, но также в теле и на эмоциональном уровне — что если они будут честными, если они будут собой, случится что-то плохое: кому-то это может не понравиться, они не смогут контролировать свое окружение, если будут говорить правду.

Однако правдивость является одним из аспектов пробуждения. Это может быть не так очевидно, поскольку говорить правду кажется чем-то практическим, человеческим. Это не имеет отношения к запредельному, не имеет отношения к чистому сознанию. Но это имеет отношение к тому, как чистое сознание проявляет себя через человеческое существо недвойственным образом. Мы должны проявлять в жизни то, что мы осознали, и также мы должны научиться замечать и распознавать те силы внутри нас, которые мешают нам быть правдивыми в той или иной ситуации.

Почти каждый раз, когда я читал такие лекции, потом кто-нибудь подходил ко мне и говорил: «Помните, вы читали лекцию о правдивости, честности и тому подобных вещах?» «Да, конечно помню», — отвечал я. «Так вот, после лекции одна женщина подошла ко мне на автостоянке и решила во имя честности высказать все гадости, которые обо мне думает».

Ну, что тут можно сказать... Иногда я даже сомневаюсь, стоит ли читать лекции на эту тему, поскольку ее очень часто неправильно понимают.

Правдивость — это очень высокий уровень. Правда — не игрушка. Говорить свою внутреннюю правду — это не значит говорить то, что мы *думаем*, не значит высказывать свое мнение. Это не значит вываливать на кого-то весь му-

сор из своего ума. Все это наши иллюзии, заблуждения, проекции. Когда мы навязываем кому-то свои мнения и взгляды, это не правда. Правда — это не наши убеждения. Все это не правда — на самом деле, это наш способ *скрыть* правду.

Правда есть нечто гораздо более сокровенное. Когда мы говорим правду, это подобно исповеди. Я имею в виду не признание в грехах, а то, что мы полностью открываемся. Правда очень проста. Когда мы говорим правду, мы говорим из состояния полной незащищенности, полной открытости.

Чтобы всегда говорить правду, мы должны не только обнаружить те части нашего существа, которые боятся говорить правду, но также вскрыть все убеждения, которые внушают нам: «Нельзя этого говорить». На самом деле, у этих убеждений нет реального основания. Но знать это недостаточно — вы должны действительно *увидеть* это. Вы должны точно установить, во что вы верите, какие именно убеждения вовлекают вас в состояние двойственности, в состояние конфликта, заставляют что-то скрывать. Только тогда вы сможете говорить правду так, как я это объяснял.

Подлинная свобода — это свобода всего сущего

Пробуждение, если оно действительно подлинное, наделяет свободой весь мир. После пробуждения каждый человек видится свободным. Подлинная свобода подразумевает не только вашу свободу. Подлинная свобода подразумевает, что «все свободны». Это означает, что каждый человек волен быть тем, кто он есть, будь он пробужденный или нет, заблуждается он или нет.

Свобода — это осознание, что все имеет право быть таким, какое оно есть. До тех пор, пока мы этого не осознаем, пока не понимаем, что именно таково истинное положение вещей, такова точка зрения реальности, мы продолжаем

лишать мир свободы. Мы воспринимаем все как собственность и заботимся только о себе. Насколько хорошо я себя чувствую? Насколько свободным я могу быть? Но подлинная свобода — это свобода всего сущего.

Будда после своего пробуждения сказал: «Я и все существа во всем мире одновременно обрели освобождение». Для обычного ума это кажется совершенно понятным. Кто-то может сказать: «Если все пробудились, тогда почему я не пробужден? Если Будда сказал, что когда он пробудился, пробудился весь мир, почему тогда не пробудился я?» На самом деле, обычному уму невозможно объяснить это заявление Будды. Этими словами Будда хотел сказать, что пробудился не Будда — не этот отдельный человек — пробудилось все целое. *Целое* пережило пробуждение через существо Будды.

Это очень важный момент — позволить всему миру пробудиться. А чтобы позволить всему миру пробудиться, нужно признать, что весь мир свободен — все имеет право быть таким, какое оно есть. До тех пор, пока вы не дадите всему миру свободу соглашаться или не соглашаться с вами, пока вы не дадите каждому человеку свободу любить или не любить вас, одобрять или не одобрять вас, смотреть на вещи так же как вы или по-другому — до тех пор, пока вы не дадите миру причитающуюся ему свободу, вы и сами никогда не освободитесь.

Это важная составляющая пробуждения, ее очень легко упустить. Опять же, в случае полного пробуждения это упустить невозможно, однако у большинства людей пробуждение не бывает сразу окончательным. Но идея свободы очень важна. Каждый имеет право быть таким, какой он есть. Только когда вы позволите каждому человеку быть таким, какой он есть, когда вы предоставите всем такую свободу — свободу, которой все изначально обладают, — только тогда вы сможете быть честными, подлинными и правдивыми.

Когда мы ожидаем или хотим, чтобы другие с нами соглашались, мы не можем быть подлинными, не можем быть собой. Нам приходится в чем-то сдерживать себя — может

быть, им не понравится то, что я скажу? Может быть, они со мной не согласятся? Может быть, я им не понравлюсь? Когда мы защищаем и ограждаем себя таким образом, мы лишаем свободы и других. А когда мы осознаем, что мы — это единый Дух, который проявляет себя во всех и во всем, само это осознание несет полную свободу всему существу.

Такое осознание требует определенного бесстрашия. Иногда ученики говорят мне: «Адья, я чувствую, что какая-то часть внутри меня все еще боится быть подлинной, боится проявлять себя», — чаще всего, это бывает связано с очень ранними детскими переживаниями. Конечно, в таких случаях я отвечаю: «Ты должен посмотреть на эту часть и увидеть, какие убеждения ты сам сформировал на основе того, что произошло в прошлом. Ты должен исследовать эти убеждения и разобраться, действительно ли они истинны». Но при этом мы должны осознавать, что нет никакой возможности предугадать, как к нам отнесется мир. Пробуждение также подразумевает готовность быть распятым. Если вы думаете, что пробуждение означает, что весь мир начнет соглашаться с вами, вы глубоко заблуждаетесь. Иисус служит тому примером. Он был пробужденным — Сыном Бога, как говорят в христианстве. И что произошло с этим Сыном Бога? Его распяли за то, что он говорил истину.

В глубине человеческого сознания заложено строгое табу к принятию истины. Но я не говорю, что нужно непременно проповедовать истину — нужно просто быть верным самому себе, своему внутреннему знанию. Табу нам говорит: «Это не хорошо. Тебя за это убьют, ты будешь распят». Да, человеческая история знает много примеров того, когда людей за это убивали. Во многих обществах от просветленных людей избавлялись, их убивали, потому что подлинное просветление не согласуется с состоянием сна. Более того, подлинное просветление представляет опасность для состояния сна, потому что просветленным человеком нельзя управлять. Даже угроза смерти не может повлиять на просветленного человека. Угроза смерти не повлияла на Иисуса. Он был готов принять то, что ему назначено судьбой — будь то жизнь или смерть.

Так что недопустимо иметь такое инфантильное представление о просветлении — что если я достигну просветления, меня все будут любить. Возможно, вас все будут любить, но, скорее всего, кто-то будет любить, а кто-то нет. Однако, предоставляя всему миру свободу, вы делаете большой шаг к своей собственной свободе — одно неразрывно связано с другим.

Ключом является искренность

Главное вовсе не в том, чтобы убедить других в истине, которая нам известна. Быть правдивым с самим собой — вот что на самом деле важно. Если вы правдивы с собой, вы сможете быть правдивыми и с другими. Нет особого смысла слишком уж стараться быть правдивыми с другими людьми — хотя это тоже важно, начинать нужно с себя. Насколько вы искренни с самими собой? Можете ли вы посмотреть на себя без обвинения, без осуждения, без всяких «следовало» и «не следовало»? Можете ли вы быть настолько искренни, чтобы не избегать тех своих частей, которые все еще находятся в конфликте, чтобы не замыкаться на открывшейся вам истине, отворачиваясь от того, что еще не вполне свободно в вас?

На самом деле, здесь весь вопрос в искренности. Как я уже говорил, это не программа самосовершенствования. Когда вы достигнете такого уровня искренности и честности, о котором я говорю, вы поймете, что эта искренность и честность изначально присуща вашему существу, его абсолютной природе. Поначалу быть настолько искренним с собой может быть трудно. Возможно, вы узнаете о себе то, что не хотите знать. Возможно, вы увидите в себе то, что противоречит всему, что вы осознали. Тем не менее, именно так действует пробуждение — оно движется к тому, что еще не пробуждено. И это движение обеспечивает искренность. Когда вы не таитесь от себя, такое движение происходит.

Если вы перестаете что-либо скрывать и начинаете замечать все свои фиксации и привязанности, замечать все моменты, когда вы впадаете в разделение, тогда ваш путь продолжается. И тогда вы начинаете чувствовать, как ваше сердце открывается, ваш ум открывается — в вас начинают открываться такие уровни, о которых вы раньше даже представить себе не могли. Эти уровни не только превосходят человеческую природу, но они также находятся в *самой* человеческой природе, поскольку, на самом деле, нет никакого разделения между вашим человеческим существом и вашим божественным существом.

Хуан По, великий мастер дзен, сказал, что вы ничем не лучше, если вы будда, и ничем не хуже, если вы человек. Тем самым он хотел сказать, что будда и человек не разделены, они ничем не отличаются друг от друга. Когда мы выходим из состояния сна, пробуждаемся от иллюзии того, что мы просто человеческие существа, мы все равно постоянно продолжаем возвращаться в прежнее состояние до тех пор, пока не поймем, что наша человеческая природа и божественная природа едины — это одно бытие, одно выражение, одна истина.

Ключом является искренность. Вы должны действительно хотеть увидеть все. Когда вы хотите увидеть все, вы увидите *все*.

Уход в трансцендентное состояние

Многие ученики, которые ко мне приходят, представляют, что просветленный человек в любых ситуациях должен чувствовать себя совершенно счастливым и испытывать абсолютное блаженство и полную свободу. Это очень пространственное представление и еще одно заблуждение в том, что касается пробуждения.

Да, это правда, что после пробуждения внешние ситуации и жизненные обстоятельства перестают оказывать на

нас такое сильное влияние, как раньше, и уже не выводят нас из равновесия. Но правда и то, что когда мы пробуждаемся, мы начинаем яснее видеть и осознавать некоторые собственные модели поведения, которые не согласуются с тем знанием, которое нам открылось. Если вы убеждены, что просветление — это не что иное, как счастье, блаженство и свобода, вы будете стремиться обойти те сферы своей жизни, которые не вполне благополучны. Но рано или поздно, по мере того, как вы будете становиться более пробужденными, вы начнете чувствовать все большее и большее давление тех сторон жизни, которых вы избегали, которые не вполне сознательны, и вам придется иметь с ними дело.

Я заметил, что многих людей очень пугает, когда они начинают осознавать, куда их ведет весь этот процесс пробуждения — что он ведет их на тот уровень, где им придется быть исключительно честными, подлинными и совершенно открытыми. Это совсем не вяжется с их представлением, что пробуждение — это просто выход за пределы обычной жизни, обретение убежища в неких внутренних переживаниях, где им не нужно будет иметь дела с житейскими неурядицами. На самом деле, пробуждение — нечто полностью противоположное: это такое состояние бытия, когда мы обретаем способность проживать свою жизнь такой, какая она есть. И, как я уже говорил, многие люди боятся этой части процесса, поскольку это означает, что они должны полностью открыться на всех уровнях, перестать что-либо скрывать. Многие не хотят, чтобы истина проникла в их отношения — будь то отношения с членами семьи или с друзьями, с возлюбленными или с супругами. Им может быть гораздо удобнее скрывать истину, не замечать некоторые неприятные детали в отношениях.

Мне очень нравится одна история, которая показывает, насколько сложно смотреть на самого себя в отношениях с другими людьми — и как сильно мы можем затормозить свое духовное продвижение, когда не делаем этого. У одного известного мастера дзен был старший ученик, который сам готовился стать учителем. Он был женат, у него уже было трое детей. Однажды он рассказал учителю о том,

что они с женой не очень хорошо ладят. Жена сердится на него, потому что ей кажется, что он все больше и больше отстраняется от семьи, не участвует в жизни родных — она не чувствует настоящей близости с ним, и с детьми он тоже холоден.

А они оба, муж и жена, были учениками одного учителя. Когда учитель узнал об этой ситуации, он сказал: «Через месяц состоится ритрит, я хочу, чтобы вы оба в нем участвовали». И вот они пришли, ожидая, что это будет такой же ритрит, как всегда — многочасовые медитации, пребывание в молчании, погружение в себя.

Но когда ритрит начался, учитель подозвал их к себе и сказал: «Для вас будет особый ритрит. Здесь, в храме, я приготовил для вас спальню. Я хочу, чтобы вы двадцать четыре часа провели в одной кровати — вы можете покидать ее только в том случае, если вам понадобится пойти в ванную комнату. Меня не интересует, что вы будете при этом делать, но вы должны все время оставаться в одной кровати. Через двадцать четыре часа приходите ко мне».

Поскольку муж и жена были его учениками, они сделали, как он сказал. Они отправились в спальню и провели в одной кровати двадцать четыре часа. Когда они пришли к нему и рассказали, что с ними происходило, мастер почесал голову и сказал: «Гммм, как насчет еще одного дня? Проведите в кровати еще один день».

Они провели в кровати еще один день. Ритрит продолжался семь дней, и каждый день учитель говорил им одно и то же: он снова и снова отправлял их в спальню и велел вместе оставаться в кровати. К концу ритрита они воссоединились, вновь сблизились, и их брак был спасен.

Учитель был по-настоящему мудр. Он осознавал, что его старший ученик, который сам готовился стать учителем, действительно достиг очень глубокой духовной реализации. Но при этом он видел, что тот попал в одну из ловушек на пути пробуждения — он начал отстраняться от трудностей жизни и трудностей отношений. Если вы хотите сохранять отношения, вы не должны все время пребывать в трансцендентном состоянии — вы должны выходить из

него, когда необходимо, чтобы взаимодействовать с людьми и решать какие-то проблемы.

Ученик начал уходить от того, что было ему неприятно или казалось трудным, в свое более высокое состояние. Он начал использовать свою реализацию как повод, чтобы не иметь дело со всеми этими трудностями. Учитель понял это и создал такую ситуацию, что ученик был вынужден разобраться с женой и с их отношениями. Он уже не мог просто оставаться в трансцендентном состоянии.

В конечном итоге, просветление — если оно подлинное — не оставляет нам возможности чего-либо избегать. Само по себе просветленное видение таково, что человеку становится очень трудно и, в конце концов, невозможно что-либо не замечать, отворачиваться от какой-либо части своей жизни.

Поэтому после пробуждения многие люди начинают осознавать некоторые свои модели поведения, которых они раньше не замечали. Многие даже приходят к тому, что необходимо что-то изменить в отношениях с близкими людьми или в образе жизни. И многих пугает эта часть процесса, поскольку все вдруг выходит на поверхность — мы больше не можем ничего от себя скрывать. Тогда мы начинаем беспокоиться: «Сохранятся ли мои отношения? Смогу ли я их поддерживать? Не уйдет ли от меня любимый человек? Захочет ли мой друг продолжать со мной дружбу? Сохранятся ли мои отношения с коллегами по работе, с начальником, или они изменятся непредсказуемым образом?»

Конечно, большинство людей боятся изменений. Мы можем хотеть изменений, но изменения всегда несут с собой неизвестность: никогда не знаешь, как все обернется. Однако без этого невозможна полная пробужденность: мы должны перестать прятаться и что-либо утаивать. Мы должны увидеть свою жизнь такой, какая она есть. Приносят ли мои отношения удовлетворение? Основаны ли они на истине? Вопрос не в том, насколько совершенны или идеальны отношения. Это не важно. Важно только то, основаны ли они на честности, правдивости и целостности.

С какой частью друг друга мы вступаем в отношения? Из какой своей части мы взаимодействуем? Из той части, которая видит, что природа другого человека не отличается от нашей? И действуем ли мы соответствующим образом, ведем ли себя соответствующим образом? Готовы ли мы встретиться со своими страхами? Как я уже говорил, большинство людей боятся изменений. Мы боимся, что если мы полностью откроемся, перестанем что-либо скрывать или отрицать, мы можем потерять возлюбленного, друга, супруга. И это действительно возможно — никогда не знаешь заранее.

Я все время говорю людям, что просветление вовсе не гарантирует, что ваша жизнь будет складываться так, как вы запланировали. Жизнь будет гораздо лучше, чем была, однако это не означает, что она будет такой, как вы хотите. В конечном счете, вся суть просветления состоит в истине — в том, чтобы быть правдивым во всех аспектах, на всех уровнях своего существа.

Просветление — это не уход в запредельное, это не просто трансцендентное состояние. Это такое состояние бытия, когда мы способны принимать свою жизнь и свои отношения такими, какие они есть. Жизнь сама по себе — не что иное, как отношения. В конечном счете, это отношения Единого с Единым, Духа с Духом. А все остальное является *проявлением* этих отношений, это бесконечный танец отношений, танец жизни. И в этом танце очень важно ни от чего не прятаться.

Если вы от чего-то прячетесь, что-то отрицаете — если отношения не приносят вам удовлетворения или работа совсем не нравится, но вы предпочитаете не обращать на это внимания — вы никогда полностью не освободитесь. Вы никогда не станете по-настоящему свободными, потому что все, что остается неосознанным, в конечном итоге, оказывает влияние на нас, а также на других людей.

Этот призыв отказаться от отрицания не следует воспринимать как нечто, что нужно себе *навязывать*. Хотя это может звучать именно так — вам может казаться, что я говорю: «Вот так вы должны поступать, так вы должны

делать, и если вы будете так делать, вы будете лучше, и ваша жизнь будет лучше». На самом деле, я говорю вовсе не с этой точки зрения. Я просто хочу сказать, что пробужденное сознание действует определенным образом — оно ничего не отрицает. Оно не прячется и ничего не скрывает, оно ничего не избегает в жизни. То, что является нашей подлинной природой, то, что полностью пробуждено в нас, абсолютно бесстрашно и вовлечено в процесс жизни. Оно действует из состояния безусловной любви и правдивости. И только страхи нашего ума — страхи, которые составляют иллюзию эго, — упираются и не хотят принимать эту часть духовной жизни.

Я хочу особенно подчеркнуть это: если вы избегаете таких сторон вашей жизни, которые не вполне гармоничны, в которых вы все еще не вполне осознанны, такое избегание станет препятствием на пути вашего духовного пробуждения. На начальных этапах это может быть не так заметно. Но позже, когда реализация становится более глубокой и полной, для отрицания уже не остается никакой возможности. Очень многие люди не принимают этого во внимание. Многие рассчитывают на то, что просветление каким-то образом избавит их от неприятных частей их существа, и уже не придется иметь с ними дела.

Чтобы пробуждение действительно вошло в нашу жизнь, чтобы на нем основывались все наши взаимодействия с людьми, требуется немалое мужество и исключительное бесстрашие. И также требуется то, о чем я не устаю повторять: абсолютная искренность. Такая искренность исходит из той части нас, которая любит истину и понимает, что истина есть величайшее благо.

Когда мы хоть что-то скрываем, чего-то избегаем, мы не можем знать себя полностью. Я часто говорю своим ученикам, что когда мы недостаточно правдивы с людьми или в своих жизненных ситуациях, мы не позволяем своему существу проявиться в полной мере. В конце концов, мы должны понять, что истина сама по себе есть величайшее благо, что истина сама по себе есть величайшее выражение и проявление любви. По существу, любовь и истина

неразделимы: они как две стороны одной монеты. Истина невозможна без любви, а любовь невозможна без истины.

Пробуждение приносит изменения как в нашу внутреннюю, так и внешнюю жизнь. Только, опять же, не нужно думать, что эти изменения означают, что у вас будет безупречная жизнь, замечательная работа, идеальный брак или идеальные отношения. Вопрос не в этом — вопрос в целостности. Вопрос не в том, чтобы все было так, как мы хотим, а в том, чтобы принимать все таким, какое оно есть. Когда мы принимаем все, возникает ощущение гармонии, и разрыв между нашим внутренним знанием и нашей обычной человеческой жизнью становится все меньше и меньше. Устанавливается связь между осознанием и выражением, между пробуждением и его проявлением в реальности.

Глава 6

Распространенные заблуждения, ловушки и преграды

С пробуждением связано много ловушек, в которые очень легко попасть. Эти ловушки подобны водоворотам или тупикам, из которых сложно выбраться. Очень полезно узнать, что это за ловушки, поскольку они весьма коварны и могут начать затягивать вас прежде, чем вы поймете, что происходит.

Не нужно думать, что эти ловушки присущи самому пробуждению. Просто дело в том, что большинству людей приходится пересекать территорию, отделяющую временное пробуждение от окончательного (я уже неоднократно говорил это). И на этом пути часто возникают определенные заблуждения, с помощью которых эго пытается удержаться. Оно начинает присваивать себе осознания, присущие пробуждению, используя, таким образом, чистую энергию просветления в своих целях. Вся сложность в том, что эти заблуждения часто настолько тонки, что их очень трудно в себе разглядеть, хотя окружающим они могут быть очевидны.

И я прошу вас помнить, что вовсе не каждый человек проходит через все, что я здесь описываю. Пробуждение — это не линейный процесс. Если что-то из того, что я описываю, не соответствует вашему опыту, не стоит об этом беспокоиться.

Чувство превосходства

Одно из наиболее распространенных заблуждений, которые возникают после пробуждения, — это чувство

превосходства или мания величия. Это очень частая проблема в духовных кругах. Конечно, чувство превосходства может овладеть человеком и в обычном состоянии, когда он не пробужден. В эту ловушку люди попадают и в состоянии сна, а не только когда совершают переход от временного пробуждения к окончательному. Однако после пробуждения эгоистический ум может начать испытывать особое чувство превосходства, как будто пробуждение сделало его лучше, чем все остальные. Такое очень часто случается — это, фактически, неотъемлемая часть процесса.

В основе этого заблуждения лежит ощущение, что мы знаем что-то особенное. Поскольку мы пробудились, мы это знаем. Поскольку мы пробудились, мы правы. Поскольку мы пробудились, мы *всегда* правы. На этой стадии эго — создатель состояния сна — может использовать открывшиеся знания для формирования того, что я называю *просветленным эго*. Нет ничего отвратительнее просветленного эго. Это эго, которое *считает* себя просветленным, эго, которое *думает*, что оно пробудилось, эго, которое использует энергию пробуждения и новые знания для еще большего самоутверждения.

Я знал людей, которые, пережив подлинный момент пробуждения, начинали отрекаться от всего, что они не хотели видеть. Они говорили: «Адья, но ведь нет никакого эго, „меня“ нет. А раз меня нет, то ничего и нельзя сделать». Я говорил: «Да, но разве ты не замечаешь, что иногда ведешь себя ужасно глупо?» На что человек отвечал: «Может быть это и так, но что тут можно поделать — ведь никого нет. Все происходит само собой, это спонтанный процесс. А думать, что я должен что-то с этим делать — лишь очередное заблуждение спящего ума».

Очень трудно что-либо объяснить человеку, который оказался в таком положении — когда он ухватился за определенные открывшиеся ему знания и прячется за ними. По-настоящему пробужденный человек никогда не использует то, что он осознал, для отрицания чего-либо в самом себе. Он все выводит на свет. Как только вы заметите, что

пытаетесь с помощью новых внутренних знаний оправдывать свое бессознательное поведение, необходимо тут же признать, что вы впали в заблуждение.

Как я уже говорил, с точки зрения абсолюта все верно. Отдельного действующего не существует, это — всего лишь иллюзия. В конечном счете, нет никакого отдельного существа, которое могло бы что-либо *делать*, и, действительно, все происходит спонтанно. Но есть еще более глубокая истина. Проблема в том, что эту более глубокую истину очень трудно выразить словами.

В буддийской традиции есть одна сутра, которая называется «Сутра сердца». Она звучит так: «Нет рождения, нет старости, нет смерти, и нет конца рождению, старости и смерти». Это очень важная часть сутры. Нет рождения, нет старости и нет смерти. Это верно с точки зрения абсолюта. Однако наше знание не будет полным, если мы не осознаем также, что нет *конца* рождению, старости и смерти. А когда знание неполное, это всегда начинает прикрываться им и использовать его для оправдания всевозможных непросветленных форм поведения.

Это очень распространено на пути духовности. Очень часто это начинает говорить себе: «О, я пробудилось, теперь я знаю, что все происходит спонтанно, а поэтому я ни за что не отвечаю. Если вам что-то не нравится, это ваши проблемы — вы просто не познали истинной природы реальности». Это эгоистическое заблуждение, основанное на чувстве превосходства. Как я говорил, это заблуждение очень распространено, и именно поэтому я все время повторяю, что лучшим нашим союзником на пути от временного пробуждения к окончательному является глубокая и полная искренность. Только искренность поможет нам распознать, что это чувство превосходства является просто высокомерием, что наш ум использует полученные знания как прикрытие.

Объяснить это людям — трудная задача для духовного учителя. Такого рода заблуждение обычно поддерживается хорошо укрепленной структурой эго, через которую очень сложно пробиться.

Самые неподатливые эго бывают именно у тех людей, которым открылось видение реальности. Казалось бы, если человек увидел реальность, пусть даже на одно мгновение, его эго уже не должно быть таким прочным. Однако это не так. Иногда люди впадают в глубочайшие заблуждения даже после проблеска пробуждения.

За годы своего учительства я заметил, что людям, которыми завладела мания величия, очень важно, чтобы их услышали, чтобы все узнали о том, что они знают. Им необходимо, чтобы с ними все соглашались, и, что еще более важно, чтобы все знали, что они просветленные. Бывали случаи, когда я читал лекцию, и кто-нибудь выскакивал на сцену, хватал микрофон и начинал рассказывать аудитории свою версию истины. В такие моменты я чувствовал, что я, пожалуй, ничего не смогу объяснить этим людям, со временем сама жизнь заставит их понять. Все устроено таким замечательным образом, что если наш образ действия расходится с истиной, в конце концов, он даст сбой, он не будет работать. Так или иначе, жизнь поставит нас на колени, нам придется встретиться с самими собой. Вечно заблуждаться невозможно — жизнь этого не допустит.

Каждый из нас должен посмотреть на себя и разобратся, не ставим ли мы себя выше других, не смотрим ли свысока на тех, кого считаем непробужденными. Если вы обнаружите в себе чувство превосходства, знайте: это не позиция подлинного пробуждения — это позиция эго, которое присвоило себе пробуждение и изображает из себя пробужденного.

Но важно также знать, что в определенной степени такое ощущение превосходства после пробуждения — нормальное явление. В дзен мы называем это «опьянением пустотой». Сама энергия и красота пробуждения слегка опьяняет человека. Конечно, если бы в результате пробуждения вся структура эго полностью растворилась, никакого опьянения не было бы, потому что не было бы эго. Но это редкое явление. В большинстве случаев то, что остается от структуры эго, буквально пьянеет от откровений пробуждения.

Я не говорю, что это плохо, я просто говорю, что это происходит, явно или скрыто.

Если вы заметите то же самое, просто отметьте это. Если вы будете ужасаться, это поможет не больше, чем если вы будете поглощены этим чувством превосходства. Просто воспринимайте его как практически неизбежную часть процесса пробуждения — как оно и есть на самом деле.

Если вы будете вполне искренни, вы поймете, что никакое чувство превосходства не может быть истинным. И тогда вам нужно просто выяснить, что вы говорите себе — что говорит ваш ум такое, что вызывает в вас чувство превосходства. Не забывайте: это только ум вводит нас в заблуждение. Все заблуждения начинаются в уме. Все заблуждения основаны на том, что мы говорим себе, а затем сами в это верим.

Чтобы разоблачить любое заблуждение, которое вводит нас в состояние разделения, нужно выяснить его происхождение. Что мы говорим себе такое, что вызывает в нас чувство разделения, будь то чувство превосходства или что-либо еще?

Когда Иисус увидел группу людей, которые забрасывали женщину камнями, он сказал: «Пусть тот, у кого нет ни одного греха, первым бросит камень». Иисус говорил из состояния неразделенности, он не считал себя лучше той женщины, в которую бросали камни, независимо от того, какой проступок она совершила. Он имел в виду, что ни один человек не безгрешен. Грех означает промах — никто не избавлен от ошибок. Мы все иногда совершаем такие поступки, о которых потом жалеем. Мы все в какие-то моменты ведем себя непросветленным образом. Никто не является исключением. А поэтому, когда мы смотрим на все из состояния неразделенности, всякое чувство превосходства у нас исчезает.

Если вы заметите в себе чувство превосходства, самое главное — это не верить в него. Не пытайтесь от него избавиться, но и не поддавайтесь. Если вы будете оставаться в таком состоянии, когда вы не принимаете чувство пре-

восходства, но и не отгоняете его от себя, оно само растворится. Помните, когда мы что-то отталкиваем, чему-то сопротивляемся, оно тоже начинает сопротивляться в ответ. Отталкивая что-то, мы это только укрепляем.

У меня в жизни была история, которая, на мой взгляд, очень хорошо иллюстрирует, как может возникнуть скрытое чувство превосходства и как с ним можно справиться. Когда мне было двадцать пять лет, я пережил свой первый подлинный опыт духовного пробуждения. Он оказал на меня огромное воздействие и принес удивительное чувство освобождения. И вот я, двадцатипятилетний молодой человек, вдруг потерял всякий страх. Я знал, что я бессмертен, и ничто не может причинить мне никакого вреда, все врожденные инстинкты самосохранения у меня начисто исчезли.

Через несколько месяцев после этого озарения я отправился к моему учителю. Наши встречи всегда проходили по воскресеньям утром. Мы сидели и медитировали, потом она что-то говорила, мы еще немного медитировали, а затем мы все вместе завтракали. На этот раз, когда я сидел в комнате вместе с другими учениками, во мне вдруг возникло это чувство превосходства. Я сам был удивлен. Потом я стал называть это ощущение «Великим Человеком».

Я медитировал, и вдруг появился этот «Великий Человек». Я осмотрелся вокруг, и у меня возникло чувство, что все эти люди, сидящие в комнате, ничего не знают. Они ничего не знают об истине, ничего не знают о реальности. У меня же было такое великое озарение. Я сам испугался, поскольку, к моему счастью, знал, что это ложное чувство. В момент самого озарения я осознал, что всякое превосходство — лишь сон, фантазия эго. Однако это не мешало появляться «Великому Человеку».

Мой ум, используя факт пробуждения, создавал чувство превосходства. И в то же время я знал, что это чувство не имеет никакого реального основания. Я пытался всякими способами избавиться от «Великого Человека».

Сначала я пытался просто напоминать себе, что это ложное чувство, и я возвращался на тот внутренний уровень, где превосходству нет места. Но все равно каждый раз, когда я приходил на медитацию, это чувство опять возникало.

Я перепробовал все. Я пытался ненавидеть это чувство. Потом я пытался любить его, принимать, позволять ему быть — в надежде, что оно само уйдет. Я исследовал, как и почему оно возникает. Неделю за неделей я применял разные стратегии, которые только мог придумать, чтобы избавиться от этого чувства, но ничего не помогало. Каждое воскресное утро, когда я приходил и садился медитировать, приходил и «Великий Человек».

В конце концов, однажды утром я осознал, что, на самом деле, ничего не могу поделать с этим. У меня было ощущение полного поражения. Я понял, что перепробовал уже все, что только можно было, и все оказалось бесполезно. Я ничего не мог сделать.

Это не означает, что я отстранился, решил не замечать этого чувства. Нет, это было подлинное, искреннее осознание: момент полного поражения. Я понял, что каким бы ни было мое внутреннее знание, все равно что-то может взять надо мной верх. Все равно во мне может возникнуть что-то неистинное, от чего я не способен избавиться, несмотря на свое пробуждение.

Я сидел и просто ощущал свое поражение. Так я медитировал какое-то время, а потом встал вместе со всеми, и мы стали завтракать. И когда мы сели за стол, я заметил, что чувство превосходства исчезло. Оно исчезло не потому, что я вдруг что-то понял — никакой причины не было. Я просто осознал, что ничего не могу сделать. Тогда, осознав, что я не способен избавиться от высокомерия, как бы ни старался, я впервые убедился в тщетности личной воли — позже я убеждался в этом еще много раз.

Так что если после пробуждения вы заметите в себе чувство превосходства, не пытайтесь его отогнать. Не пытайтесь отгонять никакие негативные чувства. Но и не поддерживайте их. Просто понимайте, что это такое — вот что самое главное.

Потеря смысла

В процессе перехода от начального проблеска пробуждения к окончательному пробуждению возможны и другие ловушки. Еще раз повторю, что эти ловушки или тупики не имеют отношения к самому пробуждению. Это заблуждения, которые возникают в результате восприятия умом пробужденного видения. Пробужденное видение выходит далеко за пределы того, что способен постичь ум, однако природа ума такова, что он пытается заключить в себя все, что видит. И именно ум является источником заблуждений после пробуждения.

Одной из наиболее распространенных ловушек такого рода является ощущение бессмысленности. В результате открывшегося нам нового видения реальности мы освобождаемся от эгоистического желания найти смысл. Теперь мы видим, что желание нашего эго найти смысл в жизни является просто заменой ощущения жизни в нас самих. Поиск смысла в жизни — это просто заменитель знания того, что мы сами *и есть* жизнь. Только тот, кто отделен от жизни, будет искать смысл. Только тому, у кого нет связи с жизнью, нужна цель.

Я не говорю, что люди не должны искать смысл или цель в жизни — это относительно разумные стратегии, которые помогают им жить. Но не забывайте, что стремление найти смысл жизни, цель существования, обусловлено состоянием сна — состоянием, в котором мы по-настоящему не знаем себя, не осознаем своей истинной природы.

Когда же нам открывается истина, когда мы пробуждаемся от состояния сна, мы осознаем, что поиск смысла не имеет смысла. Когда мы обретаем непосредственную связь с жизнью, поиск смысла вдруг становится для нас чем-то несущественным и ненужным — он перестает быть побуждающим мотивом в нашей жизни. Желание найти смысл и цель исчезает, поскольку теперь мы смотрим с другой точки зрения — мы видим, что таких вещей как «смысл» и «цель» вообще не существует, по крайней мере, в том виде,

как мы их раньше себе представляли. Наше прежнее эгоистическое представление рассеивается.

Пробудившись, мы понимаем, что до этого спали. А какой у сна может быть смысл? Какая у сна может быть цель? Ведь это только сон, верно? Все это так, однако, как я уже неоднократно говорил, в большинстве случаев после пробуждения все еще остается человеческое существо с человеческим умом, который по-прежнему пытается во всем искать смысл. Ум пытается найти смысл даже в самом пробуждении. Поскольку у большинства людей эго не исчезает полностью, их ум продолжает искать смысл даже в открывшихся в результате пробуждения знаниях. Ум начинает говорить: «О, Боже! У меня теперь нет никакой цели, ничто не имеет смысла». Вы увидели реальность, вы больше не можете верить в эгоистические цели или смысл. Но эго, которому необходимы цели и смысл, все еще осталось. Иллюзорное эго видит, что смысла нет — оно видит правду, как она есть, и это вызывает у него растерянность.

Именно в такой момент некоторые люди попадают в ловушку, которую можно назвать потерей смысла. Жизнь вдруг начинает казаться совершенно бессмысленной. Жизнь лишается всякой цели — в самом негативном смысле. Эго можно сравнить с большим воздушным шаром, из которого выпустили весь воздух. В результате восприятия реальности весь воздух из шара вышел, и все, что теперь от него осталось, это сморщенный кусочек резины. Но шар, тем не менее, существует, и он спрашивает: «Что произошло? Что случилось с воздухом? Куда делся смысл из моей жизни? Куда делись мои цели?»

Пока какие-то остатки эгоистической структуры еще присутствуют, очень легко попасть в ловушку ощущения бессмысленности и бесцельности. Если сказать об отсутствии смысла и целей с пробужденной точки зрения, это очень позитивное утверждение. Оно позитивное, потому что человек нашел нечто лучшее, чем смысл или цели. Он действительно пробудился как сущность самого существования. Что может иметь больший смысл, чем это? Какие еще могут быть цели?

Но с точки зрения эго это может казаться катастрофическим. Если вы не будете осторожны, воронка эго может затянуть вас и ввергнуть в депрессивное состояние. Я встречал многих людей, у которых были действительно глубокие прозрения, но их эго реагировало на открывшиеся им знания. Эго по-своему реагирует на открывшуюся реальность, и эта реакция может быть очень негативной. Эго может впасть в депрессию: смысл и цели исчезли, но эго еще достаточно сильно, чтобы горевать по этому поводу.

Некоторые люди на долгое время погружаются в депрессию. Чтобы избежать этого, необходимо понять, что причина такого состояния в том, что мы смотрим на истину с точки зрения эго. Эго ничего не может извлечь для себя из пробуждения. Пробуждение пробуждает нас от эго, поэтому с точки зрения эго в пробуждении нет никакой пользы. Пробуждение полезно *бытию*, пробуждение помогает проявиться нашей подлинной природе. Но для эго оно не приносит никакой пользы. И поэтому нет ничего более сокрушающего и удручающего, чем смотреть на истину с точки зрения эго. Казалось бы, это должно быть замечательно, если эго увидит истину — оно наполнится радостью и счастьем. Но, как правило, такого не происходит.

Ощущение пустоты

Еще одна ловушка, в которую легко попасть и которая сродни потере смысла — ощущение пустоты. Ощущение пустоты — это своего рода уход в трансцендентное состояние, постоянное пребывание в положении свидетеля.

Вначале состояние свидетельствования может быть замечательным опытом — это состояние, в котором мы осознаем, что мы — не тот, кто свидетельствует, а само свидетельствование. И хотя это абсолютно верно, и мы действительно являемся свидетелями всего, в связи с этим возможно одно заблуждение, которое очень легко может завладеть нами.

Эго может разбить свой лагерь где угодно, оно очень легко меняет свои формы. Если чувство превосходства не сработает, оно может прибегнуть к потере смысла, если потеря смысла не сработает, эго может утвердиться как отстраненный свидетель. Эго постоянно пребывает в движении. Вам кажется, что вы его поймали — вы обнаруживаете его в одном месте, и оно исчезает, но только для того, чтобы появиться в другом месте. Эго очень хитро и неуловимо. Вообще, на мой взгляд, иллюзия эго является самой влиятельной силой в природе.

«Я» или эго может занять место свидетеля. Вначале это может ощущаться как величайшее освобождение, особенно если человеку пришлось пережить много страданий в жизни. Теперь он просто свидетель, а вовсе не главный герой в своей жизни, и это приносит ему большое облегчение. Однако он может застрять в положении свидетеля, и тогда им начнет завладевать чувство пустоты, когда свидетель не видит связи с тем, что он свидетельствует. Такая ситуация означает, что реализация была не полной или не истинной. Можно назвать это полуреализацией — человек пробудился только частично.

Есть одно древнее высказывание, о котором много говорил великий мудрец Рамана Махарши, оно гласит: «Мир — это иллюзия. Реален только Брахман. Мир есть Брахман». Это высказывание выражает ряд знаний, которые приходят с пробуждением. Первое знание: «Мир — это иллюзия». Это не философское утверждение. Видение того, что мир — просто иллюзия, является частью опыта пробуждения. Нам открывается это знание, мы обнаруживаем, что объективного мира как такового, отдельного от нас, не существует. И первая часть древнего высказывания выражает именно это откровение.

Следующая часть высказывания, «реален только Брахман», отражает признание вечного свидетеля. Реальность существует только там, где свидетель, который наблюдает мир. В результате пробуждения мы постигаем, что свидетель гораздо реальнее, чем то, что он свидетельствует. Мы начинаем воспринимать весь мир как сон, как фильм или

роман, который разворачивается перед нашим взором. Это осознание приносит необыкновенную свободу, но при этом существует большая опасность стать жертвой навязчивой идеи: «Я свидетель всего».

Итак, мы осознали две части высказывания: «Мир — это иллюзия» и «Реален только Брахман» (вторую часть можно сформулировать также как «реален только свидетель»). Но без третьей части — «мир есть Брахман» — мы не придем к подлинной недвойственности. В осознании «мир есть Брахман» заключается реализация подлинного единства. Понимание «мир есть Брахман» разрушает внешнего свидетеля. Свидетель растворяется в целом, и мы больше не наблюдаем что-либо со стороны. Свидетельствование теперь происходит из всех точек одновременно — изнутри, снаружи, сверху, снизу, отовсюду. Все свидетельствуется изнутри и снаружи одновременно, поскольку то, что свидетельствуется, и тот, кто свидетельствует, — одно и то же. Наблюдатель и наблюдаемое — одно и то же. Без этого осознания мы можем застрять в положении свидетеля. Мы можем зависнуть в трансцендентной пустоте.

Как-то раз одна женщина рассказала мне о своем опыте пробуждения. Спустя два года я предложил ей самой стать учителем, а когда она впервые пришла ко мне, она рассказала о том, что ей открылось, что она осознала. Ей нужен был человек, с которым она могла бы поделиться, — не обязательно учитель. В тот момент она не искала учителя — ей просто нужен был человек, который выслушал бы ее и смог бы понять то, что она говорит.

Мы сидели с ней в комнате и разговаривали. Она описывала то, что с ней случилось, и по ее лицу текли слезы счастья и радости от самого ее осознания, ей открылась ее подлинная природа. И вот первое, что я ей тогда сказал: «Все это замечательно, все это прекрасно, но не привязывайся к бессмертию».

Тем самым я имел в виду: *не привязывайся к трансцендентному*. Трансцендентное реально, и оно прекрасно, но не нужно за него держаться. Вообще, ни за что не нужно

держаться, ни к чему не нужно привязываться. Не нужно принимать никакую определенную точку зрения.

Быть по-настоящему пробужденным, просветленным — это значит быть свободным от всех привязанностей, от любых точек зрения. На самом деле, это состояние невозможно описать. Мы не можем себе представить такое состояние бытия. Вплоть до этого момента все можно как-то описать, составить какие-то представления. Как учитель я могу объяснить определенные аспекты реализации — грани бриллианта просветления, как я их называю. Я могу говорить об определенных срезах, об определенных углах. Но как можно говорить обо всем бриллианте?

На самом деле, это невозможно. Один даосский мудрец сказал: «Дао, которое может быть выражено словами, — это не истинное Дао». Это то же самое, что сказать: «Истина, которую можно высказать, — это не истина». Вот почему я всегда говорю своим ученикам, что цель всех моих учений — потерпеть крах, настолько полный крах, насколько это только возможно. Когда пытаешься высказать нечто невыразимое, ты с самого начала знаешь, что потерпишь неудачу. Так что моя задача — как можно полнее потерпеть неудачу в выражении того, что невыразимо. Хотя я не могу говорить о целом бриллианте, но я могу говорить с уровня истины. Тогда возможно, что кто-то *услышит* меня с того же самого уровня. Этот уровень не принадлежит лично мне — это уровень нашего подлинного существа. Это уровень знания.

Истина не может быть чьей-либо собственностью. Никто не может ею обладать, ее не может быть у кого-то больше, чему у других. Кто-то может осознать или вспомнить ее в большей степени, чем другие, но важно понимать, что истина никому не принадлежит. Никто не имеет права собственности на то, кто мы есть. Это всеобщий дар. Процесс пробуждения — это просто вспоминание того, кто мы и что мы — вспоминание того, что мы всегда знали.

Все эти задержки на пути — будь то чувство превосходства, потеря смысла или отождествление со свидетелем — лишь некоторые заблуждения, в которые может

впасть эго в чистой атмосфере пробуждения. Кто-то подумает, что нет смысла об этом говорить, однако, как показывает опыт, эти заблуждения всегда возникают. Они тоже являются частью процесса — вот почему я говорю, что они естественны.

Когда мы достаточно искренни, постепенно мы начинаем замечать, что нас что-то ограничивает. Каким-то образом в какой-то момент что-то в нас начинает осознавать, что наше пробуждение было неполным.

Помню, как много лет тому назад я сам отождествился со свидетелем. Сначала это было чудесное, удивительное, глубокое и трансформирующее переживание. Но со временем у меня стало появляться интуитивное чувство, некий внутренний голос, который говорил мне: «Это еще не все. Это не подлинное единство». Свидетель был полностью свободен от «Я», которым я раньше себя считал, от человеческого существа, которым когда-то себя представлял. Однако иллюзия того, что свидетель отделен от всего, что он свидетельствует, оставалась. Для меня, как и для многих других, следующим этапом на пути пробуждения было разрушение свидетеля. А он начинает разрушаться, когда мы приходим к пониманию, что если свидетельствование отлично от свидетеля, это подразумевает разделение. Как только мы замечаем это разделение, внешний свидетель начинает сдавать свои позиции. И тогда мы можем увидеть те части эго, которые используют свидетеля как укрытие, дающие возможность оставаться в стороне от жизни, что-то не чувствовать, с чем-то не соприкасаться, не вовлекаться в жизнь на обычном, человеческом уровне.

Я снова и снова повторяю, что самый верный способ избавиться от лжи — это увидеть ее. Только имейте в виду, что когда кто-то указывает вам на ваши заблуждения, объясняет их вам, этого недостаточно. Вы должны обнаружить их в себе сами.

Вы должны провести исследование себя. Не верьте чему-то только потому, что я это говорю. Вы должны все исследовать и открыть для себя сами, как будто впервые. Эти лекции, материал, который я вам предлагаю, просто

приглашение к тому, чтобы вы глубже заглянули в себя и научились быть более честными и искренними.

Дело в том, что в каком-то смысле мы все одиноки. Мы сами должны себя исследовать, никто другой не может за нас этого сделать. Никто не разбудит вас сразу и навсегда, навеки веков. Так не бывает. И чем скорее вы освободитесь от этого заблуждения, тем лучше.

Полное пробуждение наступает тогда, когда мы берем ответственность за себя на самих себя. Это означает, что мы начинаем смотреть на себя, исследовать себя. На самом деле, мы способны видеть гораздо глубже, чем обычно думаем. Мы не догадываемся об этой своей способности до тех пор, пока полагаемся на других, пока рассчитываем на внешний авторитет.

Все что я делаю, это лишь даю некоторые намеки и ключи, а также ставлю под сомнение ответы, которые вы уже приняли и считаете истинными. На самом деле, роль учителя заключается не в том, чтобы отвечать на вопросы учеников, а в том, чтобы ставить под вопрос их ответы. Большинство людей, которые ко мне приходят, думают, что они уже что-то знают. И моя задача — поставить под сомнение то, что они якобы знают, и таким образом помочь им обратиться к самим себе.

Глубже заглядывая в себя, вы сможете найти выход из тупиков и ловушек, в которых оказались. И тогда вам откроется нечто новое. Вам откроется совершенно новое видение, когда вы отбросите все свои эгоистические уловки — когда ваше эго оставит свои попытки вновь утвердиться под видом «просветленного эго», когда оно перестанет делать ложные заключения из знания истинной природы реальности. Когда в результате исследования, медитации и пристального внимания эти заблуждения начнут рассеиваться, вам откроется совершенно новая сфера духовной жизни.

Эта сфера не обусловлена иллюзиями эго. Это постоянно расширяющееся и углубляющееся воспоминание все более тонких аспектов нашей истинной природы. Именно в этом заключается наше предназначение. В этом вся суть духовного раскрытия.

Глава 7

Зеркало жизни отражает процесс пробуждения

Я хочу рассказать вам о некоторых аспектах моего собственного процесса раскрытия. Мы с вами говорили о переходе от так называемого временного пробуждения к окончательному. Так вот, после первого настоящего опыта пробуждения, который я пережил в двадцать пять лет, мне, как и большинству людей, пришлось пройти через определенный процесс — процесс раскрытия, который продолжался около семи лет. Кое-что об этом процессе я уже рассказывал, но я хочу затронуть еще один важный вопрос, который редко обсуждается в духовных беседах. Это вопрос о том, как сама жизнь, наша повседневная жизнь, может быть нашим самым лучшим учителем. В качестве иллюстрации я приведу некоторые примеры из моего собственного опыта.

Практически с самого рождения у меня обнаружился дух соперничества, который находил свое выражение в различных спортивных занятиях. К тринадцати годам я начал участвовать в соревнованиях по велосипедным гонкам. К двадцати годам я уже принимал участие в соревнованиях довольно высокого уровня. Тренировки и соревнования составляли большую часть моей жизни. Поэтому когда в двадцать пять лет я вдруг пережил первый опыт пробуждения, и в моей жизни начался совершенно другой процесс, это меня сильно удивило. Я сам этого от себя не ожидал.

Спустя какое-то время я стал осознавать, что реализация, которую я пережил, была не окончательной. Я замечал некоторые части эгоистической структуры, которые во мне все еще оставались и не всегда согласовывались с тем знанием, которое мне открылось. Я пытался справиться с

этим с помощью духовной практики, которая на тот момент состояла в основном из медитаций и самоисследования путем ведения записей.

Однако помимо наших духовных практик существует еще сама жизнь. В течение года после моего пробуждения я перенес одну за другой несколько болезней, что привело меня в настоящее уныние. Это было тяжело физически, но также это было тяжело для той эгоистической структуры, которая во мне еще оставалась. На протяжении предыдущих пятнадцати лет мой образ самого себя складывался в основном из того, что я — атлет, находящийся в очень хорошей физической форме. Я был в лучшей физической форме, чем 99 процентов людей, которых я знал.

Как это обычно бывает, у меня сформировалось устойчивое представление о себе, как о физически доминирующем человеке. Это не значит, что я был крупным человеком, вовсе нет — я был невысокого роста и довольно хрупкого телосложения, но как велосипедисту мне и не нужно было быть крупным, чтобы доминировать. Я просто был в лучшей физической форме, чем мои товарищи, и я в значительной мере отождествлялся с такого рода превосходством.

За время моих болезней этот образ постепенно разрушался. Трудно ощущать себя спортсменом, по крайней мере, лидирующим спортсменом, когда ты без сил лежишь в постели.

В начале болезни, только мне становилось чуть-чуть лучше, я садился на велосипед и начинал тренироваться. Конечно, это подрывало мои силы, и болезнь вновь овладевала мной. Так продолжалось в течение нескольких месяцев — я то поддавался болезни, то пытался восстановить спортивную форму, с каждым разом заболевая все сильнее. В конце концов, я заболел настолько серьезно, что мне пришлось провести в постели шесть месяцев.

В конце этого шестимесячного периода я пережил великое откровение. Оно не было подобно просветлению или пробуждению, но, тем не менее, это было важное откровение. Я осознал, что я больше не спортсмен. Я уже не соответствовал тем критериям, которые определяли меня как

спортсмена, теперь я был физически слаб. Я больше не обладал той исключительной выносливостью, как раньше, я не мог с кем-либо соперничать. Образ «спортсмена» больше не принадлежал мне.

Тем временем мне становилось лучше, и у меня появилось необычайное чувство освобождения и легкости, поскольку мне больше не нужно было быть физически доминирующим человеком — мне больше не нужно было поддерживать этот образ. Конечно, в момент пробуждения, который случился в двадцать пять лет, я уже осознал, что этот образ, на самом деле, не я. Но, как это часто бывает после первого опыта просветления, моя структура эго не сдала так сразу своих позиций. Поэтому когда я поправился, я стал рассматривать свою болезнь как настоящий дар, своего рода благословение. Она сделала меня настолько слабым — я буквально стал беспомощным, как щенок — что это освободило меня от эгоистической потребности быть спортсменом. Я почувствовал большое облегчение, потому что ощутил себя никем. Я на более глубоком уровне почувствовал то, что осознал в двадцать пять лет — что я никто. Это было удивительное чувство — ощущать себя никем и ничем на таком глубоком человеческом уровне.

Я был бы рад сказать, что растворение эгоистического чувства «Я» в тот момент было окончательным. Однако когда я стал лучше себя чувствовать, я опять начал тренироваться. Я всегда любил физические упражнения. Мое тело не может бездействовать, и я получаю большое удовольствие от физической нагрузки. Мне было очень приятно снова ездить на велосипеде — в лесу, в горах, по всем окрестностям. Я получал даже большее удовольствие, чем раньше, поскольку теперь это была чистая радость движения — мне не нужно было состязаться. Мне не нужно было показывать свое физическое превосходство, я мог *просто кататься*.

Однако спустя какое-то время я заметил, что уже не просто катаюсь и получаю удовольствие — незаметно мои прогулки на велосипеде превратились в тренировки, как будто я опять был спортсменом-велосипедистом. Я уже не

был профессиональным спортсменом, я ушел из большого спорта несколько лет назад. И все равно я тренировался так, будто готовился к соревнованиям. Я вполне осознавал, что происходит, и говорил себе: «Я знаю, что тренируюсь только для того, чтобы восстановить прежнюю структуру моей личности, восстановить свое эго». Я осознавал, что происходит, но этого осознания было недостаточно, чтобы остановить процесс — я был еще не готов отказаться от своего «Я», от его восстановления. В результате я стал тренироваться так, как будто готовился к Олимпийским играм. И год спустя я снова заболел, опять мне пришлось шесть месяцев провести в постели. Опять образ физически сильного человека был разрушен — и опять я почувствовал огромное облегчение потому, что мне не нужно кем-то быть, не нужно представлять перед самим собой в определенном свете.

После этой второй болезни я уже больше никогда не пытался восстановить тот прежний образ — образ физически сильного человека, которым себя считал. Я по-прежнему любил физические занятия, любил упражнять свое тело, но эгоистическое стремление отождествлять себя с определенным физическим образом искоренилось полностью. И это было большим облегчением и большой радостью.

Хотелось бы, конечно, сказать, что я достиг этого путем духовной практики, с помощью самоисследования или медитаций. Однако в моем случае, как и в случае большинства людей, главную роль в растворении эго сыграла сама жизнь — череда событий, ткань повседневного опыта.

Я замечая, что в контексте духовности этот момент часто упускается. Многие используют духовность как способ *уклониться* от жизни — они не хотят видеть то, что должны видеть, не хотят встречаться со своими заблуждениями и иллюзиями. Однако важно знать, что жизнь зачастую бывает нашим самым лучшим учителем. Жизнь постоянно расточает благословения — иногда это чудесные, прекрасные благословения, моменты блаженства, счастья и радости, а иногда это суровые благословения, такие как болезни, потеря работы, потеря любимого человека, развод. У некоторых людей происходят значительные изменения

в сознании, например, когда наркотическая зависимость доводит их до последней черты, и они начинают искать другой способ жизни. Сама жизнь обладает исключительной способностью показывать нам истину, пробуждать нас. И все же многие избегают этого учителя, именуемого жизнью, — даже когда он пытается разбудить их.

Само божественное проявляет себя в движении жизни. Божественное использует жизненные ситуации для того, чтобы достичь собственного пробуждения, и часто оно использует сложные ситуации.

Ирония состоит в том, что большинство людей всю свою жизнь стараются избегать болезненных ситуаций. Это не значит, что им это удастся, но они все время пытаются избежать боли и страданий. Все почему-то считают, что наибольший рост сознания и осознанности происходит благодаря прекрасным моментам. Прекрасные моменты действительно часто приводят к значительному прогрессу в сознании, однако, я бы сказал, что в большинстве случаев наибольший рост сознания происходит у людей именно в трудные времена.

И именно это многие не хотят признавать — что все наши самые тяжелые ситуации, страдания и боль являются своего рода суровой милостью. Они являются важными и весомыми составляющими пробуждения — если мы к ним готовы. Если мы готовы повернуться к ним, встретиться с ними, мы можем получить дары, которые они предлагают — даже если иногда нам кажется, что эти дары нам навязывают силой. Какой бы ни была ситуация — будь то болезнь, смерть любимого человека, развод, зависимость, проблемы на работе — важно с ней встретиться, чтобы увидеть дар, который она в себе несет.

Что касается меня, я был бы рад сказать, что после двух болезней, которые я перенес, мое эго полностью растворилось, что оно больше уже не пыталось воссоздать себя, и я во все времена и во всех ситуациях пребывал в чистом свете бытия. К сожалению, моя карма, видимо, не настолько чиста. Мне еще со многим предстояло столкнуться — я даже представить себе такого не мог.

После моего первого опыта пробуждения одна из моих учителей сказала мне нечто такое, что в тот момент показалось очень странным. Я видел, что она была очень рада тому, что со мной произошло, и она действительно признала, что со мной произошло нечто важное. Но в то же время, на той же самой встрече она сказала мне о некоторых вещах, которых нужно остерегаться. В целом, она сказала следующее: «Вот такими путями ты можешь потерять то, что осознал. Так ты можешь отвернуться от истины, которую увидел. Так ты можешь снова погрузиться в сон».

Когда я это рассказываю, меня всегда спрашивают: «Что же это за пути? Что именно вам сказал учитель?» Но я думаю, она говорила о том, что касалось непосредственно меня, это не относилось ко всем. Самое забавное, что лишь спустя много лет я осознал, что все, от чего она меня предостерегала, случилось в моей жизни. Я совершил все до единой ошибки, о которых она меня предупреждала.

Конечно, я их все пережил. Нельзя сказать, что было неправильно совершать эти ошибки — проживая их, я увидел, насколько для меня было важно их прожить.

Одно из наиболее серьезных предостережений моего учителя звучало довольно странно на тот момент. Она сказала, чтобы я был осторожен, поскольку многие люди на этой стадии — на которой нахожусь сейчас я — часто встречают кого-то, влюбляются и отправляются с этим человеком в путешествие, таким образом избегая самих себя. В тот момент я подумал: «Что бы это значило?» Предостережение казалось настолько надуманным и специфическим — не просто встретить кого-то, но еще влюбиться и отправиться путешествовать. Казалось, ко мне это не могло иметь никакого отношения.

Однако, как это ни удивительно, спустя четыре с половиной года я познакомился с женщиной. Это была одна из тех ситуаций, когда отношения устанавливаются по типу «липучки». Все, что было во мне нуждающегося, зависимого, нездорового, нашло соответствующий отклик в этом человеке. Все, что в ней было нездорового, идеально сочеталось с тем, что было нездорово во мне. Наши отношения

сформировались на основе некоторых бессознательных влечений.

Не буду рассказывать всей истории, но мы действительно с ней вместе путешествовали, и наши отношения были невероятно сложными. Эти отношения задевали все слабые места, которые у меня были. Они так больно меня задевали, что я даже сам этого от себя не ожидал, и я ужасно страдал.

Наши отношения были полным кошмаром, и они совершенно истоцили меня эмоционально. В какой-то момент я осознал, что это ненормальная и нездоровая ситуация. Я подумал: «Что я делаю? Как я во все это ввязался? И как мне из этого выпутаться?» Тогда я начал осознавать кое-что важное — как и во многих других случаях, эта ситуация возникла в результате того, что я не был достаточно правдив с самим собой. Я поддался своему желанию, влечению, я не был честен по отношению к тому, что происходит.

Я осознал, что единственный выход из создавшейся ситуации — это начать быть абсолютно правдивым с самим собой и взять на себя всю ответственность за происходящее. Прежде всего, мне нужно было отказаться от всех образов самого себя, поскольку каждый образ, каждое мое представление о себе — будь то добрый человек, внимательный, заботливый человек, или пробужденный, или мудрый, или глупый человек — каждый мой образ сыграл свою роль в том, что я вовлекся в эту ситуацию.

Выход у меня был только один — я обязан был начать освобождаться от всего, что изначально меня во все это вовлекло. А вовлекло меня в эти отношения все то, что я еще о себе думал, как воспринимал себя на уровне эго. Я должен был отказаться от того человека, которым хотел быть...

Я уже сказал, что не буду утомлять вас деталями, но в результате этого процесса произошло гораздо более глубокое и радикальное растворение моего эгоистического «Я», чем я переживал прежде. Это было не такое растворение, когда вы сидите в медитации и ваше ощущение «Я» растворяется, и остается лишь восхитительное состояние присутствия. Это было больше похоже на то, как будто кто-

то сдирал с меня слои, один за другим, и делал это очень бесцеремонно. Это не было приятно, не было красиво, и это было очень нелегко. Жизнь как будто поставила зеркало перед моим лицом и буквально насильно удерживала меня перед ним, так чтобы я не мог ни на секунду отвернуться.

Без сомнений могу сказать, что это был самый тяжелый период в моей жизни. Однако благодаря ему я наконец-то смог отпустить все иллюзии. Я смог освободиться от малейшего ощущения «Я», которое когда-либо возникало — будь то прекрасное или ужасное самоощущение, полезное или бесполезное. Позволив наконец-то жизни меня разбудить, отрезвить, я смог от всего освободиться. Отношения и их разрыв эмоционально исчерпали меня до конца. Я чувствовал себя так, будто меня выжали, как тряпку — всякое чувство «Я» из меня было буквально выдавлено. Но при этом также начало происходить нечто удивительное и замечательное — у меня появилось ощущение свободы, которое появляется, когда вы освобождаетесь от своей кармической обусловленности.

В момент пробуждения, который произошел в двадцать пять лет, я осознал, что я — не тело, не ум и не личность, я осознал, что все это сон. Но тогда я еще не осознавал, что даже когда ты знаешь, что это сон, с ним приходится иметь дело. Если в теле, уме и личности все еще существует разделение, если во всей системе еще есть конфликты, гравитационная сила будет по-прежнему затягивать сознание в страдания.

Я понял, что того, что происходит в теле и уме, в конечном итоге невозможно избежать. Со всем придется иметь дело — со всем. Все должно быть пройдено до конца. Если говорить о воплощении в действительность, о полном проживании того, что я осознал, то этот процесс, каким бы трудным он ни был, оказался одним из самых важных процессов в моей жизни. Он был подобен предыдущим двум болезням, которые я описывал, — после него я опять чувствовал себя никем и ничем. И это ощущение было не только на абсолютном уровне, не только на уровне пробужденного сознания, но также на уровне человеческо-

го воплощения, на уровне человеческого существа. Я, как человек, чувствовал внутри себя, что это значит — быть *никем и ничем*. Это может казаться чем-то негативным, но когда это переживаешь во всей полноте, это исключительно позитивное чувство — смирение в самом позитивном и прекрасном смысле этого слова.

Я рассказываю эту историю, потому что у каждого человека своя история. Каждому человеку жизнь по-разному пытается поднести зеркало, выдать из него обусловленное «Я», выдать из него все привязанности, все убеждения, идеи, концепции и образы самого себя.

Если мы будем внимательны, мы увидим, что жизнь постоянно пытается нас разбудить. Когда мы не в гармонии с жизнью, когда мы противодействуем и сопротивляемся ей, мы оказываемся в поистине тяжелом положении. Моя жизнь служит тому подтверждением.

Когда мы не хотим видеть того, что пытается показать нам жизнь, она будет упорствовать и увеличивать свои усилия до тех пор, пока мы не увидим то, что должны увидеть. В этом смысле жизнь является нашим главным союзником. Когда нам говорят, что жизнь — лучший учитель, мы воспринимаем это как клише. Ученики кивают головами, как будто знают, что это означает. Но узнать, что это означает, можно только тогда, когда вы пройдете через это, когда вы позволите жизни держать зеркало перед вами, чтобы вы могли ясно видеть себя.

Тот, кто думает, что просветление случается с помощью одних только прекрасных переживаний, заблуждается. Да, бывают случаи, когда у человека происходит спонтанное пробуждение, и после этого ему не приходится иметь дело с большим кармическим грузом. Но это редкие случаи. Для большинства из нас путь к просветлению не такой радужный. Нужно это осознавать, иначе вы будете стремиться только к тому, что приятно, что соответствует вашему представлению о процессе пробуждения. Большинство людей действительно переживают прекрасные моменты и глубокие осознания, но местами путь пробуждения бывает и ухабистым. Это совсем не то, под чем подписывается

большинство людей, когда они говорят, что хотят достичь просветления. На самом деле, когда люди говорят, что хотят стать пробужденными, чаще всего они вовсе не хотят пробуждаться. У них своя собственная версия пробуждения. На самом деле, они хотят быть счастливыми, оставаясь в состоянии сна. И это нормально, если это все, на что они пока способны.

Однако подлинное, искреннее стремление к просветлению — это нечто гораздо большее, чем просто желание улучшить свое состояние сна. Это стремление, которое готово пойти на что угодно, ради того чтобы пробудиться. Подлинное стремление к просветлению — это внутренняя молитва вашего существа, которое просит о полном пробуждении, чего бы это ни стоило. Это стремление, которое не ставит никаких условий.

Такой внутренний импульс иногда немного пугает, потому что когда вы его чувствуете, вы знаете, что он реален. Отказываясь от всех условий, отказываясь от своего представления о том, каким должно быть ваше пробуждение, каким должен быть ваш путь, вы лишаетесь иллюзии контроля.

Я не хочу создавать очередное представление о том, что пробуждение должно быть трудным. Это тоже только образ, иллюзия. Само по себе пробуждение не должно быть трудным. Но переход от временного пробуждения к окончательному зачастую превосходит все наши ожидания.

По существу, мы должны быть готовы потерять весь свой мир. Сначала такая перспектива может показаться очень романтической, кто-то может сказать: «О, да, я согласен! Я готов потерять весь мир!» Но когда *ваш* мир начинает рушиться, и вы начинаете выбираться из глубочайших состояний отрицания, это нечто совсем другое. Это нечто гораздо более реальное и суровое. И на это далеко не все согласны.

У нас не должно быть никаких представлений о том, каким может быть пробуждение — легким или трудным. Оно может быть легким, а может быть трудным. Оно может быть легким и трудным одновременно. Оно может быть ка-

ким угодно, и оно может быть именно таким, каким мы его себе представляем. В этом опасность всех учений, в этом опасность того, что я рассказываю вам свою историю или описываю определенные вещи, которые могут произойти на пути. Ум может сделать свои выводы и сказать: «Да, если я начну пробуждаться, жизнь будет непростой. Меня ждут тяжелые времена». Это не обязательно так. Но вы должны быть готовы встретиться с самим собой и посмотреть в неизвестность. А многие ли из нас готовы войти в неизвестность, в неопределенность, в то, что не поддается контролю?

На самом деле, больше, чем можно было бы ожидать. Я встречаю все больше и больше людей, готовых отправиться в это путешествие, вступить на этот путь, который ведет в то место, в котором мы в действительности всегда были, есть и будем.

Суть этого путешествия не в том, чтобы кем-то стать. Его суть в том, чтобы *перестать быть теми, кем мы не являемся*, перестать обманывать себя. И в этом вся ирония — мы приходим, в конце концов, туда, где всегда были, только воспринимаем уже все совсем по-другому. Мы осознаем, что небеса, которые все ищут, находятся именно там, где мы есть.

Одно дело сказать, что все есть небеса, что каждый человек уже пробужден, что каждый есть Дух. Все это верно, но как давным-давно сказал один мудрый мастер дзен: «Счастье тому, кто этого не знает».

Еще раз повторю, что здесь весь вопрос в честности. Все изначально едино, все является Духом. У нас уже есть все, что только может быть. Но вот знаем ли мы это? Осознаем ли мы это? А если не осознаем, что нам мешает? Или, если осознаем, живем ли мы в гармонии с этим? Воплощаем ли это в действительность? Присутствует ли это в нашей жизни?

Так что один из наиболее важных шагов — это быть в гармонии со своей жизнью, не отворачиваться от себя никоим образом. И когда мы перестаем отворачиваться от себя, происходит удивительная вещь — у нас появляется огромное количество энергии, мы обретаем исключительную ясность и мудрость и начинаем видеть все, что должны видеть.

Глава 8

Энергетическая составляющая пробуждения

Пробуждение вызывает много разных изменений в человеке. Конечно, с пробуждением мы освобождаемся *от* отождествления с человеком, имеющим определенную личность. Но помимо этого пробуждение оказывает сильное влияние на человека, во многом преображает его. Чтобы проиллюстрировать это на конкретном примере, я рассказал о своем собственном опыте, о своем пробуждении в двадцать пять лет и о некоторых трудностях, через которые мне потом пришлось пройти. И я хочу продолжить этот рассказ.

Примерно в тридцать два года совершенно неожиданно я пережил еще одно пробуждение. По своей сути оно не отличалось от того, что случилось в двадцатипятилетнем возрасте, однако оно было намного яснее. Можно сказать, что момент пробуждения, который произошел со мной в двадцать пять лет, был несколько смутным и туманным. Это было подобно тому, что я вышел на солнечный свет, но в туманный день. Хотя произошло определенное изменение восприятия, оно не было достаточно ясным.

Пробуждение, которое произошло в тридцать два года, было исключительно ясным. Это было окончательное и необратимое событие, необратимое прозрение. Я увидел — в сущности, это было то же самое, что мне открылось в двадцать пять лет — что я все и ничто, и в то же время я превосхожу все и ничто. Я увидел, что то, чем я являюсь, невыразимо и неопишимо. У меня было ощущение, что я проникаю глубже, глубже и глубже — к самым основам существования.

Я не хочу сейчас подробно описывать этот опыт пробуждения. Скажу лишь, что все, что мне тогда открылось, ос-

талось со мной навсегда. Я уже больше никогда не забывал этого, диафрагма объектива больше не закрывалась. Но в то же время на физическом уровне произошло одно явление, о котором я хочу рассказать. Это физическое или энергетическое явление часто сопутствует пробуждению. У некоторых людей оно может наблюдаться еще до пробуждения, тогда как другие сталкиваются с ним только после пробуждения. Поэтому то, что я расскажу, будет интересно всем, независимо от того, пережил человек пробуждение или нет.

Когда мы приходим к осознанию подлинной природы существования — когда существование пробуждается к осознанию самого себя — почти всегда происходит определенный энергетический процесс. Он связан с тем, что происходит серьезная перестройка всей нашей системы. Можно сказать, что меняется электропроводка в уме, на ментальном уровне, меняется электропроводка на эмоциональном уровне — меняется все наше восприятие. И также существенным образом меняется работа всей энергетической системы нашего тела, как материального, так и тонкого.

Одним из наиболее общих следствий любой глубокой реализации является то, что наша система наполняется огромным количеством энергии. Эта энергия не приходит откуда-то извне, но когда мы становимся действительно осознанными, устраняются наши внутренние барьеры и преграды — открываются все внутренние шлюзы. И тогда высвобождается огромное количество энергии. В сущности, всегда, когда происходит растворение эго-структуры, высвобождается энергия.

Как правило, только позже, оглядываясь назад, мы начинаем понимать, что само по себе состояние сна, состояние эгоистического разделения, поглощает огромное количество энергии. Только после его растворения мы можем увидеть, какое невероятное количество энергии требуется на то, чтобы поддерживать восприятие с точки зрения разделения, в котором большинство из нас живет. Пока мы в нем находимся, мы не представляем себе, сколько энергии тратится на поддержание этого сна. В некоторые моменты страдания или отчаяния мы можем почувствовать, как

состояние разделения истощает нашу энергию. Но только когда сознание полностью освобождается от состояния сна, происходит огромное высвобождение энергии — в основном за счет устранения внутренних преград.

Не следует, однако, думать, что это высвобождение энергии всегда ощущается каким-то определенным образом и имеет определенную интенсивность. У одних людей оно может быть довольно заметным, у других еле уловимым, как слабый сигнал на экране радара.

Одним из наиболее частых проявлений такого подъема энергии внутри нас является бессонница — для нашего организма оказывается непривычно такое количество свободной энергии, которое в нем теперь циркулирует. Поэтому какое-то время после пробуждения мы можем чувствовать себя как будто «на взводе». Может потребоваться какое-то время, прежде чем наш внутренний механизм — ум, тело и тонкое тело — приспособится к новому количеству энергии, которое нам теперь доступно. Как правило, это быстро не происходит.

После пробуждения у большинства людей организм начинает работать сверх нормы, сверхурочно, пытается интегрировать новый приток энергии, который возникает после растворения состояния сна, приспособиться к нему. Нередко ученики приходят ко мне и говорят: «Адья, я не сплю толком уже шесть месяцев» или «Последние три года я сплю не больше, чем по три-четыре часа в сутки».

Это вовсе не означает, что что-то не в порядке. Конечно, ум всегда может начать говорить: «Я очень мало сплю, и я ничего не могу с этим поделать. Наверное, что-то не так». Но если посмотреть с другой точки зрения, то все становится понятно. Вся энергетическая система тела перестраивается, пытается прийти к новому состоянию гармонии. И это может занять какое-то время.

Я был свидетелем, как у некоторых людей помимо бессонницы на грубом физическом уровне наблюдались и многие другие проявления энергии. У кого-то, например, бывает усиленное сердцебиение. У других могут происходить спонтанные движения тела — в результате спонтанного

высвобождения энергии — когда вдруг самопроизвольно дергается нога, сама собой поднимается рука. Телом управляет энергия, которая уму совершенно непонятна.

Кроме прилива энергии на физическом уровне часто происходят также энергетические изменения на более тонком уровне — на уровне ума. После пробуждения, которое я пережил в тридцать два года, в течение примерно двух лет мой ум был подобен старому телефонному коммутатору, на котором телефонист должен был переключать штекер из одного гнезда в другое. У меня было такое ощущение, как будто какие-то контакты в моем уме разъединяются и вновь соединяются по-другому.

Не могу сказать, что я знал или понимал, что происходит. Я просто чувствовал, что в моем уме совершаются какие-то перестройки. Я чувствовал, что идут какие-то существенные структурные изменения в моем мозгу, во всей работе моего ума. Этот энергетический процесс продолжался два года, как будто кто-то усиленно трудился в клетках моего головного мозга, переделывая и перестраивая их.

Спустя два года я заметил, что мой ум обрел гораздо большую ясность и прозрачность. Он стал более тонким и эффективным инструментом — он стал подобен лазеру, я мог использовать его с исключительной точностью. Раньше такого не было, поэтому я сделал вывод, что произошла некая трансформация, которая привела к новому ощущению ясности и новой способности фокусироваться.

Кроме того, ум стал гораздо спокойнее. На протяжении многих лет я практиковал медитацию, стараясь успокоить свой ум, но это было успокоение совсем другого рода. Я не прилагал никаких усилий, *не старался*. Просто, в результате каких-то перестроек ума, новой перенастройки мозга, ум стал гораздо спокойнее. Мысли, которые теперь появлялись в моем уме, были в основном «функциональными» — я думал только о том, о чем действительно было необходимо думать.

Как правило, люди думают о необходимых вещах лишь 10 процентов всего времени. Остальные 90 процентов

времени они проводят в мечтах и фантазиях, воображая всевозможные истории и драмы, которые не имеют никакого отношения к реальности. После пробуждения я заметил, что большую часть моих мыслей стали составлять мысли первого рода — стало меньше фантазий, меньше внутренних диалогов.

Такая трансформация ума занимает некоторое время, поскольку это физическая трансформация. Когда наше сознание выходит из-под влияния ума, ум начинает расслабляться, смягчаться, открываться. В результате таких изменений возможны даже нарушения памяти. У многих моих учеников возникали проблемы с памятью — им даже ставили диагноз болезнь Альцгеймера. Однако на самом деле это не болезнь, а просто результат определенного трансформационного процесса в уме, определенного энергетического процесса.

Это нормальный, естественный процесс. Для того чтобы ум пришел в гармонию с тем знанием, которое открылось, он должен перестроиться, мозг должен перестроиться. Экхарт Толле, известный духовный учитель, писал, что после пробуждения как минимум два года ему было очень сложно пользоваться умом. Работа, которой он в то время занимался, требовала участия ума, так что это было для него серьезной проблемой.

Но если понимать, что это естественный процесс и в него не нужно вмешиваться, не нужно пытаться как-то повлиять на эту реорганизацию на ментальном уровне, тогда, в конце концов, наступит расслабление. Самое главное — это расслабиться и позволить процессу перестройки происходить. Побочные эффекты могут быть не очень приятными и вызывать беспокойство, но если не верить своим мыслям, то в действительности ничего страшного в этом нет. Это только ум видит во всем проблемы и заставляет вас беспокоиться.

Когда кто-то говорит мне, что не спит толком уже шесть месяцев, и я вижу, что человек беспокоится по этому поводу, я спрашиваю: «А действительно ли тебе нужно больше спать? Ты точно знаешь, что тебе не хватает сна? Или ты

сидишь ночью в постели и думаешь о том, какой завтра ты будешь усталый из-за того, что недоспал?» Когда мы отпускаем от себя эту мысль — «Мне нужно больше спать» — когда мы осознаем, что это только мысль, происходит удивительная вещь. Если мы перестаем слушать свой ум, то, что он говорит нам о происходящем, наступает глубокое расслабление. И само это расслабление способствует ускорению трансформации на физическом уровне.

Энергетическая трансформация происходит не только на ментальном уровне, на уровне мыслей и концепций, но и на уровне чувственного восприятия. После пробуждения многие замечают, что их чувственное восприятие необычайно обостряется. Например, очень часто расширяется поле периферического зрения. Многие начинают чувствовать или воспринимать то, что раньше не чувствовали. Так, кто-то становится восприимчив к тому, что чувствуют другие люди, или к энергетическому полю других людей, или к энергии окружающего пространства. Кто-то может начать чувствовать энергетические поля животных, деревьев, растений или домов и отдельных комнат.

Когда происходит такое энергетическое раскрытие, человек как будто теряет все свои границы. Некоторым бывает трудно с этим справиться. Ученики приходят ко мне и говорят: «Я чувствую все, что переживают другие люди. Я чувствую все, что происходит у них внутри». Со стороны может показаться, что это так здорово, так таинственно, но учтите тот факт, что большинство людей полны конфликтов и противоречий. Только представьте себе, каково это — постоянно чувствовать внутренние конфликты других людей. Так что повышение чувствительности для некоторых людей становится проблемой.

Но, опять же, ощущение проблемы обычно возникает лишь из-за каких-то бессознательных мыслей. Нужно ясно осознавать, что каждый отвечает за себя, и вам вовсе не нужно переживать то, что чувствуют другие люди — это их дело. Если у вас есть доступ к тому, что они переживают, это не означает, что вы должны это переживать. Проблему иногда создает некая внутренняя бессознательная

склонность к сопереживанию. С одной стороны вам может быть не очень приятно чувствовать то, что происходит с людьми, но в то же время какой-то вашей части это может нравиться. Это подобно подслушиванию на энергетическом уровне. Если вы неосознанно получаете от этого удовольствие, это будет происходить все чаще и чаще. Если же вы не будете проявлять к этому никакого интереса — не будете подавлять, но не будете и стремиться к этому, — то ваше внимание будет направляться туда, куда нужно. На самом деле, иногда бывает уместно чувствовать то, что переживают другие люди, особенно когда вы находитесь с кем-то в близких отношениях — это помогает вам лучше понять человека с позиции его энергетического состояния. Однако вовсе ни к чему постоянно чувствовать все, что чувствуют окружающие. Это исключительно их дело, вас это не касается.

Не следует воспринимать мои слова как черствость, бессердечность. Я просто предостерегаю вас, чтобы в связи с обретенной чувствительностью вы не вовлекались слишком сильно в дела других людей. Важно знать, что некоторые люди обретают подобную способность к сопереживанию и без пробуждения или задолго до пробуждения. Так что опыт такого рода не является признаком пробуждения, однако является частым его следствием.

Самое главное — не допускать появления ни малейшего чувства «Я» на основе этого необычного опыта, не допускать никаких попыток со стороны эго превратить эту способность в развлечение или использовать ее для обретения власти. У пробудившегося человека может проявляться много разных способностей. Может даже появиться способность к целительству. Иногда исцеление наступает даже просто благодаря присутствию пробужденного человека. Конечно, способность исцелять прекрасна — это удивительная, чудесная способность. Но если вокруг нее начинает формироваться новая эго-структура, возникает отождествление с образом целителя, тогда это уже может стать проблемой.

Поэтому важно не допускать, чтобы новый уровень энергии вскружил вам голову. Когда новые способности,

называемые также *сиддхами* или *духовными силами*, слишком увлекают нас, это может стать очередной ловушкой на духовном пути.

В конце концов, когда такие способности появляются, они появляются как дар — мы не можем присваивать их себе, не можем отождествлять себя с ними. Во многих духовных традициях учеников предостерегают, чтобы они не привязывались к таким силам, не пытались каким-либо образом развить или усилить их. Но, хотя существует много назидательных историй на эту тему, это не означает, что нужно избегать этих особых даров, которые приходят с пробуждением — нужно просто позволять им проявляться, принимать их как естественную часть процесса.

Расслабьтесь и позвольте происходить тому, что происходит

На тот случай, когда энергия кажется вам избыточной и совершенно неуправляемой, есть некоторые методы, которые могут помочь ее стабилизировать. В моем случае весь процесс энергетической перестройки длился около пяти лет. К счастью моя жена Мукти в то время практиковала акупунктуру, и она помогала мне заземлять энергию при помощи акупунктуры. Я часто советую это людям — когда энергия, циркулирующая в вашей системе, становится совсем неуправляемой, иногда помогают такие простые методы как акупунктура или акупрессура. Иногда можно просто походить босиком по земле — это тоже хорошо помогает стабилизировать энергию, циркулирующую в организме.

Хочу пояснить, что я вовсе не предлагаю вам пытаться контролировать энергию. Я был свидетелем, как у многих людей из-за этого возникали проблемы. Если вы хотите, чтобы процесс успешно продолжался, нужно просто «заземлить» энергию, не более того.

Когда в организме начинает циркулировать необычно большое количество энергии, иногда эта энергия может наткнуться на всевозможные блоки и преграды в нашей физической системе. Обычно это ощущается как давление в разных частях тела. Иногда люди чувствуют сжатие в области сердца или в кишечнике, давление в макушке или в области бровей. В таких случаях важно просто отметить для себя, что происходит, и потом расслабиться. Не нужно каким-либо образом пытаться разблокировать энергию — со временем блоки сами растворятся. Если же вы хотите поработать с блоками, я предлагаю вам сесть и спокойно направить на них свое внимание. Просто удерживайте внимание на блоке и смотрите, что вам откроется. Не пытайтесь как-либо повлиять на этот процесс, форсировать его. Просто будьте открыты и ждите.

В целом, самое лучшее — это чтобы процесс мышления никак не вмешивался в происходящее. С пробуждением начинает происходить много таких вещей, которых вы совсем не ожидали и не планировали. Что-то может не соответствовать тому, что было заложено в вас воспитанием. Просто имейте в виду, что все эти явления и изменения, происходящие в теле, уме и на уровне чувственного восприятия, являются естественной и неотъемлемой частью процесса пробуждения.

Следует понимать, что энергетическое раскрытие неотделимо от духовного раскрытия. Эти процессы практически всегда сопутствуют друг другу. Как я уже говорил, у некоторых людей энергетические преобразования могут быть очень заметными и явными и иногда даже доставлять некоторые затруднения. У других же они могут проявляться настолько слабо, что они их почти не заметят. Я здесь описываю лишь общие принципы. Когда вы понимаете, что происходит, весь процесс проходит значительно легче и быстрее — главным образом благодаря тому, что вы перестаете беспокоиться.

Глава 9

Когда пробуждение захватывает ум, сердце и инстинктивную природу

После первого опыта пробуждения, который случился в двадцать пять лет, я мог бы заключить: «Вот оно, вот вся истина — я познал абсолютную природу реальности». Я мог бы начать провозглашать всему миру то, что мне открылось. К своему счастью, где-то внутри себя я слышал тихий голос, который говорил мне: «Нет, это еще не все — это не вся истина. Продолжай двигаться дальше».

Этот тихий голос был своего рода спасителем, поскольку на этом этапе пути существует большая опасность, что человек начнет присваивать себе то, что ему открылось, заявлять свои права на это, таким образом создавая новое «просветленное „Я“», «просветленное эго» из открывшихся знаний.

Мне повезло, что я слышал внутри этот голос. Этот голос, который побуждает нас двигаться дальше, не останавливаться, может исходить и снаружи — от самой жизни, от жизненных обстоятельств. Так или иначе, очень важно не принимать первый опыт пробуждения за окончательный. Даже если нам кажется, что путешествие завершено, важно осознавать, что завершено только старое путешествие, путешествие, которое привело нас к этому начальному прозрению, путешествие, во время которого мы совершенно не осознавали, кто мы и что собой представляем. Теперь начинается новое путешествие — проявление единства, неразделенности на всех уровнях нашего бытия. И это путешествие может продлиться годы, прежде чем завершится.

Что значит быть неразделенным?

Я говорил вам о неразделенном состоянии, сравнивал пробуждение с пребыванием в состоянии неразделенности. Но я не хочу, чтобы кто-то из вас неправильно понимал, что значит быть неразделенным. Неразделенность является *следствием* пробуждения, это проявление нашего осознания своей истинной природы. Я уже говорил, что быть неразделенным — это совсем не то же самое, что быть совершенным или святым. И, кроме того, нет никаких гарантий, что после пробуждения в какие-то моменты вы не начнете опять воспринимать все с точки зрения разделения. Нет никаких гарантий, что вы больше никогда не вернетесь в состояние разделенности. На самом деле, быть свободным, быть пробужденным означает, что вас больше вообще не волнуют такие вещи — насколько вы пробудились или не пробудились.

В традиции дзен есть одна известная поэма, которая заканчивается таким описанием пробужденного состояния: «Не тревожься о несовершенстве». Так что быть неразделенным — это не значит быть совершенным. Состояние неразделенности не соответствует тем представлениям, которые у нас могут быть о святости или совершенстве. Если бы кто-то посмотрел на мою жизнь, я уверен, что он нашел бы много поводов сказать что-то вроде этого: «О, я совсем не так представлял себе просветленного человека. Это совсем не согласуется с моим представлением о неразделенном человеке». Я уверен, что моя жизнь не соответствует представлениям большинства людей о том, каким должно быть просветление. Многим я покажусь слишком обычным человеком. Но для меня часть пробуждения — это растворение в обычности, отпускание всех беспокойств.

Как бы вы ни воспринимали мою жизнь или чью-то еще жизнь, вы все равно не сможете понять, что такое состояние неразделенности, пока оно не начнет пробуждаться в

вас самих. Единственное, что я могу вам посоветовать, это не верить никаким своим представлениям о святости или совершенстве, поскольку эти представления могут только стать препятствием. Каждый должен сам открыть для себя, что значит быть неразделенным — видеть и действовать из состояния неразделенности, из состояния единства. Что это значит — выйти за пределы любви и ненависти, за пределы добра и зла, за пределы правильного и неправильного? Все это можно узнать только на своем собственном опыте. Изучать опыт других людей бесполезно. Единственное, что имеет значение, это где находитесь *вы*. Как вы воспринимаете все и действуете в данный момент — с позиции разделения или из состояния единства?

Как я уже говорил, на каждого человека пробуждение действует по-разному, в зависимости от его обусловленности. Для удобства работы с учениками я использую такую модель: я рассматриваю, какое воздействие пробуждение оказывает на человека на трех разных уровнях его существа — на ментальном (уровне ума), на эмоциональном (уровне сердца) и на экзистенциальном (уровне физической или инстинктивной природы). Когда случается пробуждение, на каждом из этих уровней мы можем прийти к разной степени неразделенности. Только имейте в виду, что классификация на эти уровни метафорическая, она лишь помогает лучше понять, что происходит с человеком. Если не привязываться слишком сильно к этой концептуальной модели, она может быть полезна.

В момент подлинного пробуждения Дух полностью и одновременно освобождается от всех уровней существа. Внезапно наше видение радикально меняется, мы начинаем воспринимать все совершенно иначе, нежели раньше. Затем, после этого момента, пробужденное видение может сохраниться или не сохраниться полностью на разных уровнях. Это похоже на самосматывающийся шнур, который вытянули из гнезда на всю длину, а потом под действием особого механизма — определенных кармических тенденций — он опять затянулся внутрь. Он никогда не затягивается до конца — до того уровня, который был

до пробуждения, но в какой-то степени все равно затягивается. И на разных уровнях нашего существа это может происходить по-разному, в разной степени.

Пробуждение на уровне ума

Для начала давайте рассмотрим, что происходит после опыта пробуждения на уровне ума. Что это означает — состояние неразделенности на уровне ума? Все знают, что значит быть разделенным на уровне ума, когда одна мысль противоречит другой, когда одна часть ума говорит: «Я должен это делать», а другая часть ума говорит: «Я не должен этого делать». Разделенный ум — это ум, находящийся в конфликте с самим собой.

У большинства людей ум постоянно пребывает в конфликте. Наши мысли бывают добрыми и злыми, правильными и неправильными, праведными и порочными, и даже просветленными и непросветленными. Все эти полярные мысли создают ощущение разделенности на уровне ума.

Когда мы пробуждаемся, когда пробуждение затрагивает уровень ума, проявляется на уровне ума, прежде всего мы начинаем видеть, что ни одна мысль не является истинной. Не поймите меня неправильно — я не говорю, что ум совершенно не нужен, что это что-то плохое. Ум, собственно процесс мышления, является инструментом — таким же инструментом, как многие другие. Это такой же инструмент, как, например, молоток, пила или компьютер.

Однако в том состоянии сознания, в котором находится большинство людей, ум ошибочно принимают за то, чем он не является. Ум воспринимают не как инструмент, а как источник собственного чувства «Я». Большинство людей постоянно обращаются к своему уму, спрашивая его: «Кто я?», «Что такое жизнь?», «Что истинно?» Они ждут от ума, чтобы он им сказал, что они должны делать и чего не должны делать. Но это смешно и нелепо! Вы же не идете в гараж и не спрашиваете у молотка, кто вы или что правильно,

а что неправильно. Если бы вы так поступили, а молоток умел бы говорить, то он, наверное, сказал бы вам: «О чем ты меня спрашиваешь? Ты обращаешься не по адресу».

Но именно так мы поступаем с умом. Мы забыли, что ум — просто инструмент, нужный и полезный инструмент. Все начинается в уме. Машина, в которой вы едете, любое здание, в которое вы входите, любой магазин — все это сначала было мыслью в чьем-то уме. Потом эту мысль сочли полезной и нужной и воплотили в реальность с помощью определенных действий. Так что ум очень полезен и необходим.

Но человеческое сознание воспринимает ум не просто как инструмент. По сути, ум захватил реальность. Он стал сам себе реальностью до такой степени, что все наше самоощущение — кем мы себя считаем, наш образ себя — основывается на нашем мыслительном процессе.

Когда свет пробуждения начинает проникать на уровень ума, мы начинаем осознавать, что ум сам по себе не является реальностью. Это инструмент, которым может пользоваться реальность, но не сама реальность. Мысль — это всего лишь мысль. Мысль не включает в себе истины. Вы можете подумать о стакане воды, но если вас мучает жажда, вы не сможете утолить ее мыслью. Вы можете думать о стакане воды до тех пор, пока не умрете. Но взять в руки настоящий стакан и выпить из него воду — это совсем другой опыт. Вы можете взять стакан и выпить воду, вовсе не думая ни о стакане, ни о воде. Так что мысль сама по себе пуста — в ней нет реальности. Самое большее, мысль — это символ. Она может указывать направление к истине, но многие мысли не делают даже этого. Большинство мыслей в человеческом сознании — это мысли, касающиеся других мыслей, это размышление о мышлении. Человек медитирует, и у него может быть только одна мысль: «У меня не должно быть никаких мыслей». Но, конечно, само это уже является мыслью. Очень легко попасть в ловушку размышления о мышлении.

Когда мы пробуждаемся на уровне ума, наше восприятие выходит за пределы ума. Мы осознаем, что ум сам по

себе пуст, в нем нет реальности. И это — глубокое откровение. Легко сказать, что ум не содержит в себе реальности, а некоторым это даже легко и понять. Но *увидеть*, что ум не содержит реальности, это совсем другое. Увидеть, что наш образ самого себя и наш мир порождаются умом, — это радикально все меняет. Когда мы осознаем, что мышление как таковое не заключает в себе реальности, мы приходим к пониманию, что мир, как мы его воспринимаем умом, не может быть реальным. Это большое потрясение — «Я», каким мы себя всегда считали, реально не существует.

Пробуждение на уровне ума разрушает весь наш мир. Происходит нечто такое, чего мы никак не могли предвидеть или ожидать. Разрушается все наше мировоззрение — все наши обусловленности, все наши убеждения, все общечеловеческие убеждения, восходящие к глубокой древности — все, что составляет наш мир, все общепринятые представления, считающиеся истинными, вплоть до того, что «я — человек», «существует мир», «мир должен быть таким-то и таким-то». Пробуждение на уровне ума все это разрушает, то есть разрушается весь наш мир.

Пробуждаясь на уровне ума, мы начинаем думать: «Боже мой, то, как я воспринимал мир, было иллюзией, всего лишь сном. Это не имело никакого отношения к реальности. То, как я воспринимал себя, тоже было иллюзией». Как бы вы себя ни воспринимали, каким бы ни считали — просветленным или непросветленным, хорошим или плохим, достойным или никчемным — достижение неразделенного состояния на уровне ума приводит к полному уничтожению всех этих эго-структур. Словами практически невозможно передать, насколько полным является это разрушение мира на ментальном уровне. Вы вдруг начинаете понимать, что истинных мыслей в принципе не существует — вы постигаете это на самом глубочайшем уровне, — что все модели, созданные человеком, будь то даже духовные модели, духовные учения, не более чем фантазии, грезы.

Будда сказал, что все дхармы пусты. Дхармы — это учения. Дхармы — это те истины, которые он изложил.

И одной из этих истин было то, что все эти дхармы, все эти истины, которые он только что сообщил ученикам, пусты. Истина о вашей подлинной природе находится далеко за пределами любых самых великих дхарм, самых великих сутр, самых великих идей, которые когда-либо могли быть высказаны, записаны или прочитаны.

Этот опыт переживается человеком как разрушение. Я часто предостерегаю людей от ошибки: просветление — это разрушительный процесс. Просветление не имеет ничего общего с тем, чтобы стать лучше или счастливее. Просветление — это выход из заблуждения. Это обнаружение обмана. Все, что мы считали истинным, начиная с самих себя и кончая миром, полностью разрушается.

В результате этого процесса мы узнаем, что даже величайшие изобретения величайших умов человечества являются не более чем детскими фантазиями. Мы начинаем понимать, что все великие философии и все великие философы являются частью сна. Пробуждение на уровне ума подобно отдергиванию занавеса — как в сказке «Волшебник страны Оз». Дороти ожидала увидеть Великого Волшебника, а когда занавес раздвинулся, он оказался маленьким человечком, который управлял рычагами. То же происходит, когда мы постигаем природу ума. Наше видение радикально меняется. Совершенно неожиданно мы узнаем, что все, что мы считали истиной, на самом деле является частью состояния сна и служит для его поддержания.

Не существует такого явления, как просветленная мысль. Для нас это становится шоком. В действительности, большинство людей избегают познания этой истины. Мы говорим, что хотим знать истину, но так ли это на самом деле? Мы говорим, что хотим познать реальность, но когда она открывается нам, она так сильно отличается от того, что мы ожидали увидеть... Она не вписывается в наше мировоззрение, не соответствует нашим представлениям. Она выходит за все рамки. Более того, увидев ее, мы больше уже не можем воспринимать мир по-старому. Наш мир превращается в прах.

После всего этого мы остаемся буквально ни с чем. Мы остаемся с пустыми руками — нам не за что ухватиться. Как сказал Иисус: «У всякой птицы есть гнездо на дереве, у всякой лисы есть нора в земле, но сыну человеческому негде преклонить голову». Не остается ни одной концепции, ни одного мыслительного построения, на которое мы могли бы опереться.

Вот что означает полное освобождение. Только при полном освобождении истина нашей подлинной природы может засиять без искажений. Но обычно в момент первого проблеска истины такого полного освобождения на уровне ума не происходит. В течение какого-то времени после пробуждения еще продолжается разрушение наших ментальных конструкций. Конечно, если вы позволяете этому происходить — если вы понимаете, что разрушение вашего ума и вашего мира необходимо для проявления истины. Мы не сможем увидеть истинной природы вещей до тех пор, пока не перестанем видеть их в ложном свете.

Полное пробуждение на уровне ума — это очень глубокое явление. Когда я встречаю людей, переживших подлинное пробуждение, чаще всего я обнаруживаю, что их ум в какой-то степени присвоил себе то, что им открылось, и превратил это в очередную ментальную формулировку. Конечно, это мешает непосредственному восприятию истины. Рано или поздно мы должны осознать, что мы не можем концептуализировать истину. В случае такого осознания ум становится просто инструментом. Он начинает пользоваться чем-то за пределами мышления. Ум, мысли и даже речь начинают исходить из какого-то другого места. Ум становится инструментом самого Бытия. Мысли могут возникать из тишины, речь может возникать из тишины, общение может происходить из тишины — из такого места, которое находится далеко за пределами ума. Тогда ум служит просто инструментом, средством передачи, указания направления. Но сам он остается прозрачным — он ни на чем не фиксируется и не признает никаких новых убеждений или идеологий.

Пробуждение на уровне сердца

Слово «*сердце*» относится ко всей нашей эмоциональной системе, эмоциональному телу. Быть пробужденным на уровне эмоций, прежде всего и главным образом, означает, что наша самоидентификация больше не основывается на том, что мы чувствуем. Как бы мы себя ни чувствовали — хорошо или плохо, здоровыми или больными, или пробужденными, или усталыми — мы больше не отождествляем себя с тем, что мы чувствуем, что мы переживаем.

Обычно наше самоощущение неразрывно связано и смешано с тем, что мы чувствуем. Когда мы говорим себе: «Я рассержен, я чувствую гнев», — в действительности это означает, что в данный момент наше чувство «Я» слилось с гневом. Конечно, такое слияние является иллюзией, поскольку то, кто мы есть в действительности, не может определяться эмоцией, проходящей через тело.

Пробуждение на уровне эмоций означает, что мы начинаем видеть и понимать, что наши чувства нас не определяют, они не показывают, что мы собой представляем. Они показывают только то, что мы чувствуем. Это не значит, что мы должны отрицать свои чувства или избегать их, но просто они нас не определяют. Когда мы перестаем отождествлять себя с эмоциями, наше самоощущение освобождается от эмоционального уровня, от противоречивых чувств, которые существуют на эмоциональном уровне.

Для большинства людей это будет революционным изменением, если они перестанут определять себя своими чувствами. Но, конечно, этого невозможно достичь, избегая своих чувств. На самом деле, наши эмоции и чувства обладают удивительной способностью указывать на то, от чего наше существо еще не освободилось, что мы еще не поняли в себе до конца. Тело — это замечательный индикатор истины. Всякий раз, когда нами овладевает какая-то эмоция — ненависть, зависть, ревность, жадность, осуждение, стыд и прочее — мы можем понять, что попали в состояние

разделенности. Эти эмоции, связанные с разделенным восприятием, подобны красным флажкам, которые напоминают нам, что мы не видим истинной природы вещей.

Всплеск эмоций показывает, что у нас есть какое-то неосознанное ложное убеждение. В нашем уме что-то засело — может быть, это связано с каким-то текущим событием или с прошлым. Ясно одно — ум держит в себе что-то такое, что вызывает эмоциональное беспокойство.

Эмоциональное тело — это замечательный проводник ко всему, что требует осознания. С его помощью можно увидеть любую иллюзию, все, что вызывает ощущение разделения. Если вы эмоционально неустойчивы — если вы очень легко теряете эмоциональное равновесие — важно начать исследовать свой эмоциональный уровень. Я не имею в виду, что нужно анализировать свои эмоции или заниматься психотерапией — для некоторых людей это действительно может быть необходимо и полезно, но здесь я говорю не об этом. Я говорю о работе с эмоциональным телом на более фундаментальном уровне. Я говорю о глубоком исследовании природы страха, природы гнева. Откуда у нас возникает эмоциональное напряжение, с чем оно связано?

Большинство наших эмоций, особенно так называемых негативных эмоций, связано с гневом, страхом и осуждением. Эти три базовые эмоции появляются, когда мы верим в определенные мысли. Эмоциональная жизнь и интеллектуальная жизнь на самом деле не разделены, они составляют одно целое. Наша эмоциональная жизнь отражает нашу бессознательную интеллектуальную жизнь. Мы эмоционально реагируем на мысли, которых часто даже не осознаем, так подобные мысли могут проявлять себя.

Часто люди обращаются ко мне по поводу какой-нибудь конкретной эмоции, которая доставляет им беспокойство — это может быть страх, гнев, обида, ревность, что угодно. Я говорю им, что если они хотят освободиться от этой эмоции, они должны вскрыть мировоззрение, которое за ней стоит. Что бы сказала эта эмоция, если бы могла говорить? Каковы ее убеждения? Что она осуждает?

Тем самым я предлагаю человеку исследовать, что вовлекло его в состояние разделения. Я уже сказал, что негативные эмоции возникают у нас каждый раз, когда мы воспринимаем окружающее из состояния разделения. Всякий раз, попадая в состояние разделения, мы ощущаем определенный эмоциональный конфликт, который может служить для нас сигналом. Почувствовав эмоциональный конфликт, мы должны задать себе вопрос: «Каким образом я попадаю в это состояние? Что в данный момент вызывает это чувство разделения, изоляции или желание защищаться? Во что я верю? Какие внутренние убеждения сейчас воспроизводятся в моем теле и проявляются в виде эмоции?»

В этом смысле эмоция и мысль связаны, они являются проявлениями одного и того же. Они неразделимы. Когда люди приходят ко мне с какой-то негативной эмоцией, я обычно прошу их определить, какая мысль стоит за этой эмоцией или чувством. Некоторые настаивают на том, что у них нет никакой мысли, которая была бы связана с их эмоцией. Тогда я предлагаю им просто сесть и помедитировать над этой эмоцией. Что бы сказала их эмоция, если бы могла говорить?

И каждый раз, когда люди посидят так со своей эмоцией день, два или неделю, их вдруг осеняет. Тогда они говорят мне: «Адья, я действительно думал, что у меня нет никаких мыслей, связанных с этой эмоцией. Я думал, что это просто страх, гнев или обида. Но когда я действительно глубоко погрузился в эмоцию и оставался с ней в тишине, я вдруг услышал историю. Я начал слышать мысли, которые порождают эту эмоцию».

Когда человек находит мысль, производящую эмоцию, он может начать исследовать эту мысль, чтобы понять, истинна ли она — поскольку ни одна мысль, которая приводит к разделению, не может быть истинной.

Это шокирующее открытие. Мы все привыкли находить оправдание определенным негативным эмоциям. Хорошим примером может служить позиция жертвы. Мы говорим: «Со мной случилось то-то и то-то, такой-то человек поступил со мной так-то, поэтому я чувствую себя жертвой». Вся

наша интеллектуальная и эмоциональная жизнь может основываться на убеждении, что у нас есть все основания чувствовать себя жертвой. Но если посмотреть внимательно, можно увидеть, что именно таким путем мы попадаем в состояние разделения. У реальности нет понятия «жертва», она смотрит на все совершенно с другой точки зрения. Мы думаем: «Такой-то человек не должен был мне этого говорить». Но реальность такова, что он это сказал. Как только наш ум заявляет, что чего-то не должно было быть, внутри нас возникает разделение, это происходит мгновенно. Почему мы находимся в разделенном состоянии? Потому что мы в конфликте с реальностью.

Это неизбежное следствие: если мы не согласны с реальностью по той или иной причине, мы тут же оказываемся в разделенном состоянии. Таков механизм. *Реальность — это то, что есть.* И если мы каким-либо образом осуждаем то, что есть, не соглашаемся, говорим, что так не должно быть, мы неизбежно попадаем в паутину разделения.

Нас всех учили, что неприятие некоторых вещей — это естественно. Нас учили, что это заблуждение — не противиться собственным страданиям или страданиям других людей. Тот, кто внутренне не сопротивляется определенным вещам, считается бесчувственным, не имеющим со-страдания человеком.

И это становится одним из неожиданных и даже шокирующих открытий, когда мы достигаем более глубоких сфер реализации: мы осознаем, что не существует никаких оправданий для того, чтобы противостоять реальности, поскольку мы никогда не одержим победу. Несогласие с реальностью — это верный путь к страданию, лучший рецепт для обретения страданий.

И что еще хуже, мы оказываемся связанными с тем, чему сопротивляемся, что не хотим принять. Будь это дело тридцатилетней давности или то, что произошло вчера утром, если мы с этим не согласны, мы попадаем в заложники — мы снова, снова и снова переживаем ту же самую боль. Отказываясь принимать что-то, мы не сможем от этого освободиться, не сможем справиться с этим. Напротив,

мы попадаем в ловушку — мы привязываем себя к тому, что отвергаем.

Это становится большой неожиданностью, когда мы осознаем, что ни один из наших аргументов против того, что есть или было, не основан на истине. Наше несогласие — это лишь часть состояния сна. Но просто сказать, что это часть состояния сна, услышать это от кого-то, недостаточно. Каждый должен увидеть это сам, каждый должен исследовать свою эмоциональную жизнь и выявить все, что вводит его в разделенное состояние. Мы должны посмотреть на свои эмоции и понять, что они собой представляют — мы должны выяснить, насколько они истинны, помедитировать над ними в тишине, и дать возможность проявиться более глубокой истине.

Как я сказал, это не аналитический процесс. Настоящее исследование должно быть эмпирическим. Мы не стремимся от чего-то избавиться, поскольку у настоящего исследования нет другой цели, кроме самой истины. Перед нами не стоит задачи исцелиться или избавиться от неприятных чувств. Желание освободиться от страданий не должно быть нашей единственной мотивацией. Такое желание понятно, однако для подлинного исследования нужно кое-что еще — нужны желание и готовность увидеть истину, увидеть, как мы сами себя ввергаем в конфликт.

Когда мы приходим к осознанию, что это мы сами, вы и я, ввергаем себя в конфликт, что ни один человек и ни одна ситуация в нашей жизни не способны этого сделать, тогда мы начинаем понимать, что наша эмоциональная жизнь является своего рода порталом. Она дает нам возможность смотреть в глубину, смотреть из пробужденного состояния — состояния, которое не пытается что-либо изменить в реальности, которому нужна только истина.

Из моих слов легко можно сделать неверное заключение, что негативные эмоции всегда указывают на разделение. Это не так. Можно быть печальным и не чувствовать себя разделенным. Можно горевать и не быть разделенным. Можно в какой-то степени испытывать гнев и не быть разделенным. В нашей западной культуре эта идея не находит

особого выражения. Однако на Востоке существуют целые семейства гневных божеств. В индуизме и в тибетском буддизме, например, далеко не все персонификации богов и богинь сидят с блаженными улыбками на лотосах в небесах. В этих традициях, как и во многих других, духовность включает широкий спектр эмоционального опыта человека. Поэтому не следует думать, что присутствие негативных эмоций — или того, что *мы* называем негативными эмоциями — непременно служит признаком иллюзии. Критерием является то, возникает ли эмоция из разделения. Если да, то данная эмоция основана на иллюзии. Если же после искреннего исследования вы обнаружите, что эмоция не является результатом разделения, тогда в ее основе нет иллюзии. Когда мы это понимаем, мы можем иметь самый широкий спектр эмоций. Мы становимся открытым пространством, в котором могут свободно гулять ветра самых разных эмоций. Так что свобода, о которой я говорю, это свобода от эмоций, происходящих из разделения.

Как эмоции поддерживают иллюзию отдельного «Я»?

При глубоком рассмотрении можно увидеть, что той осью, на которой держится наше эмоциональное чувство «Я», является страх. Почему же мы так боимся? Потому что наше представление о себе таково, что мы считаем себя ограниченными и отделенными от существования. У нас такое представление о себе, что нам можно легко причинить вред, нас можно обидеть.

Мы должны увидеть, что такое представление, такое чувство отдельности, является иллюзией. Оно не истинно. Это ложь, которую мы рассказываем себе сами. Именно это ограниченное заключение — «я человек, каким сам себя представляю» — делает нас доступными страху. Поскольку этот человек, которым мы себя представляем, тоже думает, что ему в любой момент могут причинить вред, нашему иллюзорному «Я» жизнь кажется очень опасной. Кто-то может подойти к нам и сказать недоброе слово — и наше иллюзорное «Я» тут же оказывается в конфликте, начинает страдать и испытывать боль. Мы не чувствуем себя в безопасности, потому что нашему «Я» так легко нанести вред.

Наше ощущение себя отдельным «Я» порождается смесью мыслей и чувств. Большая часть наших эмоций обусловлена нашими мыслями. Тело ниже шеи дублирует все, что происходит в уме. Тело и ум неразрывно связаны, они как две стороны одной монеты. Мы чувствуем то, что думаем. Когда у нас возникает какая-то эмоция, в действительности, мы переживаем определенную мысль. Сама мысль часто бывает неосознанной. Весь секрет того, как мы попадаем на крючок, состоит в том, что наш чувствующий центр, наше сердце, дублирует наши мысли в виде чувств — он преобразует концепции и идеи в совершенно реальные, живые, ощутимые переживания.

Когда я говорю об уровне ума и уровне сердца, может казаться, что я говорю о двух разных вещах. На самом деле, это одно явление: тело и ум, чувства и мысли — две стороны одной медали.

Когда мы начинаем пробуждаться и освобождаться от привязанностей и отождествлений на уровне ума и на уровне эмоций, мы начинаем видеть, что причинить вред некому — нет никого и ничего, что могло бы пострадать от жизни, для чего жизнь могла бы представлять угрозу. В действительности, *мы и есть сама жизнь*. Когда мы постигаем, что мы — сама жизнь, мы перестаем ее бояться. Рождение, жизнь и смерть больше не вызывают у нас страха. Но до тех пор, пока мы этого не осознали, жизнь кажется нам пугающей, мы воспринимаем ее как преграду, которую нужно преодолеть.

Пробуждение на уровне эмоций освобождает нас от этих представлений, основанных на страхе. Когда мы начинаем пробуждаться на этом уровне, наше восприятие мира становится значительно глубже, перед нами открываются совершенно новые возможности. Эмоциональное тело, сфера сердца, обладает невероятной чувствительностью. Это орган чувств самого непроявленного. Именно с его помощью непроявленное ощущает себя, воспринимает и познает себя. Это нечто совершенно другое, чем концепция «Я», ощущающего и определяющего себя посредством эмоций и чувств. Чем больше мы пробуждаемся, тем больше начинаем

воспринимать всю свою систему тела и ума как инструмент восприятия самого абсолюта, всего сущего.

Можно сказать, что чем больше мы пробуждаемся от эмоционального тела, тем больше пробуждается само эмоциональное тело. Оно раскрывается. Чем меньше у нас конфликтов на уровне эмоций, тем более открытым становится эмоциональное тело. Потому что чем больше мы осознаем, что нам нечего защищать — что все мысли, идеи и убеждения, которые побуждают нас защищаться на эмоциональном уровне, являются ложными, — тем больше мы открываемся.

По сути, пробуждение на этом уровне — это пробуждение духовного сердца. Возможно, вы видели изображение Христа, на котором он в буквальном смысле проникает внутрь себя, раздвигая кожу на своей груди, и там открывается прекрасное, сияющее, излучающее свет сердце. Это одно из символических изображений раскрытия духовного сердца. Пробужденный человек — эмоционально абсолютно открытый человек, который никак не защищает себя на эмоциональном или интеллектуальном уровне. Когда мы пробуждаемся на уровне сердца, мы снимаем с себя абсолютно все защиты, остаемся полностью незащищенными. А когда мы настолько открыты, из нас естественным образом начинает изливаться любовь — безусловная любовь.

Подлинная природа реальности не знает никаких различий, реальность — это то, что есть. Самым верным признаком пробужденного сердца является то, что оно принимает все, не выбирая. Оно любит все, потому что воспринимает все как самое себя. Так рождается безусловная любовь. Через безусловную любовь проявляется сама реальность. Через пробужденное сердце реальность выражает любовь к самой себе. Это не является чем-то личным — это сама реальность, не делая никаких различий, любит саму себя. Она любит все и всех. Она любит даже тех, кого на личностном уровне вы, может быть, не любите. Это удивительный опыт, когда ты начинаешь осознавать, что любишь такие вещи, события или людей, которых не любишь на личностном уровне. Ты осознаешь, что это

не имеет значения. Когда истина пробуждена, она любит все, она любит людей, которые нравятся вашей личности, и она любит людей, которые не нравятся вашей личности. Пробужденное сердце любит мир таким, какой он есть, а не таким, каким мог бы быть. Чем больше мы пробуждаемся на этом уровне, тем в большей степени переживаем безусловную любовь, которая является глубочайшим призыванием в человеческой жизни.

Пробуждение на уровне инстинктивной природы

Третий тип пробуждения — пробуждение на уровне инстинктивной природы. На этом уровне формируется наше самое базовое чувство «Я». Здесь находятся самые основные, самые глубокие напряжения и фиксации. Это как кулак в глубине нашего существа — наше самое элементарное, зачаточное чувство «Я». Именно в нем мы изначально закрепляемся, и уже на него начинают наслаиваться все другие отождествления, другие части «Я».

Когда Дух или сознание входит в форму, проявляется, сначала это переживается как шок. Такой внезапный переход от неограниченных возможностей к ограниченному опыту формы становится для самого сознания шокирующим переживанием. И именно этот шок, переживаемый на физическом уровне, становится нашим базовым напряжением.

Чтобы лучше понять то, что я объясняю, представьте, что вы рождаетесь. Вы выходите из полностью защищенной, теплой и питающей среды и внезапно оказываетесь в комнате. Здесь гораздо холоднее, чем там, где вы были, повсюду яркий свет и громкие голоса. Кто-то хватает вас и тацит. Таково ваше первое знакомство с настоящей жизнью — жизнью вне матки. Если вы можете себе это представить, то вы также представите, как рождающийся малыш, наверное, напрягается в матке, цепляется, пытается

там удержаться. Все это так внезапно, неожиданно и так насильственно, что подобное напряжение вполне понятно.

Затем, кроме этого первоначального шока, в нашей жизни случается много других событий, которые усиливают и закрепляют базовое напряжение. В детстве и в последующей жизни мы не раз сжимаемся от страха или шока. Подобные переживания усиливают наше напряжение на инстинктивном уровне.

Как же нам быть с этим напряжением? Что с ним делать? В конечном итоге, мы должны встретиться со страхом, который лежит в основе этого напряжения, потому что это напряжение — не что иное, как реакция страха. Оно как сжатый кулак, который цепляется и кричит: «Нет, нет, нет, нет, нет! Нет жизни, нет смерти, нет бытию, нет небытию! Нет, нет, нет! Я буду держаться, я буду цепляться, я не отпущу!»

Иногда даже приближение к пробуждению вызывает в нас страх. Нередко, когда человек подходит совсем близко к пробуждению, он испытывает страх — потому что пробуждение должно разжать этот кулак, пробуждение устраняет это базовое напряжение. Потом напряжение может вернуться, но сначала, в момент пробуждения, оно полностью исчезает. Поэтому, когда человек подходит близко к пробуждению, он инстинктивно начинает напрягаться и цепляться еще сильнее, как будто ему грозит гибель или разрушение. Это иррациональный страх, который охватывает все наше существо.

Когда ученики рассказывают мне о подобных переживаниях, я, прежде всего, говорю им, что это обычное явление, что практически каждый человек в определенный момент чувствует то же самое. Я им говорю: «Это не проблема. Просто сейчас вы начинаете осознавать напряжение, которое не осознавали раньше».

Тогда многие спрашивают: «А как от него освободиться?» Это вопрос с точки зрения эгоистического сознания. Эгоистическое сознание всегда хочет освободиться от того, что доставляет ему неудобство. Однако все, от чего мы пытаемся освободиться, обычно только укрепляется. Пытаясь

от чего-то освободиться, мы тем самым неосознанно делаем это реальным. Ведь если мы пытаемся от чего-то освободиться, значит, мы считаем это реальным, и в результате то, от чего мы пытаемся освободиться, получает дополнительную энергию. Напряжение такого рода нельзя устранить с помощью какой-либо техники. В каком-то смысле, самым важным осознанием, к которому мы можем прийти, это осознание, что мы ничего не можем сделать.

Спрашивая: «Что я могу сделать?» — на самом деле мы спрашиваем: «Как я могу контролировать эту ситуацию?» Единственным противоядием от такого своеволия является отпускание. Как же отказаться от своеволия? На самом деле, это не так просто, поскольку сама попытка отказаться от своеволия становится актом своеволия.

Наверное, многие из вас когда-то делали попытки отпустить, сдать. Но попытка и сдача — это взаимоисключающие понятия. До тех пор, пока мы пытаемся, никакого отпускания произойти не может.

Поэтому рано или поздно наступает момент, когда мы оставляем все техники, когда мы видим, что никакие попытки достичь большей чистоты сознания никак нам не помогли. Все техники оказались бесполезны. Наступает момент, когда нам приходится признать, что наше «Я» ничего не может сделать для того, чтобы произошло отпускание на экзистенциальном уровне, чтобы произошла сдача. И все же сдача и отпускание необходимы.

В такой момент очень важно принять этот факт и понять, что ваше «Я» ничего не может сделать. И само это принятие, полное осознание этого факта, становится отпусканьем — кулак разжимается, наше самое базовое, экзистенциальное чувство «Я» растворяется.

Чтобы это произошло, вы должны увидеть, что вы не можете этого сделать. Вы должны дойти до конца черты, увидеть, что веревка, за которую вы держались, кончилась. Только тогда это будет возможно. Единственное, что мы можем сделать как человеческие существа, это увидеть, что держаться за что-либо бесполезно, что, держась за что-то, мы отвергаем свою истинную природу.

Когда мы сдаемся, отпускаем напряжение на уровне инстинктивной природы, это может ощущаться нами как смерть. Но *мы* не умираем — умирает только иллюзия отдельного «Я». Тем не менее, возникает такое ощущение, что мы умираем. И только если мы готовы умереть ради истины, может действительно произойти отпускание на этом уровне.

Прежде чем продолжить, я бы хотел добавить еще кое-что — это может касаться отдельных людей. Некоторые люди пережили в своей жизни особенно тяжелые события, и этот травматический опыт мог привести к еще большему напряжению на базовом уровне их существа. Когда такие люди начинают входить в более глубокие сферы сознания, их базовое напряжение обычно усиливается. В таком случае важно не форсировать. Человеку может потребоваться специальная помощь — возможно, ему придется проработать свою глубинную травму, прежде чем он сможет полностью отпустить и пережить пробуждение. Таким людям я рекомендую найти человека, который знает, что делать в таких случаях, как пройти через подобные препятствия. Вы поймете, эффективен ли метод, который вам предлагают, если вы почувствуете, что напряжение на базовом уровне начинает ослабевать.

Конечно, все мы в какой-то степени пережили травмирующий опыт в процессе своего роста и воспитания. Даже если вы получили самое прекрасное воспитание, ваши родители были любящими, и вы росли в самых замечательных условиях, какие только возможны, все равно определенный уровень травмы неизбежен. Сама жизнь является травмирующим опытом в каком-то смысле. Жизнь сама по себе представляет угрозу для отдельного «Я». От этого никуда не уйти.

Пробуждение на уровне инстинктивной природы требует от нас встречи с глубочайшим экзистенциальным страхом и его отпускания. Также мы должны увидеть и отпустить то, что я называю *личной волей*. Это та часть в нас, которая говорит: «Я хочу, чтобы было так». По существу, личная воля — это иллюзия, именно поэтому мы

всегда терпим неудачу и испытываем разочарование, когда пытаемся контролировать события и управлять ими. Но как бы то ни было, с этой иллюзией надо встретиться и освободиться от нее. Чтобы выполнить эту задачу, требуется глубочайшая самоотдача, глубочайшая преданность истине и абсолютная искренность.

Для подлинной реализации, подлинного просветления необходим полный отказ от личной воли — полное отпущение. Естественно, у нашего иллюзорного «Я» это вызывает страх, поскольку оно не может воспринимать отпущение иначе как травму. Мы боимся, что если откажемся от своей воли, нам грозит опасность. Мы думаем, что если откажемся от личной воли, то никогда не получим того, чего хотим, мир никогда не будет таким, как нам нужно, все будет происходить не так, как нам хочется.

В конце концов, мы поймем, что все эти опасения — обычные мысли. На самом деле, никакой личной воли нет, ее просто не существует. Но до тех пор, пока мы этого не поняли, мы будем проявлять своеволие.

Именно здесь мы начинаем видеть, в чем состоит вся мудрость освобождения от иллюзий. Когда мы освобождаемся от какой-то иллюзии, это означает, что нашему своеволию приходит конец. И только с избавлением от своеволия может произойти подлинная трансформация.

Тот, кто страдал зависимостью от наркотиков или алкоголя и потом исцелился, знает, что очень важной составляющей выздоровления является крах личной воли. Вы приходите к осознанию, что не можете избавиться от своей зависимости усилием воли — ваша воля не настолько сильна, вы не можете справиться сами. Когда зависимый человек «доходит до дна», на самом деле, это означает, что его личная воля потерпела полный крах. А когда вы лишаетесь личной воли, в ваше существо входит совсем другая сила. Эта сила — Дух, который теперь может беспрепятственно действовать, потому что вы больше не отвергаете его, цепляясь за личную волю.

Каждому в процессе пробуждения придется иметь дело с этим ограничением. А многим придется заниматься

своей личной волей не один раз, пока она полностью не растворится.

В действительности, потеря личной воли — это вовсе не потеря. Это не значит, что мы становимся ни на что не годными людьми, не знающими что делать и как делать. Совсем наоборот. Когда мы освобождаемся от иллюзии личной воли, в нас рождается совершенно новое состояние сознания — происходит возрождение. Внутри нас как будто что-то воскресает. Это воскрешение очень трудно описать, как и многие другие духовные вещи, — по сути, нами начинает управлять само целое, сама жизнь.

Очень наглядное описание приводится в даосской традиции — там говорится о проявлении через нас Дао, истины. Если вы почитаете «Дао Де Цзин» или другие даосские тексты, вы получите некоторое представление о том, как своеволие заменяется ощущением потока.

Когда вы оставляете место водителя, вы обнаруживаете, что жизнь может двигаться сама, без вашего вмешательства... На самом деле, она *всегда* двигалась сама. Когда вы оставляете место водителя, все начинает происходить гораздо легче — жизнь начинает делать такие повороты, которых вы даже вообразить себе не могли. Жизнь становится почти волшебной. Иллюзия «Я» больше не стоит у нее на пути, она может течь свободно — вы никогда не знаете, куда жизнь приведет вас.

Многие ученики, когда у них ослабевает чувство личной воли, говорят мне: «Я теперь даже не могу принимать какие-то решения». Это потому, что они все меньше и меньше действуют с личной точки зрения. Существует совсем другой образ действия, и он состоит вовсе не в принятии того или иного решения, зависит не от правильных или неправильных решений. Он больше похож на движение в потоке. Вы чувствуете, куда направляется поток, и понимаете, что нужно в данный момент сделать — как река, которая знает, с какой стороны ей обогнуть камень, слева или справа. Это интуитивное, внутреннее знание.

Такое движение в потоке всегда нам доступно, но большинство из нас слишком одержимы мышлением, его хит-

роплетениями, чтобы чувствовать простое и естественное течение жизни. Но поток существует, просто он скрыт от нас за суматохой мыслей и эмоций, за усилиями личной воли. Существует простое движение жизни.

Больше всего мне нравится определение просветления иезуитского священника Энтони де Мелло. Его попросили описать собственный опыт просветления, и он сказал: «Просветление — это полное сотрудничество с неизбежным». Мне нравится такое определение, потому что оно описывает просветление не просто как осознание, но и как деятельность. Просветление — это когда все наше существо сотрудничает с потоком самой жизни, с неизбежным.

Когда мы целостны, мы начинаем чувствовать неизбежное — куда движется жизнь, какое направление она выбирает. Тогда мы уже больше не спрашиваем: «А это верное направление? Как я узнаю, верное это направление или нет?» Такого рода вопросы только искажают наше восприятие. Существует нечто гораздо более тонкое: течение самой жизни.

Когда мы отказываемся от своеволия, встречаемся со своим базовым страхом и начинаем говорить «да» всему, что нас пугает, тогда то, о чем я говорю, становится доступно. Когда мы говорим простое и искреннее «да» жизни, смерти, растворению самого эго, тогда нам больше уже не нужно бороться и прикладывать усилия. Нам открывается новый способ двигаться по жизни. Сам поток ведет нас по жизни — не концепции, не идеи, не правила и предписания, не понятия о правильном и неправильном. Со временем мы начинаем видеть, насколько удивителен этот поток. Он является проявлением единства, он направляет наше существование таким образом, что приносит всеобщее благо, и он так все устраивает, как мы не могли бы себе даже представить.

Глава 10

Усилие или милость?

Меня часто спрашивают, насколько процесс пробуждения является результатом милости, насколько он требует сознательных усилий?

Честно говоря, на такой вопрос трудно ответить. В некоторых радикальных школах недвойственности придерживаются взгляда, что все является результатом милости, что любые усилия бесполезны. Сторонники этих школ говорят: «Требуется тотальное, полное отпускание. Оставьте все на волю милости, потому что не существует отдельного действующего, существует только воля Бога, все происходит по воле Бога, так что, в конечном счете, все является милостью».

Есть, конечно, и другие школы и учения, которые гораздо больше значения придают усилиям. В них говорится, что нужно *стараться* преодолеть свои иллюзии, нужно прикладывать большие усилия. Необходима серьезная духовная дисциплина — вы должны быть действительно готовы искать и исследовать.

Эти две точки зрения зачастую опровергают и исключают одна другую. Учения, которые говорят о необходимости усилий, часто не оставляют места спонтанности и естественному процессу. А те учения, которые полагаются на волю Бога, говорят, что вы сами ничего не можете сделать, а поэтому можете просто расслабиться и позволить всему происходить. Эти учения обычно фиксируются на абсолютной точке зрения, упуская из виду более широкую перспективу. Я уже давно осознал, что истина не может заключаться ни в каком полярном утверждении, ни в какой однобокой формулировке. Мой опыт предельной природы реальности таков, что его невозможно выразить или описать дуалистическим образом, он за пределами всех дуалистических точек зрения.

Поэтому когда меня кто-то спрашивает, нужно ли прилагать усилия или нет, самое большее, что я могу посоветовать, это обратиться за ответом внутрь себя. Если вы действительно искренни с самим собой, вы узнаете от своего существа, нужно ли вам исследовать какие-то фиксации, привязанности ума, тела, нужно ли вам обратить на что-то особое внимание. И если для этого потребуется усилие, пусть будет так — приложите усилие, посмотрите на то, что требует вашего внимания, исследуйте это и проясните.

Опять же, все наши фиксации берут начало на уровне идей. Поэтому один из подходов — это посмотреть, во что вы верите, какая именно мысль, убеждение вызывает у вас ощущение отдельности, изоляции, приводит к эмоциональному разделению. Это дисциплинарная часть процесса пробуждения, подразумевающая усилие: от вас требуется определенное мужество и готовность исследовать. Иногда бывает необходимо преодолеть собственную внутреннюю инерцию и лень и решиться посмотреть на что-то непредвзятым взглядом.

Я часто говорю своим ученикам, что важна готовность исследовать. А это требует немалых затрат энергии. Чтобы посмотреть на что-то и действительно глубоко это исследовать, требуется мужество. Чтобы обнаружить скрытые убеждения, лежащие в основе ментальных, физических или эмоциональных стереотипных реакций, требуется достаточное сосредоточение и внимание. Если быть искренним и честным с самим собой, можно интуитивно почувствовать, чего мы избегаем. Если вы сможете быть настолько честны, вы начнете сами чувствовать, когда вам необходимо приложить усилие.

И также, если вы будете внимательно прислушиваться к себе, вы почувствуете, когда нужно отпустить, сдаться, позволить милости сделать то, что по силам только ей. Вы почувствуете, когда наступит время открыться и оставить все усилия, в том числе и всякое исследование. Приходит такой момент, когда вы сделали все, что от вас зависело, выполнили свою задачу, и пора уступить руководство чему-то большему, нежели ваше иллюзорное «Я».

Я не могу дать общего предписания, когда делать одно и когда делать другое — это вопрос вашей собственной чувствительности и внутренней честности. Некоторые спрашивают меня, нужно ли им медитировать. Они говорят: «Кое-кто мне сказал, что я не должен медитировать, потому что это лишь очередное стремление самоутвердиться. А другие говорят, что нужно медитировать, иначе я никогда не достигну просветления. А вы как считаете?»

Я им отвечаю: «Ты мне скажи — ты сам чувствуешь побуждение медитировать? Дело не в том, должен ты или не должен, и даже не имеет значения, что этот вопрос задает твой ум, твое эго. Но что стоит за ним? Что, если заглянуть глубже? Что ты на самом деле знаешь? И хочешь ты это знать или нет?»

Это важный вопрос.

На мой взгляд, основная задача учителя состоит в том, чтобы помочь ученику установить связь с его собственным интуитивным, естественным чувством направления — с «внутренним учителем», как его иногда называют. Я прекрасно осознаю, что многие люди практически не чувствуют внутреннего учителя. В них столько противоречий и конфликтов, что им очень сложно найти этого учителя. Таким людям необходим внешний учитель — чтобы указать направление, помочь увидеть, куда им нужно идти и на что смотреть, чтобы найти это внутреннее руководство.

Очень многие люди слагают с себя всякую ответственность. Очень многие, вступая на духовный путь, ждут, что им кто-то скажет, что делать. Они хотят, чтобы учитель им сказал: «Делай это и не делай того. Медитируй столько-то времени или медитируй столько-то времени». Подобная привычка ведет к духовному инфантилизму. В какой-то момент мы должны повзрослеть, мы должны начать обращаться внутрь себя за внутренним руководством. Есть вещи, которые люди в действительности знают, но они просто не хотят их знать. В глубине самих себя они знают, что именно в их жизни работает, а что не работает, в каких сферах жизни у них все благополучно, а в каких нет. Но человеческая природа такова, что иногда мы не хотим

знать того, что нам не нравится. Поэтому мы делаем вид, что не знаем.

И самое важное — это перестать притворяться. Всему есть свое место и время. Когда-то нужно приложить усилия и следовать дисциплине. А в какой-то момент следует все отпустить, понимая, что вы больше ничего не можете сделать, что дальше все зависит от милости, что всякие усилия и старания уже бесполезны.

Однако важно понимать одно: траектория нашей духовной жизни — каким бы ни был наш путь — траектория нашей духовной жизни всегда заканчивается сдачей. Собственно, в этом суть всей духовной игры. Все, что мы делаем на духовном пути, ведет нас к спонтанному состоянию сдачи, отпускания. Именно к этому все ведет, каким бы путем мы ни шли, какую бы практику ни использовали. Зная это, вы начнете видеть, что каждый шаг на пути предоставляет вам очередную возможность сдать. Но для этого могут потребоваться усилия — могут потребоваться немалые усилия для того, чтобы прийти к моменту, когда вы будете готовы сдать на волю милости. Но в конечном итоге вся духовность сводится к одному — к полному отпусканью, к освобождению от иллюзии отдельного «Я», к освобождению от своих представлений о мире и о том, каким мир должен быть.

Мы должны быть готовы потерять свой мир. Эта готовность и есть сдача, эта готовность и есть отпускание. И каждый должен сам определить для себя, что значит для него отпускание, что именно он должен отпустить. Легко вам это будет или сложно, не имеет значения. Важно только одно — отпустить.

Глава 11

Естественное состояние

Меня часто спрашивают: «К чему ведет пробуждение? К чему мы в результате придем?» На этот вопрос очень трудно ответить, поскольку любой мой ответ ваш ум может превратить в очередную цель. А любые цели в уме являются величайшим препятствием к обретению полной осознанности, полного пробуждения. Тем не менее, пробуждение имеет определенную траекторию: существует определенный процесс, который ведет от пробуждения к тому, что можно назвать просветлением. Трудно сказать, что такое просветление. По сути, просветление не отличается от пробуждения, но можно сказать, что это зрелая стадия пробуждения. Это подобно тому, как ребенок растет и становится взрослым человеком, потом стариком, а потом — кто знает, что дальше с ним происходит. Зрелую стадию пробуждения довольно сложно описать, но ее необходимо как-то описать. По крайней мере, как учитель я пытаюсь это делать, и моя задача — потерпеть неудачу в этом описании, насколько это только возможно.

Чем глубже мы погружаемся в непосредственное восприятие бытия — того нерожденного, неумирающего и несотворенного, кем мы являемся, — тем больше мы входим в подлинное состояние недвойственности. Под недвойственностью я имею в виду выход за пределы реальности и абсолюта. В определенном смысле, наше восприятие расширяется настолько, что превосходит даже восприятие единства, даже восприятие целого. Мы осознаем, что наша глубочайшая внутренняя сущность скорее сродни чистому потенциалу. Мы начинаем осознавать себя как чистый потенциал, который только уже потом начинает проявляться как Единое, как множество, как то и это.

На зрелой стадии пробуждения мы приходим именно к такому глубокому постижению нашей сущности, нашей элементарной природы, которая превосходит бытие и небытие, которая за пределами существования и не существования. В ней все исчезает, и наш ум больше не фиксируется ни на каком из уровней восприятия. Наш ум не фиксируется на каком-то определенном выражении. Мы полностью освобождаемся от склонности к фиксации.

Это не мистическое состояние. Это не ощущение своей безмерности или исключительности. Это состояние естественности и простоты. На человеческом уровне оно ощущается как глубокое расслабление, абсолютная естественность и простота.

На другом уровне мы переживаем явное чувство завершения — каким бы ни было наше путешествие, оно завершено. Как сказал один мастер дзен, это подобно чувству сделанного дела. День подошел к концу, мы просто вернулись домой. На определенном этапе нашей духовной жизни все как будто само собой отступает. Это трудно понять, пока вы сами этого не испытаете. Отступает даже сама духовность. Отступает свобода. Очень важно освободиться от своей потребности в свободе, пробудиться от желания пробудиться.

В определенный момент это начинает происходить естественно и спонтанно. Мы теряем даже то, что я называю духовным миром, потому что сама идея духовности тоже является выдумкой. Возможно, на каком-то этапе эта выдумка необходима, но, тем не менее, это выдумка. В определенный момент все выдумки растворяются и исчезают. Это не значит, что они абсолютно бесполезны. Просто для нас все становится прозрачным. Мы начинаем видеть, что, как сказал Будда, все эфемерно. Все преходяще и мимолетно, подобно сновидению. Мы приходим к осознанию, что даже наши величайшие откровения, наши величайшие озарения, всего лишь сны в бесконечности нерожденного. Можно сказать, мы осознаем, что даже наше собственное пробуждение было сном, которого в действительности никогда не было. И в то же время мы ощущаем сияние реальности. При всем при этом мы ощущаем сияющее присутствие.

Как я уже сказал, это состояние простоты и естественности трудно описывать — существует опасность, что описание превратится в очередной образ, в очередную цель. Однако рано или поздно это естественное состояние бытия к нам приходит. И когда оно приходит, это ощущается так, как будто вы «вышли за пределы». В одном из буддийских текстов приводится такое описание: «Превзойдя все пределы, полностью все превзойдя». Наше собственное пробуждение уводит нас за пределы всего. Оно уводит нас даже за пределы самого пробуждения, не говоря уже о различных формах духовности, религиях или каких-либо других методах, которые помогли нашему сознанию выйти за пределы его фиксаций и отождествления с формой.

Можно подумать, что когда сознание выходит настолько далеко за пределы, что освобождается от действия гравитационного поля состояния сна, человек больше уже никогда не вернется. Вы можете представить себе человека, полностью погруженного в некое трансцендентное состояние. На самом деле, все происходит не так. Когда мы полностью все отпускаем, полностью предаем себя истине ради самой истины, мы обнаруживаем, что все то, что мы отпустили — дуалистический сон, свой собственный образ, каким мы себя считали, жизнь, которую считали реальной, — все это опять к нам возвращается, только по-новому. Мы снова оказываемся в нашей жизни, в ее простоте и обычности. Мы должны все оставить, чтобы вернуться заново. Как сказал Иисус, мы должны быть «в мире, но не от мира» — то есть жить в мире, но не вовлекаться в него. Мы принимаем воплощенное существование, только теперь это сознательное, намеренное воплощение.

Выйдя за пределы этой территории, что в действительности является выходом из сна, мы можем уже быть просто обитателями формы — формы нашего тела, формы самой жизни. Сознание больше не отождествляется. Процесс пробуждения заключается не только в том, чтобы проснуться и осознать, что жизнь, какой мы ее знали, была лишь сном. Он подразумевает также возвращение — мы должны спуститься с вершины. Пока мы остаемся на вершине

пробуждения, в трансцендентной сфере абсолюта, где мы вечно нерожденные, вечно неизменные и вечно неумирающие, наша реализация не может быть полной.

Когда мы возвращаемся, как это ни странно, жизнь становится очень простой и обычной. Мы больше не испытываем стремления к необычным переживаниям, к трансцендентным состояниям. Нас вполне устраивает, когда мы просто сидим утром за столом и пьем чай. Само это состояние мы воспринимаем как полное выражение предельной реальности. Сама чашка чая является полным выражением всего, что мы осознали. Когда мы идем по коридору, каждый наш шаг является полным выражением глубочайшего осознания. Мы заботимся о семье, растим детей, ходим на работу, ездим в отпуск — и все это является подлинным выражением того, что невыразимо.

Просветление — это растворение в обычном, в необычной обычности. Мы начинаем осознавать, что все обычное является необычным. Нам как будто неожиданно открылся секрет — оказывается, мы всегда были в раю. Или, как бы сказал Будда, мы с самого начала пребывали в нирване. Но наше восприятие было искаженным. Из-за того, что мы верили образам своего ума, сжимались под действием страха, колебаний и сомнений, мы не понимали, где находимся. Мы не осознавали, что мы на небесах, не осознавали, что мы уже в нирване, прямо здесь и сейчас, именно там, где находимся.

Для обычного ума все это не имеет никакого смысла. Обычный ум сказал бы: «Конечно, это звучит прекрасно, но почему тогда люди голодают, почему детям не хватает еды? Почему существует насилие, жестокость, ненависть, невежество, жадность?» Конечно, все это существует, это неоспоримо. Но в то же время мы видим, что все это является результатом состояния сна, в котором находятся умы людей. Мы ничего не отрицаем, ничего не избегаем — совсем наоборот. Но просто мы видим изначальное совершенство жизни. И благодаря тому, что мы видим, переживаем и непосредственно знаем это совершенство жизни, нами движут совсем другие силы. Мы больше не испытываем

никаких побуждений или влечений, мы больше не стремимся чего-то достичь. И у нас больше нет потребности в том, чтобы нас знали или признавали, одобряли или не одобряли, любили или ненавидели. Все это просто состояния сознания, находящегося во власти спящего ума. Когда все эти противоположности внутри нас приходят к согласию и гармонизируются, что-то другое начинает направлять нас по жизни — что-то необычайно простое. Эта сила, эта энергия, которая нас направляет, — наше собственное сокровенное существо, сама наша сущность.

Это неразделенная энергия. Она всегда и полностью трансцендентна, но в то же время всегда и полностью здесь и сейчас. Все содержится в этом самом моменте, и нет необходимости в каком-то другом, лучшем моменте. Когда мы видим этот момент таким, какой он есть, мы видим нечто исключительное. Мы не чувствуем потребности каким-либо образом его менять, потому что он исключителен сам по себе. Когда мы воспринимаем жизнь таким образом, мы избавляемся от иллюзорного расщепления внутри себя, а также способствуем уменьшению этого расщепления в сознании всего человечества.

Пробуждение является величайшим даром всему человечеству. Мы выходим из того состояния сознания, в котором находится большинство людей, и открываем истину своего существа, которая является истиной всех существ. Тогда мы возвращаемся обратно как дар, как новорожденные. В определенном смысле, мы рождаемся заново.

В христианской традиции существует история о преображении Христа — он в буквальном смысле преобразился. Это было не просто осознание, но полная трансформация — новое рождение, которое оказало огромное влияние на всех. Иногда, помогая людям на внешнем уровне, мы забываем, что величайшая помощь, которую мы можем оказать, это наше собственное пробуждение. Это не значит, что на внешнем уровне мы не должны делать того, что можем, — помогать бедным, заботиться о больных, давать пищу голодным. Не значит, что все это бесполезно. Но в конечном итоге, величайший вклад, который мы можем сделать, это устранить

иллюзорное разделение внутри себя. Вот самый ценный дар, который мы можем преподнести человечеству — только это может его изменить. Человечество не изменится, если мы заменим одно правительство на другое. Оно не изменится благодаря каким-то внешним мерам, благородным идеям или великим системам. Подлинная трансформация всегда происходит изнутри. Она является результатом пробуждения. Внешний мир — это проявление внутреннего. Проявленное — это выражение непроявленного.

Если мы как сообщество, как вид будем оставаться в разделенном состоянии сознания, то что бы мы ни меняли на внешнем уровне, мы будем по-прежнему жить в разделении. Однако каждый человек, который приходит к естественному, простому, неразделенному состоянию, помогает всем людям — не стараясь, не ожидая признания и даже не зная того. Когда ваше сознание становится неразделенным, через вас начинает проявляться единство. Вы узнаете, что просветление не только необычайно глубокий и удивительный опыт, но также и очень простой.

Самое лучшее определение просветления — это просто *естественное состояние бытия*. Мы ошибочно полагаем, что разделение, постоянные конфликты и страхи, являются естественным состоянием человечества. Но когда наше сознание расширяется, мы начинаем видеть, что это неестественное состояние. Как я уже говорил, для поддержания иллюзии разделения требуются огромные затраты энергии — именно потому, что это состояние неестественно. И это очевидно, поскольку разделение никогда не воспринимается нами как естественное. Оно может быть нам привычно, быть в порядке вещей, мы видим разделение повсюду вокруг себя, но когда конфликт возникает внутри нас самих, мы чувствуем, что это противоестественно. Мы чувствуем себя разделенными, находимся в конфликте с самими собой.

Таким образом, состояние сознания, в котором пребывает подавляющее большинство человечества, не является естественным. Оно измененное. Так что нет необходимости стремиться к измененным состояниям сознания —

человечество и так уже находится в измененном состоянии сознания. Это состояние называется *разделение*. Разделение — крайняя форма измененного состояния сознания.

Вопреки общепринятому представлению просветление не имеет ничего общего с измененными состояниями сознания. Просветление — это неизменное состояние сознания. Это чистое сознание, как оно есть, не затронутое никакими изменениями, не претерпевшее никаких превращений.

Царство Божье — это естественное состояние бытия. Нирвана — не цель, к которой нужно стремиться, которой можно достичь, не то, что можно себе навязать. Ее можно только открыть для себя, приняв простой и естественный образ бытия. Она становится доступна нам, когда мы начинаем осознавать, кто мы, что собой представляем, когда просто живем в полной осознанности.

Таковы перспективы пробуждения. И это не просто личные перспективы, ожидающие отдельного человека — это относится к сознанию в целом, а значит ко всем людям. Вот общие перспективы пробуждения: неразделенность, единство и мир, который будет на этом основываться. Никто из нас не знает, каким будет мир, если все человечество придет к неразделенному состоянию сознания. Можно попытаться как-то представить себе этот мир, но нужно признать, что это невозможно. Мы не можем предугадать, каким будет мир. Мы узнаем это только тогда, когда этот мир начнет появляться. Однако в простом и естественном состоянии пробуждения, когда мы позволяем себе буквально исчезнуть в абсолютной простоте, нет ничего особенного. Оно естественно. Оно не лучше и не выше чем что-либо другое. Это просто естественное состояние бытия. И оно абсолютно демократично — оно изначально доступно каждому.

Глава 12

История одной свадьбы

В завершение я хочу рассказать вам одну историю. Иногда в жизни бывают моменты, которые, кажется, заключают в себе все, что мы осознали. У меня был такой момент — как будто все мое духовное путешествие выразилось в одном переживании. Это произошло на свадьбе. Гостей было довольно много, и свадебная церемония проходила в большом зале. Празднование уже началось, все сидели на своих местах, ели, разговаривали, и атмосфера была очень приятной и теплой.

Я обычно ем быстрее всех, поэтому вскоре я уже отправился к буфету за второй порцией. Наполнив свою тарелку разными вкусными вещами, я повернулся и окинул взглядом зал, полный народа. Я всегда находил, что свадебное застолье служит замечательной моделью человечества. Я видел счастливых жениха и невесту. Видел маленьких детей, которые бегали вокруг. Видел родителей, которые беспокоились и пытались контролировать разыгравшихся детей. Я также видел людей весьма преклонного возраста. Передо мной предстала миниатюрная картина всего человеческого бытия.

В тот момент я вдруг осознал, что больше уже никогда не увижу жизнь так, как видит ее большинство людей. Я почувствовал, как будто что-то внутри меня окончательно вышло из человеческого состояния. Возможность видеть все с общепринятой точки зрения была закрыта для меня навсегда — я ее окончательно утратил. Вместе с этим осознанием я почувствовал некоторую ностальгию. Где-то во мне шевельнулась мысль: «Ведь не все так плохо в этой жизни, не одни только страдания. Бывают и прекрасные

моменты. Вот, например, эта свадьба, все эти замечательные люди, которые общаются и взаимодействуют друг с другом». Но в то же время я понимал, что я уже смотрю на мир не так, как смотрит большинство этих людей. И я знал, что никогда уже не смогу смотреть по-прежнему. Что бы со мной ни произошло, пути назад нет.

Даже если бы я захотел вернуться в прежнее состояние и увидеть мир таким, каким видел его раньше, я не смог бы этого сделать. Я перешел мост, и мост сожжен. Лишь на мгновение я ощутил сожаление, ностальгию — я закрыл глаза, чтобы прочувствовать это, а когда открыл их, ностальгии уже не было.

Я стоял со своей тарелкой, на этой свадьбе, и ко мне пришло ясное осознание того, что хотя я вижу все не так, как большинство окружающих меня людей, тем не менее — *вот оно*. Вот она, жизнь, и она исключительно прекрасна, удивительно красива. Единственное, что мне оставалось, это вернуться в мир. И я, держа в руке тарелку с едой, пошел обратно в тот самый мир, на который только что смотрел со стороны. И я начал делать то же самое, что делали все остальные — разговаривать с одними, разговаривать с другими. В то мгновение я узнал, что значит выйти из человеческого состояния, которое смотрит на мир с позиции разделения, и одновременно снова войти в это состояние, в самую гущу человеческого бытия, увидев, что жизнь, именно такая, какая она есть, является совершенным проявлением глубочайшей реальности.

С того момента жизнь, как она есть, всегда кажется мне немного волшебной, удивительной. И даже когда она становится безумной, даже когда люди ведут себя по отношению друг к другу действительно безумно, все равно всегда остается чувство, что это то самое место, где нам нужно быть. Это та самая земля обетованная — нужно только открыть глаза и увидеть это.

Глава 13

Интервью с Адьяшанти

Книга «Конец твоего мира» состоит из записей лекций, сделанных во время трехдневного курса, который проходил в Сан-Жозе, Калифорния, в августе 2007 года. После окончания курса Тэми Саймон, главный редактор издательства «Sounds True», взял у Адьи интервью и задал вопросы, связанные с его учением. Вот запись их беседы.

Тэми Саймон: Давайте вернемся к вашей метафоре с ракетой. Вы сравниваете пробуждение с космическим кораблем, который стартовал и оторвался от земли. Как узнать, действительно ли космический корабль нашего бытия взлетел? Легко предположить, что у кого-то могут возникнуть заблуждения на этот счет. Как узнать наверняка, что мы взлетели?

Адьяшанти: Это сложный вопрос. Единственный ответ, который я могу дать, это еще раз повторить, что представляет собой пробуждение.

Момент пробуждения очень похож на момент, когда вы просыпаетесь утром. Вы как будто вдруг оказываетесь в другом мире, начинаете видеть совершенно другой контекст. Именно такое ощущение возникает в момент пробуждения. Ваше отдельное «Я», которое вы считали реальным, и даже весь мир, который казался вам объективным, все оказывается не настолько реальным, как вы думали.

Я не говорю, что все это сон, но вы начинаете воспринимать это именно так. После пробуждения вы начинаете воспринимать жизнь как сон. Пробуждение — это не погружение в огромное, бесконечное пространство, не ощущение бесконечного расширения, блаженства или чего-то подобного. Все эти ощущения могут сопутствовать пробуждению,

но это не само пробуждение. Пробуждение — это изменение перспективы, изменение видения. Все, что мы раньше считали реальным, теперь видится нам нереальным — оно больше похоже на сон, который происходит в бесконечном пустом пространстве. Реальным является только это бесконечное пустое пространство. Подобно тому, как ночью мы видим сон, и этот сон не является реальностью, потому что реален только ваш ум, который видит этот сон.

ТС: Рассказывая о своем собственном жизненном опыте, вы говорите, что космический корабль вашего бытия взлетел в определенный момент времени — когда вам было двадцать пять лет. Но возможно ли такое, чтобы чей-то космический корабль взлетал, допустим, на протяжении ряда лет? Может это произойти не в какой-то определенный момент, а совершаться постепенно, подобно восходу солнца, пока ваш корабль не окажется за пределами Земли?

Адья: С такими случаями я тоже сталкивался. Я знал людей, которые осознавали, что пробудились только спустя какое-то время, как будто пробуждение овладело ими незаметно. Они не могли вспомнить какого-то определенного, явного момента, когда произошел этот переход. Они как будто незаметно выскользнули из сна или оказались в открытом космосе, а потом в какой-то момент вдруг поняли: «О, да когда же это случилось?» Они не могут назвать какой-то определенный момент, но начинают осознавать, что действительно произошло радикальное изменение. Так что пробуждение может произойти и таким образом, незаметно для вас.

ТС: Используя ту же метафору, можно ли сказать, что космическому кораблю для взлета требуется определенное топливо, и если да, что это за топливо?

Адья: К сожалению, я не могу сказать, что это за топливо. Едва ли это вообще возможно сказать, поскольку пробуждение зависит не только от самого человека. Про-

буждение не обязательно случается с теми, кто этого действительно хочет. Не всегда пробуждение случается лишь с теми, кто искренне к нему стремится. Иногда оно случается и совершенно неожиданно. Я встречал людей, которые вообще не интересовались духовностью. Я даже встречал людей, которые отрицали всякую духовность, а потом вдруг раз! — и совершенно неожиданно они пробуждались. Таких людей нельзя назвать искренними искателями, нельзя сказать, что они стремились к духовной реализации или хотя бы проявляли какой-то интерес к ней. Конечно, подавляющее большинство людей, переживших пробуждение, имели глубокое внутреннее устремление, сильное желание пробудиться и познать истинную природу реальности. Это так, но проблема в том, что как только мы начинаем говорить, что нужно «то» или нужно «это», обязательно появляются исключения. Пробуждение — это тайна. Здесь не действует прямой закон причины и следствия. Как бы нам этого ни хотелось, но он не действует.

ТС: Используя метафору космического корабля, вы также говорили о временном и окончательном пробуждении — в том смысле, что окончательное пробуждение означает полный выход за пределы гравитационного поля состояния сна, полное освобождение от нашей привычной склонности обособляться в отдельное «Я». А вы сами вышли за пределы этого гравитационного поля?

Адья: Я всегда затрудняюсь отвечать на подобные вопросы, но я попробую вам ответить. На самом деле, я не могу сказать: «Да, я за пределами гравитационного поля». Все немного не так. Здесь метафора не вполне отвечает действительности. Но таковы все метафоры, таковы любые описания — это только метафоры, и они имеют определенные ограничения.

Я бы сказал, что я больше не верю в мысли, которые у меня появляются. Я просто уже не способен верить в какую-либо мысль. Я не пытаюсь контролировать свои мысли, но ни одну мысль я не могу считать правильной, истинной

или важной. И само это — то, что ни одна мысль не кажется мне правильной, истинной или важной — создает определенное ощущение, ощущение свободы.

Если кто-то назовет это «выходом за пределы гравитационного поля состояния сна», прекрасно, я же обычно остерегаюсь делать какие-либо заявления. Я всегда говорю, что я знаю только то, что есть сейчас. Я не знаю, что будет завтра. Может быть, завтра меня захватит какая-то мысль, прилипнет ко мне, вновь затянет меня в разделение, в заблуждения. Я не знаю, что произойдет. Я никак не могу этого знать. Все, что я знаю — это сейчас.

Поэтому я никогда не говорю: «Да, я достиг цели, пересек финишную черту», — просто я вижу все иначе. Может казаться, что я учу, передаю какие-то знания, но это лишь ограничения речи. Единственное, что я знаю наверняка, это что я не знаю. Я знаю, что нет никаких гарантий. Я не знаю, что может случиться завтра или через мгновение... Может быть, в следующий момент я впаду в заблуждение. Я не могу этого знать — вот единственное, что я знаю.

ТС: Хорошо, допустим, вы не знаете, что произойдет в дальнейшем — в плане того, когда вами может завладеть навязчивая мысль. Но если посмотреть назад, когда такие мысли появлялись у вас в последний раз?

Адья: На самом деле, я не говорю, что у меня не бывает навязчивых мыслей. Иногда какая-то мысль может на мгновение завладеть мной, вызвать некоторое ощущение разделения. Я не говорю, что этого не может со мной произойти, или что этого не происходит. Я говорю лишь о том, что когда это происходит, я очень быстро это замечаю — промежуток очень короткий. Я не знаю, возможно ли вообще для человека такое состояние, чтобы подобные «прилипчивые» мысли, такие моменты фиксации никогда не возникали. Я думаю, что в человеческом теле и в человеческом уме подобный опыт неизбежен. Различие состоит лишь в том, что в определенном состоянии промежуток между возникновением «прилипчивой» мысли и ее исчез-

новением становится настолько коротким, что возникновение и исчезновение мысли происходит почти одновременно.

Так что я не могу сказать, что я совсем избавлен от навязчивых мыслей. Просто их действие настолько коротко, что почти не заметно. Многие, наверное, думают, что просветление — это такое состояние, в котором никогда не происходит ничего неприятного, никогда не возникает никаких заблуждений. На самом деле, само это представление является заблуждением. В действительности все не так.

Да это, собственно, и не важно. Когда время действия мысли становится таким коротким, когда она практически сразу распознается, это тоже становится частью свободы. Ты осознаешь, что нет разницы, была у тебя мысль или нет, поскольку она не завладела тобой надолго. И в этом твоя свобода. Я думаю, все остальное не имеет к просветлению никакого отношения. Я понимаю, что после моих лекций у многих людей может сложиться некое представление о непрерывном осознании. На самом деле, просто тот разрыв в осознании, когда появляется разделяющая мысль, и вы начинаете в нее верить, практически исчезает.

ТС: Какие ситуации доставляют вам беспокойство? Вы как-то говорили, что иногда расстраиваетесь из-за компьютера, когда, например, возникают проблемы с Интернетом или принтер не работает. Что вы делаете в таких случаях?

Адья: Я просто знаю, что огорчаюсь. Я испытываю огорчение, но не выношу никаких суждений по этому поводу. Весь секрет в этом. Я не имею в виду, что я отрицаю это или не обращаю внимания, но просто никак не оцениваю. Что-то приходит, я переживаю это, не вынося никаких суждений, и это проходит. Я не придаю этому никакого значения.

У меня не возникает никаких вторичных мыслей вроде: «О, я не должен был расстраиваться» или «Почему я так расстроился?» Какие-то мысли, несомненно, участвуют, поскольку именно мысли порождают огорчение, но я не принимаю их за истинные. И поскольку я не считаю их истинными, огорчение рассеивается.

Раньше этот процесс длился у меня гораздо дольше. Мне приходилось проводить тщательное исследование, и это действительно требовало моего внимания. Но, как я сказал, этот период сейчас существенно сократился, и все происходит почти автоматически. Это как в музыке: вы занимаетесь, совершенствуете свое мастерство, совершенствуете, совершенствуете и, в конце концов, достигаете такого уровня, что начинаете играть практически без сознательного усилия. То же самое происходит с самоисследованием. Со временем оно начинает происходить само собой, без вашего сознательного участия.

ТС: Вы часто говорите, что мысли и чувства — как две стороны одной монеты. Но разве не бывает чувств, которые не связаны ни с какими мыслями? Как насчет моментов возвышенного благоговения или восхищения красотой, когда на глазах сами собой наворачиваются слезы? Может быть, в такие моменты у нас нет никаких мыслей, а что-то просто поднимается на уровне чувств? Или вы считаете, что мысли все равно есть, но только на скрытом, подсознательном уровне?

Адья: Действительно, существует то, что можно назвать *чистым* чувством или чистой эмоцией — это знают все, кто переживал моменты благоговения или был очарован красотой. Существует чистое сенсорное восприятие, чувство, не обусловленное никакими мыслями. Это бывает. Однако подавляющее большинство эмоций, которые переживает большинство людей, дублируют мыслительный процесс — это мысли, преобразовавшиеся в эмоции.

Но есть и чистые эмоции, чистые чувства, которые возникают, минуя мыслительный процесс. Они являются результатом того, как наш чувственный инструмент, этот замечательный чувственный инструмент, который мы называем телом, взаимодействует с окружающим миром. Это чистое взаимодействие, не виртуальное.

ТС: А мышление всегда виртуально?

Адья: Конечно, мышление всегда виртуально.

ТС: Но если существуют чувства, не обусловленные мышлением, тогда, наверное, возможно и некое внутреннее чутье, ощущение на уровне инстинктивной природы, которое тоже не связано с мышлением?

Адья: Внутреннее чутье является еще одним способом чувственного восприятия мира. Люди иногда говорят: «Я нутром чувствую». Это своего рода интуитивное знание, инстинктивное чувство — когда мы воспринимаем окружающее определенной областью тела. Внутренняя часть тела, область живота, является органом чувств интуиции. Конечно, некоторые чувства могут дублировать то, что происходит в уме — всевозможные опасения и страхи, гневные мысли, противоречия, ограничивающие мысли, — но, кроме того, этот орган чувств, «нутро», способен также непосредственно реагировать на происходящее.

Когда мышление нас не ограничивает, мы можем испытать подобный интуитивный опыт. Допустим, вы подходите к краю обрыва — вы смотрите вниз и видите огромное пространство. В такой момент может возникнуть страх, но если вы достаточно чувствительны, вы заметите также и другое чувство — что ваше сознание способно заполнить все это пространство. Обычно, когда мы видим огромные просторы, мы делаем вдох, верно? И с этим вдохом мы чувствуем, как наше сознание открывается, впуская в себя окружающее пространство. Мы вдыхаем в легкие, в сердце, в живот. Все наше существо, все наше тело приходит в гармонию с окружением. Такого рода раскрытие сердца, когда наши легкие переполняются восторгом от расширяющегося сознания, происходит вовсе не благодаря мышлению. Оно происходит в результате непосредственного взаимодействия сознания с окружающим миром. Именно это я подразумеваю под *чистым* ощущением, чистым чувством. И, конечно, внутреннее чутье здесь тоже участвует. Это очень интенсивный и очень, очень красивый опыт.

И это интимное переживание. Наше существо переживает глубочайшую близость с самим собой. Я не говорю, что не нужно этим делиться, но как только мы начинаем что-то говорить, как только поворачиваемся к другу, что-то меняется. Чаще всего, такое переживание длится долю секунды, а затем мы поворачиваемся к кому-то и говорим: «Какая красота!» Не то чтобы это было неправильно — я тоже иногда так делаю. Но в тот же миг — если вы чувствительны, вы это заметите — ваше внутреннее состояние изменяется, вы начинаете ощущать то, что только что сказали. И это уже несколько отличается от того момента благоговейного трепета, момента, когда все ваше тело участвовало в восприятии.

ТС: Хорошо, когда человек испытывает чистое чувство в момент переживания благоговения и восхищения природой, это одно. Но возможно ли чистое чувство в случае таких эмоций как гнев? Возможно ли переживать гнев, который не является дубликатом мысли?

Адья: Конечно, конечно. Представление о том, что просветленные люди все время сидят с глупыми блаженными улыбками, полная иллюзия. В опровержение этого я обычно привожу такой пример: представьте, что мы в современной церкви, и вот кто-то входит через заднюю дверь и приходит в неудержимую ярость, как Иисус когда-то — он начинает выгонять меня и кричать во всю мощь своих легких: «Как вы смеете осквернять дом Отца Моего?» Я хочу сказать, что Иисус испытывал праведный гнев. Он был расстроен. Он не притворялся. Он действительно был расстроен и выражал это.

Так значит можно быть расстроенным даже в неразделенном состоянии? Конечно, можно. Нам доступны все эмоции. Пробуждение не означает, что мы лишаемся каких-то эмоций. Посредством эмоций через нас проявляется существование. Просто есть форма гнева, которую испытывают люди в разделенном состоянии, а есть форма гнева, которую испытывают пробужденные.

ТС: Но как различить, какую форму гнева ты испытываешь — разделенную или неразделенную?

Адья: Надо почувствовать, разделен ты внутри или нет.

ТС: То есть, если я весь охвачен гневом, это неразделенный гнев?

Адья: Я думаю, каждому из нас такое знакомо, когда нас полностью охватывает гнев, но при этом мы все равно чувствуем внутренний конфликт, разделение. Однако существует такой вид гнева, который, как бы это сказать, является совершенной формой гнева. В тибетской традиции, например, есть изображения гневных божеств с пылающими мечами, огненными волосами и пламенным взором. Они выглядят очень гневными, свирепыми и устрашающими, но что-то в этих изображениях отличается от того обычного, противоречивого гнева, который испытываем мы. Это трудно объяснить, но когда смотришь на эти изображения, видишь гнев совершенно другого рода. Это не негативное неистовство, а позитивное неистовство. Может быть, я не очень понятно объясняю, но в целом я хочу сказать, что даже гнев может исходить из чистоты.

ТС: Меня особенно интересует эта тема, поскольку я сам никогда не отличался богатым эмоциональным выражением. Сейчас я начинаю открывать для себя гораздо более широкий спектр эмоционального опыта, оказывается, это так интересно, так восхитительно! И поскольку вы говорите, что большая часть эмоций является дубликатами мыслей, мне хотелось бы все-таки разобраться, какие эмоции производны, основаны на концепциях, а какие являются чистым эмоциональным опытом. Как их различить?

Адья: Пожалуйста, не поймите меня неправильно. Я не говорю, что виртуальные эмоции не должны существовать, что они неправильны или второстепенны. Например, я могу думать о своей жене Мукти, я могу мысленно представить

ее, и я почувствую, как меня захватывает удивительная, потрясающая волна любви. Я знаю, что это виртуальный эмоциональный опыт. Я знаю, что создаю его в уме, буквально при помощи мыслей. Но в этом нет ничего неправильного. Вот если бы я принял данное эмоциональное переживание любви за подлинную любовь, тогда это было бы иллюзией — пусть восхитительной, но все-таки иллюзией.

Да, я могу создавать подобные образы в уме и иногда это делаю — когда в моем уме появляется образ жены или мысли о ней, я ощущаю в своем сердце чудесное ощущение расширения. Так что, прежде всего, нужно понять, что если эмоциональный опыт исходит из ума, это еще не делает его плохим или чем-то нежелательным.

Если посмотреть внимательно, можно увидеть, что подавляющее большинство эмоций, которые мы испытываем, основывается на том, что мы говорим себе в данный момент. Это не значит, что все эти эмоции плохие или неправильные — просто они есть. Даже когда мы смотрим на что-то и высказываем свое мнение, у нас возникает определенная эмоциональная реакция. Но если мы исследуем свой эмоциональный опыт, мы поймем, что в действительности переживаем мысль, которая говорит нам: «Это красиво» или «Это безобразно».

Как понять, является эмоция чистым чувством или она порождена мыслью? Нужно посмотреть, сопутствует ли эмоции какая-то история, какие-то образы. Если вы обнаружите определенный образ или историю, можете быть уверены — ваша эмоция создана мыслями, которые вы держите в уме. И это нормально, абсолютно нормально. Проблема лишь в том, что мы можем впасть в заблуждение, если будем основывать на этом свое представление о реальности.

ТС: А что вы скажете о чистом восприятии на уровне ума? Существует ли опыт «пробужденного ума», когда ум действует не только как создатель концепций и абстрактных идей, но и как орган непосредственного чувственного восприятия?

Адья: На уровне ума возможно чистое восприятие бесконечности — того, что буддисты называют *пустотой* — восприятие огромного, огромного безграничного пространства. Это не восприятие посредством мысли, но можно сказать, что именно этой частью тела, сферой ума, мы воспринимаем бесконечность, безграничное пространство, чистый свет бытия, ослепительный свет бытия. Мы воспринимаем это на уровне ума, но не на уровне мыслей. Это совсем другая способность, нежели мышление — в этом случае ум действует как орган чувственного восприятия, который воспринимает бесконечность.

ТС: Вы говорили, что все духовные пути, в конечном итоге, ведут нас к состоянию полной сдачи. Но что, если некоторые наши части, которые не хотят сдаваться, скрыты от нас, таятся в глубинах подсознания? На сознательном уровне мы можем полностью сдаться, но некоторые подсознательные части будут продолжать упорствовать. Как обнаружить эти скрытые части? Послушав ваше учение о сдаче, можно подумать: хорошо, в принципе все понятно — я знаю, что значит смириться, что значит встать на колени, сравняться с землей. Но как быть с теми частями, которые не сдаются? Я их просто не вижу.

Адья: Возможно, с ними ничего поделать нельзя. Обычно это никому не нравится, верно? Все говорят: дайте нам что-нибудь, дайте нам учение, дайте надежду. Конечно, внутри нас есть полностью бессознательные механизмы, зажимы, к которым мы не имеем никакого доступа. Но, возможно, у вас просто нет к ним доступа и все, точка — просто это так.

Вы получите доступ тогда, когда получите. Кому-то это не нравится, кому-то может быть неприятно это слышать. Но посмотрите сами на свою жизнь — не на философские системы и учения, не на то, что вы рассказываете себе.

По крайней мере, что касается моей жизни, я точно могу сказать, что были времена, когда я еще не обладал теми

или иными способностями. Их просто не было. И я понятия не имею, как они у меня появились, что я для этого сделал. В то время я даже не воспринимал, когда кто-то говорил мне о том, как эти способности развить.

Мой учитель на протяжении нескольких лет говорил мне о некоторых вещах буквально сотни раз. И только через десять лет я смог сказать: «О... теперь до меня дошло. Теперь я понял». Как я мог понять это десять лет назад? Что я мог сделать, чтобы понять? Наверное, ничего.

Возможно, это не соответствует тому, что вы ожидаете от духовного учения, но всему свое время и место. Это не имеет власти над тем, что происходит. Всем управляет *жизнь*. Утверждать, что что-то может разом помочь нам войти внутрь себя и увидеть все, что необходимо увидеть, чтобы пробудиться, было бы неправильно — это не соответствует реальному опыту.

Все случается в свое время. От нас это не зависит. Хотя это вовсе не то, что нам хотелось бы услышать, верно? Наш ум ожидает другого. Нам хочется слышать что-то такое, что укрепляло бы наше чувство собственной власти. И мы отвергаем все, что это чувство разрушает.

Я постоянно говорю об этом людям. Только когда вы начинаете принимать то, что происходит — верить не в то, что я говорю, а в свой собственный опыт — только тогда все начинает меняться.

Ученики часто подходят ко мне и говорят: «Я ничего не могу поделать с этим заблуждением, с этой частью моей личности». И они снова и снова спрашивают: «Что мне делать? Что мне делать?» Обычно я говорю: «Давай разберемся. Ты говоришь, что ничего *не можешь* сделать. Это правда? Ты пытался, но ничего не получалось?» «Ничего не получалось». Тогда я спрашиваю: «А как ты думаешь, что ты еще можешь сделать? Что бы тебе помогло?» Обычно они говорят: «Честно говоря, я не представляю, что бы я мог сделать». И тогда я говорю: «А что, если тебе принять эту часть твоего опыта, которая говорит тебе, что ничего нельзя сделать? Что, если впустить ее в себя, вместо того чтобы пытаться от нее избавиться?»

И когда они это делают — не просто на уровне идей, теоретического представления, а действительно позволяют этому быть в себе, в своем теле — тогда сам этот опыт жизни без сопротивления начинает все менять. Иногда именно тот опыт, который мы отвергаем, не хотим принять, может привести нас к наиболее трансформирующим откровениям. Кто бы мог подумать, что осознание того, что мы ничего, совершенно ничего не можем сделать, может быть трансформирующим? Нам такого никогда не говорили. Напротив, нас учили любой ценой избегать такого знания. Даже если опыт показывает, из года в год, из десятилетия в десятилетие — даже если мы сами постоянно убеждаемся в этом на собственном опыте, мы стараемся не замечать этого, не признавать, отрицать. Понимаете, о чем я говорю?

Мы все наркоманы. На самом деле, мы все просто наркоманы, которые хотят получать кайф и чувствовать себя свободными. Динамика та же. Лишь когда алкоголик понимает: «Я ничего не могу сделать», — он на пути к трезвости. До тех пор, пока человек продолжает говорить себе: «Я могу это сделать. Все под моим контролем. Я могу от этого освободиться», — ничего не изменится. «Дойти до дна» означает перестать отрицать очевидное, признать, что вы ничего не можете сделать. Важно не столько знать, что нам делать, сколько иметь перед собой зеркало, так чтобы мы могли видеть то, что есть. Только когда алкоголик или наркоман понимает, что он ничего не может сделать, что он бессилен перед своей зависимостью, он начинает видеть себя в истинном свете.

Трансформация начинает происходить не в результате каких-то усилий, не в результате практики, не в результате применения определенных техник. Для меня духовность — это готовность потерпеть поражение. Вот почему, хотя ученики иногда возводят меня на пьедестал, думают, что я достиг чего-то необычного, я постоянно говорю им, что мой путь — это путь неудачника. Все мои усилия потерпели крах. Это не значит, что эти усилия не сыграли никакой роли. Они сыграли свою роль. Они действительно сыграли важную роль. Усилия были не напрасны.

Но роль этих усилий заключалась лишь в том, что они привели меня к концу всех усилий. Я танцевал этот танец до тех пор, пока мог. Но я во всем потерпел неудачу. Я пытался хорошо медитировать и потерпел неудачу. Я пытался открыть истину и потерпел неудачу. Все, чего я пытался достичь в духовности, кончалось неудачей. Но именно в момент неудачи все и открывается.

И мы все об этом знаем, верно? Это не какое-то тайное знание. Практически все об этом знают — все сталкивались с этим в своей жизни. Всем нам знакомы такие моменты. Но просто мы не хотим этого знать, потому что нам это не нравится.

ТС: Вы предлагали нам спрашивать себя: «Что я знаю наверняка?» Я бы хотел задать этот вопрос вам. Вы сами что-нибудь знаете наверняка?

Адья: Только то, что я есть. Только это. Так что во многих отношениях я самый глупый человек на планете. В буквальном смысле. Все остальное для меня текуче и неопределенно. В отношении всего остального нам только кажется, что мы знаем. Я не знаю, что должно произойти. Я не знаю, эволюционируем мы или деградируем. Я ничего этого не знаю.

Но зато я знаю, что я не знаю. И вопреки ожиданиям это знание не лишает меня силы, не делает меня недееспособным. Я не сижу где-то в пещере в Гималаях или просто на лавке и не говорю: «А что я могу поделать, ведь я ничего не знаю».

Совсем наоборот — у жизни есть для меня определенная роль, и я играю эту роль. Я заодно с жизнью, я позволяю ей действовать через меня. Эта роль постоянно меняется, от момента к моменту, но с этим я тоже согласен. Я больше не сопротивляюсь жизни — моя роль все равно должна быть сыграна, так что теперь это просто происходит с моего согласия, не встречая сопротивления с моей стороны.

И когда мы действуем в полном согласии с жизнью, та роль, которую она нам назначила, приносит нам огромное

удовлетворение. Оказывается, это именно то, чего мы всегда хотели — хотя это не всегда было очевидно.

ТС: Мне понравилось, как вы говорили о ловушках, в которые легко попасть после первого опыта пробуждения. Что вы скажете о людях, которые, пережив момент пробуждения, решают, что на них возложена особая миссия спасения мира? Считаете ли вы это ловушкой — уловкой эго, которое использует опыт пробуждения для своего возвеличивания?

Адья: Я скажу на примере своего собственного опыта. Во мне пробуждение не вызвало такого чувства. Я не испытывал побуждения спасать мир, но когда мой учитель предложил мне начать учить, начать делиться с другими возможностью реализации, во мне возникло нечто вроде очарования открывающимися возможностями. Я видел, что пробуждение возможно для каждого человека, и испытывал своего рода миссионерское рвение. Я был увлечен и воодушевлен. Когда такое воодушевление исходит из места истины, оно прекрасно.

Я был полон энтузиазма, особенно в первые два года моего учительства. Я думаю, это было неотъемлемой частью моего пробуждения, поскольку с пробуждением начинаешь видеть, что все эти страдания не являются чем-то неизбежным — любой может от них освободиться, если пробудится. Такое осознание вполне может вызвать миссионерский порыв.

Через пару лет, однако, мой миссионерский порыв начал ослабевать. Вначале я был как маленький щенок, которого только что взяли в дом, и он постоянно прыгает и вьется у ваших ног, требует вашего внимания и хочет, чтобы вы с ним поиграли. Я знал, что есть вещи, которые работают, которые могут помочь людям, и мне хотелось этим делиться. Но спустя два или три года мой энтузиазм заметно иссяк. Я стал больше похож на старого пса, который лежит, свернувшись, рядом с креслом хозяина, и спокойно посматривает на происходящее.

Сейчас я могу сказать, что уже не испытываю никакого миссионерского рвения. Я не чувствую необходимости чего-то добиться. Я вижу потенциальную возможность в каждом, но не чувствую, что нужно торопить события.

Я рассматриваю это как процесс взросления. Многим из нас приходится проходить через эту стадию. Вопрос в том, пройдем ли мы ее? Пойдем ли дальше? Или же это миссионерское рвение станет новой платформой для восстановления и утверждения эго? В таком случае — когда эго начинает использовать пробуждение как свое новое, более совершенное и возвышенное основание — возможны самые разные искажения.

Например, мы можем начать считать себя спасителями человечества, а свое учение — величайшим учением во всей истории. Когда дело принимает такой оборот, человек впадает в иллюзии и заблуждения. Часто это происходит из-за того, что эго привязывается к определенному яркому опыту, который пережил человек, и энергия, которая заключена в этом опыте, начинает перетекать в эго. Обычно это приводит к самым глубоким заблуждениям, какие только возможны.

Это можно видеть на примере разных форм культового поведения. Такое происходит, когда в эго поступает огромное количество энергии, что порождает заблуждение. Вы сами не заметите, как почувствуете себя спасителем человечества.

В действительности, никто не может быть спасителем человечества. Величайший аватар, который когда-либо ходил по земле — если такие формы воплощения вообще существуют — не более чем песчинка на огромном пляже. Каждый человек лишь играет свою маленькую роль. Мы все являемся проявлениями Единого, Целого. И если кто-то начинает приписывать себе более значительную роль, считать себя чем-то большим, чем маленькая точка в бесконечной мозаике, на мой взгляд, он глубоко заблуждается.

ТС: Как можно указать человеку на то, что эго эго использует его опыт реализации в личных целях? Что вы можете посоветовать? Я часто сталкиваюсь с таким явле-

нием, и обычно затрудняюсь хоть как-то помочь человеку увидеть это.

Адья: Во всех духовных традициях всегда применялись определенные меры предосторожности, чтобы предотвратить подобное использование реализации со стороны эго, однако, если мы посмотрим на историю, то увидим, что эти меры предосторожности оказывались не вполне эффективными. Как правило, люди, которым открывались глубокие внутренние знания, были членами какого-то общества или общины. Даже учителя состояли в сообществе учителей. Идея состояла в том, чтобы люди могли наблюдать друг за другом.

В действительности это не всегда работало так, как предполагалось. Учителя должны наблюдать за учениками, но если кто-то отвлекается от этой роли, возникают упущения. Это случалось практически во всех духовных традициях. Некоторые люди начинают превозносить себя или вести себя несколько странным образом. Я считаю, вполне имеет смысл пытаться если не изменить человека, то, по крайней мере, указать ему на это — особенно когда мы видим, что кого-то действительно начинает заносить не в ту сторону. Пусть они даже нас не слушают!

Хотел бы я иметь эффективное противоядие тому, о чем вы говорите. Я уже упоминал, что когда я замечаю, что кому-то из моих учеников его реализация вскружила голову, мне бывает невероятно тяжело вывести его из этого заблуждения. На мой взгляд, это самая сложная задача, с которой сталкивается духовный учитель. И если духовному учителю бывает трудно с его учениками, у которых есть к нему определенное доверие, насколько же труднее это должно быть для обычного человека, если он подойдет к кому-то и скажет: «Знаешь, мне кажется, ты не настолько чист и свободен, как думаешь». Это действительно очень сложно.

У каждого из нас, без исключений, свой определенный склад характера, своя натура, и это обусловлено кармой. Меня, например, никогда не привлекала власть, у меня изначально не было такой склонности. И вот теперь я духовный

учитель — играю роль, которую люди обычно наделяют большой властью и силой. В действительности я знаю, что у меня нет никакой власти — помимо того, что мне приписывают люди. Вся сила и власть в руках самих учеников. И для меня хорошо, когда люди об этом знают. Поскольку всегда, когда люди начинали наделять меня слишком большой властью и авторитетом, у меня возникало ощущение, как будто я живу в каком-то сюрреалистическом мыльном пузыре. Людям свойственно наделять других властью, а это не что иное, как проекция, верно? Поэтому когда кто-то наделяет меня особой властью, я становлюсь частью их проекции, чем-то отличным от них. В результате я оказываюсь в некоем сюрреалистическом пространстве. Так что я всячески стараюсь избегать этого, иначе возникает ощущение чего-то нереального.

Но есть, конечно, люди, которых власть привлекает гораздо больше, чем меня. Им нравится быть позитивной проекцией других людей. Для них это большой соблазн. И я не знаю, почему. Лично мне это всегда было неприятно.

ТС: Вы говорили, что после того, как в возрасте двадцати пяти лет вы пережили свое «первое пробуждение», вы слышали голос, который говорил вам: «Иди дальше, не останавливайся». Что это был за голос? Можно назвать его голосом совести или внутренним голосом?

Адья: Все равно, как его называть.

ТС: Наверное, если бы каждый из нас слышал такой внутренний голос, этот голос не позволял бы нам использовать реализацию в личных целях, как средство достижения власти. Вы слышали голос, который говорил вам, что ваша реализация была неполной — но у каждого ли человека есть такой внутренний голос?

Адья: В определенном смысле, я бы сказал, что «да». На абсолютном уровне мы все составляем одно, поэтому нам всем доступны одни и те же способности. Однако на отно-

сительном уровне вопрос в том, *слышит* ли человек свой внутренний голос. Очевидно, что слышат не все.

Что же это за мудрый внутренний голос? Именно этот голос я имею в виду, когда говорю об искренности. Это наш внутренний разум, который не дает нам сбиться с пути.

В каком-то смысле, я думаю, практически каждому знаком этот тихий внутренний голос. Обычно я привожу такой пример: вы встречаетесь с мужчиной или женщиной, и все это плохо заканчивается. Тогда внутри вас нечто говорит: «Больше не делай этого, не повторяй ошибку». Но мы опять с кем-то знакомимся и не слушаем тот тихий голос. Мы увлекаемся, человек кажется нам таким сексуальным, и нам хочется быть вместе с ним. Но, в конце концов, оказывается, что тихий голос внутри нас был прав. Мы не должны были встречаться с этим человеком — все закончилось полным крахом, внутренний голос победил.

Так что этот тихий внутренний голос не является чем-то мистическим. Я думаю, большинство людей время от времени его слышат. Но просто мы часто отмахиваемся от него. Мы хотим, чтобы этот голос нам все объяснил — сказал, *почему*. Одним из самых верных признаков подлинного внутреннего голоса является то, что он никогда не дает объяснений. Если вы спросите его: «Почему?» — в ответ получите тишину. Если потребуете доказательств, то ничего не дождетесь. Внутренний голос не должен ничего объяснить — и не объясняет.

Когда вы разговариваете с эго и спрашиваете «почему?», оно вам всегда отвечает. Если вы спросите эго: «Так значит, все будет хорошо?» — оно вас в этом заверит. Но внутреннему голосу не присуща такая определенность. Он не дает никаких гарантий. Он как дар — либо вы его принимаете, либо нет.

Почему я послушал свой внутренний голос, и почему другие не слушают — я не знаю. Не могу этого сказать. Но я рад, что во мне этот голос звучал, и я мог его слышать. Он был очень настойчив. Хотя, надо сказать, я тоже не всегда к нему прислушивался — очень, очень часто я поступал вопреки ему.

ТС: Что такое этот внутренний голос — некий проводник, советчик, покровитель или просто часть нашего ума, наша собственная неотъемлемая часть?

Адья: Я думаю, все вместе. Это проводник. И это покровитель. Это поток самого существования. Кстати, этот разумный поток существования не всегда проявляется как голос. Не всегда его можно слышать как голос. Сейчас я очень редко воспринимаю его таким образом — но раньше это буквально был голос. Как я уже говорил, после первого опыта реализации голос сказал: «Это еще не все, продолжай идти дальше, не останавливайся», — тогда я явно слышал голос.

Но теперь это разумное руководство проявляется скорее как поток. Можно сказать, я чувствую энергетические течения жизни. Голос — тоже проявление потока. Я думаю, голос появляется, когда мы не чувствуем естественного течения жизни: куда должен повернуть поток — направо или налево, что нужно сделать — то или это.

Многие не могут это чувствовать, поэтому поток проявляется как голос. Что касается меня, то сейчас я просто следую естественному потоку. Как сказали бы даосы, следую потоку Дао.

Так что есть много разных аспектов. Это поток. Это голос. И это покровитель, наш советчик. Это наша совесть — но только не та совесть, о которой нам говорит общество. Это совсем другая совесть. Та совесть, к которой взывает общество, по сути — наше суперэго, и она всегда содержит суждения. А эта совесть — это нечто совсем другое. Эта совесть исходит из совершенно другого состояния бытия.

ТС: Вы рассказывали, как в какой-то момент пришли к осознанию, что вы не должны следовать за учителем, не должны следовать какому-то пути или традиции, что нужно найти свой собственный путь. Насколько это осознание было важным для вас?

Адья: Для меня это было чрезвычайно важно.

ТС: Вы и своим ученикам всегда говорите, чтобы они искали свой путь. Но вот что интересно: при этом многие люди, включая меня, чувствуют с вами определенную связь — чувствуют себя менее одинокими благодаря тому, что знают вас. Мы как бы одни, но в то же время вместе. Что вы об этом скажете?

Адья: В двадцать лет, когда ко мне пришло это осознание — что я должен найти свой собственный путь и не должен полагаться только на учителя или на традицию — у меня было одно видение. Я был в открытом космосе, с космическим кораблем меня соединял трос. В какой-то момент я обернулся и обрезал этот трос. И я остался совершенно один, я больше ни от кого и ни от чего не зависел. Это не значит, что я ушел от своего учителя, не значит, что я оставил традицию. Я ничего не отвергал, ни от чего не отказывался. Я просто увидел, что, в конечном счете, ответственность лежит на мне. В конечном счете, никакая традиция, никакой учитель, никакое учение не спасут меня от меня самого. Я понял, что никуда не смогу уйти от этой ответственности.

Но, конечно, в тот момент мне было страшно. Я спрашивал себя: «Боже мой, а что, если я заблуждаюсь?!» Я чувствовал, что я почти ничего не знаю. И, тем не менее, я осознавал, что все должно проверяться и подтверждаться внутри.

Многие люди мне говорили, что они считают себя моими учениками, но это отличается от отношений с другими духовными учителями, потому что у меня нет с учениками никаких личных отношений. Я прихожу, учу, мы взаимодействуем в процессе этого, но у меня нет специального центра, мы не поддерживаем регулярного общения. Это происходит от момента к моменту, от момента к моменту.

Это не значит, что я считаю такой вид отношений с учителем единственно правильным. На мой взгляд, близкие отношения учеников с учителем тоже очень важны. Когда моя аудитория стала расширяться, некоторым ученикам стало чего-то не хватать. Я начинал с маленьких групп, а затем в течение нескольких лет масштабы аудитории изменились. Некоторым людям было комфортнее в маленьких

группах — я проводил занятие, затем мы вместе пили чай или завтракали, для некоторых это было комфортнее. Когда стали собираться большие группы, структура занятий изменилась, они ушли. Им пришлось найти что-то другое, что больше соответствовало их потребностям — им нужна была большая близость.

Сам стиль моего учительства такой, что он сразу требует от людей самостоятельности — но именно становясь самостоятельными, они обретают определенную близость. Именно на этом уровне должна произойти наша встреча — на том уровне, где я вижу их целостными, самодостаточными, обладающими способностями, о которых они даже не подозревают. И когда они попадают на этот уровень и обнаруживают свое внутреннее богатство, целостность, тогда мы встречаемся. Встречи не происходит до тех пор, пока они считают себя неполноценными. Но чем больше они укореняются в самих себе, тем больше мы сближаемся — на очень личном и в то же время на безличном уровне.

Когда вы готовы путешествовать самостоятельно, на помощь начинают приходиться многие вещи — вы можете это видеть или не видеть, осознавать или не осознавать. Главное, не фиксироваться на чувстве одиночества. В определенный момент возникает ощущение одиночества — когда вы перестаете держаться за учителя, за традицию, за учение, в том числе и за мое, конечно. Внезапно вы остаетесь наедине с самим собой, вам становится одиноко. Но если вы примете это, если не будете этого избегать, вы вдруг совершенно неожиданно обнаружите, что вы не одни — множество других людей делают то же самое, что и вы. Тогда вы начнете совершенно по-другому воспринимать учения. И вы начнете по-другому воспринимать своего учителя — между вами возникнут гораздо более зрелые отношения.

ТС: В одном из предыдущих интервью вы как-то сказали, что во время вашего «окончательного пробуждения», которое случилось в тридцать два года, вы видели свои прошлые жизни. Я понимаю, что вы не очень-то любите говорить об этом.

Адья: Да, вы достаточно хорошо меня знаете. Но, кажется, вы все равно хотите продолжить эту тему? Что ж, давайте.

ТС: Согласно легенде, Будда, сидя под деревом бодхи, в момент своего пробуждения увидел все свои прошлые жизни, которые пронеслись перед его взором как одна вспышка. Мне интересно, что испытали вы.

Адья: Попытаюсь объяснить, что я испытал. В момент пробуждения я как будто оказался вне себя, каким я себя знал. Вокруг была огромная, огромная, огромная пустота. И в этой огромной пустоте, в этом бесконечном пространстве, я видел крошечную, крошечную точку света — такую крошечную, какую только можно себе представить. Эта точка была просто мыслью, которая парила в пространстве. И эта мысль была моим «Я». Как только я увидел эту крошечную точку света, эту мысль, и у меня появился интерес к ней — просто появился интерес — она начала приближаться, все ближе, ближе и ближе. Это было похоже на то, когда вы подходите к забору и смотрите в дырку — когда вы приближаете глаз прямо к отверстию, вы больше уже не видите забор, а видите только то, что находится по другую его сторону.

Точно так же, когда маленькая точка «Я» приблизилась ко мне, я стал смотреть через эту точку. И я обнаружил, что в этой точке, в этом «Я», заключен целый мир. В этой маленькой точке я увидел целый мир. На самом деле, смотрел не я, а сама пустота — она входила в эту точку и выходила из нее, входила и выходила, при этом целый мир появлялся и исчезал, появлялся и исчезал, появлялся и исчезал.

Затем я заметил вокруг множество других точек — я мог войти в каждую из них, и каждая из этих точек была другим миром, другим временем, в каждой из них я был совершенно другим человеком, другим воплощением. В каждой из этих точек заключалось определенное иллюзорное «Я» и определенный иллюзорный мир, который видело это «Я».

То, что я видел, было, главным образом, частями иллюзии «Я», которые остались нерешенными в той или иной жизни. Это были определенные непонимания, страхи, колебания, сомнения. В одной из жизней, например, осталось непонимание того, что произошло в момент смерти. В той жизни я утонул и не понял, что со мной случилось — когда тело скрылось под водой, во мне остались смертельный ужас и полное непонимание.

Увидев эту жизнь и свое смятение в момент смерти, я сразу понял, что должен сделать. Я должен был рассеять это смятение, объяснив иллюзорному «Я», что я умер — выпал из лодки и утонул. Как только я это сделал, смятение той жизни мгновенно лопнуло, как мыльный пузырь, и наступило огромное облегчение, чувство свободы. Так передо мной появлялись разные сны прошлых жизней, в каждом из них был какой-то конфликт, что-то нерешенное. Я входил в каждый из них и распутывал узлы.

ТС: Вы при этом лежали на полу с закрытыми глазами? Или как все это было?

Адья: Нет. Что самое странное, когда это произошло, я просто шел по комнате. Не могу сказать, как долго это длилось — может быть, пять секунд — это опыт вне времени. Совершенно не знаю. Конечно, можно ходить по комнате кругами в течение пяти часов, но я действительно просто шел по комнате, из одного конца в другой.

И не то чтобы я замер на месте — я продолжал идти. Все произошло прямо в процессе того, что я делал. Я прошел по комнате, вышел во двор, начал что-то делать — я даже не помню, что я тогда делал — и одновременно с этим происходило то, о чем я рассказал. Я знаю, что это звучит странно. Это случилось не в момент медитации, а в самой гуще повседневной жизни.

Как вы знаете, я стараюсь поменьше говорить о таких вещах. Я не хочу рассказывать широкой аудитории о прошлых жизнях, особенно крайним адвайтистам, которые заявляют, что никто не рождался, не было ника-

ких прошлых жизней, не было никаких воплощений и т. п. Конечно, в определенном смысле они правы — все это лишь сон, даже прошлые жизни. Если я вообще о них говорю, то говорю как о прошлых снах. Мне снилось, что я был таким-то человеком. Мне снилось, что я был другим человеком.

Лично я никогда не пытался проанализировать опыт всех моих прошлых жизней и прийти к какому-то метафизическому пониманию. У меня нет ясного представления, что такое прошлая жизнь, кроме того, что мне кажется очевидной ее иллюзорная природа — она не обладает объективным, реальным существованием. Тем не менее, то, о чем я рассказал, произошло. И поскольку это произошло, я не могу сказать, что этого не было. Но я не пытаюсь разобраться в этом при помощи моего ума. Все, что я знаю, — это то, что я пережил.

ТС: Когда вы смотрели тогда на свои прошлые сны, было ли у вас ощущение, что происходит разрешение конфликтов в этих снах?

Адья: Да. И это было разрешение не только конфликтов прошлых снов, но и конфликтов настоящего. Потому что все это одно и то же. То, что осталось неразрешенным в одном из прошлых снов, остается неразрешенным и сейчас. Это одно и то же, все взаимосвязано.

Одна из причин, почему я стараюсь не говорить о прошлых жизнях, состоит в том, что некоторые люди, полностью пробужденные, вовсе не видели своих прошлых жизней. Это не обязательно. Я не какой-то особенный человек, обладающий экстраординарными мистическими способностями. Такие переживания случались у меня время от времени на протяжении относительно короткого периода, где-то около месяца, и потом иногда случались, но они не были постоянными. Так что подобные переживания не обязательны, но у некоторых людей они бывают, и это не такая уж редкость. Обычно люди видят то, что они должны увидеть, от чего должны освободиться.

Как сказала мне одна буддистская монахиня, настоятельница монастыря: «Едва ли вы увидите, каким просветленным вы были в прошлой жизни, потому что просветление не оставляет никакого следа — оно как огонь, который горит без остатка. Просветление не оставляет за собой никаких кармических хвостов». Она сказала, что если вы и увидите какую-то свою прошлую жизнь, то, скорее всего, вы увидите, каким ослом вы были — мне это понравилось, и это действительно соответствовало моему опыту. Хотя я не всегда видел себя ослом, но в некоторых случаях я был гораздо хуже, чем осел. Большая часть того, что я видел, было моментами смятения, непонимания, моментами неразрешенных кармических конфликтов.

ТС: Я затронул тему прошлых жизней отчасти потому, что несколько раз слышал, как о вас говорят примерно следующее: «Наверное, Адья в какой-то из прошлых жизней был реализованным человеком — вот почему он в столь раннем возрасте достиг такого прогресса и стал неординарным учителем, так доступно объясняющим вопросы пробуждения». Что вы об этом скажете?

Адья: Если вам нужен прямой ответ, то да, я видел, что прежде я уже много раз делал примерно то же самое, что делаю в этой жизни. Но, опять же, я не знаю всей метафизики прошлых жизней, как все это устроено, и, что касается моего опыта, я не воспринимаю все в смысле прямой причины и следствия. На самом деле, я не воспринимаю прошлые жизни как прошлые. Я их так называю, потому что так понятнее людям, но если быть более точным, я их воспринимаю скорее как одновременные жизни.

Это похоже на то, как если вы спите ночью, а вам снится, что вы определенный человек, и этот человек вспоминает свои прошлые жизни. Допустим, он вспомнил пятьдесят жизней, очень отчетливо, очень ясно: «О, это было, да и это было». И ему кажется, что все это произошло в прошлом. Но затем вы просыпаетесь в своей кровати и думаете: «Надо же, какой интересный сон. Мне снилось, что я

человек, который вспомнил свои прошлые жизни». И тут вы можете подумать: «Послушай, но ведь эти жизни мне только сейчас приснились. Я все их только сейчас увидел во сне — до этого их просто не было». Примерно так я это воспринимаю.

Я не воспринимаю эти жизни как прошлые, потому что они все происходят одновременно, они все взаимосвязаны.

ТС: После того, как вы заглянули в разные сны через «отверстие в заборе», можете вы сказать, что с нами будет, когда мы умрем? И не говорите, что не знаете! Как вы думаете, каким будет это переживание?

Адья: И мне нельзя сказать, что я не знаю? Тэми, вы просто ставите меня в тупик.

Мой ум не может себе представить, что будет со мной, когда я умру. Когда я думаю о смерти, единственное, что говорит мне мой ум, это что смерть будет следующим переживанием. Только это. Смерть будет следующим опытом. Несомненно, этот опыт будет отличаться от того, как мы сидим тут с вами и разговариваем. Но в сущности, это будет просто следующий опыт, который будет переживать сознание.

Ничто не умирает. Дух не умирает, но он переживает опыт, который мы называем смертью — отделение тела, растворение личности, завершение жизненного периода. Все это исчезает. И Дух, сознание, переживает это так же, как переживает рождение или жизнь, или то, как мы с вами сейчас разговариваем.

В данный момент Дух переживает этот опыт. Вы меня спрашиваете: «Что с нами будет после смерти?» — но я не воспринимаю смерть как некое реальное событие, которое мы обычно себе представляем. Смерть не видится мне как действительный факт. Для меня смерть — это просто переживание. Просто следующее переживание, следующий опыт. Мне самому интересно, каким будет этот опыт. Но когда я думаю о смерти, у меня не возникает ощущения завершения, конца или каких-либо других представлений, которые мы обычно связываем со смертью.

ТС: Будут ли после смерти доступны переживания, которые нам не доступны при жизни?

Адья: Пробуждение — это смерть. Вот что это такое на самом деле. В сущности, когда я пробудился, я умер. Все исчезло, полностью стерлось. Со мной случилось все то, чего больше всего боится каждый человек. Абсолютная пустота. Совершенное небытие. Полное ничто. Ни прошлых жизней, ни настоящей жизни — ничего — ни сознания, ни рождения, ни болезней, ничего. Ноль. Именно этого все ужасно боятся. И это случилось со мной. В сущности, это — смерть.

Но в действительности оказывается, что смерть — это и есть сама жизнь. Чтобы начать по-настоящему жить, мы должны умереть. Мы должны испытать полное небытие — только тогда мы сможем действительно быть, только тогда наше бытие будет осознанным.

ТС: Я слышал от некоторых людей такие высказывания: «После смерти вам будет доступно то-то и то-то, но пока вы находитесь в человеческом теле, вы не можете знать того или этого. Когда вы освободитесь от тела, вам откроются многие знания».

Адья: Каждый испытает то, во что он верит. Если вы верите в это, именно это вы и испытаете. Запомните, что «объективной» реальности не существует — не существует объективного механизма того, как все должно происходить. Все происходит так, как вы себе это представляете. Происходит только то, что вы воображаете. Если вы во что-то верите, это означает, что сознание в вашей форме видит определенный сон, и этот сон не более достоверен, чем любой другой.

Конечно, в момент физической смерти происходит освобождение от физического опыта. Можно сказать, что это насильственное пробуждение. Когда физическое тело отделяется, вся личностная структура отпадает. Вы не просто разъединяетесь с ней, вы полностью ее теряете. Конечно, в такой момент вам многое становится доступно, потому

что вы освобождаетесь от многого, что вас раньше связывало. Вы больше не связаны иллюзией жизни вашего физического тела — его теперь просто нет. Вы спрашиваете, откроется ли вам много нового? Конечно.

То же самое иногда происходит с людьми, которые близки к смерти. Когда я оказывался рядом с умирающими, это был потрясающий опыт. Сидя у смертного ложа, в некоторых случаях я чувствовал, что человек уже освобожден. Находясь рядом с ним, я буквально ощущал, как приближается смерть — собственно, человек уже свободен от тела. По большому счету, он уже умер, освобожден, и он уже знает, что все хорошо.

Когда оказываешься рядом с таким человеком на пороге смерти, ощущаешь чистое сияние — как будто все тело такого человека пронизано Духом, внутренним присутствием. И это становится возможным лишь благодаря тому, что он больше не держится за тело.

Так что физическая смерть не является необходимым условием освобождения.

Об авторе

АДЬЯШАНТИ (это имя в переводе означает «изначальный покой») помог многим искателям внутреннего покоя и свободы поверить в возможность освобождения еще при этой жизни. В 1996 году его учитель дзен, с которым он провел четырнадцать лет, предложил ему самому начать учить. С тех пор благодаря руководству Адьяшанти многие духовные ищущие пробудились, открыв свою подлинную природу.

Живое, спонтанное учение Адьяшанти о недвойственности, которое нашло выражение в его книгах «Танцующая пустота», «Влияние пробуждения» и «Мой секрет — тишина», можно сравнить с учениями ранних мастеров дзен или мудрецов адвайта-веданты. Однако сам Адья говорит: «Если вы будете фильтровать мои слова через какие-либо традиции или „-измы“, вы ничего не поймете. Освобождающая истина не статична. Она живая. Ее нельзя облечь в какие-то концепции и понять с помощью ума. Истина находится за пределами всякого концептуального фундаментализма. Вы есть само запредельное — всегда пробужденное и присутствующее, всегда здесь и сейчас. Я лишь помогаю вам это осознать».

Родился Адьяшанти в Северной Калифорнии. В настоящее время вместе с женой Анни живет в Сан-Франциско. Здесь он регулярно проводит сатсанги, воскресные интенсивы и «молчаливые» ритриты. Также он выезжает для проведения курсов в другие части США и в Канаду. Более подробную информацию можно найти на сайте: www.adyashanti.org.

Литературно-художественное издание

Адьяшанти

КОНЕЦ ТВОЕГО МИРА

Откровенный разговор о природе просветления

Подписано в печать 26.05.2011.

Формат 60×88 ¹/₁₆. Печ. л. 11. Тираж 1000 экз. Заказ №

Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953130 — литература по философским наукам, социологии, психологии

Издательская группа «Весь»

197101, Санкт-Петербург, а/я 518.

E-mail: info@vesbook.ru

Посетите наш сайт: <http://www.vesbook.ru>

Вы можете заказать наши книги:

в России («Книга — почтой»)

по адресу: 197101, Санкт-Петербург, а/я 518;

по телефону: 8-800-333-00-76

(ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ)

ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА;

на сайтах: www.vesbook.ru, <http://точка24.рф>

в Германии

+ 49 (0) 721 183 1212.

+ 49 (0) 721 183 1213.

atlant.book@t-online.de

www.atlant-shop.com

в Белоруссии

+ 10 (37517) 242 0752.

+ 10 (37517) 238 3852

в Украине

магазин EZOP.UA

+ 38 (044)578 2454

www.ezop.ua

Отпечатано в ОАО «ИПК „Ульяновский Дом печати“»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.

Список серии «Знания из подсознания»:



Брайн Люк Сиворд

Жизнь в гармонии. Стресс как стимул к духовному росту



Альберто Виллолдо

Мечтайте смело. Шаманский метод превращения мечты в реальность



Сарвананда Блустоун

Всемирная Книга сновидений: раскрытие тайн снов

Алекс Архат

Жизнь во сне и наяву. Современные техники по оздоровлению организма и пробуждению скрытых сил

Дениз Линн

Символика и тайны мира снов

Сью Миннс

Путешествие вглубь себя: исцеление души и тела

Цена одной книги: 219 руб.

Все книги издательства можно заказать по телефону: **8 800 333 00 76**

ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!

ВНИМАНИЕ! ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА!!!



ЛАНДШАФТЫ СОЗНАНИЯ

Книги данной серии – это результат совместной работы эзотериков и ученых (биологов, антропологов, химиков) в области исследования невероятных явлений, касающихся человеческого сознания.

Возможны ли с научной точки зрения астральная проекция и путешествия на тонкие планы? Как развить духовное видение? Что могут рассказать нам сны? И можно ли увидеть свое будущее в хрустальном шаре?

Авторы обращаются к тем сферам знания, которые обычно не попадают в поле зрения ученых, и применяют к ним методы науки, стремясь выявить сам механизм воздействия известных эзотерических методик на личность и психику человека. Духовные практики позволяют нам услышать свой внутренний голос – голос нашего сознания. И хотя иногда мы обращаемся к ним, чтобы познать мир, гораздо больше мы узнаем о самих себе.

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ «ЛАНДШАФТЫ СОЗНАНИЯ»:

Страссман Р.

ДМТ – молекула духа. Революционное медицинское исследование околосмертного и мистического опыта

Фарбер Ф. Х.

Метамагия. Книга Атема. Достижение новых состояний сознания с помощью НЛП, нейронауки и ритуальных практик

Страссман Р., Войтович С., Луна Л. Э., Фреска Э.

Внутренние пути во Вселенную. Путешествия в другие миры с помощью психоделических препаратов и духовных техник

Стэвиш М.

На границе миров. Осознанные сновидения, астральные проекции

Тандан М.

Сновидения и потустороннее. Обретение своего пути в темноте

Фаррелл Н.

Направленная медитация. Техники активного воображения

Эндреди Дж.

Шаманизм для начинающих. Прогулки с мировыми целителями земли и неба

Цена одной книги: 219 руб.

Все книги издательства можно заказать
по телефону: 8 800 333 00 76

**ПО РОССИИ ЗВОНКИ БЕСПЛАТНЫЕ!
ВНИМАНИЕ! ЦЕНЫ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА!!!**